

あすりーと高岡

第31号



平成20年 新春武道稽古始め



第3回 高岡市民体育大会
スキー競技

高体連の動向

高岡地区高校体育連盟 会長 田中 春男



スポーツを愛好する皆様、市体育協会関係各位には、益々ご健勝にてスポーツ活動にお励みのこととお喜び申し上げます。日頃より、高校体育連盟に温かい激励とご支援を賜り、深く感謝を申し上げます。

今年度、高岡地区高等学校から全国大会に出場し、顕著な成績を収めた学校・個人を紹介いたします。七月、佐賀県高校総体・柔道競技で小杉高校が見事女子団体優勝、個人で田知本選手(女子)二位、西浦選手(男子)三位、角谷選手(男子)五位、パドミントンでは高岡西高校が女子団体三位、女子個人ダブルス、片山・奥井組五位と伝統校の活躍が光りました。自転車の個人ロードレースにおいて氷見高校の清水選手が二位、同校の男子ハンドボールが五位、高岡商業女子ソフトテニスも五位と大健闘しました。今回、高岡地区からの出場者は、四十一名(八競技十四種目)、前々回の一〇三名(十五競技三十三種目)、前回の六十六名(十一競技二十三種目)に比べると年々減少傾向にあります。このことは本県の国体成績にも現れており、秋田国体における総合二十七位は前回の二十四位から後退し、北信越五県でも長野に次いで四番目に甘んじる結果となっております。

さて、今年度は富山県に高校体育連盟が発足して以来、六十年の節目を迎えます。母体は昭和二十一年に結成された中学校体育連盟で、翌年の学制改革により中学校が高等学校と改称されたため、同二十三年六月、中体連を発展的に解消させ、会則・役員・競技専門部などを一新して高校体育連盟として正式に発足いたしました。目下、六十年を記念する準備が進められているところです。

また、平成二十二年度に開催される沖繩県総合体育大会で、四十七都道府県の一巡開催が終わり、次年度以降は、各県開催からブロック開催に変わります。①大会ごとに立派な施設を建設し改修を行なって開催してきたが、今後は既存の施設を有効活用して大会を運営し経費の削減を行う。②各ブロックが分散開催することで、各県の有する大規模既存施設の有効活用が行える。③配宿等において円滑な配宿計画が行える。が主な理由であり、平成二十四年度には北信越ブロックで開催されることがすでに決まっています。二十九競技中、主会場は新潟県で以下、長野・富山・石川・福井県が数競技ずつ分担して開催することになります。平成六年度の単独開催以来、十八年ぶりにインターハイがやってきますが、地元開催に向けての選手を強化する絶好の機会でもあります。どうか今後とも、高体連に変わらぬご協力ご声援をお願い申し上げます。ご挨拶いたします。

平成十九年度 体育功労者表彰式 及び研修会

平成十九年十二月一日
於 商工ビル八階

平成十九年度(財)高岡市体育協会の体育功労者の表彰が行われ、引き続き研修会が開催された。研修会にさきだち第3回理事會が開かれ、高岡市体育協会の創立60周年記念事業や(財)高岡市スポーツ振興事業団と統合の進捗状況等について審議された。
表彰式では十九年度に活躍した小学生12個人3団体、中学生7個人1団体、高校生4個人1団体が受賞し、本年度は受賞者が昨年を上回り、なかでも小学生の活躍が目覚しい年であった。また受賞者を代表して南星中学校の登坂絵莉(レスリング競技)さんより謝辞が述べられ終了した。
引き続き行われた研修会では講師にトナミ運輸バドミントン部監督の今泉勉氏を招き「チーム運営」のテーマで講演をいただいた。トナミ運輸(株)にバドミントン部が結成された背景、経緯、そして現在にいたるまで、国民体育大会8回、日本リーグ4回、全日本実業団大会5回の優勝などの輝かしい戦歴とそこにいたるまでの苦労話などや、経営者と労働組合が一体となり会社が全面的にチームをバックアップする体制が整っていることで練習環境が充実していること、さらに小学生、中学生を対象にトナミ運輸の選手が中心となり年間を通してのジュニアバドミントン教室の開催など地元で根ざした活動に取り組んでいること、そして今後もますますバドミントンを通じて、地域貢献活動、国民体育大会等で上位入賞を果たすことや、オリンピック選手を輩出したことなどの強い決意を述べられた。
研修会が終了した。



