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◇郷原　勝
編集◇高体連研究部
題字◇山本　興
印刷◇㈲松本印刷

「県総体の晴れの舞台へ」

島根県高等学校体育連盟
会長　郷原　勝

新緑のまぶしい季節を迎え、県内高校生アスリートたちの躍動の季節がやってまいりました。日頃より、島根県高等学校体育連盟主催の活動を支えてくださっている指導者の皆様、保護者の皆様、地域の皆様に、心より感謝申し上げますとともに、県内すべての高校生にエールを送ります。

まず、この春に行われた令和7年度全国高等学校選抜大会において、島根県勢が見せてくれた素晴らしい活躍に、心から拍手を送りたいと思います。全国の強豪が集う大舞台で、選手たちは臆することなく、自らの力を存分に発揮してくれました。とりわけ、近年の結果と比較しても、今大会は団体・個人ともに全国3位以上の成績をおさめた競技が多数に上り、島根県高校スポーツの充実と飛躍を全国に示す形となりました。カヌー競技では出雲農林高校勢が少年男子Aカナディアンシングルで矢野選手、同じくBで勝部選手がそれぞれ第1位という同一大会で複数選手が全国制覇を果たしました。ボクシング競技では松江西高校の兵主選手が男子ミドル級で第1位と島根県勢初の快挙を果たし、出雲西高校勢も準優勝2名・3位2名と活躍しました。ライフル射撃では立正大淞南高校の野津選手がビームライフルで優勝しました。また、フェンシングでは安来高校が女子エペ2位、なぎなたでは出雲北陵高校が女子団体2位を果たしました。剣道では大社高校が女子団体で3位、ホッケーでは横田高校が男子3位と伝統校の力も光りました。さらに卓球で男子個人3位、女子個人3位など多くの競技で上位進出が見られ、島根県勢の勢いを感じる選抜大会となりました。

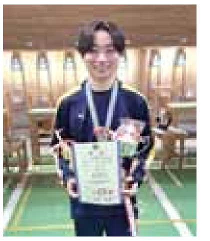
さて、新年度に入り、あっという間に5月になり、島根県高等学校総合体育大会が目前に迫ってきました。県総体は県内最大の高校スポーツの祭典であり、仲間とともに流してきた汗と努力の成果を発揮する晴れ舞台です。勝敗はもちろん大切ですが、それ以上に大切なのは、最後まであきらめず挑戦する姿、仲間を信じ支え合う姿、相手を敬い正々堂々と競い合う姿勢です。大会の主役は、ひたむきに努力を重ねてきた生徒の皆さん一人ひとりです。これまで積み上げてきた練習を信じ、自信をもってコートへ、グラウンドへ、フィールドへ立ってください。皆さんの全力プレーが、学校を、地域を、そして島根県全体を元気にしてくれます。勝った喜びも、敗れた悔しさも、すべてが皆さんの未来につながる大切な経験です。どうか一瞬一瞬を大切にし、仲間とともに最高の大会をつくり上げてください。

部活動は、競技力を高めるだけの場ではありません。礼儀、責任感、忍耐力、協調性、感謝の心を育てる、人間形成の大切な学びの場です。苦しい練習を乗り越えた経験や、仲間と励まし合った日々は、社会に出ても必ず力になります。部活動で培った「努力する力」「人とつながる力」「やり抜く力」は、人生を支える大きな財産です。勝利だけでなく、その努力の過程こそが皆さんを成長させてくれるのです。

結びに、県内すべての高校生アスリートの健闘を心より祈念いたします。仲間とともに挑み、笑い、泣き、成長するかけがえのない青春の日々となることを願っています。がんばれ、島根の高校生。がんばれ、島根県高校スポーツ。

「全国制覇を達成して」

立正大学淞南高校　ライフル射撃部
野津　雄成



私が射撃を始めたきっかけは、父が国スポの監督をしていたことで、小学生の頃に何度か体験し、そこで興味を持ったことです。当時は遊び感覚でしたが、実際に的に当たった時の達成感が強く印象に残っています。本格的に射撃を始めたのは高校入学後であり、競技歴はまだ一年足らずと浅いですが、その分毎日の練習を大切にしながら取り組んできました。

今回が初めての全国大会で、本選では緊張や普段とは違う会場の雰囲気に戸惑い、自分の思うような射撃ができない場面も多くありました。特に、試合の終盤になるにつれて集中力が途切れてしまうことが課題として強く残りました。途中までは良いリズムで撃てていても、最後の数発で崩れてしまうことがあり、最後まで安定して撃ち続ける難しさを実感しました。また、周りの選手のレベルの高さや会場の張り詰めた空気の中で、プレッシャーに負けてしまう場面もあり、自分のメンタル面の弱さも痛感しました。

