

# 島根・トップコーチ

(第101号) 平成24年5月17日

【発行】 財団法人 島根県体育協会

【担当課】 競技スポーツ課

〒690-0015

島根県松江市上乃木10丁目4番2号

島根県立水泳プール内

TEL 0852 (60) 5052

<http://www.shimane-sports.or.jp>

## 【第101号発刊にあたって】

第101号は、3月に行われました全国高校弓道選抜大会において全国優勝の栄誉を獲得された、宇佐美朝士先生（松江北高校・女子弓道）に全国優勝の感想と指導法や指導観について語っていただきました。各全国大会の予選や全国大会に臨まれる指導者の皆さんへの参考になれば幸いです。県高校総体、県中学総体のご健闘をお祈りいたします。

## 【プロフィール】

平成 7年 島根県立出雲高等学校卒業  
平成11年 愛媛大学卒業  
平成15年～ 島根県立大社高校勤務  
平成18年～ 島根県立出雲高校勤務  
平成21年～ 島根県立松江北高校勤務

## 【競技実績】

平成 6年 富山インターハイ  
出雲高校弓道部男子団体出場  
平成21年 第49回中国教職員弓道選手権大会  
個人優勝  
平成22年 第50回中国教職員弓道選手権大会  
個人・団体優勝

## 【主な指導実績】

平成17年度 島根県高等学校体育連盟賞受賞  
(国体中国ブロック女子団体優勝：コーチとして)

## 「弓」

島根県立松江北高校弓道部  
監督 宇佐美 朝士

## 1. はじめに

このたび、全国選抜大会に女子団体が優勝し、『トップコーチ』に寄稿させる機会をいただき、素直に光栄に感じています。『トップコーチ』へ

の寄稿は部活動指導者の端くれとして懂れていたことで、学校の飲み会でも、いわずとしたバスケットボールのトップコーチにして当時松江北高校の教頭でおられた永瀬嘉之先生に対して「自分もいつかは『トップコーチ』を書いてみせる」と酔った勢いで生意気を言ったこともあります。蛇足ですが永瀬先生に対しては、全国選抜の出発の前に「優勝しなかったら丸坊主にする」とも約束をしていました。永瀬先生に宣言すると何かと実現するような気がします。

ただ、それがこんなにも早くに実現するとは思っていませんでした。松江北高校弓道部は、全国選抜大会の出場ですらも女子団体は初めてのことであって、当初の現実的な目標は山陰中央新報にも寄せたように「予選突破」。予選さえ通過すれば、一発勝負のトーナメントでチャンスがありと思っていたとはいえ、全国制覇はまさに何かの勢いに乗って運良く到達した結果であり、全国大会常連校のように狙っていつ獲得したものではありません。

それに、私自身の指導方法や部活動運営の考え方については、前任校である出雲高校時代の渡部敏郎先生、またその前任校である大社高校時代の中西正実先生をはじめ、県内の他のライバル校の顧問から受けた影響が大きく、そうした顧問の方々のノウハウを踏襲したものです。とりわけ、出雲高校の弓道部は全国の常連校で「勝者の伝統」を持つチームです。渡部敏郎先生（島根県高体連弓道専門委員長）のもとで副顧問として同行させていただいた遠征先で、強豪校の監督の方々に出会い、そこから多くのことを学びました。さらには、平成19年度全国選抜大会女子団体優勝の際にも引率顧問として同行させていただいて、全国優勝のイメージも持つことができました。出雲高校渡部監督との出会いがなければ、今回の松江北高校全国選抜優勝はあり得なかっただろうと思っています。

ご存じの通り「勝つこと以上に、勝ち続けることは難しい」のが部活動の世界であり、全国選抜で優勝しても今後も勝ち続ける保障は何一つありません。私は指導者としてまだまだ実績

も少なく、これからも自己研鑽・精進すべきところは多いと感じています。たった一度全国で勝ったぐらいで「勝つチームとはこうだ」と偉そうなことは書けるものではありません。

しかしながら、そうした事情はおそらくは『トップコーチ』をお読みになられる先生方には御理解いただけるものと信じています。県内トップコーチ（あるいはそれを目指しておられる指導者）の方々は皆、私が記述するまでもなく、勝ち続けることの難しさを嫌と言うほど知っておられる方々ばかりであると思っています。また、私にも、島根県全体のスポーツ競技力向上に少しでも貢献したいという思いや、自分と同年代の若手指導者への刺激になればという思いもあります。

