

2024 滋賀国スポへの取り組み
～存続の危機からの脱出・団体で勝てるチームへ～

滋賀県立安曇川高等学校
西 沢 悟

1. はじめに

滋賀県のウエイトリフティング競技の歴史は53年とまだ浅く、昭和41年に滋賀県立堅田高等学校にて創部され、高等学校体育連盟に加盟したのが始まりである。それから他校においても創部、廃部を繰り返しながら、近年では県立堅田高等学校（以下「堅田高校」と略す。）、県立安曇川高等学校（以下「安曇川高校」と略す。昭和53年創部）、県立湖南農業高等学校（以下「湖南農業高校」と略す。平成15年創部）の3校で競技の普及に努めてきた。しかしながら毎年選手登録数はごく少数でどの学校においてもいつ廃部になってもおかしくないような状況が続いた。選手登録数が増加しない理由としては2点考えられ、まず1点目はマイナースポーツであるが故に競技の認知度が低く、高校入学時からの選手勧誘が非常に難しいこと、2点目は専門の指導者が絶対的に不足しており、加盟校を増加させることが難しいことが考えられた。

滋賀県ウエイトリフティング専門部では、上記の課題に対して様々な対策を講じてきた。それについて次項以降にまとめる。

2. 選手確保に関する対策

（1）ジュニア教室の立ち上げ

前述のように、生徒が高校に入学してきた時点で勧誘するのでは思うような選手確保ができなかったため、早期の選手確保を目指し、小中学生を対象としたジュニア教室を立ち上げた。現在活動しているのは次の3教室である。

① 安曇川ジュニア教室

2002年に「安曇川ジュニア教室」という名称で安曇川高校を拠点にして活動を開始し、まずは近隣の小学校・中学校に呼びかけ参加者を募った。活動は毎週火曜日の18時30分から1時間半程度で、器械体操・ウエイトリフティングについて主に指導をした。開始当初はなかなか参加者が集まらなかったが、口コミで評判が広がり、徐々に参加者は増加していった。最盛期は30名超の大人数で活動していたが、現在は20名程度に落ち着いている。現在はスポーツ少年団に加盟し、「安曇川ジュニアウエイトリフティングスポーツ少年団」と名称を変更して活動している。

② 堅田ジュニアウエイトリフティングクラブ

2015年に堅田高校を拠点にして活動を開始した。活動は毎週木曜日の18時から1時間半程度で、ウエイトリフティングのみを指導している。参加者は10名程度。中学生の参加者が多い。

③ 長浜ジュニア教室

2017年に長浜市民体育館を拠点にして活動を開始した。活動は毎週金曜日の19時から1時間程度でウエイトリフティングのみを指導している。次世代アスリート発掘育成プロジェクト（レイキッズ）を通してウエイトリフティングに出会い、競技を続けたいが安曇川や堅田に通うことが難しい選手のために開設した。人数は5名程度と少数であるが、モチベーションも高く3つの教室の中で最も充実した練習ができている。

（2）次世代アスリート発掘育成プロジェクト（レイキッズ）からの選手勧誘

マイナースポーツであるウエイトリフティングについて魅力を感じてもらうために、レイキッズ競技体験プログラムを開催する際にオリンピック代表選手や元オリンピック代表監督を招聘し、デモンストラレーションや実技指導を行った。

3. 2の成果・考察

2－（1）について

小学生の競技人口が爆発的に増加したが、中学生になって競技を離れていく者が8割近くに上った。ただし、競技を継続した選手についてはほとんどの者が全国中学生大会に出場するなど、優秀な成果を収めた。中学校に進学する際に大きな壁があり、この壁を越えて競技を継続した者は高校、大学に進学しても競技を継続してくれる者がほとんどである。壁を越えられない原因については多くの場合が中学校から始まる部活動の存在が大きく関わっているように感じる。中学校では必ず部活動に入るように指導されるが、ウエイトリフティング部はもちろんだの中学校にも存在せず、その学校にあるどこかの部に所属することになる。そうなるとその部活動とウエイトリフティング教室の活動との両立が不可能となり、競技から離れていくということが多々あった。それを解消するために、中学校へ出向きウエイトリフティング教室での活動を学校の部活動の代替として認めてもらえるように働きかけたりもした。（現在そのように認めてもらっている生徒は5名在籍している。）

