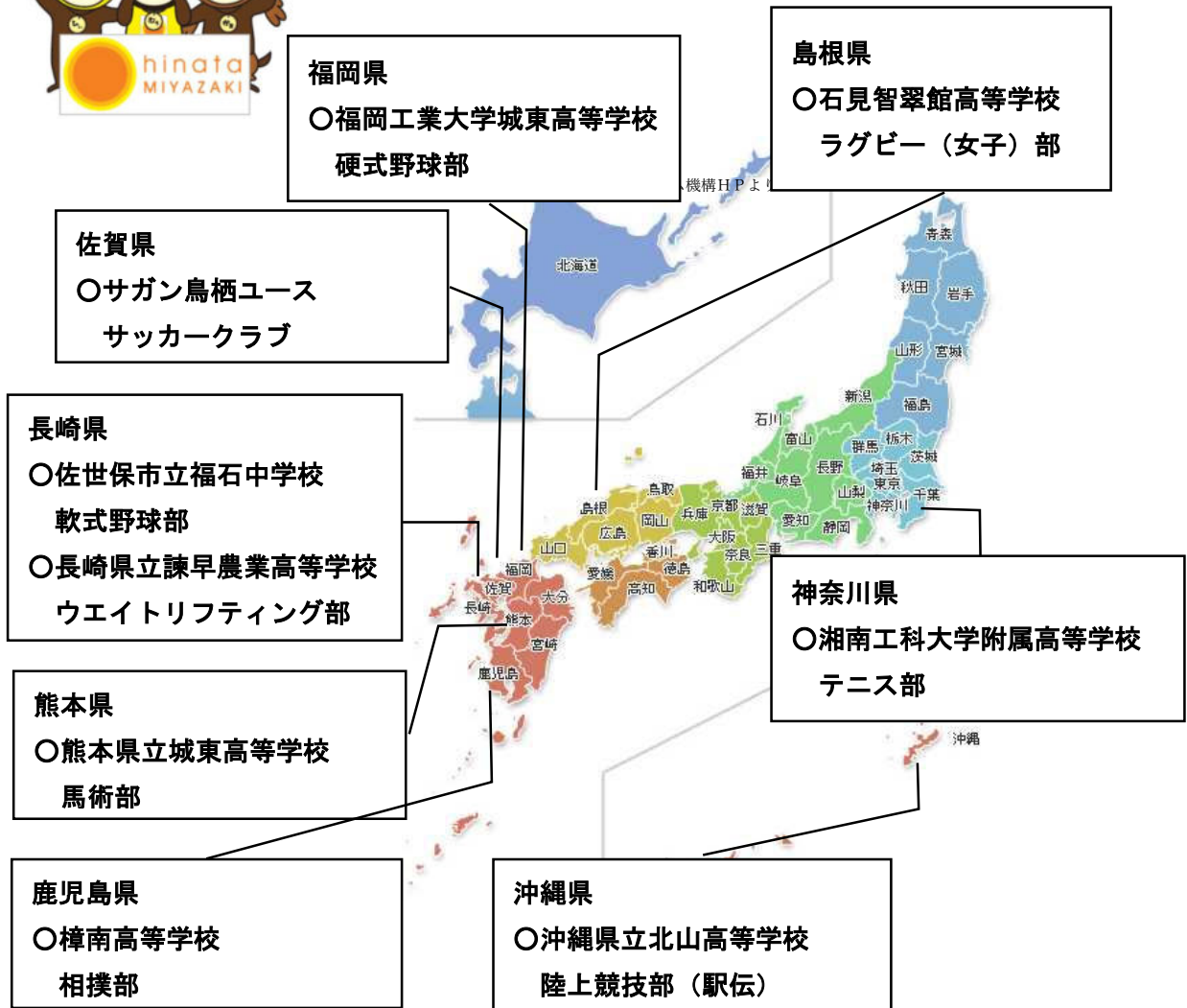


# 令和3年度 スポーツ指導者養成事業 (県外派遣事業) 研修報告書



8県、1企業・7高校・1中学校の9の部活動等に派遣しました。



宮崎県教育委員会

# 派遣者



高等学校（8名）、中学校（1名）から、  
9名を、各1回派遣しました。

県立延岡星雲高等学校  
加藤 順也 教諭  
相撲 競技

県立本庄高等学校  
松田 靖久 実習教師  
馬術 競技

県立富島高等学校  
黒木 隆平 教諭  
ラグビー（女子）競技

県立小林秀峰高等学校  
戸高 裕貴 教諭  
硬式野球 競技

県立佐土原高等学校  
青野 靖希 教諭  
ウエイトリフティング競技

日章学園高等学校  
原 啓太 教諭  
サッカー 競技

県立佐土原高等学校  
横山 良輔 教諭  
テニス 競技

日章学園高等学校  
入船 満 教諭  
陸上競技（駅伝）

日南市立油津中学校  
吉松 俊輔 教諭  
軟式野球 競技

令和3年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業） 派遣者一覧

氏名	所属	競技名	派遣期間/住所/派遣先	ページ
1 吉松 俊輔	日南市立油津中学校	軟式野球	令和3年11月26日～11月27日	1～4
			佐世保市千尽町2番10号	
			佐世保市立福石中学校	
2 入船 満	日章学園高等学校	陸上競技 (駅伝)	令和3年11月22日～11月24日	5～6
			沖縄県国頭郡今帰仁村仲尾次540-1	
			沖縄県立北山高等学校	
3 原 啓太	日章学園高等学校	サッカー	令和3年11月18日～11月20日	7～8
			佐賀県鳥栖市京町812	
			サガン鳥栖ユース	
4 松田 靖久	宮崎県立本庄高等学校	馬術	令和4年1月8日	9～10
			富山県中新川郡立山町東大森193	
			熊本県立南陵高等学校	
5 黒木 隆平	宮崎県立富島高等学校	ラグビー (女子)	令和3年11月18日～11月20日	11～14
			島根県江津市渡津町1904番地1	
			石見智翠館高等学校	
6 青野 靖希	宮崎県立佐土原高等学校	ウエイト リフティング	令和3年11月26日～11月28日	15～18
			長崎県諫早市白石町1003番地	
			長崎県立諫早農業高等学校	
7 横山 良輔	宮崎県立佐土原高等学校	テニス	令和3年12月3日～12月5日	19～22
			神奈川県藤沢市辻堂西海岸1-1-25	
			湘南工科大学附属高等学校	
8 加藤 順也	宮崎県立延岡星雲高等学校	相撲	令和3年12月17日～12月19日	23～24
			鹿児島県鹿児島市武岡1丁目120-1	
			樟南高等学校	
9 戸高 裕貴	宮崎県立小林秀峰高等学校	硬式野球	令和3年11月26日～11月27日	25～28
			福岡県福岡市東区和白東3丁目30-1	
			福岡工業大学附属城東高等学校	

令和3年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

競技名	軟式野球					
氏名（所属）	吉松 俊輔（日南市立油津中学校）					
派遣先	長崎県佐世保市立福石中学校					
期日	令和3年11月26日～11月27日（2日間）					
	月	日	曜	行程	研修場所	研修概要
日程及び研修概要	11	26	金	日南市→長崎県佐世保市	佐世保市立福石中学校	部活動見学
	11	27	土	長崎県佐世保市→日南市	諫早市営第2球場	試合見学

研修内容

【11月26日（金）】

○ 佐世保市立福石中学校軟式野球部の紹介

平成28年に姫野教諭が福石中に赴任し軟式野球部顧問に就任して以降、チームは県大会へ毎年のように出場している。令和2年度の全日本春季軟式野球大会長崎県予選では、準優勝して、九州大会への出場を果たしている。

現在部員は2年生6名（男子マネージャー1名含む）、1年生9名、計15名で活動している。中には、野球未経験の生徒もいる。

チームスローガンに「恐れずに前へ～昨日までの自分（達）を越えて～」 「必然の勝利～勝つべくして勝つ～」を掲げて、日々の練習に取り組んでいる。

【グラウンドの様子】



○ 講義（15:30～16:30）

毎年全選手に配付される資料（右図①）に沿って講義を受けた。

この資料は、野球部が目指す人物像やチーム像（下図②）だけでなく、走塁や守備の技術指導書にもなっている。選手はこの資料を練習や試合で常に持ち歩き、練習のポイント等を確認している。

