

我が部の取り組み

帯広南商業高等学校スケート部 監督 東出俊一

はじめに

本校は、1959年(昭和34年)に設立された今年で開校56年目となる市立高校です。十勝唯一の商業科設置校として、進路(就職・進学)に力を入れています。特に就職については「南商ブランド」と呼ばれる伝統と実績には定評があり、私も校内分掌では進路指導部長(現在6年目)として地域の企業訪問などの際にその期待と責任の大きさを痛感しているところです。

その中において、昨今よく叫ばれる「**コミュニケーション能力の育成**」は**重大な課題**です。本校では、その**課題克服の第一として部活動**があります。部活動では、指導者や先輩・後輩との上下関係(挨拶や敬語の使い方)を含めて人間関係を良好に保つ努力が求められます。また最近、死語となった「根性」や「粘り強さ」などの育成に力を発揮してくれ、「達成感」を味わう格好の場面でもあります。そういう理由から、本校では「**部活動全員加入制**」をとっており、全校生徒600名が文化系12部、体育系15部、生産系(商業関係)6部のどれかに所属をしています。活動は非常に活発で、毎年多くの部が全国大会に出場するという結果を残しています。

今回、このような機会を与えていただきましたが、我が部は特別な活動をしているわけではありません。長く低迷し、インターハイで総合優勝するまでに20年以上かかりました。しかし、**読んでいただいた方々に「何かひとつでも参考になるところがあれば」そして「励みになれば」という思い**で紹介をさせていただきたいと思えます。



*今年3月、世界ジュニア(ノルウェー)に出場した酒井寧子



*全国高校選抜1,000mで優勝した太田風砂(中央)

部のスタート

スケート部は1993年(平成5年)、正式な部として発足しました。それ以来、現在まで私が監督として指導をさせてもらっています。私自身、十勝(足寄)出身で5歳よりスケートを始め、小・中・高・大・教職に就いてから数年間、ずっと選手・引退後は指導者として活動してきました。

私にとって3校目の赴任地、この南商でスケート部を創部できたことは大きな喜びでした。しかし、近くには白樺学園という数多くのオリンピック選手を輩出する偉大な私立校があります。特に(故)坂井俊行先生の指導の厳しさと実績は有名でとても太刀打ちできる状況ではありませんでした。帯広・十勝は日本で一番スピードスケートが盛んな地域ですが、その中でも有力な中学生のほとんどが白樺学園に進学するという形ができていました。私も早速、選手勧誘に出かけましたが、どこに行っても全く相手にされませんでした。

その頃、私が考えたことは「**南商のスタイル(形)をつくる**」ことでした。当時の状況では、とても私立強豪校と同じスタイル(形)ではできません。それは特に練習時間です。強豪校は早朝練習をはじめ放課後の時間帯も長く、長期遠征なども行っていました。本校では通学や学習の関係などもあり、時間は限られます。その中で、「**与えられた時間でどのように強化をしていくか?**」が私の大きなテーマとなりました。

有力選手入部

部がスタートし、地域の選手が徐々に入部をしてくれました。しかし、「**限られた時間内でのトレーニングで力をつける(結果を出す)ことはなかなかできず**、理想と現実の狭間で悔しい日々が続きました。そのような中、1994年(平成6年)1月、福島県郡山大会女子500mで初めてインターハイ入賞者(6位)を出すことができ、それ以来全国中学校大会での上位入賞者、ついに優勝者が入部をしてくれました。周りも、「中学校の全国チャンピオンなのだから、高校でも優勝して当然!」という目で見えています。私は自分の選手時代の経験・知識から「今のトレーニングで何とかなる」という(今思えば)甘い考えを持っていました。初めての全中チャンピオン入学者は、インターハイ最高2位という結果で終わりました。