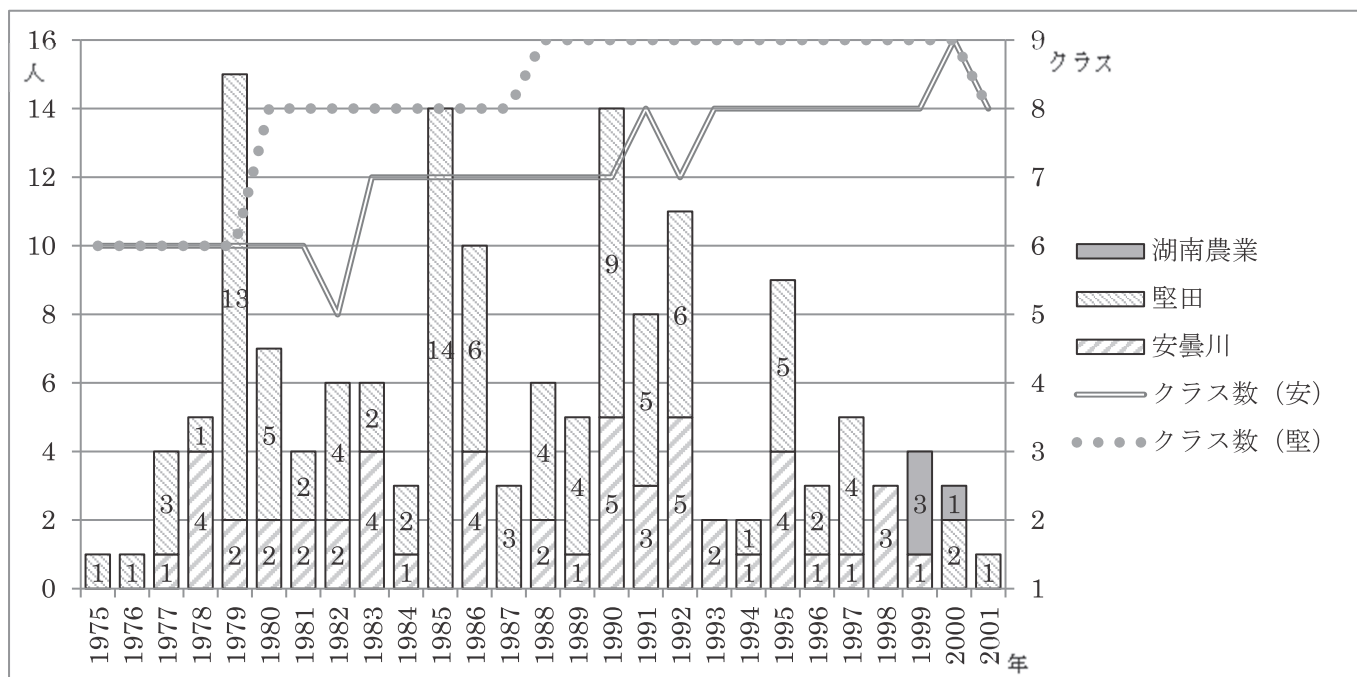
2－（2）について

レイキッズは小学5年次に選抜され、さまざまな競技の体験プログラムを経験したのち、興味や適性に応じた競技について本格的に活動を始めていく。ウエイトリフティングの体験プログラムでは世界で活躍する選手の試技を間近で見ることができ、また日本代表監督から直接技術指導を受けられたこともあり、非常に満足度が高かった。このプログラムを通して興味を持ち、現在でも競技を継続している選手は6名おり、その内5名が全国中学生選手権で3位以内に入賞するなど優秀な成績を収めた。どの選手においても身体能力は総じて高く、将来有望な選手ばかりである。しかし課題もあり、競技を始めてくれたものの、地理的な問題で元々ジュニア教室や高校に通うこと自体が難しく、途中で競技から離れていくという事例が多々あった。体験プログラムをきっかけに競技を始めてくれた選手のうち約半数（8名）が前述の理由により競技から離れてしまった。この課題を解決するために、他の高校（県の東部）にウエイトリフティング部を新設することを目指しているが、近年の少子化の影響、部活動離れが深刻であることや、指導者が不足していることも相まって、実現することは非常に難しい。