平成19年度 (財)高岡市体育協会体育功労賞 (児童・生徒)

〈レスリング競技〉

北 尚恵 (西条小学校)
越田 強太 (口出西部小学校)

竹沢 利紀 (国吉小学校)
坂本 紗奈 (大門小学校)

大谷 湧 (能町小学校)
萩原 庄梧 (国吉小学校)

宮原 優 (高陵中学校)
福浪 愛 (新庄中学校)

登坂 絵莉 (南星中学校)
紺野 孝太 (高岡西部中学校)

〈フエシニング競技〉
向井 愛美 (太田小学校)

川瀨 亮徳 (成美小学校)
棚道 知宏 (牧野小学校)

一守 詠太郎 (牧野小学校)
三木 隆征 (博労小学校)

川湖 英稜 (成美小学校)
二上 由梨 (成美小学校)

内尾 知英 (万葉小学校)
館谷 悠芽 (水橋高等学校)

上野 恵梨子 (水橋高等学校)
高岡古城フエシニングクラブ男子チーム
高岡古城フエシニングクラブ女子チーム

〈相撲競技〉
竹澤 彩夏 (国吉小学校)

〈空手道競技〉
石丸満里七 (野村小学校)

岩瀬 梨子 (牧野小学校)
〈バレーボール競技〉
成美バレーボールクラブ

〈柔道競技〉
長内 香月 (芳野中学校)

佐野賢世子 (芳野中学校)
西浦 太朗 (小杉高等学校)

芳野中学校女子柔道部
〈水泳競技〉
関 亜喜奈 (伏木中学校)

山中 ゆい (富山商船高専)
〈陸上競技〉
杉本 光 (富山商船高専)

〈バドミントン競技〉
高岡西高等学校女子バドミントン部

第15回生涯スポーツ実技講習会の開催

平成20年1月23日(水)高岡市民体育館で、第15回生涯スポーツ実技講習会が開催された。この講習会は、市民ひとり一人スポーツの実現を目指し、家庭や地域において健康・体力づくりやコミュニケーション活動を推進することを目的として毎年開催しており、ここ数年は小学生を対象に、サッカー(大宮アルディージャ荒谷弘樹選手)・バスケットボール(富山グライヴス)・柔道(谷本歩実選手)教室などを行ってきた。今年度は、富山県サッカー協会技術委員長の河浦一成氏を講師に迎え、指導者を対象に、「基本的な運動・動作の習得、年齢に応じたトレーニング法」と題して、講義と実技指導が行なわれた。

講義の始めに、現在の子どもの取りまわ環境として、外遊びやグループ遊びの減少、本格的競技開始の低年齢化等があり、その結果として、基礎体力の低下(出来る子と出来ない子の2極化)やコーディネーション(定位・反応・バランス・リズム・変換・認識・連結)能力の低下、低年齢の障害の発生などがおこっており、子どもの発育発達段階に応じた指導の考え方を指導者が共有していくこと、自立期においていかに大きく成長するかを第一の目的とする長期的視野に立った育成指導の必要性を挙げられた。年齢に応じて発達していく器官・機能が異なるため、それに沿った指導(効率の良い指導)が必要であり、特に神経系は12歳までにはコーディネーション能力を向上させるトレーニングが重要である。このコーディネーション能力は、基礎体力や専門的な動きなどの基礎基盤となるため、この土台なしに専門的な指導のみでは確かな力身につかない。また、この時期までにルールやマナー、礼儀なども教える必要があると述べられた。

実技指導では、まず始めは歩きながら、肩回しや合図に合わせて手をたたくなど、色々な準備体操をした後、しつぽ取りゲームや宝運びゲームなど、遊び感覚で楽しみながからだを動かし、ボールを使用した様々な動きや、ラダーやマーカーを使用したトレーニングを紹介しながら実際に進めた。すべての動きにおいて、コーディネーション能力を要し、参加者は始めのうちにはぎこちなかったが、徐々にコツをつかんでいった。

参加者は笑いながら楽しく時にはむきになりながら活動していたが、やはりスポーツを「楽しむ」ことが大切であり、低年齢時から遊びの要素を多く含めみんな楽しく運動することで、自然とコーディネーション能力も向上する。発育発達を理解し、子どもたちに適切な指導を提供することが指導者として果たすべき責務であり、参加者が指導現場に戻り今後の指導に生かしてもらいたい。



