

「自主性を磨き、競技力向上を目指す」について

～ 山梨県勢59年ぶりの関東決勝・己の魂を磨き、魂の一打を決める ～

日本航空高等学校

荒木 優 範

1. はじめに

自主性とは、「他人からの干渉や保護を受けず、独立して行う態度や性質のこと。」とある。自主性を高校生に伝え、「自由に練習する」とはき違え、間違った方向に進んでしまうことがある。剣道においては、自己の瞬間の判断の連続により試合が展開される。自己の判断と自己の決断により勝敗を分けることになる。剣道の試合が展開されている中で、選手へ指導者が指示をすることは皆無であり、試合場に立っている選手の自己の考えが非常に大切になる。日頃の稽古から、「自主性」を取り入れ、選手が考える時間を大切にすることで、競技力向上になると考え研究を行った。自主性を研究する上で、「自分で感じる成長」が重要であると感じた。他からの評価ではなく、自分自身で感じる成長を得ることにより、競技実績の向上になった。

その中で「関東高等学校剣道大会」の結果について発表を行う。「関東高等学校剣道大会」は、高校生剣士が目標の一つとする大会であり、現在68回の歴史を数える伝統ある大会となっている。関東高等学校剣道大会を勝ち上がることは、一都七県の強豪校と対戦し勝ち上がらなければいけないレベルの高い大会である。山梨県勢での優勝は、過去に甲府商業高校が1度だけ達成している。山梨県勢が決勝戦に進出したのは平成28年までに2回しかなかった。本校剣道部が取り組んだ「自主性を磨く」ということで達成することのできた、山梨県勢59年ぶりに関東決勝に進出への道のりについて発表したいと考えている。(以下、関東高等学校剣道大会 過去の結果)

栄光の記録（男子団体）

大会	優勝	準優勝	3位	3位
第1回 昭和29	成田(千)	安房一(千)	銚子商(千)	千葉三(千)
第2回 昭和30	安房一(千)	成田(千)	大田原(栃)	沼田(群)
第3回 昭和31	不動岡(埼)	安房一(千)	成田(千)	大田原(栃)
第4回 昭和32	甲府商(山)	今市(栃)	不動岡(埼)	逗子開成(神)
第5回 昭和33	安房一(千)	甲府商(山)	城北(東)	大田原(栃)
第6回 昭和34	大田原(栃)	浦和(埼)	安房一(千)	作新学院(栃)
第7回 昭和35	宇都宮学園(栃)	安房一(千)	立川(東)	川口(埼)
第8回 昭和36	巣鴨商(東)	長生(千)	甲府商(山)	早稲田実(東)
第9回 昭和37	水戸一(茨)	安房(千)	不動岡(埼)	一宮商(千)
第10回 昭和38	宇都宮学園(栃)	長狭(千)	習志野(千)	逗子開成(神)
第11回 昭和39	安房(千)	鎌倉学園(神)	宇都宮(栃)	逗子開成(神)
第12回 昭和40	宇都宮学園(栃)	安房(千)	土浦三(茨)	川越(埼)
第13回 昭和41	鎌倉学園(神)	沼田(群)	一宮商(千)	宇都宮学園(栃)
第14回 昭和42	安房(千)	宇都宮学園(栃)	前橋商(群)	長狭(千)
第15回 昭和43	安房(千)	鎌倉学園(神)	大田原(栃)	巣鴨(東)
第16回 昭和44	巣鴨(東)	巣鴨商(東)	大田原(栃)	鎌倉学園(神)
第17回 昭和45	安房(千)	長狭(千)	立教(埼)	宇都宮学園(栃)
第18回 昭和46	安房(千)	早稲田実(東)	国土館(東)	下館一(茨)
第19回 昭和47	安房(千)	川越(埼)	國學院栃木(栃)	不動岡(埼)
第20回 昭和48	安房(千)	水戸一(茨)	早稲田実(東)	大田原(栃)
第21回 昭和49	土浦日大(茨)	長狭(千)	北茨城(茨)	水戸一(茨)
第22回 昭和50	巣鴨(東)	不動岡(埼)	太田一(茨)	川越(埼)
第23回 昭和51	早稲田実(東)	太田一(茨)	国土館(東)	高崎商(群)
第24回 昭和52	早稲田実(東)	駒沢大学(東)	佐野商(栃)	大田原(栃)
第25回 昭和53	国土館(東)	佐野商(栃) 東	海大相模(神)	館山(千)
第26回 昭和54	大田原(栃)	埼玉栄(埼)	皆野(埼)	安房(千)
第27回 昭和55	国土館(東)	佐野商(栃)	大田原(栃)	修徳(東)
第28回 昭和56	京華(東)	栃木(栃)	日本大高(神)	埼玉栄(埼)
第29回 昭和57	小山(栃)	京華(東)	駒沢大学(東)	巣鴨(東)