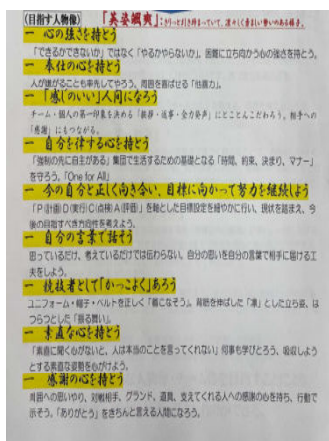
走塁項目では、リード幅など細かな数字や長打を打った際のベースランの仕方などが細かく記載されている。（下図③）

守備項目では、打球（ゴロ）の入り方やカバーリングの動きが細かく記載されている。特に、バッテリー（投手・捕手）に関しては打者の構え方によってタイプ別され（下図④）苦手コース等が記載されている。この資料をもとに、試合で打たれた際は、生徒と姫野教諭で常に確認を行うようにしている。

【① 資料】



【② 資料】



【③ 資料】



【④ 資料】



○ 練習内容 (放課後 16:30~17:15)

1 アップ

帰りの会終了後、走って部室へ移動し、ユニフォームに着替えた生徒からグラウンドでアップを行う。アップ内容は、ランニング(本塁からライトフェンスまで1往復)、①動的ストレッチ(主に肩甲骨や股関節を重点的に実施)、②アジリティトレーニング(マーカーを用いて、捕球動作につながる動きや腰のひねりを重点的に実施)である。体を動かす準備を十分に行い、生徒のケガ防止をとっていた。マーカー等の準備は昼休みに行い時間短縮を図っていた。

【 ①の練習風景 】



【 ②の練習風景 】



2 走塁練習

アップが終わると、3グループ(1グループ5人程度)が、本塁、一塁、二塁に集まり、それぞれの状況に応じた走塁練習を開始。

本塁…一塁までの駆け抜け→送球がそれた時の対応、長打時のベースラン

一・二塁…リード幅の確認、盗塁、長打時のベースラン

【走塁練習①】



【走塁練習②】



3 中継練習

全体キャッチボール後、中継プレーの練習を実施。外野手、内野手、捕手(内野手)に分かれ、(右図参照)②内野手から①外野手に向かって、ゴロやフライを投げる、①外野手はそのボールを捕球し、②内野手へ送球する。その際③捕手(内野手)は②内野手に対して中継ラインがまっすぐなるように「右」「左」等の指示を出し、中継ラインを整える。



#### 4 投球練習

打者に見立てたパイプイスを打席に配置し、打者を意識させ投球練習を行う。研修翌日に大会が入っていたこともあり、球数は50球程度で、変化球多めの練習を行っていた。また、右打者の場合変化球はどのコースを意識して投げるのか、丁寧に確認を行いながら投球練習を実施していた。



#### 5 ボール回し

通常、各塁に選手がいてボール回しをしてしまいがちだが、ダイヤモンド内に4つのグループをつくり、ボール回しを実施していた。投げる距離を短くすることで、送球の安定度も高まりしっかり投げるができる。また、ノーステップやサイドスローでの送球を取り入れることで、あらゆる状況にも対応できるように意識されていた。



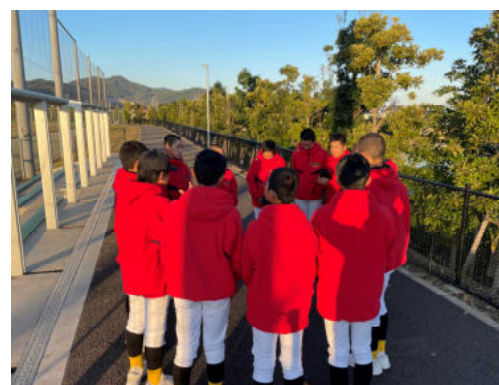
【11月27日（日）】

#### ○ 試合見学

この日はプロ野球OB杯の試合を見学した。

まず球場に到着すると、生徒は主将を中心に自分たちでミーティングを行い、今日の試合の課題等を確認していた。その後各自でアップを行い、試合に備えていた。試合に入る前に、何度も自分たちで集合しミーティングを重ねていたのが印象的だった。

試合では昨日の練習の際、姫野教諭からランナー二塁時のセカンド牽制に注目するように言われていた。相手ランナーがリードを取る際に一瞬の間ができるが、そこを狙ってアウトにする牽制である。試合では見事決まり、ピンチを乗り切る場面があった。



【ミーティングの様子①】



【二塁牽制】



試合は打線のつながりや高い走塁技術で勝利を収めた。昨日、練習の中であった走塁練習がしっかり生かされており、生徒の意識が高いことが覗えた。



所感

今回このような機会を与えてくださった県教育庁スポーツ指導センター、そして快く研修を引き受けてくださった佐世保市立福石中学校の姫野教諭及び部員には心から感謝している。

中学校は限られた練習時間の中で、どれだけ質の高い練習ができるかが勝利につながると思っている。その中でも、他校がどのような練習をしているのか、とても興味深かった。姫野教諭の指導は具体的で分かりやすい。また、配付された資料は生徒が常に持っているもので、いつでも振り返りができるものになっており、大変参考になった。

姫野教諭は中学野球だけでなく、高校野球でも通用する選手の育成をしている。また、姫野教諭は福石中に赴任した5年間で生徒に練習の指示を出さなくても自分たちで考え練習ができる組織作りができていた。私も生徒自らが練習を考え、自分たちで行動できる選手の育成に努めているが実現できていない。今回の研修を通して、生徒に考えて行動させるには、事前の準備が大切であることを痛感した。生徒は「やれ」と言われても何をして良いのか分からない。生徒が練習を考えられるようにするためには、練習内容の提示や、練習の意味等を生徒にしっかり理解させた上で指導しなければならないと感じた。

今回の研修で得たことを今後の指導の糧とし、地区や県で勝てるチーム作りをしていきたい。

令和3年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

競技名	陸上競技（長距離）					
氏名（所属）	入船 満（日章学園高等学校）					
派遣先	沖縄県立北山高校					
期 日	令和3年11月22日～11月24日（3日間）					
	月	日	曜	行 程	研 修 場 所	研 修 概 要
日程 及び 研修 概要	11	22	月	宮崎県→沖縄県今帰仁村	北山高校・ 今帰仁村総合運動公園	学校訪問・練習見学
	11	23	火	沖縄県今帰仁村	今帰仁村総合運動公園	練習見学
	11	24	水	沖縄県今帰仁村→宮崎県	浦添市 ANA FIELD	なんじい AC コーチと面会
研 修 内 容	11月22日（月）					
	<p>【 学校訪問・練習見学 】 学校を訪問し、学校長・駅伝顧問 大城先生に挨拶をした後、練習見学。</p>  <p>練習場所は学校のグラウンドか今帰仁村総合運動公園が中心。学校のグラウンドには自分たちで土を運んで作った、起伏のあるランニングコースがある。総合運動公園は陸上競技場やプールなどがあり、北山高校駅伝部は使用料金等がかからず、自由に使えるため練習環境は非常に良い。夏場はランニング後にプールトレーニングを入れるなど暑さに対する工夫を行っている。</p> <p>【 練習内容 】 ドリル、メディシンボールを使った体幹トレーニング、50分Jog</p>  <p>腰の位置を高くするためや接地時間を短くするための素早い動きなどを意識したドリルを20分程度、ソフトメディシンボールを使ったトレーニングを20分程度行った後、10kmのJog+坂道ダッシュ5本。メディシンボールのトレーニングの中にも走る動作を入れていたため、ドリルと体幹トレーニングだけでもかなりの運動量であった。Jogは各自のペースで走らせることで、各個人のレベルや体調に行うようにしている。</p>					



【11月23日(火)】

【練習内容】ハードルを使ったドリル、3kgのシャフトを使った補強、ファルトレク



研  
修  
内  
容

- ・ハードルを使ったドリルは、フォーム作りと補強を兼ねたトレーニングとなっている。
- ・シャフトを使った補強は、ジャンプやスキップなどを行うことで下半身、特に臀部やハムストリングスを鍛える補強になっている。
- ・ファルトレクは60分Jogの中に600m程度のペースアップを数回入れるトレーニングで、Jogのペースやペースアップの回数は各個人に任せている。