ですので、以下では、遠慮をすることなく、平素の弓道部の指導・練習方法についての考えを私自身の本音で述べていきたいと思っています。調子に乗ったような記述も見られるかとは思いますが、何かのご参考にしていただければ喜びます。

## 2. 松江北高校弓道部の顧問となって

### ① 松江北高校弓道部の概要と課題

松江北高校（以下、北高と略します）の弓道部は、百年以上の歴史を持つ古くからの伝統ある部活動だと伺っています。近年の実績は、平成6年富山インターハイに女子が団体出場、平成7年、平成8年の全国選抜に男子団体が出場、平成16年の中国インターハイ（米子）に男子個人の出場があります。中国大会については、ある程度常連校になってきたといえるでしょうが、ここ数年の全国大会への団体戦出場はなく、全国選抜大会の女子団体出場は今回が初出場でした。

私が北高に転勤してきた当初の印象は、「正射必中」「美しく魅せる射」を目指して実際に優雅に、綺麗に弓を引こうとする選手が多いというものでした。前顧問の藤原泰樹先生は大変熱心に弓道を研究しておられ、また、犬山義晴（錬士六段）氏が外部講師として長年にわたって技術指導に携わっておられたので、私が顧問として指導するまでもなく、技術面については県内でまずまずのレベルにありました。さらに、二、三年生だけで50名を越える部員数は、県内屈指であったと思います。

ただし、綺麗に優雅に弓を引こうとする姿勢はよしとするも、もっと泥臭く、的中（＝勝利）に向かっていく姿勢があってもよいのではないかと、私は感じていました。

ひょっとすると松江市のもつ風土、すなわち、松平不昧公以来の城下町、茶人文化の風土があるからか、勝敗よりも優雅さにその趣向を求める傾向に原因があるのかもしれませんが。技術的なことを書くと、北高の射は、美しく引こうとするが、どこか射型（フォーム）の線が弱く、矢を的に向かって飛ばしていく離れの鋭さがないという印象がありました。ともかく、私はどうにかしてでも的中してやろう、勝ってやろうという意識をつけさせてやりたいと思いました。

### ② 外部講師・犬山義晴錬士六段の存在

これは特に県内の弓道部においてですが、私のように高校・大学において弓道の競技経験のある顧問の先生は稀です。しかし、野球やバスケットなどと違って、サインプレーやタイムアウトなど采配の機会がないのが弓道（というより武道全般）で、後述しますが競技経験のない顧問が率いるチームが優勝することは弓道の世界では普通のことです。

ただ、弓道経験のない顧問が多いせいか、県内には学校外から一般弓道愛好家の方が指導にこられるチームが多い印象があります。このこと自体は大きな問題ではないのですが、顧問と外部講師との関係、部員と外部講師との関係がうまく築けないと、チーム作りに問題が生じることもあると思います。また、技術的にも指導方針が一本化できなければ、選手の迷いにつながります。

その点、北高の外部講師、犬山錬士六段は非常に有り難い存在で、生徒とは弓道の技術面のみで関わるというドライなスタンスで指導をしておられ、顧問・部員とも良好な関係が築けているといえます。なにより、私のような若輩の顧問であっても「まず顧問をたてる」という姿勢を持っておられ、私の指導方針を理解していただいています。

### ③ 北高弓道部一年目

この時期は、まだ前顧問の藤原泰樹先生が主に指導をしておられました。ただ、藤原先生は北高8年目で転勤が近く、新入部員の指導を私

に任せてくださいました。藤原先生、犬山錬士六段とも、私が生意気に指導に口を挟んでくるのを大きな心で受け止めてくださいました、これは本当に有り難いことでした。

この時の私は、部員とともに弓を引き、自分自身が的中する姿を見せるというスタンスで部活動指導に臨んでいました。生徒には「いっぺんでも自分に勝ったら、一人前の高校弓道部員、一〜二ヶ月単位の平均的中率で自分に勝ったら県内では一流の高校弓道部員だ」と伝えていきます。

### 3. 北高で主顧問となって

#### ① 北高弓道部二年目の県総体

藤原先生は転勤が近づくと、私に指導全般を任せてくれるようになりました。しかし、平成22年度の県選手権（全国選抜大会予選）で女子団体を惨敗させてしまったから、どうもチームのムードが悪くなっていました。選手たちは私の指導によく従ってくれましたが、的中のしかたや勝ちきるための技術を仕込むことが出来ませんでした。

また、私が主顧問になってから、選手選考は私が独断で決定していましたが、当時は面白くない思いをした部員も多かったと思います。退部者、休部者も相次ぎ、50名いた部員は30名前後になっていました。