第30回	昭和58	東海大相模(神)	埼玉栄(埼)	巢鴨商(東)	前橋商(群)
第31回	昭和59	巢鴨商(東)	習志野(千)	国土館(東)	相模工大(神)
第32回	昭和60	国土館(東)	土浦日大(茨)	埼玉栄(埼)	小山(栃)
第33回	昭和61	日本大高(神)	巢鴨商(東)	小山(栃)	正則学園(東)
第34回	昭和62	日本大高(神)	京北(東)	東海大相模(神)	桐光学園(神)
第35回	昭和63	高輪(東)	習志野(千)	木更津中央(千)	国土館(東)
第36回	平成元	正則学園(東)	高輪(東)	東海大相模(神)	聖徳閑東(東)
第37回	平成2	朝霞(埼)	木更津中央(千)	安房(千)	習志野(千)
第38回	平成3	国土館(東)	土浦日大(茨)	守谷(茨)	栃木南(栃)
第39回	平成4	高輪(東)	習志野(千)	國學院久我山(東)	国土館(東)
第40回	平成5	桐蔭学園(神)	国土館(東)	土浦日大(茨)	横浜(神)
第41回	平成6	習志野(千)	国土館(東)	桐蔭学園(神)	高輪(東)
第42回	平成7	水戸短大水戸(茨)	守谷(茨)	桐蔭学園(神)	横浜商大(神)
第43回	平成8	国土館(東)	横浜(神)	早稲田実(東)	習志野(千)
第44回	平成9	水戸葵陵(茨)	埼玉栄(埼)	土浦日大(茨)	東海大相模(神)
第45回	平成10	鹿沼(栃)	東海大菅生(東)	習志野(千)	高輪(東)
第46回	平成11	習志野(千)	栃木南(栃)	水戸葵陵(茨)	鹿沼(栃)
第47回	平成12	習志野(千)	桐蔭学園(神)	前橋商(群)	巢鴨商(東)
第48回	平成13	習志野(千)	高輪(東)	鎌倉学園(神)	東海大浦安(千)
第49回	平成14	高輪(東)	鹿沼(栃)	守谷(茨)	土浦日大(茨)
第50回	平成15	桐蔭学園(神)	土浦日大(茨)	東海大相模(神)	桐光学園(神)
第51回	平成16	桐蔭学園(神)	高輪(東)	本庄第一(埼)	前橋西(群)
第52回	平成17	安房(千)	横浜商大(神)	前橋西(群)	土浦日大(茨)
第53回	平成18	桐蔭学園(神)	岩瀬日大(茨)	本庄第一(埼)	国土館(東)
第54回	平成19	横浜(神)	安房(千)	桐蔭学園(神)	桐光学園(神)
第55回	平成20	桐蔭学園(神)	安房(千)	東海大浦安(千)	高輪(東)
第56回	平成21	安房(千)	水戸葵陵(茨)	桐蔭学園(神)	横浜(神)
第57回	平成22	桐蔭学園(神)	高輪(東)	安房(千)	東海大相模(神)
第58回	平成23	桐蔭学園(神)	桐光学園(神)	安房(千)	佐野日大(栃)
第59回	平成24	桐蔭学園(神)	郁文館(東)	東京学館浦安(千)	安房(千)
第60回	平成25	水戸葵陵(茨)	桐蔭学園(神)	高輪(東)	小山(栃)
第61回	平成26	安房(千)	市立川口(埼)	前橋育英(群)	国土館(東)
第62回	平成27	埼玉栄(埼)	土浦湖北(茨)	高輪(東)	国土館(東)
第63回	平成28	東海大浦安(千)	水戸葵陵(茨)	佐野日大(栃)	横浜(神)
第64回	平成29	水戸葵陵(茨)	日本航空(山)	東海大浦安(千)	佐野日大(栃)
第65回	平成30	佐野日大(栃)	立教新座(埼)	土浦日大(茨)	東海大菅生(東)
第66回	令和元	東海大浦安(千)	埼玉栄(埼)	横浜(神)	土浦日大(茨)