【練習後大城先生よりチームの現状や練習についての説明】

- ・沖縄県は長距離のレベルが低いというイメージが強かったため、県外強豪の視察に行き練習方法を学び、改善してきた。長距離だけでなく短距離などのトレーニングも取り入れている。
- ・夏は暑さのため練習があまりできなかったため、練習時間の工夫やプールトレーニングの導入などをして夏の練習の効果をあげてきた。
- ・普段の練習から集団で練習することは少なく、ペース設定は個人で選択するようしており、選手が考えて練習する環境を作っている。(この日のミーティングで全国高校駅伝の登録選手を発表していたが、登録選手に関しても選手たちが決めていた。)
- ・できる限り県内各地の中学校に練習見学させてもらい、有望な選手を見つけることと中学校の先生方とのつながりを作ることを大切にしてきた。

【11月24日(水)】

なんじいACコーチ(中学生対象の長距離種目専門クラブチーム) 濱崎さんと面会

- ・沖縄県の中学校は陸上部が少なく、駅伝に出る選手のほとんど選手がクラブチーム所属か陸上以外の種目の選手が多いのが現状。そのため、高校で長距離をしなかったり、クラブチームで競技を続けるため駅伝に参加できなかったりしているのが現状。
- ・沖縄県の長距離の競技人口を増やし、競技力向上のためクラブチームを立ち上げた。
- ・所属は中学生のみとし、高校では部活動に所属するようにさせることで、高校の強化につなげている。

所  
感

沖縄県は暑さなどにより練習環境に恵まれず、また競技人口も少ない中で、指導者が勉強し練習内容を工夫することで、競技力の向上につなげていた。北山高校に所属する選手の中には中学時に実績のなかった選手もあり、そういった選手の中から駅伝に出場する選手もいた。指導者の競技に対する情熱や向上心が指導者のスキルアップにつながり、それが選手たちに伝わり、競技力向上につながっていると感じた。

今後は自分自身が指導者としてもっと学び、新しいことに挑戦しながら、チームや宮崎県の競技力向上につなげたい。

## 令和3年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

競技名	サッカー					
氏名（所属）	原 啓太 （日章学園高等学校）					
派遣先	Jリーグ サガン鳥栖ユースチーム					
期 日	令和 3年 11月 18日～ 11月 20日（3日間）					
	月	日	曜	行 程	研 修 場 所	研 修 概 要
日程 及び 研修 概要	11	18	木	宮崎市→佐賀県佐賀市	佐賀市健康運動センター	練習視察
	11	19	金	佐賀県佐賀市	佐賀市健康運動センター	練習視察・寮視察
	11	20	土	佐賀県佐賀市→宮崎市	佐賀市健康運動センター	練習視察・公式戦視察
研 修 内 容	【11月18（木）】					
	【ミーティング】			【説明】 全体練習前に、選手全員で、映像ミーティングからスタート。 次の相手の長所、短所の分析、自チームの戦い方などの整理を行う。 クラブに分析担当が在籍しており、映像もわかりやすく作成してある。 視覚的要素が多いため、選手一人ひとり真剣に聞き、緊張感がある。		
						
	【アップ】			【説明】 トレーナーがウォーミングアップを担当。ストレッチを行い、体を起こしてスタート。冬場はよりアップに時間をかけているとの事。ステップ、ジャンプ、ショートダッシュ、ミドルダッシュで約20分間ウォーミングアップを行った。これからトレーニングに向けて、研ぎ澄まされた雰囲気がある。		
						
【基礎トレーニング】			【説明】 6人、1グループで基礎トレーニング。パス&コントロールというメニューでお互いが要求しながら、高い意識でトレーニングしていた。シンプルなトレーニングだが、スピードやコントロールの質を選手同士で、ジャッジしていた。			
						
【3/4ゲーム】			【説明】 ただ、ゲームをこなすのではなく、次の相手のフォーメーション、守備の仕方、攻撃の狙い目などの確認をしていた。自チーム、相手チームに監督、コーチ2名がそれぞれ付き、細かい修正、コーチングをしながら、トレーニングが進んでいた。			
						
所感	本日から、視察させていただいたが、まず、少数精鋭（3学年40名）で、全員がプロ選手になりたいという意思が強く、スタッフも1人でも多くトップチームに選手を上げるという意識でトレーニングをしていた。また天然芝、人工芝2面あり、専用の寮も隣接しており、環境が素晴らしいと感じました。					

## 令和3年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

研 修 内 容	【11月19（金）】	
	【ポジション別 トレーニング】 	【説明】 各自、そのポジションに必要な能力の向上に努めるトレーニング。 攻撃の選手はシュート、クロス。中盤の選手はロングパス、守備の選手はヘディング等の個別トレーニング。コーチがそれぞれに付き、メリハリがあるトレーニングになっていた。
	【セットプレー】 	【説明】 試合前日のトレーニングで、ゲーム形式の流れの中にセットプレーを入れての最終確認。セットプレーは分析担当と GK コーチが指導し、役割分担がしっかりされていた。攻守ともに、選手一人ひとりに役割が明確に与えられていた。
	【寮環境】 	【説明】 各学年計40名全員が寮生活をしている。寮内にトレーニングルームがあり、食事前にトレーナーから支持されているメニューをする。 また、いたるところにプロで活躍しているOBの写真等もあり、プロをいつでも意識できる環境である。
	【寮食事】 	【説明】 栄養、バランスを考え、栄養士が作成し食事を提供している。食事に関しても意識が高く、体を大きくしたい選手が多いため、量を意図的に増量していた。また、個別にトレーナーからご飯の量の指定もあり、個人個人でアプローチしており、細部までこだわっていた。
所 感	試合に勝つ為、選手を育成するためには、グラウンド以外の部分をもっとこだわってやる必要性を強く感じた。特に、フィジカル面や食事面で、意識も含め、自チームとはかなりの差を感じたので、この部分を改善していけば、より、サッカー面に反映されると思うので、さっそく取り入れていきたい。	

令和3年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

競技名		馬術競技			
氏名（所属）		松田 靖久（宮崎県立本庄高等学校）			
派遣先		熊本県立南陵高等学校			
期 日		令和4年1月8日			
	月	日	曜	行 程	研 修 場 所
日程及び研修概要	1	8	土	綾町→熊本県人吉市→綾町	熊本県立南陵高等学校
研 修 概 要					
<p>【熊本県立南陵高等学校馬術部の概要】          創部30年となる馬術部で学校内に馬場と厩舎が設備され、南陵高校の生徒のほか、中学生までのジュニア選手や後援会の一般会員など乗馬練習を行っている。現在、指導者2名、部員9名、ジュニア8名、後援会会員10名と馬10頭で活動している。実績として全国高等学校馬術大会で優勝1回、準優勝1回、3位5回と輝かしい功績をあげている。また、アジア大会日本代表として総合馬術競技団体金メダルを獲得した 平永 健太選手（南陵高校OB）が、馬術と出会った最初の場所である。</p>					
研 修 内 容	【練習内容 部班について】		[姿勢とバランスが重要]		
	<p>ジュニア選手及び馬術部員は部班運動（1列に隊列を作り2頭～5頭程度で運動をする）での練習をメインに行っていた。その部班運動で騎乗者の姿勢、バランス、馬のスピードの強弱、馬のコントロールの4つを重視し反復練習を行い、また鑑上げ（あぶみあげ）といった騎乗者が鑑を踏まずに騎乗者自身のバランスで馬の動きについて行く練習も取り入れていた。</p>				
			[騎乗者の足の位置を指導]		
					

【障害飛越について】

週末は1～2名程度をピックアップし障害練習を行っている。障害練習はコンビネーション障害とバウンス障害をメインに練習していた。理由として単一障害やコース練習だと馬の踏切を合わせなければならず馬のリズムやスピードを壊してしまい、騎乗者のバランスも馬のバランスも崩れ、悪影響を与えやすい。コンビネーション障害やバウンス障害では最初の踏切さえ上手く飛び込ませることができれば、馬が飛びやすい距離に次の踏切が来るように設定されているため、馬のバランス、リズム、スピードが崩されることが少ないことから、騎乗者も自身の姿勢の意識やバランスに集中することができ、最終的に馬が飛ぶための感覚と騎乗者が馬の飛びを邪魔しない姿勢とバランスを身につけることができる。またコンビネーション障害は、最初は1つの障害から徐々に増やしていき、最大で4つのコンビネーションにしていた。徐々に増やしていく方が人馬とも緊張しすぎず冷静な判断の中で練習できるとのこと。