特に、春の中国大会予選、県総体の団体メンバーには、当時の二年生（現三年）を起用することに固執しました。外れた当時の三年生（現在大学一年生にあたる学年）には辛い思いをさせたと思うのです。私が固執して起用し続けた二年生部員は、競技では足を引っ張ってばかりでしたが、それを許容してくれた当時の三年部員のおかげで、県総体や中国大会を経験を積み重ねることが出来ました。当時の三年部員たちは無冠ではありましたが、急に指導方針を変えた私によくついてきてくれました。私も現在の部員たちも「今があるのは先輩のおかげ」という気持ちを持っています。

ところで、その春休み、思いもかけないような練習試合をさせていただく経験がありました。鳥取県屈指の強豪校である米子工業と倉吉西がわざわざ北高まで合同遠征に来てくれたのです

（米子工業が出場予定だった全国選抜が中止になったためでした）。米子工業には善戦しました

が、倉吉西には男女とも完敗。女子は惨敗という結果でした。足を引っ張った二年部員は泣き崩れていました。倉吉西の女子団体はその夏、インターハイでベスト4になりました。

#### ② 新チーム結成と県外遠征の実施

新チームには、一年生の時から私が技術指導をし、上記のように経験を積ませたセンスがある選手が男女とも揃っていて、私は「このチームでは勝ちたい、全国選抜に出場させてやりたい」と思っていました。しかし、実績がないことには変わりなく、私が厳しく指導をすればするほど部員たちは自信を失い、9月の新人戦では男女とも全くふるわない結果となりました。

そこで、思い切って県外遠征を企画しました。北高弓道部は中国大会には出場するようになっていたので中国地区ではなく、四国まで行こうと考えました。相手は愛媛県の今治北高校で、出雲高校女子団体が全国選抜で優勝したとき、決勝で戦った準優勝校でした。監督の青野先生が私と同年代であったこと、夏の指導者講習会で一緒だったことがきっかけでした。2日間の練習試合で、初日は全く歯が立たず惨敗でしたが、二日目は女子が全勝してくれました。今治北のレギュラーメンバーに勝ったあとの彼女らの顔つきは明らかにそれまでとは異なるものでした。

この今治北や米子工業・倉吉西に対し、北高弓道部は技術的な見劣りはありませんでした。ただ、いずれの学校も北高弓道部に足りないものを持っていました。それは、「的中すること、勝利することへの執着心」と「全国大会上位経験を持つ自信と伝統」でした。力のある弓を引き、勢いのある矢を飛ばしていました。チームとしての覇気の違いを感じさせられました。色々な偶然があったとはいえ、北高弓道部にとって最適の相手と練習ができたと思っています。

県外のチームと練習試合をした、などというのは他の競技では普通のことでしょうが、北高弓道部にとっては初めてのことで、またその経験が見事に当たったということ、何より相手校への感謝の意もあって、この場で記述させていただきました。

### ③ 県選手権

益田でおこなわれた県選手権で、私が最も怖かったのは予選でした。前の年度では予選第1回戦で大ゴケし、惨敗に終わったからです。予選さえ突破してくれば、リーグ戦の練習はかなりこなしていたので、本当に何とかしてくれという思いでした。結果は予選を2位で通過してくれました。

5チームで争われるリーグ戦には、強豪の出雲、大田に加え、夏のインターハイメンバー3名が残った益田高校がおり、激戦が予想されました。リーグ戦のシミュレーションは滅茶苦茶やってきたので、余計なアドバイスはいっさいせず、3人を信じて見守りました。4チームと戦ってトータル48射39中で優勝することができました。自滅によって拾った勝ちではなく、直接対決で力勝ちできたのは、選手にとってもまた、私にとっても大きな自信となりました。渡部監督や、出雲と並ぶ強豪校である大田高校の大野陽太監督らに「完敗でした」と言って讃えていただいたときは、胸が熱くなりました。

「このチームは勝てる、勝ちたい」というチームで勝つことが難しいのが弓道です。この夏場から大会を意識し、緊張して眠れない日々もありました。副顧問の吉田みずほ先生には、そうした心の内を打ち明けられる存在として私を非常によくサポートしていただきました。

## 4. 全国選抜大会への挑戦

### ① 選手に任せきった大会本番

全国選抜では、県予選同様、ほとんどアドバイスらしいことはしませんでした。

試合までに周到的な準備をさせることが指導者の仕事で、試合会場に入ったら、ほとんど自分の仕事は終わっていると思うのです。同様に、控え室での待ち方、練習会場での調整も、試合中にとにかくいうと選手の迷いにつながると思いアドバイスを控えるようにしています。

