



# かながわ スポーツタイムズ

平成30年(2018)

Vol.69



◇インタビュー

「上手くないたい」を引き出す

藤沢翔陵高校体操競技部顧問

佐々木彰文 教諭

- ◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介
- ◇リーダーバンク指導者活動だより
- ◇未病について



# 「上手くなりたい」を引き出す

藤沢翔陵高等学校体操部顧問

## 佐々木 彰文

(ささき あきふみ)

今年度、全国高等学校総合体育大会体操競技神奈川県最終予選会において、初の団体総合優勝を飾り、南東北インターハイに出場した藤沢翔陵高校体操競技部。全国に名の知れた選手がそろっているわけでも、練習環境が整っているわけでもない中、どのようにして全国の切符を掴んだのか。その秘話を探るべく、体操競技部顧問を務める佐々木彰文教諭に話を伺った。



## 日本一を目指して日本一の学校へ

父親の影響で小学校3年生から体操を始めた当時から、夢はオリンピックで、日本一を目指すべく日本一の高校・大学へと進学しました。大学では、同学年の富田洋之選手、鹿島文博選手ら（いずれもアテネ五輪金メダリスト）と日々練習に励む中で、これまで夢だったオリンピックが目標に近づいてきたと実感しました。大学卒業後はコナミスポーツクラブに就職し、オリンピックに出場するためのモチベーションを維持しながら、練習では、試合と同じ状況を想定し、これで戦えるかどうかという確認を常にしていました。これまで積み重ねてきたことをどう継続し、活かすかを模索しながら目指しましたが、アテネ五輪の最終予選では個人で30位、北京五輪の最終予選では個人25位。心身ともに限界を感じ、上を目指せなければ競技者として競技をやる必要はないと現実を受け止め、28歳で競技者を引退しました。

## セカンドキャリア

引退し、改めてセカンドキャリアを考えました。このままコナミスポーツクラブで指導し、子どもたちに体操をすることの楽しさを味わってもらうことも大切ですが、私としては、より上の年代を対象に、より専門的指導で競技者を育成することで、本気で競技に打ち込み、勝つ喜びや上達していくことの充実感を味わわせたいという気持ちの方が強いということを確認したのです。そんな矢先、大学時代の恩師から、藤沢翔陵高校を紹介していただき、2010年に着任しました。

## 勝つべくして勝つ ~試行錯誤の始まり~

体操部の顧問として着任してから8年経ちますが、本校の体操場はとにかく狭く、未だに6種目（床運動、あん馬、つり輪、跳馬、平行棒、鉄棒）のうち、床と跳馬を除く4種目しか練習ができないのです（残りの2種目については他校など外部で練習を補っています）。しかし、それをデメリットとして捉えず、6種目に費やす時間を4種目に費やすことができたり、選手にとって大切なハングリー精神を養う環境になるなど、メリットとして捉えました。



神奈川県出身の体操選手と言えば、真っ先に白井健三選手の名前が挙がりますが、彼のような選手が入学してくるわけではありません。これまで自分が育ってきた環境とは全く異なる環境でした。8年経った今でも、毎日が本当に歯がゆく、試行錯誤の連続です。でも与えられた環境でやるしかないですからね。選手にはいつも「勝つべくして勝つ」と言い続けています。

## 信頼関係を結ぶために

指導する上で一番大切にしていることは、信頼関係です。信頼関係が築けないうちは、何をどう指導しても選手の心には響きません。理論に基づいて「こうしてみたら？」と助言しても、目の前でパッと見本を見せても、選手は「先生だからできるんでしょ。」と。選手が言葉に出さなくても、表情や態度で伝わってきますからね。だから、最初は簡単に上げられるステップをたくさん作って「できた！」という成功体験を継続できるようにサポートして、選手が自ら前向きに取り組む姿勢づくりを意識しています。

私自身が競技者の頃は、時に罵声を浴びたり、厳しい指導を受けたりしたこともありますし、「やらされた」と言う誤解を招きますが、自分の意志とは関係なく「やらざるを得なかった」ということも少なくはありません。それが今の自分につながっていることは事実ですけど、自分の経験や価値観を押し付けることが選手の成長につながるとは思えないので、競技者時代の良い経験、良い習慣を指導に活かすようにしています。

どうしたら選手たちが「もっとやりたい」「もっと強くなりたい」「もっと上手になりたい」という想いに変わり、自分の意志で取り組むようになるかということをいつも考えています。やっぱり信頼関係なしには実現できないと感じます。

男子の体操競技は6種目（女子は4種目）あるので、日頃から練習は効率の良さを重視しています。そのため間違いなくこれが近道だという道を提示して選手と相談します。それでも選手が通りたい道があればあえて遠回りさせます。ダメだった時に戻って来られる道は用意しておきますけどね。選手が納得して取り組めることを優先しています。

