

平成 29 年度山梨県南都留地域教育フォーラム提案書

第 3 分科会

山梨県立富士河口湖高等学校

教諭 有泉 淳

『地域から世界へ』

1. 本県におけるカヌー競技の広がり及び特筆すべき戦績

(1) 現在に至るまで

年号	県内の出来事	全国での出来事
1980 (S. 54)		日本カヌー協会から社団法人日本カヌー連盟へと法人化
1981 (S. 55)	山梨県カヌー協会の設立が決定し、同時に山梨国体の開催が決定	第 36 回滋賀国民体育大会にオープン種目として参加
1982 (S. 56)	山梨県カヌー協会設立	第 37 回島根国民体育大会から正式競技として実施
1983 (S. 57)	市川高校・上九一色中学校にカヌー愛好会として現在の基礎を築く	アジアカヌー連盟結成
1987 (S. 61)	第 41 回国民体育大会が「かいじ国体」として山梨県で開催。天皇杯・皇后杯ともに地元である山梨県勢が 1 位を獲得（カヌー競技も総合優勝を果たす）	
1989 (S. 63)	アジア選手権で都築和久がペアで優勝を果たす。3 位に別のペアも入賞	
1995 (H. 7)	第 6 回世界ジュニアカヌー選手権大会が山梨県本栖湖にて開催	
1996 (H. 8)	山梨県で全国高等学校総合体育大会が開催（上九一色カヌークラブから各高校への中高連携の呼びかけが始まる）	
2000 (H. 12)	ドイツで開催された国際ジュニア大会にて渡辺史規（藤嶋大規の兄）が第 3 位（500m）・第 5 位（1,000m）入賞	
2002 (H. 14)	県内の高校 3 校が高体連に加盟	
2006 (H. 18)		全国総体（インターハイ）にカヌー競技が正式に加えられた
2012 (H. 24)	ロンドンオリンピックに藤嶋大規が出場	
2014 (H. 26)	南関東インターハイ開催。カヌー競技は地元精進湖で行われ、渡邊えみ里が 500m で全国優勝を果たす	

(2) 県内のカヌー競技人口 (H29. 8月現在 ※日本カヌー連盟 賛助会員 A 登録者のみ)

カテゴリー	所属	人数
成年	富士河口湖役場 やまびこ支援学校 日本体育大学 同志社大学	男 3, 女 2
少年 (高校生)	富士河口湖 富士学苑 身延	男 15, 女 5
少年 (中学生)	勝山 湖南 富竹	男 9, 女 3
少年 (小学生)	富士河口湖町内外	男 12, 女 3

