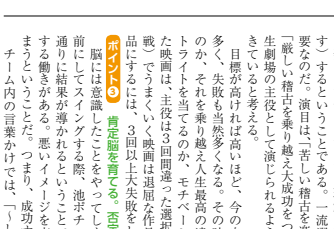

高体連会報

青春の躍動

発行
島根県高等学校体育連盟
TEL（0852）26・3842
FAX（0852）26・3695
発行人◇山﨑　誠
編集◇高体連研究部
題字◇山本　興
印刷◇㈲松本印刷

「する・みる・ささえる」でインターハイを楽しもう

島根県高等学校体育連盟
理事長　小倉庸二

はじめに、この１年間の体育・スポーツ活動を通じて、多くの県民の皆さんに明るい話題と感動を与えていただいた、本県高校生ならびに指導者の皆様に深く敬意を表します。

令和６年度の本県高校生の活躍は近年稀にみる大変素晴らしいものでした。昨夏の北部九州インターハイでは、４競技６種目の優勝をはじめ過去最高となる35種目の入賞を果たしてくれました。その後佐賀県で行われた国民スポーツ大会では、カヌー競技５種目の優勝をはじめこちらも多くの競技で入賞を果たしてくれました。国スポでは島根県が獲得した競技得点のおよそ７割は少年の部によるものとなっています。

さて、今年の夏、いよいよ「開け未来の扉 中国総体 ２０２５」が開催されます。島根県実行委員会、開催地実行委員会では、全国から集まる高校生トップアスリートが安全かつ思う存分プレーに集中できるよう運営準備にあたっています。選手の皆さんは前述の勢いをさらにパワーアップさせ、昨年以上に活躍してくれることを祈っています。

高校生活動については、競技ごとに設置された推進委員会の委員長である、体操競技・阿瀬川壮馬委員長（浜田高校）、バレーボール・原田りん委員長（松江工業高校）、レスリング・小島真菜委員長（大東高校）、フェンシング・門脇美咲委員長（安来高校）、なぎなた・北尾星七委員長（出雲農林高校）、カヌー・上田美結委員長（島根中央高校）が中心となって、加盟校の皆さんとともに取り組んでもらっています。これまでの高校生活動では、地元高校生の心のこもったおもてなしや競技補助員として業務にあたる高校生の献身的な姿に目頭が熱くなり「〇〇県の高校生は素晴らしいな」と感じてきました。次は私たちの番です。日本全国から来県される皆さんに「島根っていいところだな」「島根の高校生はとても素晴らしいな」と思ってもらえるよう、県内高校生一丸となって高校生活動を全力で盛り上げていきましょう。

約10年に１度やってくるインターハイの年に、その主役である高校生として参加できる皆さんをとても羨ましく思います。せっかくの機会ですので、「する・みる・ささえる」など様々な形で多くの高校生が大会に関わり、「開け未来の扉 中国総体 ２０２５」を大いに楽しんでください。そして、そこでしか得ることのできない多くのご縁や経験を今後の成長の糧とし、いつまでも思い出に残る素晴らしい大会となることを願っています。

「期待とプレッシャーを背負って」

石見智翠館高校　ラグビー部
主将　祝原久温

新チーム最初のミーティング。全員が口をそろえて「日本一になりたい」と言った。そしてもう一つ、感動を与えるラグビーをする。目標を達成するために、どうするべきかを部員全員で考えた１年間だった。また同時に、チームの主将としてどのようにチームをまとめていくか。どのようにチームに貢献するかも考えた。

３月の全国選抜大会、この大会は私たちの１年間を変えた大会だった。自分達の代になって、初めての公式戦、緊張と焦り、また誰も経験していないということで、少しバタバタして始まった大会だった。だが、寮清掃や春先の練習の甲斐あってか決勝の舞台に立てた。その時の景色や緊張、応援や感謝は一生忘れられないと思う。だが決勝戦の結果は３対55で敗戦。12年振りの全国準優勝だったが悔しい思いだけが残った。そこから５月のサニックスワールドユース、７月の全国７人制大会での結果は自分たちが納得いくものではなかった。

最後の全国大会が近くなり、運命のメンバー発表があった。３年間ここで名前を呼ばれる為に全員頑張ってきた。もちろん全員の名前が呼ばれる訳ではなく、呼ばれた者と呼ばれなかった者が涙を流して３年生全員で写真を撮って花園への気持ちをもう１度固めた。

そして、迎えた第104回全国高等学校ラグビーフットボール大会。今年は、創部初のＡシードを獲得した。Ａシードのプライドと春の選抜大会で準優勝したプレッシャーとの闘いもあった。３回戦で私が怪我をしてしまい、高校ラグビー生活が突然終わってしまったが７年振りにベスト８進出を果たした。