初のインターハイ個人優勝、驚きのリレー優勝

1998年(平成10年)1月、またしても福島県郡山でのインターハイは忘れられない大会になりました。男子500m(川田知範)・女子1500m(宮下笑美)で**南商初の個人優勝者を出すことができた**のです。そして、女子2000mリレーでは前代未聞の大きな出来事がありました。それは、レース終了後に起こりました。このリレーの「ゾーン幅が一部違う」と失格したチームからクレームがあり、調べたところ本当に間違っていたというのです。実は、レース前私は、「実力は4・5番目だろう」と思っていました。しかし、リレーメンバー4人中3人の2年生が、「今まで頑張ってきた先輩(3年生)のためにメダルを取ろう」と考えており、非常に気合いが入っていました。結果、3位ということで選手は涙を流し、大喜びです。レース後、監督が集められ再レースを行うということが伝えられました。私は、選手の喜ぶ様子もみていたので「納得できない。」と最後まで猛反対をしました。かなり粘りましたが結局、一からレースをやり直すことになりました。このことを選手に伝えたらさぞかしがっかりするだろうと思っていたら、実際は「**先生、絶対にメダルは渡しません!**」というのです。

本校の再レースは本当に素晴らしいものでした。今まであんなに気持ちが入ったレースは見たことがありません。何と優勝したのです。最初のレースよりタイムを伸ばしたのはうちのチームだけでした。やはり、「**高校生は気持ちが一番**」だということを思い知らされました。他の監督からも「あんたが最後まで反対したんだぞ。それで優勝するか!」と冷やかされました。



女子2000mリレーを制しニッコリの南商チーム。
左から溜井、宮下、沼口、及川

*女子2000mリレー初優勝した当時の記事(福島県郡山市)

低迷期

2000年（平成12年）インターハイ栃木県日光大会でも女子1500m（石井奈緒）で優勝者を出ることができましたが、部員数は徐々に減っていきました。最高18人いた部員は、2005年（平成17年）には選手2名になってしまいました。理由は、指導者であった私の怠慢でした。自分ではそれなりにやっているつもりでも周りにはそう思っていなかったのです。今思えばその頃私は、自分が選手であった時代のトレーニングを中心に行っていました。それでも何名かインターハイで個人優勝者を出せたという変なプライドもあったと思います。また、どこかで「私立高校には勝てない」という気持ちもあり、「勝つことよりももっと大切なこともある」などと言いつくり、**勝負から逃げていた**のだと思います。中学生や保護者、指導者からも飽きられていたのだと思います。

きっかけ

「どうせ、自分がつくった部だから自分でなくしても・・・」などとかかなり落ち込んでいたころ、ある先輩から言われたことがありました。

『**勝つことよりも過程が大事だ。**』というのは、**勝者の言葉**だ。敗者が言っても言い訳にしかない。「高い意識を持った指導者のところにしか、良い選手は集まらない。」

もちろん、高校生ですから挨拶・礼儀や感謝の心、努力する姿勢などを指導することは最も重要な部分です。しかし、私は、それを逃げにしていました。「それを指導しているのだから勝てなくてもしょうがない。」と考えていたのかもしれませんが。本当に強い選手・強い学校は姿勢や生活などもしっかりしています。逆にそうでなければ、勝てないとも言えるでしょう。

「まずは、結果にこだわろう！」と考え、その時の部員と再スタートを切りました。

インターハイ総合優勝へ

再スタート後、選手の頑張りもあり徐々に部員が増え始め、目標が高い選手の入部もありました。中には、「将来、絶対にオリンピックに行きたい！」というような選手もいました。恥ずかしながら私もこういう選手の高い意識に引っ張られたような形で「もっともっと頑張らねば」という気持ちになりました。そして、2010年（平成22年）～2012年（平成24年）まで3年連続・女子総合準優勝。そしてついに2013年（平成25年）1月、釧路でのインターハイで念願の女子総合優勝を果たすことができました。この優勝は、部旗にもある**「夢を追いかけてよ」**の夢の達成でもありました。



*初優勝の喜び（釧路市柳町スケートリンクにて）

もちろん、中学生でバンクーバーオリンピックに出場し、抜きんできた力を持った高木美帆（現日本体育大学、1,500m・3,000m 優勝）の存在もありました。しかし、常に高い意識を持った選手たちが集団として力を合わせた結果だと思えます。