[コンビネーション障害 最初は1つ]



[最大4つのコンビネーション障害]



[バウンス障害 3m間隔で障害を飛越]



所感

1日と少ない研修ではあったが、高校馬術でトップレベルの南陵高校の練習に参加でき非常に勉強になった。やはりトップレベルの練習も基本を重視し、いかに馬の邪魔をせずコントロールできる選手を育てていくかが、全国で活躍するキーポイントになることを学んだ。また、騎乗以外にも馬の管理や手入れを、部員一同、一生懸命行っており、南陵高校馬術部が、馬たちを責任をもって世話していることがとても印象に残った。  
南陵高校の指導者の方の「熊本から世界に通用する馬術選手を育てたい。」この力強い目標が、指導の意気込みと計画に沿った練習内容に組み込まれていると思った。  
この貴重な研修を今後の宮崎県の馬術競技に還元し、選手の技術力向上に役立てていきたい。

## 令和3年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

競技名		ラグビーフットボール				
氏名（所属）		黒木 隆平（宮崎県立富島高等学校）				
派遣先		学校法人江の川学園 石見智翠館高等学校（島根県）				
期 日		令和 3年 11月 18日 ～ 11月 20日（3日間）				
	月	日	曜	行 程	研 修 場 所	研 修 概 要
日程 及び 研修 概要	11	18	木	日向市→島根県江津市	石見智翠館高校	移動・練習視察
	11	19	金	島根県江津市	石見智翠館高校	研修・練習視察
	11	20	土	島根県江津市→日向市	石見智翠館高校	練習視察・移動
研 修 内 容	【11月18日（木）】 16:00～18:15					
	○円陣 ・リーダーが練習で意識することの確認・共有。声かけをおこない練習スタート。					
	○ウォーミングアップ（30分） ・片足バランス ・ハムストリング ・ラダー ・ウォーターバックステップ ・股関節 ・ショートスプリント ・両足ジャンプ ・ミラーリング ・ジグザグ走 ・サイドステップ ・ミニハードル  怪我防止のため入念なウォーミングアップをおこなう。様々な道具を用いて、多様な動きの中で筋温、関節可動域、心拍数を高めていた。二人組で互いの動きを確認して共有していた。					
○ハンドリング（2対1） ・アタック側2名、ディフェンス側1名の攻防						
○ハンドリング（2対2） ・アタック側2名、ディフェンス側2名の攻防						
基本的な練習であるが精度を高くおこなうことを心がけていた。また、攻撃の方法をチームで共通認識するために何度も細かく集合・確認をおこなう。ディフェンス側の設定を変え相手をコントロールすることをテーマとしていた。 新チームになったばかりということもあり、「わからないことは絶対に聞く」、「全員が指導できるようになる」などラグビーに関する知識・理解を高く求める指導が印象的であった。						
○プレッシャーゲーム&フィットネス ・2対1、2対2のメニューをディフェンス側に監督が入り5本勝負。生徒が監督を突破することができなければ、ラグビーコートを100mダウン走。 ハイレベルのプレッシャーの中、練習したことが出せるかを確認する。また、自主的に監督に挑ませることでチャレンジする姿勢を求めている。うまくいかずに走り続ける場面も出たが「ラスト1分で10点差」という苦しいゲームの想定をおこないながら練習に取り組んでいた。						



【11月19日（金）】

13:00～15:00

○磯谷監督とミーティング

- ・チーム発足から現在までの経緯
- ・指導方針
- ・年間計画・月別計画
- ・チームスローガン
- ・現状
- ・環境

チームミーティングの資料や年間スケジュール、選手の体力測定値のデータなどすべてを包み隠すことなく見せていただいた。自分自身にはない発想や勉強となる指導方針、見通しを持たせるためのスケジュールの管理など学びになることばかりであった。

16:00～17:45

○円陣

- ・リーダーが練習で意識することの確認・共有。声かけをおこない練習スタート。

○ウォーミングアップ（30分）

- ・片足バランス ・ハムストリング ・ラダー ・ウォーターバックステップ ・股関節
- ・ショートスプリント ・両足ジャンプ ・ミラーリング ・ジグザグ走 ・サイドステップ
- ・ミニハードル

○ハンドリング（2対1、ループプレー）

- ・アタック側2名、ディフェンス側1名でループプレーの練習。

○ハンドリング（2対2、クロスプレー）

- ・アタック側2名、ディフェンス側1名でクロスプレーの練習。

監督が悪いプレーの例を集合して示し、共通理解を図ることを徹底していた。また、失敗した選手に「何が悪かった？」と聞き選手に考えさせる機会を多くつくっていた。選手同士もアドバイスを積極的におこないチーム全員で上達しようとする姿が印象的であった。



18:00～19:00

○トレーニング

- ・ウォーミングアップ
- ・スプリットスクワット 10回×3セット
- ・ショルダープレス 10回×3セット
- ・ダンベルロウ 10回×3セット
- ・チンニング 10回×3セット

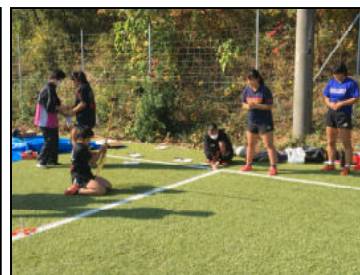


【11月20日(土)】

9:00~12:00

○体力測定・INBODY測定

- ・背筋力
- ・握力
- ・腹筋
- ・腕立て伏せ
- ・三角走
- ・T字走
- ・反復横跳び
- ・立ち幅跳び
- ・20Mダウン走・50m走(ボール有り、ボール無し)
- ・30m走(ボール有り、ボール無し)
- ・INBODY測定



島根県の医科学サポートを受けていることから半年に1回のペースで体力測定とINBODYの測定を行っている。



ラグビー部専用グラウンド



ラグビー部寮

所感

日向市から電車を乗り継ぎ約8時間、ようやく到着した江津駅。近くにコンビニもないようなほのぼのとした駅。どこか宮崎に似ている雰囲気を感じ、研修に向かう緊張感が少し和らいだ。早速石見智翠館高校に向かった。山を切り開いた頂上に学校があり、広大な敷地の中に遠方からの生徒のための寮もある。人工芝のラグビー専用グラウンド、グラウンドの隣にはラグビー部の寮、広いスペースを確保されたトレーニング場など、学業と部活動に打ち込むには最適の環境である。

学校に到着すると磯谷監督にグラウンドまで案内していただき早速練習を視察させていただいた。新チームになり3年生が抜け30名程度の部員数だが女子ラグビー部がここまで多い人数で練習できる環境があることに驚いた。どの選手も遠方から石見智翠館ラグビー部に入部し、高校3冠、女子ラグビー日本代表を目指して日々努力をしている。練習を視察する中で何より印象に残ったことは、徹底してチームの共通理解を図ろうとすることである。どの学校でもおこなうよ



うな基本練習でも石見智翠館女子ラグビー部はこうやってプレーするというのを何度も集合して確認をおこなっていた。そういった自分たちがやるべきことを明確に整理することに何よりも時間を使っていた。また、「ラスト1分10点差」などと練習で試合の苦しい場面を想定し、練習で自分たちにプレッシャーをかけ続ける姿勢など見習うべき考え方、指導方法を多く学ぶことができた。

2日目は、磯谷監督とミーティング。ラグビー未経験者ながら日本一に導いた手腕に興味を持ち、多くの学びがあると期待しミーティングに望んだ。監督自身が築きあげてきたことを最初から包み隠さず見せていただき、貴重なお話をしていただいた。4月から女子ラグビーを指導させていただいている自分にとって刺激的であり、この学びを早く生かしていきたいと思う充実した時間となった。磯谷監督と直接お話しする中で多くのアドバイスをいただき、自分自身の考えや悩みを整理する機会となった。

3日目は、体力測定とINBODY。県からのサポートで半年に1回のペースで測定を行っている。ただがむしゃらにトレーニングするだけではなく、データや数値を記録し、自分自身の体の状態を把握し自分でコンディションを整える力を育成している。高校3冠を目指し、将来は女子ラグビー日本代表を目指すメンバーが多くいる。これからの選手生活をできるだけ長く充実したものにするためにはデータや数値の活用、科学的根拠に基づいたアプローチが必要となる。そういったことを高校生のうちから伝え、主体的に行動できるようにすることも重要であると強く感じた。