準々決勝の相手は栃木県の國學院栃木高校。果敢に攻めるもトライを取りきれず、苦しい時間が続いた。その間もプレー中、主将である私の名前を大きな声で呼んでくれて、私の為にと必死に体を張ったプレーをし続けてくれていた。ラスト５分プレータイムをもらった私は最後、チャンスでボールをもらい走った。しかし、最後は私のミスで試合が終わってしまった。悔しい気持ちと、みんなと１秒でも長くラグビーがしたかったという気持ちでいっぱいだった。だが、あの60分間は全員が繋がっていて感動を与えるラグビーをしていたと思う。試合後は素晴らしい試合をしてくれた仲間の為に涙を流さないように、上を向いていた。だが、最後全員の前で話をする時に我慢していた思いが溢れてしまった。全員が「ありがとう。」と伝えてくれた。主将としてたくさんのことを考え、行動して過ごして、しんどかった１年間がこの一言で報われた。

この３年間、石見智翠館高校で最高な仲間とコーチ陣、トレーナーともにラグビーができたことを誇りに思います。また、人として、ラグビー選手として成長させてもらい、様々な素晴らしいサポートをして頂いた先生方、保護者の方々、地域の方々、ＯＢのすべての方々に感謝しています。ありがとうございました。

全国大会ベスト８への挑戦（春高バレーを終えて）

安来高校　女子バレーボール部
主将　錦織夏実

第77回全日本バレーボール高等学校選手権大会【春の高校バレー】に出場するにあたって、たくさんのご支援、ご声援をありがとうございました。

今年のチームは昨年のメンバーからあまり変化はなく、全国大会でも勝ち上がれるチームになることを目指してきました。しかし、中国大会では準決勝で敗れ決勝進出を逃し、インターハイでは予選リーグ戦を突破しましたが、決勝トーナメント１回戦で敗れてしまいベスト32の成績で終わってしまいました。本大会出場を目指した国スポの中国ブロック予選でも３位に終わり、あと一歩のところで本大会出場を逃すなど上位大会ではなかなか思うような結果を残すことができていませんでした。それでも諦めず、３年生にとっては最後の大会である春高バレーでは「全国ベスト８」という目標をもう一度強く掲げ大会に挑みました。

今年の春高の初戦は２回戦からのスタートとなり、千葉県代表の習志野高校と対戦しました。１セット目はお互いに硬さも見られる中で、自分たちの流れを徐々に作り出して先取することができました。しかし、習志野高校にはＵ18にも選出されているエースがおり、２セット目はそのエースの調子も上がってきて攻撃をとめることができず、対応に苦しみセットを落としました。３セット目は序盤からリードされる展開が続き苦しい場面が多かったですが、タイムごとに「諦めずに目の前の１本に集中しよう」と声をかけ合いました。そして、最後まで集中力を切らすことなくレシーブで繋ぎ、強気で攻め続けた結果、逆転で勝ち切ることができ安来高校として30年ぶりのベスト16に進出することができました。

つづく３回戦では埼玉県代表の狭山ヶ丘高校と対戦しました。初出場で勢いがあり、１セット目は相手に対応するのに時間がかかり先取されました。２セット目も劣勢の場面が続きましたが、持ち味の粘りのバレーを展開し６点差をひっくり返して逆転で取り返すことができました。３セット目は出だしから安来らしいバレーができ、連続得点で一気に流れをつかむことができました。最後は勢いそのままに勝ち切り、島根県勢としては40年ぶり、安来高校としては48年ぶりとなる目標としていたベスト８進出を果たすことができました。同日に行われた準々決勝では、世代別代表選手の揃うインターハイ優勝チームの金蘭会高校に完敗し、全国ベスト４以上のレベルの高さを痛感することとなりました。しかし、試合後は悔いなくやり切った気持ちでいっぱいになりました。

今大会でこのようなすばらしい結果を残すことができたのも、普段から私たちを支えてくださっている方々のおかげです。島根県の代表として全国の舞台で躍動できたことに誇りをもつとともに、あたりまえにバレーボールができる環境を作ってもらえたことに感謝したいと思います。これからも安来高校女子バレーボール部は「自信・誇り・意地」を胸に伝統校としてより一層上のレベルを目指していきますので今後も応援のほどよろしくお願いします。これまでご支援、ご協力、応援いただいたすべての方に感謝申し上げます。ありがとうございました。