2. 研究の目的

今回の研究においては、強制をしていく練習・稽古から「自主性」を大切にすることで競技力向上をすることができるかということ調べた。強制されて行う練習・稽古ではなく、自発的な考えでどれだけ競技力が上がることを発見したく研究を行った。強制から自主性へと変化することにより、生徒が継続的に努力する姿勢を身に付けさせることを目的として研究を実施した。

また、自主性を身に付けることで、その競技力向上のみの努力ではなく、生きていく中での「自主性」をも身に付けさせることも大きな目的の一つとして研究を行った。このコロナ禍により、対面や対人での時間が減少しつつある。限られた時間や場所における活動で、生徒になにを身に付けさせられるかが非常に重要なことである。「自分で考える」ということを、剣道の修行において身につけることも目的のひとつとして行った。現代社会においても、自ら考えるということは必要なスキルであると思う。高校生時に。「自主性」「自分で考える」ということをできるようになるように、環境や雰囲気を作ること。価値観を変えということも考え研究を実施している。

3. 研究の方法

研究対象：日本航空高等学校 剣道部（平成27年～）

※本校剣道部は、20年前から強化指定クラブとなり強化を行っている。

研究方法：日頃の稽古において「自主性」を意識させる指導を行い変化を調査した。対外試合などでも考えることを増やした指導を実施した。日頃の稽古の変化や、研究対象となった現役生徒、卒業した生徒の体験談をもとに、今後の競技力向上に生かしていく。

現在、コロナ禍により様々な制限があるため、各種大会、練習試合等が少ない為に成果を確認することがなかなかできない。関東大会準優勝のチームでの結果や研究結果も含め、現役生徒の変化についても研究をしている。



4. 結果と考察

(1) 「研究稽古」 自己を考える時間の設定

剣道の一般的な稽古は、体操・素振り～面をつけての稽古（切り返し・基本打ち・かかり稽古・地稽古）がオーソドックスな流れとなっている。決められた稽古の中において、自分で考えながら行うこともあるが、深く考えながらやるということは難しい。そこで導入したのが「研究稽古」という時間を設定した。一週間の流れは下記の通りとした。

月	研究稽古
火	通常稽古
水	休み
木	通常稽古
金	通常稽古
土日	大会・練習試合など



月曜日に「研究稽古」を取り入れている理由としては、土日での遠征（大会・練習試合）において自分で発見した課題、反省を、自分で研究できるようにするためである。また、週の始めに入れることで一週間の稽古の個人的なテーマをこの「研究稽古」で見つけさせることもできた。