高木は、在学中に世界ジュニア選手権（2 連覇）・ワールドカップ・世界選手権に出場するなどシニアの大会にも精力的に参加し、その経験や技術を後輩に伝えてくれました。中でも特に**精神的（心理的）なアドバイスは非常に重要な部分**だったと思えます。

私も、高木と一緒に海外の大会に参加させていただく機会があり、本当に勉強させていただきました。この経験は私の財産になっています。



*世界ジュニア選手権大会 2 連覇（日本勢初） イタリア・コラルポにて

ソチオリンピック出場

今年 2 月、スケート部卒業生初のオリンピック選手が誕生しました。日本電産サンキョー所属の高木菜那は幼い頃から注目を集めていた妹（美帆）と比較され、辛い時期もありましたが本人の努力と周りのサポートのおかげで大舞台に立つことができました。パシュート競技では 4 位とメダルまであと一歩でしたが次の韓国（ピョンチャン）オリンピックでは今回不調で出られなかった美帆とともに姉妹で活躍してくれるものと思えます。本校在学中から小さい体ながら**常に高い目標を掲げ、誰もが認めるストイックさで力をつけてきた彼女のこの姿勢は在校生の見本です。**



*ソチオリンピック女子パシュート 4 位。（中央が高木菜那）

インターハイ 2 連覇達成

今年 1 月、青森県八戸市で行われたインターハイは大きな意味を持っていました。それは、絶対的なエース（高木）が抜けたあと、みんなでどこまで力をあわせて連覇できるかという課題があったからです。大会前は、調子を落としている者もいたので正直不安でしたが、結果は昨年を越す得点を出し圧勝することができました。（優勝は 1,000m の太田風砂・3,000m の酒井寧子・2,000m リレー）今回は、女子だけでなく男子もよく頑張り、多くの入賞者が出ました。**部員ひとり一人が自分の役割をきちんと果たしてくれた**ことが大きな喜びです。来年は、山形県で行われるこの大会でぜひ、アベック優勝をと皆、頑張っています。



*女子とともに男子も入賞者多数。（八戸市体育館にて）

指導の内容

ここからは今現在、本校スケート部が行っていることをキーワードとして紹介させていただきます。ほとんどは皆さんやられていることと思いますが、何かの参考になれば幸いです。

①まずは計画から

もちろん以前からある程度計画的に行ってはいましたが、現在は年間・月計画、毎日のトレーニング内容もできるだけ細かく明らかにしプリントで生徒（保護者）に渡しています。最も気をつけていることは a できるだけ正しい情報を b 正確に c 変更の場合もすぐに伝えるようにしています。選手は、計画を知ることによって自分なりに行動・力の入れどころなどを考えるようになっていると思います。

日付	メニュー	備考
1月 1日	アイススケート	練習
1月 2日	アイススケート	練習
1月 3日	アイススケート	練習
1月 4日	アイススケート	練習
1月 5日	アイススケート	練習
1月 6日	アイススケート	練習
1月 7日	アイススケート	練習
1月 8日	アイススケート	練習
1月 9日	アイススケート	練習
1月 10日	アイススケート	練習
1月 11日	アイススケート	練習
1月 12日	アイススケート	練習
1月 13日	アイススケート	練習
1月 14日	アイススケート	練習
1月 15日	アイススケート	練習
1月 16日	アイススケート	練習
1月 17日	アイススケート	練習
1月 18日	アイススケート	練習
1月 19日	アイススケート	練習
1月 20日	アイススケート	練習
1月 21日	アイススケート	練習
1月 22日	アイススケート	練習
1月 23日	アイススケート	練習
1月 24日	アイススケート	練習
1月 25日	アイススケート	練習
1月 26日	アイススケート	練習
1月 27日	アイススケート	練習
1月 28日	アイススケート	練習
1月 29日	アイススケート	練習
1月 30日	アイススケート	練習
1月 31日	アイススケート	練習

5/28 本日のメニュー(短長別)

P-MAX (50分)

LD ミドルパワートレーニング 3set

SP ハイパワートレーニング 4set

スライドボード (50分)

LD 4分×6 SP(40秒・1分20秒)×5

体幹C

進んで追い込もう!!