令和６年度第59回全国高体連研究大会
第１分科会「競技力の向上」発表報告

表題の全国高等学校研究大会とは、全国の部活動指導者が「競技力の向上」「健康と安全」「部活動の活性化」をテーマに年一回研究発表する「指導者のインターハイ」と呼ばれる大きな大会である。その大舞台で、大田高校の曽田明浩先生が、約三十年間にわたり大社高校で剣道部を指導されてきた経験をもとに発表された。その内容について一部ご紹介します。

生徒指導は競技力向上の秘訣
～人生を豊かにするメンタルトレーニング～

島根県立大田高等学校　曽田明浩

１　はじめに

私が部活動指導に本気になったのは、今から約30年前である。当時勤めていた矢上高校は、校区の中学校に剣道部がなくほぼ全員初心者であった。それから３年後、中学では吹奏楽部、剣道をはじめて１年の２年生女子にインターハイに連れて行ってもらった。母校大社高校には、平成11年に赴任した。そこでの目標は「日本一」である。大社での25年間、目標の「日本一」にはなれなかったが、全国選抜大会女子団体２位を筆頭に何度か全国の舞台で入賞させていただいた。最初は剣道の競技力向上しか頭になかったが、メンタルトレーニング（以下「メントレ」と略す）を学んでいく中で「生徒指導」や「人間的成長」の大切さを実感し、最近では「幸福度」の高い組織づくりが最も大切であり、それが部活動やスポーツの価値を高めるものであることを確信するようになった。

２　結果と考察

（1）ライフスキルの向上　～自分の機嫌をよくする能力～

ライフスキルとは自分で自分の機嫌をとる能力のことだ。人間は機嫌がよい状態（挑戦）でパフォーマンスが向上する。機嫌のよい状態を作るには、簡単に言えば「良いことをする」ということである。これは、日常生活・勉強・競技のすべてが関係している。ライフスキル向上のために必要なことは、セルフイメージ（やれそうだ感）の拡大である。そこで指導者として絶対に知っておくべきことは、日常生活の小さな成功体験がセルフイメージ・自信・自尊感情の拡大に起因しているということだ。例えば、「時間を守る・提出物を出す・掃除を全力で行う・誠実（ウソがない）・挨拶がしっかりできる・手伝いができる…」などの小さな成功体験は「ここで頑張ることが自分らしい」という大きなセルフイメージを構築し、その逆は「ここで頑張らないことが自分らしい」という小さなセルフイメージを構築してしまう。セルフイメージはすべて日常の生活で構築されるのだ。人にはウソをついてごまかせても、自分にウソはつけない。ウソをついた自分は自分が一番よく知っているからである。これらの習慣は身につき、絶対にごまかせない思考習慣となる。苦しい場面でこそ、この思考習慣は活かされる。野球で表現すると、９回２アウト満塁、１点ビハインド、この場面で、「ここで頑張るのが自分らしい」という大きなセルフイメージで思考を働かせバットを振ることができるかということだ。

（2）ライフスキルの獲得のために行ったこと。

ポイント❶　感謝されること。
～家庭生活や学校生活で良いこと（手伝い・奉仕活動）をする～

家庭での手伝い（トイレ掃除・風呂洗い・茶碗洗い）、学校生活での奉仕活動（ゴミ拾い・トイレのスリッパを揃える）を行うことを毎日徹底する。良いことをすると自分の機嫌がよくなり、家族や先生等から感謝される。感謝がある組織は、居心地がよくなる。さらに、もっとやりたくなり組織が元気になり、組織に勢いが出る。これが繰り返されることにより、自尊感情（自己効力感）が高まる。すると、不可能を可能にする思考が生まれる。人が一番うれしい瞬間は必要とされた時である。「俺にはお前が必要だ」は人を動かす最高の言葉である。

ポイント❷　やれてる自分を想像させる（ワクワク）・
「苦しい時こそ人生の勝負に勝つチャンスだ」。

大社高校剣道部（以下「大社」と略す）の心技体を作るために「苦しいことを楽しそうにやる」をモットーにしている。孔子は論語の中で「どんなに努力している者でも、それを楽しんでいる人には勝てない」と言っている。剣道の稽古は苦しいものが多く、皆、一生懸命に稽古する。一生懸命を上回るためには楽しんでやるしかないと理解している。つまり、自分の脳をコントロール（騙す）するということである。一流選手になるには、一流の役者になることが必要なのだ。演目は、「苦しい稽古を楽しんでやれている自分」（ワクワク）であり、「厳しい稽古を乗り越え大成功をつかみ取る自分」（ワクワク）である。自分人生劇場の主役として演じられるようになれば、成功をつかみ取る根幹は育ってきていると考える。