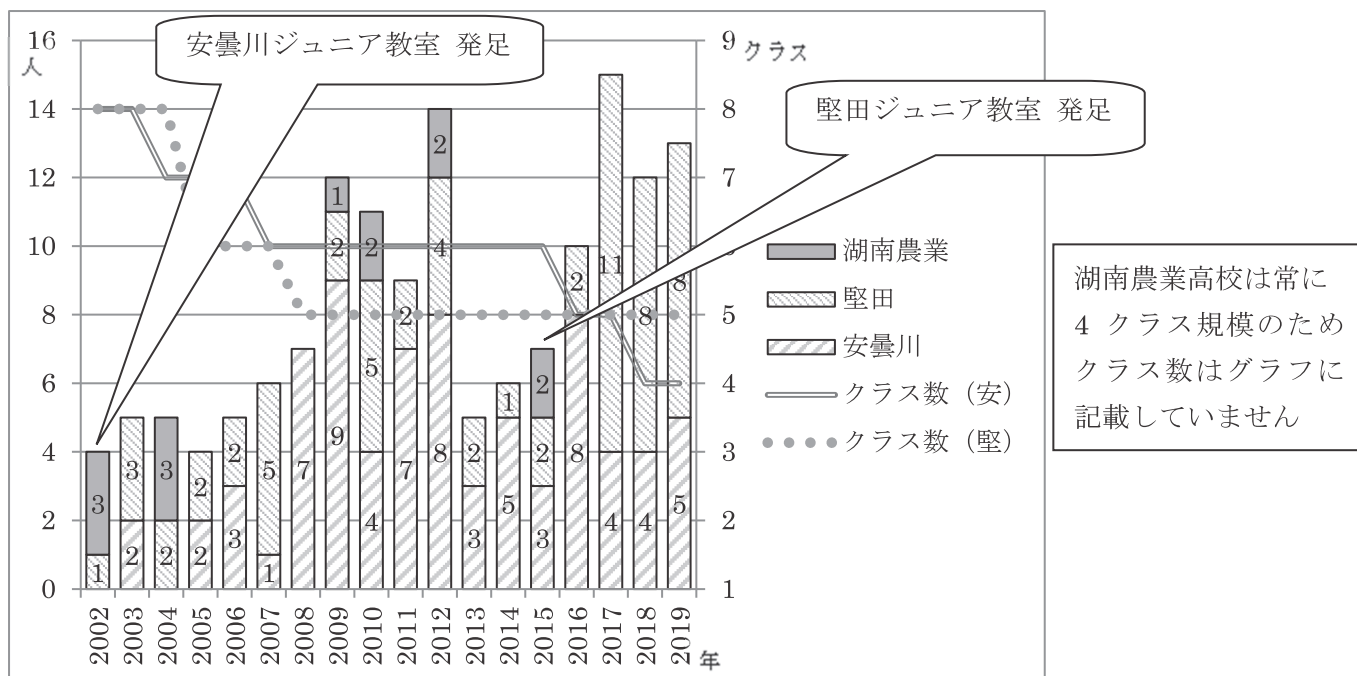
以上のことを踏まえると、こちらが講じた対策により競技の認知の面では大きな成果が出たが、選手確保の面では大して成果が出ていないように感じる。しかし、実際はそうともとれない結果も見受けられ、それは次項、各高校における新入部員数の推移から判断ができる。

4. 各高校における新入部員数の推移

次頁の（グラフ1）と（グラフ2）で各ジュニア教室の開始前後を比較すると新入部員数が増加傾向にあることが見てとれる。また、各年度の県下全校の新入部員総数にはそれほど大きな差はないように感じられるが、どの学校もクラス数が減少している中での結果であることを踏まえると、各校における全校生徒数から見た部員数の割合は増加していると判断できる。入部者の内訳については、ジュニア教室経験者がそのまま入部した例もあるが、それはごく少数で、入部者のほとんどは未経験者である。未経験者の入部者が増加した要因については競技が地域の方々に認知され、競技に対するマイナスイメージが取り払われたことが大きかったのだと感じる。これらのことより、ジュニア教室を開催することが、直接的というよりも間接的な選手確保に役立ったと判断できるのではないだろうか。