2. 中高連携の様子

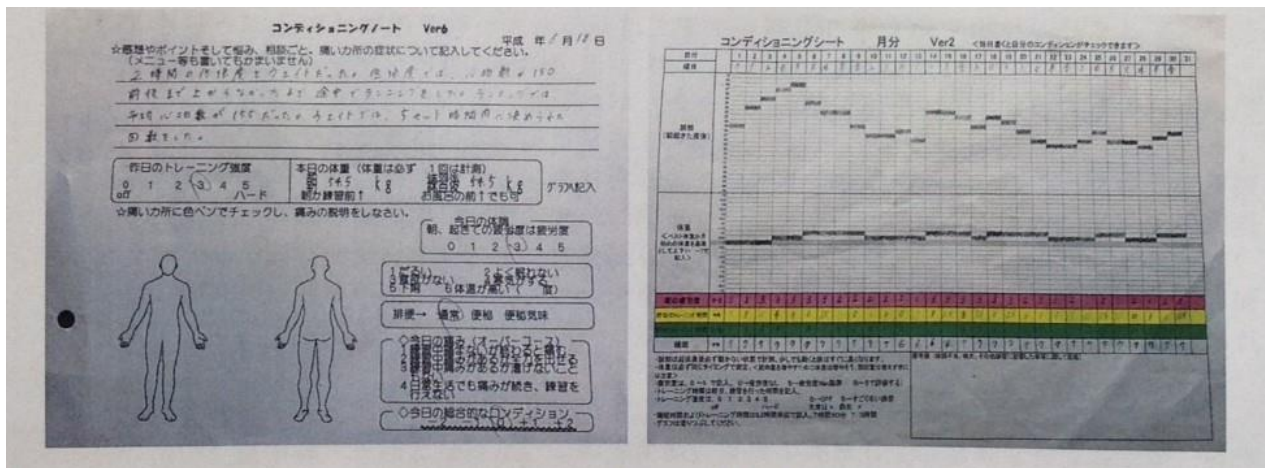
(1) トレーニングの実際

普段の練習は中高の指導者が連絡を取り合って合同で行っている。平日は17時～19時 (冬季はこの限りではない)、休日は早朝より夕方まで2部練習を基本としている。昔は旧上九一色地区や精進地区の生徒だけだったが、今では富士河口湖町の勝山地区 (富士吉田市や山中湖村の生徒も通っている) の生徒が増えてきて、練習場である精進湖まで距離があるため、保護者の輪番制による送迎を基本とし、指導者もマイクロバスを出すなどして送迎手段を確保している。冬季の練習では精進湖が結氷してしまうので、神奈川県宮ヶ瀬湖を借りて乗艇時間を確保している。もちろん乗艇メニュー以外にもエルゴマシーンをを用いた練習、ウエイトトレーニング、サーキット練習など室内で行うトレーニングも取り入れている。



トレーニングメニューは勝山中学校の教諭で、県の主任強化コーチでもある都築和久氏が、カヌースプリントの元日本代表コーチで、現在は山梨学院大学スポーツ科学部の准教授である中垣浩平氏のサポートを受けて作成している。そのメニューには運動指標 (TRIMP: 運動時間と運動強度を数値化した値) や乳酸値、心拍数を用いた練習などが組み込まれている。また、選手の心身状態を把握するためのコンディショニングノートは、オーバートレーニングによるケガの予防などに役立っている。さらに、健康科学大学の講師で日本カヌー連盟公認アスレティックトレーナーである粕山達也氏は選手のケガや不調に迅速に対応してくれており、理論的に裏付けされたトレーニングメニューだけでなく、それをこなすだけの医科学サポートを受けられるなど、練習環境はここ数年で順調に整ってきている。

コンディショニングノート: 朝の脈拍数・体重・疲労度・コンディションを毎日記録し、提出する。顧問がその日の選手の身体の調子を確認し、練習メニューの強度などに反映させている。



(2) 中高連携に至るまで

昭和 56 年に山梨県カヌー協会が設立され、それを機に県内では市川高校（現在、カヌー部は存在しない）と上九一色中学校（統廃合により現在は廃校）を中心にカヌー競技が広まっていったと前述したが、今の中高連携の形に至るまでには多くの困難があった。

中高連携を盛んに推奨していったのが、現在勝山中学校で教鞭をとっている都築和久氏をはじめとする、かつて市川高校で活躍した選手だったが、都築氏が吉田商業高校（北富士工業高校と統合されて現在は富士北稜高校）に中高で連携を図りたいと話をかつて持って行った時、水上競技の危険性や部活動を新設することに伴う教員の負担という理由からなかなか承諾を得られなかったという。その後、優秀な競技成績を残すことで何とか承認されたわけだが、そういった苦労話は他にも多々ある。その後、上九一色カヌークラブ（地元の小学校から大学、成年選手が在籍する）を母体にする、中高の連携が図りやすくなった現在の形に至るまでには様々な人の並々ならぬ努力があったことは言うまでもない。

(3) 中高連携のメリット

中高連携の 1 つ目にして最大のメリットは、長期にわたり一貫した指導ができるということにある。特に成長著しい中学生（ゴールデンエイジ期・有酸素能力が高まり、ベースが決まる）から高校生（有酸素能力の向上、筋肥大などが期待できる）の 6 年間に継続した指導ができるというのが我々の最大の強みである。現在、上九一色カヌークラブに所属している高校生以上のほとんどが中学校からカヌーを始めているが、最初からずば抜けた才能や体格を持った者はいない。そんな生徒の中から日本一の選手や日本代表選手を輩出できたのは、理論に裏付けされたトレーニングを指導者・生徒の双方が継続できたからに他ならない。

2 つ目のメリットは生徒の生活レベルの向上である。一緒に練習をしていれば生徒の中には自ずと上下関係ができてくる。リーダーである高校 3 年生があいさつやミーティングの仕切り、練習中の掛け声や指示などを行っている様子を間近で見ることによって、後輩は社会性を身につけていく。逆に先輩は後輩の面倒を見ることで社会性に磨きをかけていく。そうやって成長した生徒はそれぞれの学校の中、家庭の中でもやるべきことができる人間になっていく。中学校の 3 年間や高校の 3 年間だけでは身につかない資質・能力も、中高の 6 年間を通して根気強く取り組むことで身につけさせることができると考える。