今回スポーツ指導者養成事業に参加させていただき本当に感謝している。石見智翠館高校女子ラグビー部は、部の立ち上げ当初から日本の女子ラグビー界を引っ張ってきた。日本では長らくクラブチームでしか女子ラグビーは行われてこなかったが、石見智翠館高校が女子ラグビー部を立ち上げた先駆けである。その素晴らしい学校で得た学びを必ず自分自身の指導に生かし、宮崎県の女子ラグビーがさらに成長していけるように尽力したい。今後も学び続ける姿勢をもち、選手と一緒に自分自身も成長を続けていきたい。

## 令和3年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

競技名				ウエイトリフティング		
氏名（所属）				青野靖希（宮崎県立佐土原高等学校）		
派遣先				長崎県立諫早農業高等学校		
期 日				令和3年11月26日～11月28日（3日間）		
	月	日	曜	行 程	研 修 場 所	研 修 概 要
日程 及び 研修 概要	11	26	金	宮崎市→ 長崎県諫早市	長崎県立諫早農業高等学校	練習視察
	11	27	土	長崎県諫早市	長崎県立諫早農業高等学校	練習視察
	11	28	日	長崎県諫早市→ 宮崎市	長崎県立諫早農業高等学校	練習視察
研 修 内 容	<p>【 長崎県立諫早農業高等学校について 】</p> <p>長崎県立諫早農業高等学校には、農業科学科・動物科学科・環境創造科・農業土木科・バイオ園芸科・食品科学科・生活科学科の7つの学科がある。生徒の男女比は、男子7割・女子3割程度である。ウエイトリフティング部は、全国高等学校総合体育大会 団体優勝3回、全九州高等学校ウエイトリフティング競技選抜大会 団体優勝6回、長崎県高等学校総合体育大会 団体10連覇中、長崎県高等学校新人体育大会 団体25連覇中の名門校である。令和3年度の全国高校総体でも男子61kg級で優勝、女子64kg級で3位、男子団体8位と結果を残している。部員数も多く、男子29名、女子7名、合計36名で活動している。練習場は、体育館と併設されている。</p> <p>2014年に開催された「長崎がんばらんば国体」の会場となり、体育館、練習場ともに工事を行い新しくなっている。指導をする上島春喜先生、山口直之先生は、ともに諫早農業高校のOBであり、地元開催の国体を選手、指導者として盛り上げてきた。練習プラット（重りを挙げる場所）は、12面ありこの練習場だけで県大会や九州大会を行えるほどの広さである。高校のウエイトリフティング場としては、全国トップクラスの広さである。ウエイトリフティング部の他にも、陸上部・相撲部・弓道部が九州大会、全国大会で活躍している。</p>					
	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p>【練習場全体】</p> </div> <div style="text-align: center;">  <p>【練習場入り口】</p> </div> </div>					

### 【練習について】

月曜日から土曜日まで週6日、2時間から3時間程度の練習を行っている。

#### ○アップ

練習前にアップを行う。内容は体育館でダッシュなどのランニング、練習場でマット運動を行っている。マット運動でウエイトリフティングに必要なボディイメージを鍛えている。最初は出来ない事が多いが、学年が上がるにつれ身のこなしも上達してくる。

- ・体育館メニュー  
ダッシュ、バック走、両足ジャンプ、片足ジャンプ、倒立しての肩入れ
- ・マット運動  
前転、後転、開脚前転、開脚後転、側転、倒立前転



【マット運動の様子】



【体育館でランメニューに取り組む選手達】

#### ○スナッチ

スナッチ指導は、フォームが部内で統一されているが、各選手の身体や柔軟性に合わせて指導しているのが印象的であった。また、セット間に選手同士でアドバイスを言い合ったり、意見交換をしたりと選手の自主性や協調性も見られた。また、指導者が自ら試技を行い分かりやすく指導を行っていた。



【スナッチの指導を行う山口先生】



【引退した3年生も数名練習に参加している】

### ○クリーン&ジャーク

クリーンの肘の返しや、ヒザの角度など細かく指導をしていた。指導者が自ら実践を見せ指導する場面もあった。特に1年生はフォームの習得に時間がかかるため、時間をかけて指導を行っていた。



【ジャークの指導を行う山口先生】



【1年生のフォーム指導】

### 【その他】

### ○女子指導

男女一緒に活動をしていて、女子部員は全学年で7名である。全国的に見ても女子部員の数は多い。女子に対してはそこまで厳しく指導することはなく、出来るだけ楽しい雰囲気の中で指導するようにしている。楽しさの中から競技の面白さを見いだして、競技にのめり込んでいく女子生徒もいる。今年度卒業の3年生も2名が競技での大学進学を決めている。競技を始めたきっかけは、体験の際に女子の先輩がかっこよく見えた、介護士になりたいなどがあった。女子の競技者を増やすことは難しいが、やりたい気持ちを持った生徒は居るので、毎年1人でも女子部員が居ると競技を始めやすく次年度に繋がっていくと感じた。



【練習に取り組む女子部員】



【男子と一緒に練習に取り組む女子選手】

### ○生徒勧誘

生徒勧誘は、特に行ってはいないが毎年多くの部員が入部しているとのこと。指導者の考える理由としては、サッカー部やバスケットボール部などの団体競技部活動がなく、高校から新しい競技に挑戦したいという生徒が、競技を始めやすい環境であるとのこと。また、部員と話している中で、先輩後輩の上下関係や部の雰囲気が良いことが分かった。

### ○設備

体育館、ウェイトリフティング場ともに冷暖房が完備されており、夏の暑さや冬の寒さに関係なく、1年中快適な環境で練習を行うことができる。モニターも設置されており、技術練習の際、動作確認に使用されている。また、大会後との試技の振り返りにも使用できる。



【冷暖房完備】



【動作確認用のモニター】

○スポーツ指導員

諫早農業高校には、スポーツ指導員の山口洋文さんが在籍している。山口さんは今年九州国際大学を卒業して、スポーツ指導員をしながら、高校生の指導、自分の練習に励んでいる現役選手である。全日本大学対抗選手権大会2連覇、今年の12月に行われた全日本選手権でも準優勝と全日本レベルの選手である。全日本レベルの選手の練習を身近に見ることで、競技へ対する意識や全国大会へ向けた意識の向上にも繋がっている。



【スポーツ指導員の山口さん】



【指導する山口さん】

所感

諫早農業高校は学生時代に試合で何度か訪れた事があるが、そのときから設備の整った学校という印象があった。今回訪問をさせていただき感じたことは、選手が主体的に考え、行動している点である。メニュー作成自体は指導者が行うが、練習はじめのミーティングでは、キャプテンがメニューの説明を行い全体の意思の疎通を図る。練習中の指導者の指摘も少なく感じた。それは、選手自身が自分の身体、フォームに向き合い考えながら練習している証拠である。意識しづらい場所と一緒に練習をしている選手が指摘している場面も多く見られた。練習終わりのミーティングでは、自己新記録の報告を行い、部全体で祝福し合っていた。こういったまとめや励まし合いが、きつい練習も楽しみながら乗り越える雰囲気を作り出していると感じた。

また、7年前の長崎国体で活躍した選手や、それを観戦していた子ども達が大きくなり、諫早農業高校、長崎県ウェイトリフティング協会の今を支えている。国体開催がゴールではなく、次の世代に繋げている良い例を見ることが出来た。6年後の宮崎国民スポーツ大会へ向けて、今回の研修で学んだことを活かしながら、自らの競技力の向上と選手の育成を行っていきたい。