スポーツ・アドバイス

高岡法科大学 准教授
古見 浩一



指導者とは かくあるべき (2)

小学生の低学年の時に筋力がまだ十分に発達してきていない段階や体格差が大きく、勝敗を左右する段階では、身体の小さい子供ほど試合で勝つ喜びを経験するよりも、試合で負ける事が多いと思います。やもすればと競技からの逃避や試合に対しての恐怖感、嫌悪感の増大による競技中止などが起きる可能性があります。このような段階では、指導者は子供達の競技からの逃避や嫌悪感を抱かせない工夫が必要で、試合をする場合は勝つための手を選ばずか体格、体力的な差が生じないような工夫が必要で、試合よりもむしろ練習の中で競技そのものの愛着を持たせ、好きにさせる工夫が必要で、本日に競技が好きになった後、試合に負けた悔しさや辛さなどを体験することは競技の上達に良い効果が期待できるばかりでなく、負けや自分を否定されるという精神的な面での成長も期待できるはずで、

また、練習においても大人であれば、試合に勝つ為に必要な練習の目的や意義を説明すれば理解し、積極的に取り組むことが期待できます。しかし、低学年の頃は自分の興味や関心、好き嫌いで物事を判断し、従って、子供達が楽しく積極的に取り組める内容にしないと、たとえ目的が正しく適切であっても実際にやってみると楽しむものでなければすぐに飽きてしまったり、長続きしません。ここに指導者と子供のギャップが生じます。大人からすると「必要だから」「勝つためにはこれをしなければならない」ということであっても、子供が取り組まないから、子供は「しかりつけ無理矢理やれれとせかす。それでもやらないと」「やる気がないならやめてしまえ」という悪循環になるわけです。練習するにも試合に出るにも主役は子供達なので、年齢や心と体の発達段階に応じたトレーニング種目の選択や声掛けは非常に重要です。大人から見ただけ面白そうでない種目でも、子供達からすると非常に面白く、苦しくても自分から積極的に取り組むものも少なくありません。

筋肉の未発達段階の子供達に力強い動作を要求してもなかなかできるものではありません。また、身長の高い子供は比較的下肢の筋力が弱く、自分の身体を支えることさえ精一杯で、左右の速い動きや力強い動きはかなりの負担があります。身体のバランスが悪く動きもぎこちなく頼りなく感じますが、このような子供が第一、天性の後、筋肉が付き始め、力強い動きが出来るようになると、まるで別人のようにスピードと力強さのある動作が出来るようになります。早い段階で、動きが悪いとか、動作が鈍いなど大人と同様の動作を期待し、要求するとかえって「何故出来ないのだらう？」とか、指導者から要求される動きが出来ない自分を責め不安や焦燥感に悩み、結果に結びつかないことがあります。

低学年の子供ほど体格、体力に勝ち負けが影響され、試合で結果が出ないことが多いことから、本来、素質がある選手がいたとしても試合で勝てない、「勝てない選手」という先入観で子供達を顧みない傾向があります。さらに、勝ちを意識しすぎる指導者の下では「勝てない選手」は次第に

試合に出るチャンスや指導者から声を掛けられる回数も減り、競技に対して嫌悪感を抱くようになり、最悪の場合には途中で止めてしまおうということになります。発育、発達段階の成熟した時に最高の競技レベルが完成される時をイメージできない指導者の下では、素質を見いださず、負ける選手、素質のない選手という先入観で見られ、能力を十分に生かせないことがあるので、指導者は子供達の持つ素養や個性を判断する時、それぞれの子供達の運動経験と心と体の発育、発達段階等を総合的に勘案した評価をする必要がある。

「将来、オリンピックに行きたい」とか、「オリンピックで金メダルを取りたい」と夢のような話が出来ると子供達が沢山いると楽しみです。現実主義で「早大入会優勝したい」でも構わないですが、夢や希望を語る時は最高の成績で語れる雰囲気があり、それを聞き、励まし、応援する家族や仲間がいるというまでも夢を持ち続けられます。指導者が常に子供達に夢や希望を抱かせるような語りかけや、話をすることが大事です。「この子はセンスがない」とか「もう二足足りない」とか指導者が勝手に自分の器で子供達の才能を見切ってしまうと、せっかく頑張っている子供達の可能性を閉ざしてしまうので、決して頑張り張っている子供達の可能性を開き、発露してはなりません。子供達は指導者を信じているので、具体的な選手の名前を出して「〇〇選手のような理想とする選手やプレイヤーを見てみかけることでより具体化する、出来る限りイメージしやすいうようにすることが大切です。『白聞は二見にしかず』です。