目標が高ければ高いほど、今の自分とのギャップがあればあるほど、困難も多く、失敗も当然多くなる。その時、目の前の困難にスポットライトを当てるのか、それを乗り越え人生最高の達成感を味わっているやれてる自分にスポットライトを当てるのか、モチベーションの差は天と地ほどあるのである。優れた映画は、主役は３回間違った選択をし、大失敗をするという。１回の選択（挑戦）でうまくいく映画は退屈な作品だと。つまり、自分人生劇場を大ヒット作品にするには、３回以上大失敗をし、成功をつかみ取った方が良いのである。

ポイント❸　肯定脳を育てる。否定脳はＮＧ。

脳には意識したことをやってしまうという習性がある。例えばゴルフで池を前にしてスイングする際、池ポチャをしてはいけないと思考することで、その通りに結果が導かれるということである。脳には、イメージしたことを具現化する働きがある。悪いイメージを直前に作るとイメージ通りの結果になってしまうということだ。つまり、成功するイメージを持つことが大切だ。チーム内の言葉かけでは、「～してはいけない」から「～しよう」へすべて変換する必要がある。「遅刻をしない」から「早めにきて準備をしよう」、「私物をちらかさない」から「整理整頓をして心を整えよう」、「お前で負ければ仕方がない」から「お前で勝つチームだ」という言葉の変換をすることである。つまり、脳に何をイメージさせるかが重要となる。精一杯頑張って試合をしたが最後には負けてしまうイメージではなく、どんなに苦しい状況の中でも最後は自分が勝ち切るイメージを持つということだ。

ポイント❹　月１回の生徒からのプレゼンテーション

大社では月１回程度、練習メニューについて、生徒たちから指導者へのプレゼンテーションの時間を設けている。これには３つの効果がある。（1）人間の持っている自分の感情や考えをわかってほしいという本能を満たすことができる、（2）生徒の立場からの発想は、指導者の気付きに繋がる、（3）不採用でも、なぜダメなのかを知ることで、その練習の意味や指導者の真意を深く知ることができる、という３点である。そのことでお互いが意味を深く理解し、納得した上での練習となる。つまり、意欲的で機嫌の良い効果的な練習となる。

ポイント❺　「感謝」の心を育てる

ⅰあるものに目を向ける習慣。

人は「ない」ものに目を向けると不満がたまり、「ある」ものに目を向けると感謝が生まれる。コロナ禍により３年間、人生をかけて剣道に取り組んできたのにインターハイが行われない。と、「ない」ものに目を向けると不満が生まれる。一方、インターハイはないが、先生方が手弁当で代替大会を開催して下さった。と、「ある」ものに目を向けると感謝が生まれる。３年間一緒に剣道に取り組んだ剣道部員に感謝。これまで、支えてくれた家族に感謝。感謝の世界を広げることで、爆発力が生まれる。

ⅱ感謝をシェアする。

人は「感謝」により人の為に力を発揮する。「誰かのために」で肚が据わり人は強くなる。スポーツの世界において、この爆発力を自発的に生み出すためには、「感謝」を「シェア」し「深める」ことが重要である。するとどうなるか「感謝」は固い「決意」に変わるのである。「決意を持って今やるべき事をやる（後悔しない唯一の方法）」この流れが最強なのである。

ⅲフォワード思考（与える思考）を身につける。～なしあわせの関係～

フォワード思考とは思いやりや感謝、応援など、ものをあげることでうれしい気持ちになることだ。相手が喜ぶことをすればするほど自分が幸せな気持ちになっていく。与えずにもらってばかりの人は、もらっているうちは機嫌が良いがもらえなくなると不機嫌になる。この原因は、自分で決断するか相手が決断するかの違いだ。与える人は自分が決断して機嫌が良くなっている。与えられる人は決断していない。自分は何もしていないが相手がしてくれて機嫌が良くなっている。これでは必然的に不機嫌になる。例えば、チアリーダーは、応援することが役割である。私は、機嫌の悪いチアリーダーを見たことがない。誰かを応援している時、人は必ず機嫌が良くなるのだ。

メントレ実践を続ける中で与えるだけでは、うまく回っていかないことも分かってきた。親が子に与える愛情のような無償の愛情を集団の中で、一方的に与え続けるということは難しい。自分に与えてくれることに感謝し、自分も相手に感謝されるようなことをすることで機嫌が良くなる。これらは、表と裏であり継続的にこの関係が続いていくことで幸せになると考えている。この関係のことを幸せの語源でもある「なしあわせ」としている。「ありがとう。じゃあ私のできることでお返しをしよう」、「なしあわせ」の関係のある集団は幸福度が非常に高い。そして、感謝の言葉が飛び交う組織には「チームのために…」という覚悟と決意がある。そうやって一人ひとりが、「必要とされる人間」へと成長していくのである。

第59回 全国高等学校体育連盟研究大会
生徒指導は競技力向上の秘訣