*年間計画・月計画・当日の内容の一例。

②時間で区切る

スケートは、競技自体が時間（タイム）との戦いです。日常から時間に対する感覚を身につけていなければならないという考えから、ほとんどのトレーニングを時間で区切っています。（イメージとして500mは40秒・1,000mは1分20秒・1,500mは2分・3,000mは4分・5,000mは7分・10,000mは15分としてトレーニングする）

基本的に日曜日は完全休養日です。平日のトレーニングは、最高3時間制（午後4時～7時）でその中でウォーミングアップ・メイントレーニング・体幹トレーニング・クールダウンを行います。メイントレーニングは上手くできても、できていなくても時間で終わります。重要なことは、**いかに集中力を持って効率よくできるか**だと思います。

③高強度（高負荷）トレーニング理論

古くから日本のトレーニングは、きついものを多くやるという方式が主でした。（わかりやすい例で言うと、野球の千本ノックなど）本校でももちろんそういうトレーニングもありますが、私は日本体育協会・スポーツ科学研究所の伊藤先生から教わった高強度トレーニングを取り入れるようにしています。これは、簡単に言うと量より質を高めることで、いままで300mの登坂ダッシュを10本していたものを3本、時には1本しかやらないものです。選手は10本やると考えればどうしてもある程度セーブして行ってしまう。1本目から目一杯行くことができない。それよりも**「本数を減らして全力でやった方が効果が上がる。」という理論**です。もちろん毎日これはできません。オーバートレーニングになってしまうからです。指導者は、中負荷のトレーニングを多くやらせた方が満足できます。しかし、ウォーミングアップをしっかりやるとか本気で追い込める精神力（集中力）を持つなどの条件はありますが高強度（高負荷）の方が効率がよいと私は実感しています。それから言うとすべての面で本番（大会）が一番良いトレーニングになるでしょう。

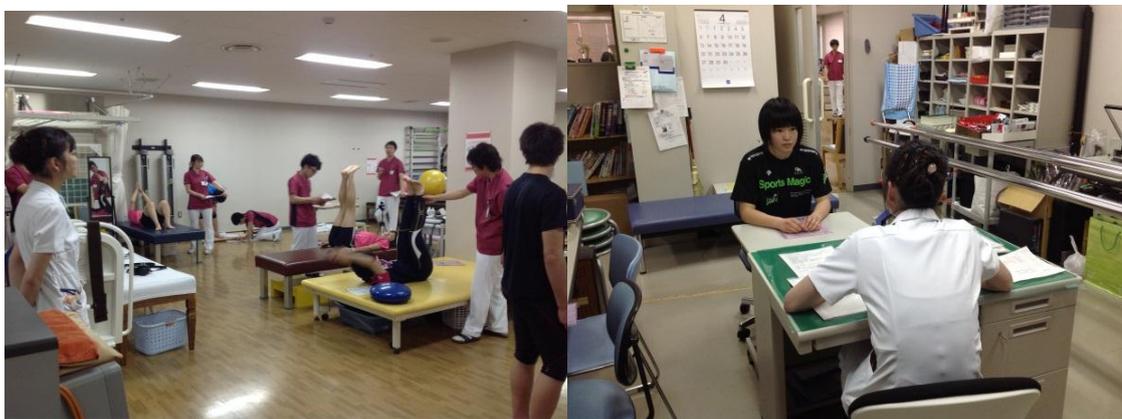


*トレーニングの中心となるバイクトレーニング。

*ステアマスターでも追い込みを行います。

④メディカルチェック

毎年4月に帯広協会病院の協力の下、関節の柔軟性・筋力・ジャンプ力・体のバランスなどを測定し、強化すべき点・傷害の有無などをチェックしていただいています。医師の診察や学習会もお願いし、選手の**「セルフケア」の意識**も高まっています。私はいつも「プロに任せられる部分はプロに任せた方がよい」と言っています。