「研究稽古」の取り組みについては、各個人が稽古の内容を各自でメニューを作る。基本打ちが足りないと思っているものは、始めから終わりまで基本打ちを行う。体力がないと感じるものは、かかり稽古（体力アップの稽古法）を主に稽古を回すなど、全員が違う稽古を行う。稽古が始まる前に「個人のテーマ」を見つけていなければ、「研究稽古」はただ楽をしてしまうだけの時間になってしまう。常に自分で考えることを意識させることで、剣道に対する高い意識が生まれることがわかった。この「研究稽古」を導入することにより、自己分析力が高まり、現状の自分を深く理解することができた。剣道の試合を展開中に必要な「瞬時の判断」を自分で養う時間は重要であることもわかった。通常稽古で指導者からの指導だけに頼ってしまう選手は伸びていかないということも、「研究稽古」の取り組み中に見えてきた。考えない選手は、指導されただけで満足してしまう。自分で考える力が弱い選手は、大事な場面での「判断」ができない選手もいる。「研究稽古」を継続し実施することで自己分析力を高め、自分で考えることを常時行っていくことで、大事な瞬間での良い発想展開ができる選手が多くなっていった。



それぞれが、違う稽古を行う。2人1組で行うため、共に指摘し合いながら稽古ができる

(2) 考えることが根付いたことによる“自主的”な稽古

「研究稽古」を継続したことにより、考えて稽古に励む選手が増えていった。変化していったのは稽古に対する意識だけでなく、稽古後の時間の使い方も変化していった。稽古後に「居残り稽古」を行う選手が増えていく傾向にあった。通常稽古が終了後、自然に面を付け直し稽古を始め「自分のテーマ」である課題等を黙々と取り組み、課題の克服、自分が納得いくまで稽古を、“自主的”に行う選手が増えた。決して強制して稽古をするのではなく“自主的”に行うようになっていったのである。

通常稽古が終了した時だけに“自主的”な稽古をするだけでなく、遠征後（大会終了後、練習試合終了後）に「稽古をさせてください」と申し出る生徒が出てきた。大会や練習試合で自分の思った通りの内容でなかったり、試合で試せたことを再確認したいために、遠征が終わったその日に自主的に稽古をする時間を作るようになったのである。一番の遠方であると千葉県館山市での大会を終え、夜8時過ぎに学校に到着してから稽古をした生徒もいた。強制してやらせるのではなく、自主的に稽古をしたいという気持ちにさせることが重要であると感じた。自分が納得をする稽古、練習をするという「自己肯定感」を覚えさせることが大切である思う。

(3) 飴と無視

指導の中で「飴と無視」を取り入れた。飴＝褒める 無視＝指導しない・注意しない 勇気のいることではあるが、“ムチ”ではなく“無視”をすることで生徒に考えさせる、気付かせることをしてみた。指導者としても「我慢」が必要なことではあるが、全てを注意するのではなく“無視”をすることで、考えさせることも重要だと感じた。全て指導や注意してしまうと、自分で考えることが出来ず、身につかないということがある。国土舘大学剣道部 故 大野操一郎先生の言葉で「教わったものは、身につかない」という言葉が残されている。自己で考える場面を、指導者が作るということも大切なことだと思い実践をした。



(4) 自主的を磨くことで培われた“強気” 2つの大会で見えた生徒の変化

研究対象となる日本航空高等学校 剣道部は「第64回 関東高等学校剣道大会」において男子団体準優勝・個人第3位（吉倉 一）という結果を残した。この大会において、厳しい試合展開が多くあったが選手は捨て身で技を打ち関東決勝の舞台まで駒を進めていった。決勝戦は、代表戦までもつれ込む戦いとなったが惜しくも敗れ準優勝に終わった。試合後、選手たちからは「厳しい場面での判断を、瞬間で決断することができた。常に考えるということをしてきた成果だと思う。」「考えて稽古していた場面が、試合中の場面であった」などという話を聞いた。山梨県勢では59年ぶりとなる関東大会の決勝進出は、自主性を組み込んだ指導、稽古法があって成し遂げることができたと感じている。選手が考える場面を、日頃から作ることで「自主性」という強さへと変化するのではないかと思う。

