

部活動とクラブチームとの連携について

～上九一色カヌークラブの事例報告～

山梨県私立富士学苑高等学校

太田 真司

1.はじめに

部活動を活性化する上で大切なことは、十分な部員数を確保すること、練習場所や道具などが整っていること、そして、効果的な練習を実践することなどが挙げられる。しかし、カヌー競技は、競技の特性上、これらの条件を満足することは難しい。

カヌー競技の中で最も盛んに行われているものは、カヌースプリントである。「カヌースプリント競技は、明確に規定された障害のないコースを最短時間で漕ぎ、着順を競うことを目的とする」(*1) 競技である。高校生が参加する多くの公式な大会では、500m および 200m の競技が行われるため、練習場所は自然の湖など、500m 以上の直線コースを取ることができる場所でなければならない。また、水上で行う競技のため、安全面に細心の注意を払う必要がある。さらに、使用する艇は高価であり、運搬も容易ではない。

現在、山梨県内でカヌー部を設置している高等学校は 3 校 (表 1) あるが、4 名の顧問のうち 3 名はカヌー競技未経験者であるため、各学校において専門的な指導を行うことは困難である。

日本においてカヌーはレジャースポーツとしての側面が強く、競技の存在はあまり認識されていない。また、体育の授業で扱われることやメディアで取り上げられることは稀である。さらに、場所や道具の制約を受け、転覆への恐怖心もある。平成 28 年のリオデジャネイロオリンピックで、羽根田卓也氏がカヌースラローム競技において銅メダルを獲得したことにより注目が集まったが、依然としてマイナースポーツの域を出ず、競技人口の確保は大きな課題である。

このように、高等学校のカヌー部が単独で充実した活動を行うことは難しい。そこで、県内でカヌースプリント競技を行う学校は、富士河口湖町精進湖を拠点に合同で活動することで、この問題に対処している。この連携は、地元のクラブチームである上九一色カヌークラブを柱として行われている。上九一色カヌークラブは山梨県カヌー協会や精進湖観光協会の支援を受け、地域の小・中・高等学校、さらには大学とも連携することによって、理想的な練習環境を整えてきた。本研究では、上九一色カヌークラブの事例を報告し、マイナー競技を扱う部活動を活性化させるモデルケースを示したい。

表 1 山梨県内でカヌー部を設置している高等学校 (平成 29 年 5 月現在)

学校名	主な競技種目	部員数	顧問数
県立身延高等学校	カヌーポロ	男子 8 名、女子 3 名 (マネージャー)	1 名
県立富士河口湖高等学校	カヌースプリント	男子 7 名、女子 4 名	2 名
富士学苑高等学校	カヌースプリント	女子 1 名	1 名

2.上九一色カヌークラブの概要

(1)活動場所

富士河口湖町精進湖を本拠地としている。精進湖カヌー競技場は「カヌーのメッカ」とよばれ、地域の大会から全国大会に至るまで、毎年多くの大会が開催されている。その理由は、シーズン中は、500m と 200m の両方のスタート地点に最新の自動発艇装置が常設されていること、日本列島のほぼ中央に位置していること、また、湖畔の周辺に多数の宿泊施設があることなどが挙げられる。

(2)活動状況

上九一色カヌークラブは、「上九一色カヌークラブ後援会との連携のもとに、カヌーの技術の向上をめざしカヌー競技の選手養成を図るとともに相互の親睦を深め、併せて広くその普及を図りカヌー人口を増やすこと」(*2) を目的としている。

活動は、小学生の部と中高・成年の部に分かれて行っている。小学生の部は、カヌーの楽しさを知ってもらい、競技人口を拡大することを目指している。一方、中高・成年の部は、日本カヌー連盟強化委員 (日本代表コーチ) である都築和久氏 (勝山中学校教諭) を中心に全国に通用する選手の育成を目指している。

(3)所属する選手、指導員

表2 上九一色カヌークラブに所属する部員数 (平成29年5月現在)

*2, *3

カテゴリー	人数	所属
成年	7	富士河口湖町役場、やまびこ支援学校、日本体育大学、同志社大学
少年(高校生)	13	富士河口湖高等学校、富士学苑高等学校
少年(中学生)	11	勝山中学校、河口湖南中学校、富竹中学校
少年(小学生)	17	富士河口湖内外