私が試合中、チーム全体に対して指示したのは二度ほどです。一度目は、準々決勝の倉吉西戦の第四控えでのことです。第四控えでは、いつも選手は輪を作ってお互い呼吸を合わせ、集中力を高めて第三控えに向かうこと

をルーティンとしていましたが、主将古川が練習試合で惨敗を喫した倉吉西を意識しすぎ、いつものルーティンを忘れていたので「いつものように気持ちを合わせよう」と指示しました。

二度目は、準決勝終了後です。準々決勝から準決勝の間隔が想定外にあいてしまい、少しだけ集中力がとぎれていたように感じました。事実、試合は7中対5中と危ない試合でした。そこで「もういっぺん集中力を高めよう」と指示をしました。いずれも結果的にはうまくいったアドバイスでしたが、こんな指示でさえ、出すか出さないか相当に悩んだものです。

### ② 「大会のほとんどは待ち時間」

このことは、出雲高校の渡部監督や、大田高校の大野監督がよく言っていることです。

確かに、待ち時間は大変長いものです。時間を見ていましたが、選手招集をうけてから、試合が終わって控え室まで戻るまでの間が、おおむね45分間ぐらいでした。そのうち、試合をしているのはたった5分間です。招集を受けて、プレッシャーと戦いながら集中力も維持してひたすら静かに待たないと行けません。直前の試合が延長戦になって間延びすることもよくあります。

この45分間というのは、おおむね日々の授業時間と同じぐらいです。私は、この待ち時間がある中での集中力・精神力が、対戦相手に少しだけ勝っていたような気がします。北高の授業は非常に厳しく緊張感があります。普段、予習をして授業に集中し、苛烈な課題をこなしながら、休まずに登校するという、当たり前といえば当たり前かも知れませんが、このことを続けているだけで、弓道競技にとって必要な精神力・集中力が養われていたのだと実感しました。放課後の時間に試合はやってこないのです。

## 5. 最近の指導観

最後に「こういう指導をしたから勝った」というわけではないのですが、このところの私自身が指導者として考えていることを書いていきたいと思います。

### ① 強豪校は、何が起こるか分からない弓道

で、何故か不思議といつも勝ち上がってくる

このことは、私が北高弓道部の顧問になってから、とにかく生徒には言ってきたことです。

弓道は、テニスやバスケ、バレーなどに比べて番狂わせが多い競技といわれます。今回、北高弓道部が全国選抜優勝したことも全国常連校からすればまさに「番狂わせ」でしょう。ところが、それだけ番狂わせの多い競技であるにも関わらず「全国常連校」は確かに存在し、また全国の上位進出校もおなじみの顔ぶれであることが多いのです。島根県内では、出雲高校や大田高校、出雲工業高校などコンスタントに全国大会に顔を出す強豪がいます。

普通のチームはとかく、その強豪校を見て「あそこは異常だから」「あそこみたいには自分たちは出来ない、なれない」という風に見る傾向があるのではないのでしょうか？しかし、中国地区のどの強豪校も中学校の優秀選手を推薦で集めてつくっているチームではなく、ほとんどが高校から弓道を始めた部員で構成されています。どの選手も、中学校時代にやっていた剣道なり野球なりバスケなり吹奏楽なりの部活を悪く言えばドロップアウトして弓道を選んでいるのですから、入部したての頃は北高だろうが、出雲だろうが倉吉西だろうが一緒なのです。

私もよくは分かりませんが、多分「マジで勝とうとしているか」これだけの違いです。全国常連校は「マジで勝とうとしている」部員と指導者がいるか、その伝統があるということだと思います。そのための練習やメンタルのもっていき方が、指導者なり伝統なりに備わっているのです。おそらくこれが、強豪校と普通のチームの決定的な差なのだと思います。

## ② 勝利(＝的中)から逆算する考え方

私自身、まだまだそのあたりをわかっているとは思いますが、ひとつだけいえるのは、弓道の強豪校に共通するのは「逆算をしている」ことではないかと考えています。

強豪校では技術的には「的中」もっといえ「試合で的中するには何が必要か」から逆算した指導・練習方法がなされています。そうした場で勝つことの厳しさを知っているからこそ、練習の緊張感や必死さがあるのでしょう。