2021年6月に行われたインターハイ個人予選において、本校の選手3名が勝ち上がりインターハイ出場の切符を手にした。男子個人準決勝において、本校の男子選手 東は「自主性」を大切に日頃から意識し稽古に励んでいた。厳しい展開の中から自分で切り抜ける発想が生まれたのも、日頃から考えて剣道を実践した成果だと感じている。

また、女子個人戦で出場を決めた平松は、準々決勝において“50分”を超える延長戦となる激戦となった。2度の水入りを行うという長い時間に渡る試合時間の中、最後に勝利を決めた一打は「引き小手」であった。この技は、彼女が研究稽古において独自で研究を重ねた技であり、研究稽古の成果であると考えられる。自主性において、生徒が自ら研究し得意技を作り上げた一打が勝利へと導いた。大きな研究稽古の成果だと考える。



令和1年2月に行われた「山梨県冬季剣道大会 兼 全国選抜高校剣道大会山梨県予選会」において、女子団体が16年ぶりに優勝をすることができた。優勝するまでに大変厳しい試合が展開された。優勝を決める一戦の前は、関東大会の決勝と同じように代表戦となった。選手たちが集まり代表戦に選出する選手を決めなければいけない場面で、「私が行きます」と手を挙げた選手がいた。自主的に試合に出るという“強気”で手をあげてきた。その選手を起用し代表戦が行われ、最後は“捨て身の面”で勝利し優勝することができた。これも、日頃から何事にも自主的に取り組ませる環境を作ってきた成果かと思う。非常に勇気が必要となる場面で、自主的に前に出られる心を鍛えておくことが大切であると選手から学んだ一戦であった。



5. まとめ

「自主性」を磨くことにより、選手の“考える力”が鍛えられ競技そのものの意識が高まるということがわかった。いかに意識を高めさせ、その競技を理解し、さらに自分を理解して取り組む事が大切であると改めて感じた。強制されて取り組む環境ではなく、自主的に取り組みたいと思う環境を作ることで、自ら勉強し競技力を向上するために必要なものは何なのかを考えて取り入れていく。人から教わったものではなく、自ら身に付けたものに「真の強さ」があることが発見できた。

また、自主性を磨くことは競技力の向上はもちろんのこと自己の精神部分での成長にも繋がると考える。自ら進んで考える思考、努力する姿勢は、どの場面でも必ず必要になることである。指導者は、褒めるだけの飴を与え続けるのではなく、指導し続ける怒り続けることのムチばかりでもなく。「飴と無視」をすることも重要なことではないかと考える。自主的に「考えさせる」環境や場面を設定させることが大切である。押し付けの指導ではなく、自主性を活かした指導により結果だけではない、各競技の良さも発見できると確信している。

剣道という競技は、正方形の試合場の中で一人で戦わなければいけない。「孤独との戦い」だと考える。監督席に座っている指導者も、そばで見守ることしかできない。対面している相手と自分で判断し攻め、技を出し展開していかなければいけない。そこで必要となる判断力をいかに、普段鍛えていくことができるかが重要である。剣道における「瞬時の判断力」を他からの指導や指示で身につけるのではなく「自分で考える」「自主性」を持って日頃強化していくことが大切であるということが研究を通じて改めてわかった。

今回の研究において、「生徒の価値観を変える・意識を変える」ということが非常に重要であることを強く感じた。自らが「強くなりたい」「うまくなりたい」と思えるような環境を準備することが必要であり、最大の役目でないかと思う。生徒が輝けるチャンスは一瞬であり、何度もあるわけではない。そのチャンスを掴むことや輝くためへの努力・過程が、生徒達の今後に必要なスキルや心の持ちようになると考える。「自主性」を磨く、本当の強さを身につけられるように今後も指導をしていく。

【参考文献及び協力者】

「関東高等高等学校剣道大会 公式サイト」<http://kanto.koutairenkendo.jp/>

国士舘大学 故 大野操一郎先生 写真 大野操一郎 - Wikipedia