(グラフ 1) 1975 年 ～ 2001 年までの新入部員数とクラス数の推移



(グラフ 2) 2002 年 ～ 2019 年までの新入部員数とクラス数の推移

5. 競技離れに関する対策

前述のように、競技を始めても高校に入学するまでのどこかの段階で競技離れがある。そこで当専門部は滋賀県ウエイトリフティング協会と協力し、選手をつなぎとめる対策を3点考案した。

(1) 小中学生対象の試合を開催

ジュニア教室で一生懸命練習しても、それを発揮する機会がほぼ皆無であったため、高校の公式大会の時期と合わせて小中学生対象の県選手権大会を開催した。年に4回開催している。

小学3年生以下の選手については順位をつけず、全員に記録証を授与し、小学4年生から6年生の選手についてはシンクレアポイント(次頁※1)による順位付けを行い3位以内の選手に賞状を授与した。

中学生については高校生と同じく階級別で順位付けをし、各階級3位以内に賞状を授与した。

※1 シンクレアポイントについて

ウェイトリフティングは、体重の重い選手がより高重量を挙上できる傾向にあるが、体格差を度外視して選手自身の挙上能力を評価できる指標の一つがシンクレアポイントである。算出方法を以下にまとめる。

シンクレアポイントを算出したい選手の体重を x とする。

$$A = \log_{10} \frac{x}{B} \quad \rightarrow \quad C = D \times A^2 \quad \rightarrow \quad E = 10^C \quad \text{として計算された } E \text{ をシンクレア係数と呼ぶ。}$$

(2017～2020 年においては、男子の場合、 $B = 175.508$, $D = 0.751945030$

女子の場合、 $B = 153.655$, $D = 0.783497476$ と定められている。4 年ごとに IWF によって見直される)

そして、 $(\text{シンクレアポイント}) = (\text{シンクレア係数}) \times (\text{挙上重量})$ で算出される。

例えば選手 A が体重 43kg で 80kg、選手 B が体重 65kg で 110kg を挙上できたとすると、A のシンクレアポイントは 156.8274、B のシンクレアポイントは 153.8846 となり、挙上重量で見ると選手 B のほうが圧倒的に上であるが、シンクレアポイントで見ると A の勝ちである。

(2) 強化指定選手の認定

県選手権において優秀な競技成績を収めた小学 6 年生以下の選手のうち、シンクレアポイントが一定の値 (男子 150 以上、女子 120 以上) を超えた選手について、滋賀県ウェイトリフティング協会が認定する国民スポーツ大会滋賀大会 (以下「滋賀国スポ」と略す) 強化指定選手に指名し認定証を授与した。小学 6 年生以下という年代設定については、中学校に入学し、どこかの部活に入部してしまう前に「自分は強化指定選手だから、ウェイトリフティングで頑張っていきたい」という意識を選手たちに植え付けたいという狙いがある。