そのため今後は、合間にしっかりと休憩を入れて気持ちを切り替えることや、自分なりのルーティンを作ることで、集中力を最後まで維持できるようにしていきたいです。また、どのような状況でも落ち着いて自分のペースを守れるよう、普段の練習からメンタル面も意識して鍛えていきたいと考えています。

ファイナルでは、周りの歓声に動揺する場面もありましたが、自分のペースを意識して落ち着いて撃つことを心がけ、最終盤ではこれまで以上に集中力を高めて高得点を出すことができました。この経験を今後にしっかりと生かし、2030年の島根かみあり国スポに向けてエアライフルを所持し、さらに上を目指して努力を続けていきたいです。

「ボクシング選抜大会を終えて」

松江西高校　ボクシング部
兵主　瑠聖

僕は、3月24日から山梨県で開催された、第37回全国高等学校ボクシング選抜大会兼JOCジュニアオリンピックカップボクシング大会に出場し、ミドル級で優勝しました。

全国大会に出場する選手は、レベルの高い選手ばかりで、一筋縄ではいかず、これまで何度も優勝を逃してきました。

今大会の決勝で闘った選手は、僕が今まで2敗してきた選手で、絶対に負ける訳にはいきませんでした。

結果、判定まで持ち込む試合にはなりましたが、3ラウンドをしっかり闘い抜く事ができましたし、3度目の正直で勝つ事ができたのでとても嬉しく思います。

僕にとってこの度の優勝は、過去の自分に打ち勝つという意味でも、大きな物となりました。

今回優勝できたのも、会長を始め、日々練習をしてくださるジムの会員の皆様、松江西高等学校の方々、いつも応援してくださる皆様のお陰だと思います。

選抜大会は良い成績を納めることができましたが、まだ通過点でしかありません。夏には高校生活最後のインターハイが待っています。これからも島根県代表として闘って行けるよう、日々精進し、気を引き締めて頑張って参りたいと思います。

「全国選抜を終えて」

松江工業高校　レスリング部
絲原　天翔

私は全国選抜を終えて、初めて全国5位になることができて嬉しい気持ちと、もうひとつ勝てる試合だったなという悔しい思いがありました。

昨年の全国選抜では2回戦敗退でしたが、今年は準々決勝まで勝つことができ、この1年間の成長を感じました。

この1年間は、辛い練習をたくさんしてきました。途中挫けそうなことが何度かありましたが、仲間がいたからこそ、精神的にも身体的にも強くなることが出来ました。レスリングは1人だけで勝てる競技ではなく、仲間のサポートがあってこそ勝てる競技だと思うので、とても感謝しています。また、土曜日や日曜日には、OBの方やたくさんの指導者の方々が来られて、私に合う技を教えて頂き、今回の大会では教えてもらった技を出せたことで勝つことができました。忙しい中来ていただいているのでとても感謝しています。

そして、こうして大会に出たりすることができているのは、家族のおかげです。レスリングシューズも買ってもらい、大会の度にお金を出してもらい、怪我をしたら病院に連れて行ってもらい、おいしいご飯を食べさせてもらい、たくさんサポートしてもらいとても感謝しています。大会で勝つことが恩返しになると思うのでこれからもたくさん練習をし、試合で勝って恩返ししていきたいと思います。

これまでたくさんのスポーツを経験してきましたが、レスリングほど夢中になれるスポーツはありませんでした。本当にレスリング部に入ってよかったと思います。

これからも、仲間や指導者、OB、そして家族に感謝しながら日々の練習に励み、更に強くなれるように頑張ろうと思います。

「第35回全国高等学校剣道選抜大会　女子団体第三位」

大社高校　剣道部女子
主将　小村　そら

三月に愛知県で行われた全国高校剣道選抜大会で、本校女子剣道部は三位入賞を果たしました。目標の「日本一」には届かず悔しさもありますが、全国の舞台で最後まで戦い抜けたことは大きな自信になりました。

昨年8月の新チーム発足以来、伝統ある大社の看板を背負う重圧もありましたが、「日本一」を目指し稽古に励んできました。苦しい時も仲間の姿に励まされ、互いに切磋琢磨しながら絆を深めてきました。

私は、今大会では大将を任せられました。言葉どおりチームを代表する役割であり、大将戦を勝ち切ることが使命です。前四人が必死に繋いで迎えた大将戦を、「絶対に勝ち切るぞ」という一心で試合に臨みました。初戦からすべて、大将の勝敗で勝負が決する大将戦となりました。接戦が続く中、仲間の想いを背負っていたからこそ、土壇場でも自分を信じて打ち切ることができたのだと思います。

準決勝での敗退は、あと一歩及ばず悔しいものでした。しかし、それは逆に言えば「あと一歩で頂点に手が届く」ということでもあります。強豪校と渡り合い、自分たちの努力が間違っていなかったと確信することができました。