## 競技や種目の特性を知っておく

体操競技は、フィギュアスケートと同じように採点競技で、最初から演技構成価値点が決まっているので、この構成でしっかり演技したら何点というのが読めてしまいます。技の難易度が高い演技構成を組んで、美しく正確にミスなく終わることができれば高得点につながりますが、リスクは伴います。高い演技構成価値点を組んでチャレンジするのか、低い演技構成価値点でバッチリおさめるのか、駆け引きが必要ですが、絶対にミスをしない保証はありません。そこで審判の立場で減点しにくい技を選択するなど、選手の力に合わせて見極めていきます。



競技会では1校1チーム、さらに1チームの選手登録は4名（国体は5名）までという規定があります。6種目トータルで考えたときに、貯金ができる得意種目とそうでない種目があるので、チームとしてどの種目を強化していく必要があるのか考えます。

さらに各種目の特性を理解する必要があります。例えば、鉄棒であれば、離れ技をすること、つり輪であれば力技をすること。そこをおろそかにしてしまうと、将来的に行き詰まってしまうことや得点にもうまく反映されないことがあります。種目の特性を理解した上で、選手に合ったものを選択していくことも大切です。

## 演技の見方・見られ方を知っておく

スポーツ科学の進歩に伴い、ここ数年どんどん新しい技も出てきているので、技の総数は850前後になります。その中から1種目あたり10個の技を選択してDスコア(difficulty score: 難しさ)とEスコア(execution score: 美しさ)を競い合うわけですが、演技構成だけでなく、見せ方の指導も徹底しています。



昨年、国際審判の資格を取得し、改めてこの競技の魅力や難しさを感じました。採点競技の魅力も難しさも「人が見て人を評価する」というところにあり、いかに見ている人の心を動かすかということが重要になってきます。

審判が座っている高さは一般的なパイプ椅子の高さなので、目の前で演技したときに審判の視線がグッと上がるような見せ方というのも工夫のうちの一つです。例えば、身体は小さいけれど演技を大きく見せる方法ですね。1回宙返りを抱え込んで行うのと、途中で足を伸ばすのとでは同じA難度でも足を伸ばせばつま先のほうに目線が行くので、「あ、高いな」という印象を与えることができます。

難度の変更ができなくても、上手く見せることはできるのです。力がなくても強く見せる、小さくても大きく見せるということが得点に直結してくるのが採点競技の特性ですから、こういったことを選手たちにもフィードバックしています。ルールを熟知した上で根拠のある助言をしないと、結果につながらず、選手も納得しません。そういったことも信頼関係を築く上で大切にしています。



## その技のもつ特性や発展性を理解しておく

その他にも、体操競技は最後の終末技（10個技を演技するうちの10個目の技）に大きな得点が与えられていて、「特別要求点」という終末技ならではの加算がされます。高校適応ルールにおいて、終末技がA難度の場合は0.2ポイントしかもらえませんが、D難度で終わると0.9ポイントもらえ、その差が0.7もあるのです。終末技が苦手な選手、もしくは難度の低い選手はそこに時間をかけて伸ばしてあげれば得点は一気に伸びます。結果として大きな変化が生まれるので、選手の向上心にもつながります。さらに、発展する可能性のある技を選択するというのも重要だと考えています。C難度の技をようやく自分のものにしたときに、それがD難度やE難度に発展していくものが中にはあります。同じ時間をかけるならばC難度の技の中にも『価値のあるC難度』がいくつも存在するので、将来性も踏まえてどれを選択するのがベストか、そこをスタッフが見極めることが必要になってくると思います。

## 体操競技にもチーム力が欠かせない

今年度、国体（愛顔（えがお）つなぐえひめ国体）で神奈川県チームの監督を務めました。単独チームでの出場ではなく、異なる所属チームから「チーム神奈川」を組んだので、チーム意識を持たせるために、まず国体独自の競技システムを理解させました。簡単に言うと、団体競技のみということです。団体の結果が表彰されるので、自分だけ最高の演技をしても、個人で表彰されることはないのです。団体戦しかないということを強調して伝えました。それが少しずつ浸透し、「チームで勝つために」という意識に変わっていきました。



所属校だけで全国で勝ちに行くことは厳しくても、県内の力のある選手たちで構成されているチームなので全国で勝てるチャンスだと捉えてサポートしました。それが結果として選手との信頼関係につながったと確信しています。

サッカーやバスケットボールでも、例えば得点に結びつけるための攻撃システムや、得点を取らせないための守備のシステムがあり、そこには選手一人ひとりが果たすべき役割があります。また、チームとして得点力を上げるために、1対1の能力やシュートの決定力などの個人スキルも上げていく取り組みをしているはずで