## 令和 3 年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

競 技 名	テニス					
氏名（所属）	横山良輔（佐土原高等学校）					
派 遣 先	湘南工科大学附属高等学校（神奈川県）					
期 日	令和 3 年 1 2 月 3 日～ 1 2 月 5 日（ 3 日間）					
	月	日	曜	行 程	研 修 場 所	研 修 概 要
日程 及び 研修 概要	12	3	金	宮崎市→神奈川県藤沢市	湘南工科大学附属高等学校	練習見学、協議
	12	4	土	神奈川県藤沢市	湘南工科大学附属高等学校	練習見学、協議
	12	5	日	神奈川県藤沢市→宮崎市	湘南工科大学附属高等学校	練習見学、協議
研 修 内 容	<p>〈湘南工科大学附属高等学校について〉</p> <p>テニス競技において、湘南工科大学附属高等学校は夏に開催される全国高等学校総合体育大会で4度、冬に開催される全国選抜高校テニス大会で7度優勝しており、全国屈指の強豪校といえる。また、団体戦の優勝回数もさることながら、個人戦の全国優勝者はシングルスとダブルスを合計すると20名以上となる。卒業生の中には4大会（ウィンブルドン・全仏オープン・全米オープン）を優勝している杉山愛選手や今年の東京オリンピックに日本代表選手として出場した杉田祐一選手がいる。また、テニス競技以外にも水泳競技でオリンピックのメダリストである中村礼子選手・立石諒選手などがある。</p> <p>学校としての特色は、中高一貫のコースで工業系の学びを深める「技術コース」の他、難関大学進学を目指す「進学アドバンスコース・進学スタンダードコース」、優れた競技実績を持つ生徒で編成し、全国大会での活躍を目指す「体育コース」が設置されており、多様な目的や価値観を持った生徒が在籍し、それぞれの目標や夢に向かって勉強に部活に取り組んでいる。</p>					
	<p>〈なぜ湘南工科大学附属高等学校へ研修を希望したか〉</p> <p>私が湘南工科大学附属高等学校への研修を希望した理由としては、まず一つに全国屈指の強豪校であると同時に、個人戦シングルの全国優勝者を多く輩出しているという点が挙げられる。ここ20年間でテニス競技は低年齢の育成方法が非常に進化したことや、日本テニス協会の海外遠征のサポート体制が充実したことなどから、各年代のトップ選手のレベルは世界的に見ても非常に高くなってきている。その事から、高校入学の15歳の時点でトップ選手とその他の選手の実力差は顕著であり、高校3年間ででの努力では、年代のトップの選手に追いついていくことは簡単ではないといえる。その中で湘南工科大学附属高等学校のテニス部は2005年の全国高校総体や全日本ジュニアを優勝した杉田祐一選手をはじめ、2016年の全国総体で野口莉央選手、2021年の全日本ジュニアで優勝した田中祐選手を育成した。この3名の選手とも中学時代までは全国トップジュニア選手でなく、いわば埋もれた選手であった。育成の湘南工科大学附属高等学校テニス部といえる点が研修を決めた要因の一つである。</p>					
	<p>もう一つの理由は、部活動が社会体育へ移行していくなかで湘南工科大学附属高校テニス部は10年以上前から同じ藤沢市にあるテニスの名門クラブ「荏原湘南スポーツセンター」と提携して活動を行っている。つまり、湘南工科大学附属高校テニス部の中には、学校の部活動で活動する「部活生」とテニスクラブで活動する「クラブ生」が混在しているということになる。（上記の3名は部活生）今後、宮崎県のテニス競技普及・強化や国民体育大会での上位入賞を実現するためには、練習メニューなどの普段のテニスコートで起きている現象のみを知るのではなく、</p>					

そもその育成方針や育成方法の本質の部分を知ることが必要不可欠と考え、湘南工科大学附属高等学校への研修を決めた。

〈日々の練習について〉

練習は一週間のうち6日間行い、1日休養日が設けられている。基本的には月曜日～土曜日が練習、日曜日が休みという流れになっている。また、体育コースに在籍している生徒は週に二日間は5・6限目が専門体育ということで部活動の時間に充てられるとのことであった。

15時 練習開始前



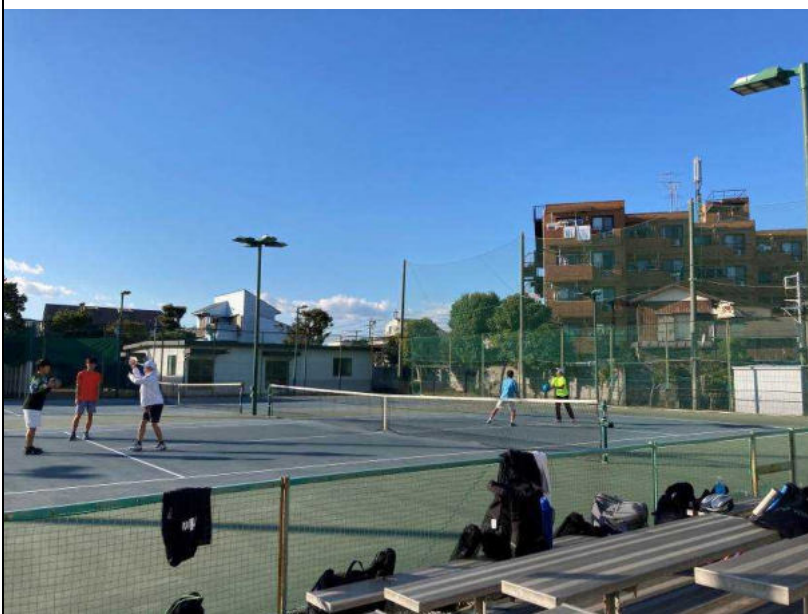
研  
修  
内  
容

○練習開始前のミーティングの様子。監督が練習の内容や留意点を簡単に説明する。選手達はこの集合以前に、各個人の疲労度の調査や練習目標の設定を行っている。

練習はまだ始まっていないが、選手たちの頭の中には練習で重点的に取り組むテクニック（フォアハンドストロークやバックハンドなど）について各自の課題や目標を持っている。この時点ではまだ身体的なウォーミングアップには取り組んでいないが、精神的な部分については、練習に打ち込む準備ができているように感じた。また、監督がミーティングで強調されていた点が、「試合で使えるテクニックを習得すること」ということであった。私自身も理解しているつもりであったが、日々の練習を振り返ってみると、「試合のために練習を行う」という点が抜け落ちている場面が多かったように思う。例えば、身体的に厳しいメニューを課した場合に、心拍数がどの程度上昇しているかといった点にのみ注意が傾き、その他にも重要な「状況判断」や「適切なテクニック習得」といった観点が薄れてしまっていたと感じる。やはり、練習の目的は体に乳酸をためることだけではなく、テクニックを習得して試合に勝つといったことを常に頭に入れておかななくてはならないと痛感した。

またその他にも、選手各自が適切な捕食を用意しており、一人のアスリートとして自立していることを感じた。またそれと同時に1回の練習に対する意識の高さも感じる事ができた。

15時15分～ウォーミングアップ



研  
修  
内  
容

○メディシンボールを使用している。ただ体を温めるのではなく、テニスの動きに繋がるような動きも取り入れていた。

ウォームアップはランニングから、動的ストレッチ、テニスの動作を取り入れた内容を行っていた。特別なメニューを実施しているというよりは、一つ一つの動きの質が高いと感じた。