競技スポーツにおいては負けは常に付きものであり、この負けをどの様にして受け入れるかが重要で、「よく褒めて育てて」という言葉を耳にしますが、これは技術の習得や導入段階では非常に有効な方法といえますが、ある一定以上の競技レベルの段階からは単に褒めても上達の度合いは低くなります。つまり、負けを経験し、負けの悔しさを負けた自分を受け入れ、次のステップに進む時には褒めるという方法では乗り切れない壁が存在します。負け一掃になったり、勝ちか負けかは時と場合によりますが、最終的には悔しい、勝ちたいと思われ、次に勝つための悔しさや、勝ちたいという強い欲求は非常に大きなエネルギーを生み出しますが、一時的なものでは、従って、常にこれを維持する為には途中から目標設定や動機付けの再確認を行うことで、日常のモチベーションに変えて取り組めるようにすると効果的であり長く続きます。

さらに、負けて喜んで落ち込んでいる時や巧くプレーできない時など、指導者があれこれ助言する方法もあれば、思いのままに心の成長を待つ時間が必要なものもあります。時には指導者よりも家族や友人の言葉の方が励ましになり、助言になることがあります。言葉や練習のことを考えると色々口を出したくなりますが「心の練習」と割り切って、指導者が少し待ってみる余裕を持つことも大切

です。

指導者は自分の経験だけで指導するのではなく常に科学的な根拠と経験から得られたものを両方勘案しながら練習メニューを工夫する必要があります。医学や運動生理学的な知見は日々研究され新しいものへと変わっているため、5年、10年前の知識が通用していないことは当然不十分であり、練習の目的を明確にし、何故するのか、どこをどの様に動かす、何が鍛えられるかということが説明できないようでは、指導者の自己満足の練習に陥り、練習のための練習になってしまいがちです。また、科学的根拠があるからという理屈優先の練習も時には役に立たないことがあるので経験的に得られた情報と科学的な理論による方法を上手に使い分ける必要があります。

そしてこのようにして考えた練習について、その成果(効果)があるかどうかの確認作業(評価)を行って下さい。ただ、練習をしていただけで自分の力が伸びたか、出来ないことが出来るようになったか分かりません。これは毎日の練習の中で「出来るようになった」という語りかけから、タイム、重量や反復回数の測定などの方法、さらには練習試合というやり方まで色々あります。

小さな課題でも構いません、課題を達成出来たという自信の積み重ねが大きな自信になり、さらに、試合に勝つ時には子供達の抱える不安、自信へと変わっていきます。この時、必ず指導者から褒める言葉を添えて下さい。指導者の言葉が子供達の一生の支えになることがあります。

以上、指導者のあるべき姿勢について考えて見ました。多くの将来有望な子供達の前途を夢と希望のあるものにするためにも、指導者は常に向上心と研究心を持ち、現状に満足することなく常に子供達の視点に立ち指導方法を工夫しなければなりません。いくら知識や技術を知っていたとしても適切な状況判断、伝え方やコーチングテクニックなどを知らなければ、指導者の意に反した伝わり方をすることもあります。さらに、指導者の熱意が伝わるどころか、逆に子供達は指導者から離れようとするところさえ起きてきます。

社会環境が日々変化し、家庭での育てられ方も昔とは違っています。人間の基本的な付き合いかい方も変わってきています。その中で現場の指導者の方々の負担は増えてきているかもしれませんが、毎日が工夫していることは必ず子供達の行動や結果となって現れて来ます。子供達が競技(スポーツ)を通して人間性の向上と人格形成の役に立つよう配慮し、将来多くの子供達が富山県や日本を代表する選手となり、次の世代を担う指導者となるような環境が出来ると願っています。その時には高岡市はスポーツ先進地域として、素晴らしい指導力のある指導者が沢山いることを願っています。私自身もう一度指導者の原点に立ち返り、子供達の為になる指導を心掛けたらと思います。