操は選手が個別に演技しますが、一人ひとりに役割と責任を与えて個人の力を上げることでチーム力の向上に努めました。各自が最高の演技をするのはもちろんのこと、その種目における自分の役割が分かっていることも大切です。

選手全員がミスなく完璧な演技ができるとは限りません。サッカーやバスケットでも誰かがミスをしたら、仲間がカバーします。体操も同じです。「一番手がたとえミスをしたとしても、二番手のお前がきちりまとめてくれ」など話をすることがあります。本戦の2ヶ月くらい前からオーダーを伝えて、当日の試合をイメージして緊張感を与えながら練習に取り組みました。本番と同様のシミュレーションを練習でいかに多くできるかということが選手の変化や結果につながっていきます。

## 「やるのも選手」「やらないのも選手」

選手が練習を「やらない」という選択をしたときは、否定したり、無理にやらせたりせず、その選択も受け止めるようにしています。ある理由があってやらないという選択をしたはずですから。その理由を聞くこともありますけど、時には聞かずに見守る指導をすることもあります。大会では選手の演技が始まったら、スタッフは見守ることしかできませんから。私は、選手の意志で選択した結果を受け止めます。



やっと全国のステージに立てた段階で、全国で戦うにはまだまだ時間がかかります。これからも「体操が好きだから、上手になりたいから、強くなりたいから」という意志を持って前向きに取り組める選手を育てていきたいです。

### 佐々木 彰文（ささき あきふみ） 藤沢翔陵高等学校教諭、同校体操競技部顧問

略歴 1980年4月24日生

埼玉栄高校卒業後、順天堂大学に進学。大学在学中は全日本選手権大会団体総合優勝、全日本選手権大会種目別鉄棒優勝。2003年ユニバーシアード男子団体銅メダル獲得。2010年4月に藤沢翔陵高等学校に着任し、着任8年目で体操競技部を神奈川県大会団体総合優勝、南東北インターハイへと導く。同年、神奈川県体操競技少年チームの監督を務め、えひめ国体に出場。

### ～取材を終えて～

「体操場に入った瞬間、『よし、やるぞ!』という気持ちにさせたのです!」という佐々木教諭の話を聞いて、向かった体操場。目に入ってきたのは、狭い体操場の壁に張り巡らされているものすごい数の写真や新聞の切り抜き、獲得してきた賞状。そして隅々まで行き届いた清掃。言葉で多くを語らなくても、視覚的にその気にさせる工夫がされており、驚きを隠せませんでした。「高校3年間は短い」と言いつつも、選手とじっくり向き合い、じっくり待つことができる姿勢から佐々木教諭のブレない信念が伝わってきました。経験や理論を押し付けず、選手の気持ちを尊重できるからこそ信頼が厚いのでしょう。「もっと上手になりたい」「もっと上を目指したい」と大学進学後も競技を続ける選手が育っていることから、指導が実を結んでいるのだと感じます。（体育センター所員）





# 総合型地域スポーツクラブ活動紹介

## 二宮町総合型地域スポーツクラブ（ラビッツクラブ湘南二宮） 【二宮町】

私たちは、山と海に囲まれた二宮という温かい町で、2019年の総合型地域スポーツクラブ設立を目指し、月2回のフットサル・健康体操・コーディネーション教室・ラージボール卓球・器械体操・バレトン（バレエ・ヨガ・フィットネスを組み合わせたエクササイズ）教室の計6種目、定期開催のイベントとして幼児体カテスト・ビーチボール大会を実施しています。

技能の習得とともに、「いつでも誰でも気軽にスポーツを」「毎日イキイキ健康で幸せに過ごそう」「住むみんなと友達になろう」という3つのコンセプトを大切にしています。3歳の女の子と中学生の男の子が同じボールを追いかけ、ママさん達が気軽に集まり若々しくあり続けるためにトレーニングに励み、老若男女の垣根を越えて交流を深めています。学校とも町内会とも違う、新たなコミュニティの場として、子供からお年寄りまで多くの方の「体」「心」の充実、そして「つながり」を大事に地域みんなで町を盛り上げていくチームとして、これからも活動していきます。今後は二宮の豊かな自然環境を活かしたイベントなどにもチャレンジしていきます。新たな仲間を募集しております。もちろん二宮町以外の会員、指導者も大歓迎です！ぜひ皆様と一緒に、楽しく、イキイキと活動していきましょう！ HP：<http://rabbits-ninomiya.com/>



## 特定非営利活動法人スエノデポルテス

【相模原市】

私たちは、2017年10月より正式に総合型地域スポーツクラブとしての認可を受け、相模原市内において、未就学児から小学生を対象としたサッカースクールおよびサッカークラブの運営や、日ごろ運動機会の少ない方々を対象とした体操教室を開催し、地域住民に対するスポーツの普及と健康増進に努めています。