今回の結果は、ご指導くださる先生方や、遠方まで応援に駆けつけてくださった保護者、地域の方々の支えがあったからこそです。心より感謝しています。夏のインターハイでは、さらに成長した姿で再び日本一に挑戦します。次は必ず最高の笑顔で報告できるよう、一日一日の稽古を大切にしていきます。たくさんのご声援、本当にありがとうございました。

令和7年度第60回全国高体連研究大会　参加報告

「世界で戦える女子長距離ランナーの育成」

～徹底的な管理型指導と自主性重視型指導の違い～

名城大学女子駅伝部監督　米田　勝朗

1．計画すること、覚悟を持つことの重要性

米田監督は創部した際、15年の指導計画を作成し、5年ずつの中間目標の設定をした。大きな最終目標だけではなく、数年単位の中間目標を作成することで、自分が具体的にどのような指導や行動が必要なのかが、具体的にイメージしやすくなると考えていた。米田監督は①5年以内に全日本女子駅伝に出場する②次の5年（第一期）でシード権（10位以内）を獲得し、上位争いをする③次の5年（第二期）で優勝する、という計画で指導を行っていた。中間目標を達成できなかった場合は監督をやめる覚悟で指導を行った。この背水の陣で指導にあたったことが、すべてにおいて重要だったと述べていた。

2．指導者が選手の育成に労を惜しまない

東海地区のレベルに合わせないことを常に意識して指導を行うようにしていた。特に週末は日本トップレベルの関東の大学へ選手を連れていき、全国レベルを常に経験させるように練習内容を考えていた。しかし創部当時は無名の選手、推薦入学の選手がおらず、学生を説得しながら連れていくことがほとんどであり、とても苦慮したようだ。最初の5年間は毎週末関東遠征や、選手勧誘で全国を回り、深夜に帰ってくる生活を送り、創部5年目の全日本大学女子駅伝への出場を果たした。

このことから米田監督は、指導者が全力で労を惜しまずサポート・指導することそれがいつか必ず返ってくると感じたと述べていた。

3．0から1を生み出す徹底管理型指導

米田監督は、0から勝てるチームを作るためには勝利至上主義的考え方も必要であると捉え、徹底した管理型指導を第一期で行った。具体的には長距離ランナーには重要な課題である「体重管理」「食事内容」「圧倒的な練習量」をクリアできるように練習を行った。米田監督は女子大生は誘惑に囲まれた生活を送るため、甘いものを禁止し、1日に何度も体重測定を行い、自身も寮に頻繁に通うことで、徹底管理主義の指導を行っていった。そして創部5年目に全日本大学女子駅伝で5位、11年目に優勝という結果を残すことになった。

米田監督は徹底管理主義について、多くの弊害があったと述べていた。まずは競技をやめる選手が多くなったことを挙げていた。また「練習量」を求めすぎたために、故障者が多くなったことと、食事管理のため怪我の復帰に時間がかかる学生が増えるようになった。そして最も大きな弊害として、「言われた通りにしか走れない」「卒業後に記録が伸びない」生徒が多くなったと述べていた。管理主義は学生のオリジナル性や自主性を奪い先のない競技者の育成に繋がっていると感じるようになった。また選手ではなく監督の勝ちたいと思う気持ちが強くなり、多くの選手を犠牲にしているとも考えるようになった。

4．自主性重視型指導の課題と我慢の重要性

管理主義からの転換期で課題となったことは、学生の「自主と自由」の勘違いである。管理主義だったこともあり、自分で考えて努力できる学生が少なく、結果が低迷していった。朝食を欠食して朝練習に参加する学生や、ウォーミングアップを疎かにする学生、練習に照準を合わせた生活ができない学生が増えた。そして創部14年目についにシード落ちまで結果が低迷してしまった。米田監督はその状況下で管理型指導に戻すことも考えたが、我慢し学生を信じる道を選択した。そして学生といつも笑顔で接し、学生のモチベーションを高めるように意識をした。

5．自主性重視型指導の最大の魅力

自主性重視型指導の魅力は、「心の変化」にあると米田監督は述べていた。競技に対して自分で創意工夫をすることで、真剣かつ楽しく取り組む学生が増えた。その結果、管理型指導よりも多くのことを学生が考え、経験し、吸収したことで、冷静な状況判断ができるようになって自身の力を確実に発揮できるようになった。競技に楽しく打ち込むことができ、生活すべてを自分で計画し良い方向へ持っていけることが、最大の魅力であると米田監督は考えている。

6．講演のまとめ

何事においても絶対はない。始める前から決めつけるのではなく、計画を立て着実に実行することが大切である。上手く行かないときこそ、我慢強く耐え、自分の指導の力を身に着けられるかが重要である。そして常に本気で指導し、学生を信頼することで、必ず誰かが助けてくれ、良い出会いに巡り合うことが出来る。