3つ目のメリットは指導者の確保である。我々の競技は水上で行うものなので、安全面を考えた時に、指導者不在での練習はあり得ない。しかしながら指導者にも他にやらなければならない仕事や家庭があるのが現実で、毎日あるいは毎回部活動に従事できるわけではない。中高連携をしているおかげで、中学校で学校行事がある時や、指導者に出張などの用事があった時には高校の指導者が見る（逆もまた然り）などといった中高の垣根を超えた指導体制が実現している。もちろん両校の指導者が見られない場合もあるが、その場合は指導者不在でもできるトレーニングメニュー（ランニングなど）や休みにするなどの対応をしている。共通理解を持った指導者が継続して指導に当たることによって、計画的なトレーニングが崩れることなく実施され、生徒の競技成績も伸びてくることが期待できる。

（４）地域との連携

生徒の発達段階に応じた一貫指導の実現には、地域との連携が不可欠である。前述したとおり、県内2つの大学に所属する准教授や講師の指導が仰げることも他の部活動や競技団体ではなかなか実現し得ないことであるが、何よりも精進湖観光協会や富士河口湖町役場のサポートがなければ、我々が取り組んでいることの多くは実現不可能であると言っても過言ではない。

国内で500mと200mの発艇台が常設（シーズン中）されているのは我々のホームレイクである精進湖だけである。さらに東西南北から見てほぼ日本列島の中心にあることから、精進湖は「カヌーのメッカ」と呼ばれ、山梨国体以降、全国高等学校カヌー選手権（現在のインターハイ）や全国少年少女カヌー大会（小学生の全国大会）、文部科学大臣杯日本カヌースプリントジュニア選手権大会など数々の主要大会を開催してきた。そのコース設営、大会運営を引き受けてくださっているのが、精進湖観光協会や富士河口湖町役場の方々であり、生徒が整った環境の中で練習したり大会に参加したりするのを陰ながら支援してくれている。さらに、生徒も長年にわたり精進湖のカヌー普及・発展に寄与してきた地元の支えに感謝し、全力で競技に打ち込むことで好成績を収め、それによってまた地元が活性化されるという相乗効果も生まれている。

3. 成果

これまでに山梨県勢は数々の輝かしい成績を残してきたが、ここではその一部を抜粋する。

（１）近年の競技成績（全国大会以上）

年度	大会名／種目／選手名／成績
H26	・平成26年度全国高等学校カヌー選手権大会
	女子カヤックシングル 渡邊えみ里 500m優勝・200m第3位
	男子カヤックシングル 三浦伊織 500m第5位・200m第3位
	男子カヤックペア 三浦・梶原 200m第5位
	・第69回国民体育大会カヌー競技
	少年女子カヤックシングル 渡邊えみ里 500m・200m優勝
	少年男子カヤックペア 三浦・梶原 500m第9位・200m第7位
※渡邊えみ里は文部科学大臣杯でのシングル2種目、ペア1種目でも優勝し、この年、日	