15時45分～20時 基本練習




○監督が手で投げたボールを打ち返す、超基本練習からみっちり時間をかけて練習が進んでいた。最後の試合形式の練習までリズムよく、練習が進んでいった。






<p>研 修 内 容</p>	<p>ここで感じたことは「特別な練習メニュー」などはないということであった。誰でも行える基本的な練習内容を「どこの学校も真似できないくらい、丁寧に正確に繰り返し」練習させていることを実感した。また、ウォーミングアップの段階からも感じたが、練習を通じて選手一人一人の意識の高さが伝わってきた。長時間で厳しい内容の練習ではあったが、その厳しい時間帯の際に監督から言われるのではなく、選手が自分自身にセルフトークなどを使って厳しい要求をしていた姿が印象的であった。</p> <p>〈練習全体を通して〉</p> <p>練習の最初から最後まで、今打っているショットが「試合で使うことができるのか」ということを最大のテーマに進んでいた。また、監督からの助言にも「今のショットにはどんな意図があったのか」「相手は次にどのようなショットを打ち返してくるか」といった選手に考えさせようとするものが多くあり、決して受け身の練習に終始することがないように留意されている点にも感心させられた。そのほかにも「ファイトー」といった部活的な声出しなどは一切行っていなかったが、自然と練習の活気や勢いを感じることができた。やはり選手の意識の高さや集中力が練習の質に重要であることを実感させられた。</p>
<p>所 感</p>	<p>今回、湘南工科大学附属高等学校に研修に行かせていただき、私自身にとって非常に有意義なものとなった。練習の合間には前監督の山室智明先生（現在は湘南工科大学附属高等学校校長）にも話を聞く機会をいただくことができた。</p> <p>山室校長からは、「日本一の選手を育てるには、何が必要か」といった点で様々な助言をしていただくことができた。その中で印象に残った点として、選手自身が日本一を心から目指していることが前提として、①「指導者も本気で日本一を目指すこと」、②「指導者が常に勉強して向上心を持ち続けること」、③「監督と選手は服従の関係にならないこと」を言われていた。</p> <p>① 「指導者も本気で日本一を目指すこと」は、生徒が向上心を持って入学してくれたなら指導者も一緒に苦労を惜しまずに進んでいかなくてはいけないといったことである。先生の中には生徒へは日本一とっておきながら勧誘活動など言葉巧みに行い、現場（練習場）には顔を出さない人や、行動が伴わない人が多くいる。絶対に生徒自身は指導者の本気度を感じるので勝ちたいなら、指導者も勝ちたいと思い、責任を持って指導に当たりなさいということであった。</p> <p>② 「指導者が常に勉強して向上心を持ち続けること」は、過去にどんなに優れた選手であったとしても自分の経験だけでは指導には限界がある。ライセンスの取得や講習会、また今回のような研修を通じて、自分の指導について見直し更新させていきなさいといったことである。</p> <p>③ 「指導者と選手は服従の関係にならないこと」は、指導者と選手はどちらが上でも下でもなく、同じ目的をもった立場の違う同士であるということであった。時には練習や試合について意見が食い違えば口論になったりもする場面があって良い。そのくらいの度量を指導者は持ち合わせておくべきだし、そのくらい信頼関係がないといけない、ということであった。</p> <p>この5年間の指導で、私が未熟なばかりに有望な選手をだめにしてしまっていたなと感じていた。今回の研修を活かして、また全国にチャレンジしていきたいと思う。</p>

令和3年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

競技名	相撲					
氏名（所属）	加藤 順也（宮崎県立延岡星雲高校）					
派遣先	学校法人時任学園樟南高等学校					
期 日	令和 3年 12月17日～12月19日（3日間）					
	月	日	曜	行 程	研 修 場 所	研 修 概 要
日程 及び 研修 概要	12	17	金	延岡市→鹿児島県鹿児島市	樟南高等学校	レスリングトレーニング
	12	18	土	鹿児島県鹿児島市	樟南高等学校	相撲
	12	19	日	鹿児島県鹿児島市→延岡市	樟南高等学校	相撲

研 修 内 容	【12月17日（金）】	【レスリングトレーニング】
		<p>研修初日の樟南高校相撲部の練習はレスリングトレーニングであった。現在アマチュア相撲では、トレーニングとしてレスリングを取り入れる選手が増えている。理由としては、レスリングでのタックル低い姿勢や、土俵という硬い土の上では、できない相手の崩し方、投げ技を学ぶ事ができるという利点があるからである。実際に昨年度の全日本選手権で優勝した選手もトレーニングとしてレスリングを取り入れている。</p>

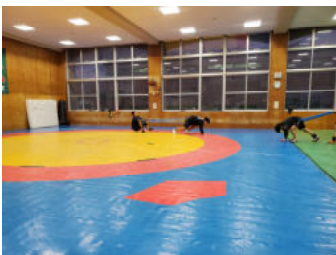
研 修 内 容	【トレーニング】	2	3	
	1			

1の写真は床がマットでないとできない首のトレーニングである。相撲では、立ち会い（相手とぶつかる時）に800kg～900kgの衝撃力があると言われている。練習では、立ち会いを何度もおこなうため、ケガをしないためにも首のトレーニングは大切である。

2、3の写真は手を後ろで組んで足を踏んだ方が勝ちというゲームである。相撲では、足の裏以外が土俵についた時点で負けになるので足を出すという行為は重心を崩さないためにも重要である。相撲では、裸足で練習をするので足を踏むことはできないが、レスリングマットで行うこの練習なら靴を履いてできるので足を出す感覚を身につけるためには大切な練習だと感じた。



左の写真は、レスリングでの投げ技と、タックルを行う練習である。この練習では、投げ技をする際の重心移動や、低い姿勢でタックルする感覚をつかむことができる。投げ技の練習は、硬い土俵ではできないので、感覚をつかむには良い練習だと感じた。また、相手の重心を崩すために低い姿勢で当たることが求められる相撲では、低いでタックルの練習も大切だと感じた。



この写真は、四つん這いの姿勢で後ろからゴムチューブで負荷を加えた状態で前に進むというトレーニングをしている。全身を使って進むことが求められるこのトレーニングでは体の使い方などを身につけることができると感じた。また、ゴムチューブは使い方しだいで様々なトレーニングができることを知った。



手と足を挙げ、背中をつけた状態で上半身と腰を主に動かしながら進んでいく練習である。先ほどのトレーニングと同様に体の使い方を身につけることができるトレーニングである。特に相撲での廻しを切る（捕まれた廻しを切る）時に腰の動きが重要になる。このトレーニングでは、その腰の動きを身につけることができると感じた。

【12月18、19日（土、日）】



【相撲】

相撲の練習は、廻しをした状態で始まる。練習が始まる1時間ほど前から選手らが丁寧に土俵整備を行っていたことがとても印象的であった。また、準備体操を入念に行っており準備を大切にしているチームだと感じた。

相撲の練習は基本的に取り組み（試合形式）での練習がメインになるため投げ技などの技術練習が少なくなる。

1



2



3



写真1は相撲の基本であり、重要なトレーニングにもなる「四股」である。四股では、股関節の柔軟性や下半身の筋力向上に繋がる。樟南高校相撲では、準備体操が終わった後、四股を100回踏んでいた。次に写真2のように腰を深く落として立ち上がるトレーニングを60回行っていた。練習の序盤で多くの下半身トレーニングを取り入れていた。

写真3は、腰を落とした状態でのすり足の練習である。相撲では基礎練習とされており、ウォーミングアップなどで行う。太ももが地面から約90度で上半身をまっすぐに保ったまますり足で進むのが理想の形とされている。樟南高校相撲部では、基礎の定着ができており、基礎練習に重点をおいているように感じた。






この写真は、いっちょ押しの練習である。この練習では、立ち会いのスピードや圧力、当たった後の足運びや押す力を鍛えることができる練習である。樟南高等学校相撲部では、顧問の安田先生が胸をだしており、選手の押す姿勢や高さなどの指導をおこなっていた。一人ひとりの相撲にあった指導をしているのが印象的だった。また、押ししている最中にも選手が良い姿勢を意識できるように声をかけ続けていた。

所感

今回の研修では、相撲以外の競技で練習することの重要性を痛感した。特に、研修初日に見学したレスリングトレーニングでは土俵ではできない投げ技の練習や体の使い方を学ぶトレーニングができ、相撲の競技力向上に繋がること知った。また、相撲の練習では、基礎に重点を置いており、準備運動から取り組みの最中まで基礎を徹底するように声かけをする指導をしていた。今回の研修では改めて基礎の重要性を再確認することができた。今後の指導では、研修で学んだことを生かし、本県相撲の競技力向上に尽力していきたい。

## 令和 3 年度スポーツ指導者養成事業（県外派遣事業）研修報告書

競技名		硬式野球				
氏名（所属）		戸高 裕貴（宮崎県立小林秀峰高等学校）				
派遣先		福岡工業大学附属城東高等学校				
期 日		令和 3 年 1 1 月 2 6 日～1 1 月 2 7 日（ 2 日間）				
	月	日	曜	行 程	研 修 場 所	研 修 概 要
日程 及び 研修 概要	11	26	金	小林市→福岡県福岡市	福岡工業大学附属 城東高等学校野球グラウンド	校内見学及び野球部練習見学
	11	27	土	福岡県福岡市→小林市	福岡工業大学附属 城東高等学校野球グラウンド	野球部練習見学
研 修 内 容	【 1 1 月 2 6（金）】					
	【学校概要】			【説明】		
				福岡県福岡市にある福岡工業大学附属城東高等学校は、全校生徒数 2 0 0 0 人以上の大規模な学校で、「すべての生徒のために」という学園理念のもと、きめ細やかな教育と生徒指導を行っている学校である。近年は、これまでの教育の成果が認められ、福岡県内でもトップクラスの人気高となっている。		
	【学校施設】			野球部の尾嶋監督に校内を案内して頂き、様々な施設を見学した。数年前に建て替えられた新校舎は、近代的であり、生徒が学習活動を自主的に効率よく進められるような工夫が随所に施されていた。		
						