(3) 年齢対照表の作成

現在の年度												メインターゲット年度			
2015												2024			
Olympic	和歌山	岩手	愛媛	福井	茨城	東京	三重	栃木	佐賀	滋賀	青森	2025			
国体	兵庫	岡山	福島	三重	沖縄	鹿児島	福岡	愛媛	北海道	九州北部	滋賀?				
全国高校女子	愛媛	福岡	北海道	群馬	長野	愛知	インターハイに参入								
全国中学生	福井	福島	石川	兵庫	山梨	京都	未定	未定	未定	未定	未定				
近畿高校	選抜	近畿					選抜	近畿							
ターゲットエイジ	年長	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	H.G	W.K		
	小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	H.Y	S.K	W.Y	
	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3				
	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	N.K	Y.Y	M.A	K.H
	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	H.T	W.R	A.Y	W.R
	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	F.T	S.N	I.R	T.M
	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	Y.R	M.R	K.S	F.T
	中1	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	S.Y			O.R
	中2	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	K.T	W.T	K.M	O.T
	中3	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	T.S	T.T	N.R	K.R
	高1	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	N.N	I.H	Y.K
	高2	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28			
	高3	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	O.T	H.K	Y.K
	大1(19)	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30			
	大2(20)	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
	大3(21)	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32			
	大4(22)	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33			
	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34			
	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35			
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	T.I			
国体目標得点	15	20	30	30	40	50	70	80	90	100	80				
国体獲得得点	19	31	20	39	50										
国体出場者	成年	105 T.I 4	69 O.T	62 Y.K	62 Y.K 6	67 O.T 8									
		+105 M.T	105 T.I 4	67 O.T 2	67 O.T 3	96 S.T									
			+105 O.Y 3	105 O.Y 7	85 H.K	109 O.Y 10									
				+105 T.I	105 O.Y 11	+109 N.N									
	少年	85 Y.K	62 M.I	62 M.S	56 K.T 6	73 O.T									
		94 K.K	85 Y.K 4	69 T.S 1	105 S.Y 2	102 O.R 10									
		+105 N.N 5	+105 N.N 10	77 O.Y	+105 K.M 1	+102 S.Y 12									
国体出場者	女子					-71 I.H									
	目標 (一人当たり)	0.8333	1.4286	2.5	2.5	3.75	8	12	14	16					
		獲得 (一人当たり)	1.8	3.5	1.4286	4.1429	5								
		成年	4	7	9	20	18								
		少年	5	14	1	9	22								
		女子	0	0	0	0	0								
入賞者	成年	1	2	2	3	2									
		少年	1	2	1	3	2								
		女子	0	0	0	0	0								
	目標 (一人当たり)	0.8333	1.4286	2.5	2.5	3.75	8	12	14	16					
		獲得 (一人当たり)	1.8	3.5	1.4286	4.1429	5								
		成年	4	7	9	20	18								
		少年	5	14	1	9	22								
		女子	0	0	0	0	0								

選手名を記載
(指導拠点・男女別)

国体に出場した選手の階級
・氏名・獲得得点を記録

(年齢対照表)

表の右部には選手名が記載されており、どの学年（年齢）のときにどこでどのような大会があるのかをまとめ、表にしたものである。全国大会以上の大会をターゲットとし、主にそのような大会に出場が期待される選手たちに提示した。その中でも、メインターゲットは2024年度開催予定の滋賀国スポであるため、その年度に高校在学予定の選手たちにはこの表を強く意識させている。また、各年度の国体の目標や結果を合わせて記載することで、選手たちに国体そのものをより強く意識させたいという狙いもある。

6. 5の成果・考察

5－（１）について

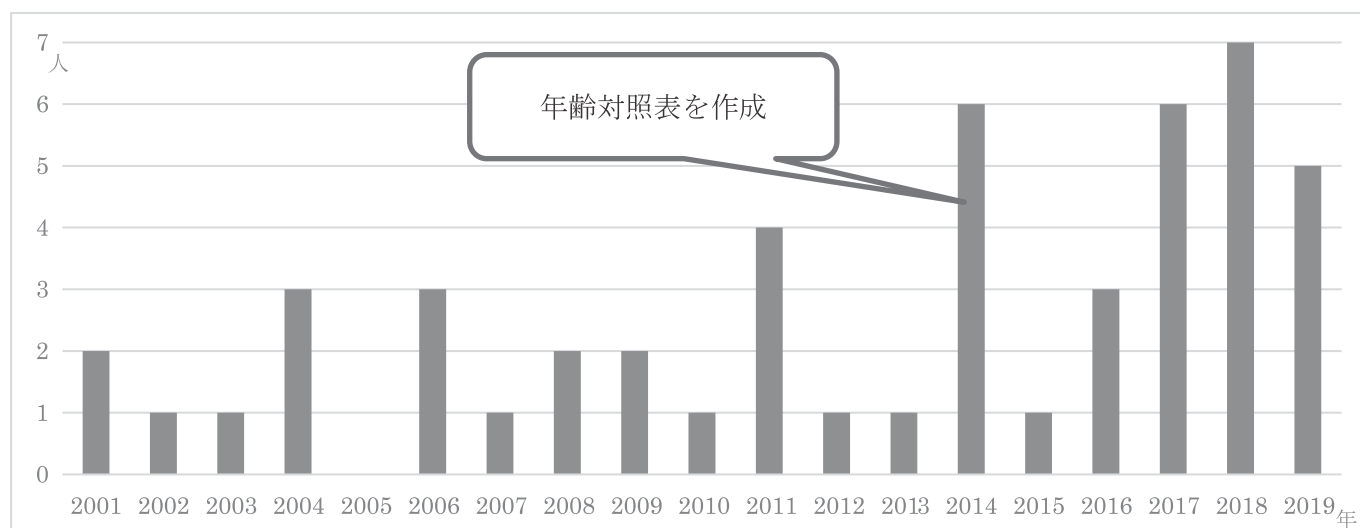
賞状をもらえる、ということは選手たちにとっては思いの外うれしいことのように、それを目当てに頑張ろうとする選手が増加した。シンクレアポイントによる順位付けについては一長一短があり、体格差によらず平等に勝負ができるという長所はあるものの、試合中に次何キロを挙げれば上の順位になるかということが分かりづらく、最後の成績発表時にしか自分の順位が分からないという短所があった。そして、そのことによりウエイトリフティングの試合の本来の楽しさとは違ったものになってしまったことが残念に感じられた。