表3 上九一色カヌークラブの指導員 (平成29年5月現在)

*2

氏名	所属	役職等
濱 伸一	富士河口湖町地域防災課長	トータルコーディネーター、小学生部長
北川 浩正	富士河口湖町生涯学習課	成年部長、事務局
都築 和久	富士河口湖町立勝山中学校	中学～成年強化主任、中学生部長
小佐野 親	富士河口湖町立勝山中学校	中学生副部長
有泉 淳	県立富士河口湖高等学校	高校生部長
塩澤 寛治	県立富士河口湖高等学校	高校生指導部員 ※高体連カヌー専門部委員長
太田 真司	富士学苑高等学校	指導員
長田 英真	やまびこ支援学校	成年選手、指導員
粕山 達也	健康科学大学	医科学サポート

(4)主な実績

表4 全国大会以上、高校生のシングル種目のみ掲載

*3

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 渡邊えみ里 500m 優勝、200m 第3位 男子カヤック 三浦伊織 500m 第5位、200m 第3位
	文部科学大臣杯 平成26年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会	女子カヤック 渡邊えみ里 500m 優勝、200m 優勝
	第69回国民体育大会カヌー競技	少年女子カヤック 渡邊えみ里 500m 優勝、200m 優勝
H27	平成27年度全国高等学校カヌー選手権大会	男子カヤック 三浦伊織 500m 優勝、200m 優勝
	文部科学大臣杯 平成27年度日本カヌースプリントジュニア選手権大会	男子カヤック 三浦伊織 500m 優勝、200m 優勝
	第70回国民体育大会カヌー競技	少年男子カヤック 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	三浦伊織 200m 第2位
H28	平成28年度全国高等学校カヌー選手権大会	女子カヤック 渡邊珠利亜 500m 第6位

	第71回国民体育大会カヌー競技	少年女子カヤック 渡邊珠利亜 500m 第4位
H29	平成29年度全国高等学校カヌー選手権大会	男子カヤック 鈴木翔大 500m 第6位、200m 第6位 男子カナディアン 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	男子カヤック 鈴木翔大 500m 優勝、200m 第6位
	第13回日本カヌースプリントジュニア・ジュニアユース小松大会	少年男子カヤック 鈴木翔大 1000m 第3位、500m 第3位 伊藤昂輝 1000m 第9位、500m 第8位 少年女子カヤック 都築千空姫 1000m 第3位、500m 第8位
	第72回国民体育大会カヌー競技	少年女子カヤック 都築千空姫 500m 第8位

このほか、ペア、フォア種目においても多数の入賞を果たしている。また、関東大会では富士河口湖高等学校の男子総合優勝を筆頭に、毎年多くの種目で入賞している。

3. 研究の目的

上九一色カヌークラブの取り組みをもとに、部活動とクラブチームが連携することによって得られる利点を考察すること。

4. 上九一色カヌークラブの取り組み

(1) 中学生～成年選手の関わり

① 中学生～成年選手の合同練習

上九一色カヌークラブでは、中学生、高校生および成年選手が男女や種目の別なく、各自の練習強度に応じて同じ練習メニューに取り組んでいる。高校生の最上級生がリーダーとなり、練習の指示を出している。

② 成年選手により講演、技術指導

上九一色カヌークラブに所属する成年選手には、ロンドンオリンピックに出場した藤嶋大規選手を筆頭に、全国や世界で活躍する選手も在籍している。年に数回、そのような成年選手による講演会や技術指導の場を設けている。

(2) 顧問の連携

① 顧問の統合

山梨県内でカヌー部を設置している学校には、カヌー競技未経験者が顧問になっている場合もある。県内では上九一色カヌークラブを中心に、各学校が合同で練習を行うことで、顧問が未経験者の学校の生徒も、専門性をもった教員の指導を受けることができる。

② 安全管理

上九一色カヌークラブに所属する指導員は全員、小型船舶免許を取得している。乗艇練習を行う際には、必ず指導員がモーターボートで水上に出て監督し、転覆した時には速やかに救助できる体制を整えている。また、強風時や水温が低いときには無理して乗艇練習を行わないなど、安全面に配慮している。