【部活動施設】			福岡工業大学附属城東高等学校は、野球部の他、ラグビー部、女子バレーボール部、剣道部、ダンス部、吹奏楽部などが福岡県内及び全国でトップクラスの実力を持ち、ウエイトトレーニングルームや、アリーナ施設など、部活動を熱心に行う環境が整っている。			
						
【野球部施設】			野球部のグラウンドは、学校から 1 km ほど離れた場所にあり、バックネット後方にスタンド席を有する両翼 9 3 メートル球場であり、近隣には室内練習場、学生寮を備え、野球を真剣に行うには素晴らしい条件が揃っている。			
						

<p>【野球部概要】</p> 	<p>指導者は尾嶋恭陽監督、清野潤二部長、その他コーチ2名である。部員数は約40名で平日は3時間程度、休日は9時間程度の練習に励んでいる。清野部長は、高鍋高校のOBであり、投手の育成能力が非常に高いことから、今回私は、投手指導を学びたいと考え城東高校に研修へ行くことを決めた。</p>
<p>【投手トレーニング】</p>  	<p>投手トレーニングは毎日欠かさずに行う。特に投手は肩甲骨と股関節の動きが非常に重要であり、投げることよりも投げるための準備が必要である。選手達はピッチング練習等の投げるのが上達への近道だと考えているが、まずは体・関節が動かせるようになることが大切である。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ハードル運動で股関節の柔軟性UP・可動域拡大・強化 毎日時間があるときに必ずルーティーンとして入れる。 ハードルは、練習試合や大会の時も必ず会場へ持って行き、毎日動かす習慣を作っている。</li> <li>・ストレート棒で肩甲骨の柔軟性UP・可動域拡大・強化 毎日時間があるときに必ずルーティーンとして入れる。 ストレート棒は高価なスポーツ用品ではなく、ホームセンター等に売っている園芸用の真っ直ぐな棒で代用できる。</li> <li>・頭の頂上で手の甲拍手 道具を使わない方法としては、手の甲で頭上にて拍手をする方法などがある。 毎日毎日繰り返して習慣づけることが大事ある。</li> </ul>
<p>【ブルペン投球】</p> 	<p>昼過ぎになり、気温が上昇すると、投手陣はブルペンに入り、投球練習を行った。この日の気温は12℃程度であったが、怪我防止の観点や、パフォーマンスの向上の効率性を考えると、10℃を下回るときはブルペンでの投球練習は行わないという明確な判断基準を持っていた。</p> <p>清野部長は、一球一球本当に細かく生徒を観察しながら、指導していた。そして指導の際のポイントなどを教わった。</p> <p>①投手には「こうなるとダメ」と指摘するのではなく、「こうした方が良い」というゴールイメージを持たせた方が良い方向に行く。</p> <p>投手は打者と違い、ボールを指から離すまでは、基本的に自分にとって自由な動きをすることができる(打者は投手が投げるボールに合わせなければならない)。だからこそ、生徒達は、これまで小学校・中学校と指導を受けてくる中で、悪いところを指摘され、それを気にしすぎて良いところまで消えてしまうケースが多い傾向にある。言葉掛けひとつではあるが、良いゴールイメージを持たせた方が、過剰に意識をせずに、投球フォーム等の改善が容易になる。</p>

	<p>②右投手の場合、右足で立って右の股関節で回さないこと  → 左の鎖骨と左膝のラインで回転すること  技術的な細かい話ではあるが、投手は体を回転させてボールを投げる。その回転軸が軸足側になっている投手は良いボールを投げることができなくなる。ステップ脚側で回転をすること。右投手の場合、左側の鎖骨と左膝のラインで回転するイメージを持たせる。</p> <p>③捕手が取りづらいボールをナイスボールと捉える  → 打者も打ちづらいため  私自身が指導しているときにもよく見る光景だが、投球練習をしている際に、捕手が乾いた大きい音を立ててボールを捕球したとき、「ナイスボール」の声が掛けられることが多い。捕手も無意識にそのような声かけをする選手が多いと思う。しかし、捕手が捕りやすいということは、打者も見えやすく、打ちやすいということになる可能性もある。逆に捕手が捕りにくいようなボールは打者も見づらく、コンタクトが難しいボールとなる。全てではないが、そのような観点からも投球・捕球を判断する幅の広さを身に付けなくてはならないと感じた。そのため、自チームの捕手にも、自分が上手に捕れたから「ナイスボール」ではなく、そこを判断基準にはせず、球の回転、角度、勢い等を判断して「ナイスボール」という声かけが出来るように指導できなければならない。捕手を育てることも投手を育てる大きな要因となる。</p>
<p>【室内打撃練習】</p> 	<p>私が研修に伺っている時は、内野グラウンドの改装工事中であったため、野手陣は室内練習場で打撃練習に励んでいた。</p> <p>①選手全員が1本1本全力で振っている  全力で振るということは、一見当たり前なことのようには思えるが、非常に難しいことである。自チームの練習を見たとき、フリー打撃やトスバッティング(ティー)を打つ姿はどうか?とても徹底できていないことに気づかされた。例えば100本中何本10割で振り、8割や9割で振っている数が何本あるか?基本的なところを指導できていないと感じた。まずは、全力で振り切る体力を付ける必要もあるため、少し時間がかかるかもしれないが、必ず参考にしたいと思った。また、2021年夏の甲子園大会を制した智弁和歌山高校に、イチロー選手が指導に言った際、選手達に「練習では少なくとも全力で振れるようにしておかなくてはならない」ということを伝えており、改めてその重要性を感じた。</p>

	<p>②溢れる活気、打つ方も投げる方も声</p> <p>室内練習場は、11月後半とは思えないほど暑く、生徒達の熱気に溢れていた。打つ選手も打ちながら数を数え、投球やトスを上げる選手も大きな声かけを行っていて、非常に活気溢れる打撃練習を見せて頂いた。針の穴に糸を通す時（集中するとき）に声は出さないのだから、練習に集中するなら無駄な声は必要ないという考え方もあるが、選手全員が、大きな声を出し合いながら雰囲気を作っているからこそ、集中力が欠けることなく、一球入魂という形で練習が出来ていると感じた。</p> <p>③ありがとうの声かけ</p> <p>打撃練習はマシン打撃やトス打撃が行われており、2人1組の形式で進められていた。自分が打った後には、ボールを投げしてくれた選手、ピッチングマシンのボールを入れていた選手に対して、大きく自然な声で「ありがとう」という言葉かけを丁寧に行っていた。これも雑な「ありがとう」や形式的な「あざした！」についなりがちだが、さわやかな表情でお礼を言っていて、非常に好感が持てた。強豪校の伝統は、このようなところにもあるのだと感じた。</p>
<p>所感</p>	<p>最後に、研修の中で写真に残すことはできなかったが、尾嶋監督や清野部長との会話の中で教えて頂いたことを紹介したい。</p> <p>①マイクロソフトチームスでメニュー・スケジュール・方向性を共有</p> <p>城東高校野球部は、生徒達との情報共有に学校配布のタブレットを用い、練習のメニューや考え方などを共有していた。現在、都市圏のチームでは、自チームの情報をSNS等を利用して情報発信している学校もある。ICTを利用したチーム運営方法も学ぶ必要があると感じた。</p> <p>②投手に習慣的に伝えていること</p> <p>プロ野球選手を始め、数々の好投手を育成している清野部長に、常に投手陣に言い聞かせていることを聞いてみると、1番大切なことは、生活の中に野球を入れることであると教えて頂いた。投手は非常に細かな部分が、投球に関係してくるため、爪は切らないで削る、湯船に指を付けない、利き腕で重いものを持たない、利き腕を枕にして寝ないことなど、24時間自分の体に気を配ることが出来る選手が、最終的に伸びていく傾向にあるということを学んだ。</p> <p>今回、このような学びの機会を与えて頂き、感謝している。改めて野球という競技は非常に奥が深いものであると感じ、指導者である限り、常に学び続けていかななくてはならないと思った。今回学んだことを、自チーム、機会があれば宮崎県の野球に関わる方々に伝え、宮崎県全体の野球のレベルを上げ、県民の悲願である甲子園大会の優勝へ繋げていきたい。</p>