	本一に6度輝く。さらに三浦伊織が次年度の日本代表に選出される。
H27	<ul style="list-style-type: none"> ・JOC ジュニアオリンピックカップ 平成27年度全国中学生カヌー大会 (A決勝のみ抜粋) <ul style="list-style-type: none"> 男子カヤックペア 伊藤・和田 A決勝第7位 男子カヤックフォア 伊藤・和田・鈴木・多田良 A決勝第3位 ・平成27年度全国高等学校カヌー選手権大会 <ul style="list-style-type: none"> 男子カヤックシングル 三浦伊織 500m・200m優勝 ・文部科学大臣杯 日本カヌースプリントジュニア選手権大会 <ul style="list-style-type: none"> 男子カヤックシングル 三浦伊織 500m・200m優勝 ・第70回国民体育大会カヌー競技 <ul style="list-style-type: none"> 少年男子カヤックシングル 三浦伊織 500m第2位・200m第9位 ・2015 アジアカヌースプリント選手権大会 <ul style="list-style-type: none"> 男子カヤックシングル 三浦伊織 200m第2位 <p>※この年、三浦伊織は日本一に5度輝く。さらにアジア第2位という快挙を成し遂げた。</p>
H28	<ul style="list-style-type: none"> ・JOC ジュニアオリンピックカップ 平成28年度全国中学生カヌー大会 <ul style="list-style-type: none"> 男子カヤックシングル 鈴木翔大 第4位 男子カヤックペア 鈴木・多田良 第3位 男子カヤックフォア 鈴木・多田良・西畑・小佐野 第4位 ・平成28年度全国高等学校カヌー選手権大会 <ul style="list-style-type: none"> 女子カヤックシングル 渡邊珠利亜 500m第6位 ・第71回国民体育大会カヌー競技 <ul style="list-style-type: none"> 少年女子カヤックシングル 渡邊珠利亜 500m第4位 少年男子カヤックシングル 鈴木翔大 500m第9位 (中学生による入賞は快挙)
H29	<ul style="list-style-type: none"> ・JOC ジュニアオリンピックカップ 平成29年度全国中学生カヌー大会 <ul style="list-style-type: none"> 男子カヤックフォア 小佐野・仲田・小佐野・松本 第9位 男子カナディアンシングル 渡邊舜太 第5位 ・平成29年度全国高等学校カヌー選手権大会 <ul style="list-style-type: none"> 男子カヤックシングル 鈴木翔大 500m・200m 第6位 男子カヤックフォア 鈴木・伊藤・渡邊・多田良 200m第9位 男子カナディアンシングル 仲田翼 200m 第9位 ・文部科学大臣杯 平成29年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会 <ul style="list-style-type: none"> 男子カヤックシングル 鈴木翔大 500m優勝・200m第6位 男子カヤックフォア 鈴木・伊藤・渡邊・多田良 500m第4位・200m第6位 女子カヤックフォア 都築・勝俣・眞田・渡邊 500m第5位・200m第4位 男子カナディアンフォア 仲田・佐藤・三浦・渡邊 200m第5位

上記以外にも関東大会総合優勝や個人での優勝など、数多くの成績を残しているがここでは取り上げないものとする。

(2) 競技成績以外の成果

我々は試合に勝つことを目的として練習をしているが、それだけが中高連携のねらいではない。むしろカヌーを通して人間形成をしていくことの方が重要な目的である。前述したとおり、中高が合同で練習することや同じ時間や目標を共有することにより、適切な言葉遣いや報告・連絡・相談の習慣を生徒に身につけさせ、結果として年長者を敬ったり、後輩を育成したりするなどの上下関係の重要性を学ばせることに努めてきた。また、己の実力を知り、目標を設定させ、それを実現させるために計画を立てることの重要性を説いてきたこと、そしてそれを実行した先輩たちが実際に身近にいてくれるおかげで、生徒は「夢を持つこと」「努力すれば夢は叶う」ことを学ぶことができたと確信している。

4. これから（地域から世界へ）

中高が連携して部活動指導にあたることで、それをきっかけに多くの利益が生まれてきたと前述した。しかしながら現実には、指導者の負担の偏り（＝指導者はまだ足りない）や、マイナー競技ゆえに遠征費や備品購入費の資金繰りが困難であることなど、問題がないわけではない。とりわけ少子化による競技者そのものの減少は看過できない問題のひとつである。これまでも地元の多くの学校が統廃合により廃校になるなどして、カヌーをやりたくてもできないという事態が起こってしまったことも事実である。また、できないということもないが、遠方からはるばる精進湖に練習に来ている生徒やその保護者の苦労を考えると、今後カヌーの普及・発展をさらに推し進め、どこでも競技ができるようにしていくのが理想である。

そのために我々にできることは、今の中高連携を確固たるものにしていくこと、そして今よりもさらに小学校や大学、企業などとの連携を図っていくことであろう。地元の協力や家庭との連携もなくてはならないものになってくる。子どもが少なくなる中でいつまでこの体制を継続できるかはわからないが、子どもが少ないからこそ地域で育てる（＝中高連携）ことが必要だと考える。

幸いにも我々の身近には中高連携をきっかけに、日本のトップや世界で活躍するまでに至った選手がいる。藤嶋大規選手（ロンドンオリンピック出場、アジア大会優勝経験あり。現在は富士河口湖町役場の職員である傍ら、東京五輪出場を目指し競技を続けている。）や渡邊えみり選手（前述のとおり）、三浦伊織選手（前述のとおり）がそうであったように、夢を叶えてきた先輩の姿を見て、生徒がこれからもモチベーションを高く維持したまま、世界へ飛び立っていけるように我々はサポートを惜しまない所存である。