(3) 大学との連携

① 練習メニューの作成

上九一色カヌークラブでは、中高・成年の部の指導を、日本カヌー連盟強化委員である都築和久氏（勝山中学校教諭）を中心に行っている。日々の練習メニューは、都築氏が、山梨学院大学スポーツ科学部、准教授である中垣浩平氏（日本カヌー連盟ジュニア強化副委員長）のサポートを受けて作成している。

a. 運動指標（TRIMP）の利用

中垣氏のサポートを受け、運動指標（TRIMP）を継続的に作成している。TRIMPとは、運動時間と運動強度を数値化したものであり、乗艇練習をはじめ、筋力トレーニングやランニングなど、様々なメニューの運動指標を一つの尺度で算出することができる。

b. 心拍数の利用

成長期に低強度の有酸素運動を100分以上継続すると、持久力が飛躍することが知られている。中垣氏のトレーニング方法を用いて、乳酸値や心拍から各自の練習強度の目標値を設定した。練習中もリアルタイムで心拍を測定し、モニターに映し出している。

②選手の健康管理

上九一色カヌークラブは、健康科学大学 講師、勝山達也氏（理学療法士・アスレティックトレーナー）とも連携を行っている。粕山氏は「カヌースプリントジュニア選手の障害発生要因の解明」（*4）を自身の主要研究テーマの一つに掲げている。粕山氏の指導のもと、怪我をしないためのバリスティックストレッチや体幹トレーニングの実践を行っている。また、運動指標（TRIMP）の改良やin Body（筋肉・脂肪量・筋バランス）の測定を実施し、選手のケアを進めている。粕山氏もまた、その成果を自身の研究にフィードバックしている。

(4)保護者との連携

①選手の送迎

自宅や学校から精進湖までの移動は、保護者の輪番制による送迎を基本とするが、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。

②保護者会の開催

上九一色カヌークラブでは、年に数回、次のような場を設けることで、クラブの方針に賛同していただいている。

- a. 上九一色カヌークラブ総会
- b. 成年選手や指導員による講演会
- c. 指導員による食育指導

(5)地域との連携

上九一色カヌークラブの本拠地は、富士河口湖町精進湖カヌー競技場である。富士山の世界文化遺産登録の影響もあり、年間を通じてカヌーコースを常設することが許可されていない。そのため、精進湖観光協会の方々に協力していただき、毎年、大会シーズンに合わせてレーンの設置及び撤去を依頼している。

5.成果と考察

(1)中学生～成年選手の関わり

①中学生～成年選手の合同練習

指導員は中学生から一貫した指導を行うことができるため、競技力の向上に繋がっている。高校生は中学生に負けないように、また、成年選手を目標にして練習するなど、互いに刺激し合って練習することができる。同じ校種においても、近隣の高校と合同で練習していることで、競技人口が少ないカヌーにおいても切磋琢磨できる仲間が得られ、ともに全国大会での入賞を目指していくことができる。

幅広い年齢層で練習することは、選手の人間的な成長をも促している。中学生は高校生の振る舞いから学び、高校に上がれば中学生を指導したり気を遣ったりできるようになっている。

②成年選手により講演、技術指導

同じカヌークラブ出身の成年選手から、指導を受けることで、中高生に、「このクラブで努力すれば先輩たちに負けない結果が出せる」という希望をもたせることができる。選手は大きな夢や目標をもつことができ、練習意欲向上にも繋がっている。

(2) 顧問の連携

①顧問の指導力向上

上九一色カヌークラブでは、カヌー競技の専門性をもった指導員が中心になって指導を行っているが、競技未経験の教員も、都築氏ら専門性をもった指導員から学ぶことで、カヌー競技に関する理解を深めることができた。これによって、競技未経験の教員も、都築氏らが不在の時に適切な指導を行うことができる水準に達している。特に、富士河口湖高等学校、有泉 淳教諭は、公認カヌーコーチの資格を取得するに至っている。また、それ以外の指導員の多くも、カヌースプリントA級審判の資格を取得している。

②安全管理

指導員がモーターボートから監督し、転覆してもすぐに救助できる体制が整っているため、練習中の事故は一切ない。また、特定の指導員が不在の時にも乗艇練習を行える体制になっているため、練習を計画通りに行うことができる。さらに、選手は安心して練習できるため、転覆を恐れずに全力で漕ぐことができる。