また社会貢献の一環として公立小学校へのボランティア講師の派遣や中学生の職場体験の受け入れも行っている他、地域活性化を目指した1dayサッカー教室の開催や異学年交流を伴うサッカー大会の開催なども行っております。普段の活動は法人HP内にて毎日ご紹介をさせていただいており、各種目とも無料体験での参加も随時可能となっております。

ご興味のある方はお友達をお誘いあわせの上、是非お気軽にお問い合わせください。

【HP】<http://www.suenodeportes.com/index.htm> 【Mail】[info@suenodeportes.com](mailto:info@suenodeportes.com)



# スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

## 【ダンス】脇 文乃（わき あやの）

主に、高校の部活動で指導している。  
湘南台高校ダンス部コーチ（15年）  
藤沢清流高校非常勤講師（7年）



ここ数年、ダンス人口がどんどん増えています。中学校、高校の授業で必修の領域として取り入れられ、観ることが多かったダンスが、今では誰でも実際に動いて踊ることが出来る身近な文化となりました。一見良いようにも見えますが、ダンスという身体表現の奥深さや繊細さは欠けてきているようにも感じます。

高校の部活指導をはじめて15年になりますが、この15年で向き合う高校生、時代、世代の変化、また自分自身の変化をととも感じています。スマートフォン、SNSが発展していくなかで、画面でのやり取りが増えたからでしょうか。今の高校生は、問いに答えることが出来なくなっている、また、言葉を発し考えを行動にする力が無くなっているのではないかと思います。そして周りの評価、流行りに囚われてしまうのか、周りが期待するようなことを答えようとしします。自分の考えが無くなってきているように感じます。

ダンスのジャンルや表現方法は様々ですが、基本的に言葉はなく、動き、身体で勝負します。だからといって動ければ良いというわけではなく自分の考え、意志がないと表現に届きません。逆を言えば、言葉がない分、内面が全て出ます。本音の世界です。

ダンスといっても単に華やかさや楽しさだけでなく、苦しいこともたくさんあります。部活動ではいかに自分と向き合うか、レッスンと創作を通じて本音の時間を常に意識し、高校生と過ごすようにしています。また仲間と協力しあうこと、思いやりのある行動でチームワークに繋げ、大会では上位を目指して日々練習に励んでいます。

神奈川県のおほんの一部の関わりですが、部活での指導に対して、より一層の責任と前向きなイメージを持ち、今後に繋げていきたいと思っています。



## スポーツリーダーバンクとは

神奈川県内で活動でき、(公財)日本体育協会公認指導者、県や市町村が養成した指導者などの資格・要件をお持ちの方に登録いただくことによって、その種目の指導を受けたい方々に紹介させていただく制度です。登録を希望される方は、「登録・紹介事務取扱要領」等をご確認のうえ、「登録申請書」に必要事項をご記入いただき、資格を証明する書類のコピーとともに、郵送（持参可）またはファクシミリにてお送りください。県立体育センターホームページからも、「登録・紹介事務取扱要領」や「記入例」等をご覧になれます。



# 未病改善

— いつまでもいきいき健康に —

神奈川県が取り組んでいる未病改善。柱は「食」「運動」「社会参加」という3つの取り組みです。今回は、3月3日に大井町で行われたイベント取材してきました。

## 未病とは？

人間の体の状態は「ここまでが健康、ここからが病気」と明確に区別できるものではありません。健康と病気の間を連続的に変化する状態を未病といいます。病気になってから病院へ行くのではなく、その前に「未病」を改善することで病気自体を防ぐことが大切です。

## ME-BYO フェスタ — スポーツと癒しの祭典 —

3 / 3  
(土)

会場：未病バレー「BIOTOPIA」(株)ブルックスホールディングス大井事業所グラウンド

約60万㎡という広大な敷地のブルックス大井事業所の施設は、県西地域が「未病の戦略的エリア」であることをアピールする拠点施設「未病バレー『BIOTOPIA』」として、2020年までの開設を目指し、この4月には第1期オープンを迎えます。イベント当日は、笑顔とスポーツで「こころ」と「からだ」を元気にしよう！というコンセプトで、スポーツ教室・お笑いステージ・地元グルメ展など様々なブースや催し物があり、多くの方が来場し、皆さん笑顔で参加していました。



スポーツ




笑顔



未来へ向けて一歩ずつ、今から行動を起こすことが大切です

「かながわスポーツタイムズ」に関するご意見、ご感想をお待ちしております。

発行回数 年4回

 神奈川県

神奈川県立体育センター

TEL 0466-81-2570(代表)

FAX 0466-83-4622

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

8

県立体育センター

検索

体育センターホームページ

体育センターZインター