5－（２）について

現在認定証を授与した選手は12名おり、その内10名が競技を続けていることを考慮すると、認定証の授与には一定の効果があったようである。

5－（３）について

選手自身の目標にすべきところが具体的にイメージしやすく、選手の意欲の向上につながった。また、指導者が選手にアプローチをかけていく際、こういったアプローチが有効か判断するヒントになった。「滋賀国スポで地元選手として出場し活躍したい」と申し出る選手が増加し、進学・就職を問わず、高校卒業後も競技を継続するようになった。（以下の（グラフ3）を参照）



（グラフ3） 県内高校卒業生の競技継続者の推移

以上の3点とも、競技成績が優秀な選手をつなぎとめるのに役立った。しかし、それ以外の選手にとっては関連が薄かったこともあり、それほど効果はなかった。競技成績が芳しくなくても一生懸命取り組んでくれる選手を大切にできるような対策が必要であると感じた。

7. 指導者不足に関する対策

ウエイトリフティングを行う場所が学校現場であることが多いため、どうしても教員以外では指導者になることが難しい。したがって、選手たちが教員になってくれる可能性を高めるために大学に進学する者については全員に教員免許の取得を目指させた。また、指導することの楽しさ・やりがいを感じてもらうために、普段の練習の中に自分たちで練習メニューを考えさせる場面を設けたり、試合で他の選手のセコンドにつきながら試合運びの楽しさなどを直に見て感じてもらったりした。

まだこのことで指導者不足が解消されたわけではないが、大学に進学した何名かからは「将来指導者になりたい」という声も上がってきており、数年後には指導者として戻ってきてくれることを期待するばかりである。

8. 現状における課題・今後の展望

現在までに様々な対策を講じることで、少しずつではあるが高校における選手不足は解消し、存続の危機から脱することはできた。ただし、競技成績の面で考えると、まだまだ及第点ともいえない状態である。インターハイや国体において、個人では毎年のように入賞者を排出するものの、団体の成績ではまったく振るわない。これからはさらに選手数を増やし、滋賀国スポでは団体優勝を勝ち取らねばならない。そこでカギになってくるのが指導者不足の解消である。指導者の増加により活動拠点を新設でき、それが選手の増加につながる。選手が増加すれば、優秀な才能を持つ者に出会える確率は上昇するし、何より県内選手全体の切磋琢磨につながる。したがって当専門部では、この指導者不足の解消を目指し、これから一層力を入れて取り組む必要があると考えている。

9. 最後に

前項までに様々な対策やその成果などについてまとめたが、最も大切であるのは対策そのものではなく、我々指導者の情熱であると考えている。現状を打破するためになんとかせねばならない、という我々の必死な思いが周囲にも伝わり、心を動かすことでよい結果につながってきたのではないかと感じる。これからは容易に乗り越えられないような壁が幾度となく立ちふさがってくると思うが、いつまでもこの情熱を忘れることなく取り組んでいきたい。また、選手たちにもそれが伝わることで滋賀県が一丸となって滋賀国スポで総合優勝できることを夢見ている。