(3) 大学との連携

①練習メニューの作成

a. 運動指標（TRIMP）の利用

運動指標を数値化することで、自己や他者と比較し、練習が効果的に行われているかを確認し、次の練習にフィードバックすることができる。また、昨年度の練習と比較することで、昨年度の反省を生かした練習が行えているかを確認することができた。TRIMPを用いることで、乗艇練習やランニング、筋力トレーニングなどの様々な形態の運動指標を一つの尺度で数値化できる。これを利用することで、乗艇練習に限られた時間しか行えない冬季にも効果的な練習が行えている。

また、大会前には徐々に練習量や強度を落とし、本番で最大のパフォーマンスが出せるように調整すること（ピーキング）に役立っている。

b. 心拍数の利用

目標となる心拍数を数値化し、練習中にリアルタイムで表示することで、自分がどの程度頑張ればよいのかが明らかになった。これによって、旧来の根性論ではなく、個々の身体能力に合わせた最適な強度で練習を行うことが可能になった。最先端の科学に裏付けられた練習に取り組むことで、選手の練習意欲向上にも結び付いている。また、過度な練習を防ぐことで、怪我の防止にも役立っている。

平成29年度全国高等学校総合体育大会では、4日間の大会日程のうち、前半に行われた500mより、後半の200mのレースの方が、山梨県勢の決勝進出種目が多かった。（表5）低強度の練習を取り入れたことで選手の持久力が増加し、大会の後半までパフォーマンスを維持できる選手が増えたことが示唆される。

表5 平成29年度全国高等学校総合体育大会結果（山梨県勢）

種目	500m 結果	200m 結果
男子カヤックシングル	第6位入賞	第6位入賞
男子カヤックフォア	準決勝敗退	決勝進出（第9位）
男子カナディアンシングル	準決勝敗退	決勝進出（第9位）

②選手の健康管理

バリスティックストレッチや体幹トレーニングの実践によって、練習中の怪我を減少させることができる。また、身体に不調が生じた場合、選手は速やかに診断を受けることができる。さらに、大会時には、レース前にマッサージを受けることもできるので、選手はレースで最大のパフォーマンスを出すため

に活用している。

(4) 保護者との連携

① 選手の送迎

輪番制を導入し、指導者もマイクロバスを出すことによって、保護者の負担を緩和することができた。また、このような取り組みを通じて、保護者は自分の子どもだけでなく仲間の選手も応援する意識が芽生え、また、選手も保護者の方々の支えがあることでカヌーができることを気付く機会になっている。

② 保護者会の開催

保護者会を実施することで、上九一色カヌークラブの指導方針を理解していただき、送迎等の協力をお願いする機会となった。また、保護者と指導員との良好な関係を築くことができています。

また、選手の発育、健康管理や競技力向上の観点から、食事は練習と同様に重要である。保護者に対して食育のセミナーを開くことで、個々の体重や運動量等に応じてどの程度の食事量が必要なのか数値を示しながら、保護者への理解を得ることができた。

(5) 地域との連携

精進湖観光協会の協力により、毎年、全国大会の実施にふさわしいコースが設置されている。このように、地域の方々に支えられてカヌーができることを伝えることで、生徒の感謝の心を育むことにも繋がっている。

選手は日頃から、精進湖特有の風を受けて練習しているので、精進湖で開催される多くの大会において、地の利を生かしたレース展開をすることができる。また、大会時には地域の方々も大会運営や選手の応援に駆けつけてくださっている。このこともまた、選手にとって励みとなるとともに、感謝の心を育む機会となっている。

また、シーズン中に何度も大会が開かれることは、地域にとっても大きな経済効果がある。大会を通じて、部活動と地域の両方が活性化している。

5. まとめ

上九一色カヌークラブでは、次のような成果を得ることができた。

- ・ 中高生の人間的成長
- ・ 安全や健康管理
- ・ 競技力向上
- ・ 保護者の負担軽減
- ・ 地域の活性化

各学校の選手、保護者および教員が連携し、さらに、地域の団体や大学との連携を図ることで、単独の部活動では実現できない理想的な環境を整えることができた。

引用文献・参考資料

*1 「公益社団法人日本カヌー連盟 競技規則」

*3 「平成 29 年度山梨県南都留地域教育フォーラム提案書『地域から世界へ』」 有泉淳

*4 「健康科学大学ホームページ」

https://www.kenkoudai.ac.jp/modules/waffle0/index.php?t_m=ddcommon_view&id=29&t_dd=waffle0_data1