指導者の皆様方の今後の益々の活躍を祈念しておきます。

加盟団体紹介②
賛助団体 高岡市合気道連盟



高岡市合気道連盟は合気会高岡支部の役割を持ち、合気道の入門道場として月曜日と木曜日の午後7時30分～9時まで高岡武道館にて活動をしており
ます。

また、富山県合気道連盟ともリンクしており小矢部道場、大門道場、富山北道場、ウクライナ道場等とも活動を共に稽古に励んでいます。

許す武道

故 西尾昭二師範の教えを吉田幸治師範が引き継ぎ、体術はもとより木剣や杖さらには刀(刀法居合い)を用いて合気道の捌き(さばき)を表現し稽古に取り組んで開祖植芝盛平翁の志に

少しでも近づけるよう努力しています。

西尾流合気道の理念は相手を認め、相手を許し、相手に与え共に生きる道を探す。決して構えない自然体であるということだ。

許す武道―合気道の理念を体現していくには、三つの重要な要素があります。それは、入り身、当て、襖(みちびき)の剣の技術です。この三要素の十分な理解と体得なしに、武道としての合気道を表現することは不可能で無いかと考えます。どれ一つとして欠かすことができない、不即不離の関係になると言えます。



「賛助会員」を募集しています

平成19年度は2月1日現在、115団体・個人から2,350,000円のご協力いただきました。
2月29日(金)まで。

スポーツアンクル

高岡市ゴルフ連盟が福岡町ゴルフ協会と組織として1年が経過しましたがこの間組織運営、財政面等での違いを乗り越えて段々と体感が増しました。お互いの違いを尊重しながら目的としている「ジュニアの育成」「ゴルフの振興」に取り組んでまいりましたが紙面で報告できる活躍、成果はありませんでした。

2000年富山国体をピークに競技力、競技人口においても低下、減少をきたしている状況の中で昨年、一昨年の女子プロの活躍、石川遼君の話題は久しぶりにゴルフ界にとつて明るい材料であり、ゴルフを見直すいい機会になりました。

ゴルフは生涯スポーツとして老若男女を問わず、それぞれの体力、力量に応じた形でプレー、競技出来る他の種目にはないものです。しかしその反面、プレー代、道具、服装に経費がかかる、仲間、同伴者が必要と言う悪い面だけが強調されがちですが、昨今のゴルフ場は一人でも受け入れ、初対面者との交流の場を提供してくれまして、料金においても格安で解放されています。(これでも他競技に比べると高額ですが)

この10年来取り組んできたジュニアの育成に関しては、夏季に強化合宿として団体強化選手を含め、小、中、高校生を対象に誰でも参加できる、ゴルフに親しむ機会をつくっていますので子弟の参加を広くPRしていくつもりです。

また連盟として市民体育大会、県民体育大会への参加、広がりを始め、春秋に行なっているシニアの大会、市内6校下の住民ゴルフ大会を更に発展強化をはかり普及振興に努力したいと考えています。

華々しいプロゴルフの活躍、誕生だけにスポーツが当たりがちですが、本来平行して行なうべきゴルフの基本であるルール、マナーの向上、自らが審判であると言う「自己申告制」と言う、己を律しながらプレーする厳しさが求められます。しかしこのことが人間形成に大きく役立ち、発展途上にある青少年には是非ともお勧めし親しむ機会を創るよう当連盟として最大限の努力と地道な活動を展開、継続していきます。

高岡市ゴルフ連盟 理事長 三角 武重

平成20年度 主要行事予定

- 4月29日(祝) 前田杯バレーボール大会(中学の部)
- 5月10日(土) 平成20年度評議員会 体育功労者表彰式
- 5月17日(土) 第61回富山県民体育大会総合開会式
- 6月21日(土) 第3回高岡市民体育大会総合開会式
- 6月28日(土) 29日(日) 第3回高岡市民体育大会中心会期
- 7月26日(土) 27日(日) 第61回富山県民体育大会中心会期
- 9月14日(日) 前田杯バレーボール大会(一般の部)
- 12月6日(土) 研修会・体育功労者表彰式(児童・生徒)
- 12月7日(日) スポーツ少年団大会



「あすりと高岡」は平成五年三月に創刊して以来、三十一回にわたりスポーツドクターアドバイス

や加盟団体の紹介などの連載をはじめスポーツ振興に関する話題、情報を提供してきました。四月からスポーツ振興事業団と本協会が統合し、高岡市における体育・スポーツ振興の総括団体となることから本紙の果たす役割はますます大きくなるものと考えられます。

これからも、楽しい充実した広報紙にしたいものです。忌憚のないご意見・ご要望をお寄せください。