*まずは自分の体の特徴を知ることから始める。

*問診も重要。

⑤「無駄なことはしない」

高校生は、やらなければならないことがたくさんあります。時間は大切です。「無駄なことはしない」ということは**「意味のあることをする」**ということになります。日常生活・学校生活、また部活動でも効率よく、しっかりとした計画の下に中身のあることを実行できる習慣をつけさせていきたいと思います。卒業生の高木美帆は何につけても図抜けた部分を持っていましたが、私が近くで見ている彼女は特に**「スケジュール管理」「大切な部分は絶対外さない」能力が素晴らしい**と感じました。実は私は、いままでかなり無駄なことをしてきました。「あの時もっとこうしていれば」ということが山ほどあります。その反省からいつも選手には、**「時間の有効活用」**の大切さを話しています。

⑥オノマトペの活用

擬音語、擬声語などを総称してオノマトペと言うそうです。簡単に言うと、「ジャンジャン」とか「ペタペタ」というような言葉です。かの有名な長嶋茂雄さんが指導するときに「ビューッときたらバシンと打て」といった言葉もそうです。長嶋さんは「オノマトペの名手」と言われているそうです。

あるときテレビを見ていたら、「ある大学の陸上部監督がこれを指導に活用している」という番組をやっていました。スピードスケートも陸上も動きは簡単のように見えますが、これを言葉で指導するというのは非常に難しいことです。この**「動きを説明するときオノマトペを使うと選手は理解しやすい」**と言うのです。私はこれは良い方法だと感じ、オノマトペについて、少し勉強をしてみました。ある研究者のデータによると、ある競技の**90%**の指導者が指導の中にオノマトペを使っており、そのうちの**80%**が無意識に使っているそうです。これを意識して使えるようになれば指導がより効果的になるようです。

たとえば、スケートのスタートの動きを言葉で説明すると、「低い姿勢から、一歩目をできるだけ小さく早く近くに置く。そして、できるだけ引きつけを早くし、氷の面に対して垂直方向に力を入れていく・・・」

それを「君の今のスタートは、『バタバタ』という感じになっているから、もっと足を『パンパン』という動きに出来ないか・・・」という風に話すとわかりやすいようです。それからレースの指示を出すときも、「今日のレースは早めのラップで行こう！」という意味で「今日は最初から『バンバン』行くぞ!!」などと言います。お互いに使い慣れてくるとスムーズに意思疎通ができるような気がします。

おわりに

現在、本校選手には世界を目指す者もいれば、地区大会でも入賞が難しい者もいます。しかし、私はいつも「**気持ちは全員一緒**」「**常に高いところを目指す**」と話しています。選手は、「**厳しいトレーニングこそ声を掛け合って楽しくやろう!**」と頑張っています。これが南商のスタイルです。

昨年、全道大会のあるレースのあと、他校の監督が「先生、南商の〇〇君のレースに感動しました。」と声をかけてくれました。私も彼の素晴らしい頑張りを見ていたので、本当に心からうれしく思いました。また、こういう選手とともに戦えることを幸せに思いました。

私も生徒に「高校生として」「人間として」しっかりとした生活を送れる基本を学ばせ、競技では「結果を残せる」ように指導をしていきたいと思えます。これを読まれた方で、もしご意見やご質問がありましたら遠慮なくご連絡ください。

この場をお借りして、いつも応援いただいている方々に感謝申し上げます。「ありがとうございます。」



*今年、選手10名・マネージャー2名で頑張っています。



*7月27日に行われた全校ボランティア小学生指導より。

7年前より、小学生を対象にスケートの陸上トレーニング指導を行っています。毎年、多くの小学生が集まってくれてありがたいことです。高校生も小学生に指導することで改めて「スケーティング」を考えるいい機会になっています。

実は、現3年生・短距離の浅野実久さんは第1回目の受講者（当時 芽室小6年）でした。こういう繋がりも大切なものです。