弓道是对戦相手が存在する他の競技と異なり、練習でやっていることと試合でやること違いが

ほとんどないのです。弓道はクローズドスキルの典型とも言える競技で、的に向かって弓を引き、矢を射る、この行為そのものは練習と試合で同じなのです。それがかえって、試合の非日常性を忘れさせるのです。したがって気付かないうちに「練習のための練習」をやっていることが多いのです。

出雲高校の弓道部は、それこそ徹底して試合を再現したような練習方法がとられています。土・日曜日の一泊練習などは、普通のチームなら何十本、何百本と矢を射込む練習をするところを、出雲高校では延々ウォーミングアップのような練習が続き、生徒が的に向かうのはほんのわずかな時間でしかありません。一日練習の大半は、試合までのほとんど待ち時間をどう過ごすかというような練習方法がとられています。指導している方としては面白くない練習なのですが、生徒がダレることはありません。それが強豪校の成せる業、伝統の力なのだと思います。本気でそれができるのならば、年間に何十、何百と試合をしていることになり、いざ本番というときに実力を発揮しやすくなります。

よくいう「努力」は、ともすれば量的なものと捉えられがちです。普通高校では、放課後が短く、土日も補習や模試でなくなるなど、量的な努力には制限があります。質的な努力をする工夫が求められていると思います。ただ、この質的な努力は、何百回やったとか数値的に出せる客観的な努力ではないので、生徒にやりきったという自信を持たせるのが難しいのは事実です。

## ③ 「試合では素人の指導者でありたい」

素人という表現は極端なのですが、私は最近、そんなふうに思っています。県内では、先述したように顧問になってから弓道をやってみたという弓道部顧問の先生方が多数派です。ほとんど弓道を知らず、他の部活動のノウハウで部の運営をしておられる先生も少なくありません。

ところが、学生弓道の経験があるから、というのは実際大きなアドバンテージではありません。県内でも実績ある監督、たとえば大田高校の大野監督や、出雲工業の岩田泰典監督は顧問になってから弓道をはじめておられる先生です。弓道を全く知らない顧問の先生が率いておられるチームが勝ちあがることも少なくありません。

弓道の指導は、むしろ、その経験が邪魔をす

ることが多いといえます。弓を知っているからこそ、経験しているからこそ指導の視野が狭まりやすく、なにより選手に対してあちこち気にしてしまいがちだと思います。ついつい、気のついたことを試合中にもアドバイスをしたがる指導者や外部講師が弓道には多いと思いますが、結局試合をやるのは部員なのであり、自分たちで何が必要か考え、また自分たちで色々なことをチェック、修正させるようにしています。

「教えすぎない」ということは、出雲高校の渡部監督から学んだ指導哲学です。これは、授業など学習指導にも通ずるところありだと思います。

## 6. 最後に

去る4月21日、中国大会予選の開会式にて、渡部監督（専門委員長）から県内全選手の前で「松江北は全国優勝にふさわしいチームでした」という言葉を賜りました。指導者として最高に嬉しい褒め言葉であると思っています。

同じことを繰り返すようですが、指導者としての私を育てていただいているのは、県内のライバル校の先生方です。出雲高校の渡部監督をはじめ、これらの先生方の多くは高校弓道の指導者としては先輩で、私はその背中を必死に追いかけていくことで成長させていただきました。こうした出会いに本当に感謝しています。

それとともに、私にも同年代や後輩の指導者が少しずつ増えてきました。優秀な先輩の指導陣を追い上げるべく、若手の指導陣を牽引していくのが、幸運にも今回のような結果を得ることができた自分の新たな役割ではないかと感じています。

色々と偉そうに述べてきましたが、私は高校時代に弓道と出会い、いくつかの成功体験もさせていただきました。高校弓道は、勉強もふるわず、これといった特技のなかった自分の高校生活に自信を与えてくれました。私は高校弓道に恩返しをしたいと、高校教員を目指し、幸い弓道部のある学校に勤務させていただくことが出来ました。全国優勝という形で、島根県の高校弓道に少しは貢献できたのかなと思っています。御支援いただいた関係の方が全てに感謝するとともに、島根県全体における体育系競技の発展と、県高校弓道の発展とを祈念して、稿を締めたいと思います。ありがとうございました。

## 第30回全国高等学校弓道選抜大会を終えて

松江北高校弓道部

女子主将 古川 瑞 紀

今回、私達選手4名（戸田香菜子、古川瑞紀、前田迪子、末森陽香）は、島根県女子団体の代表として、岐阜県で行われた全国高等学校弓道選抜大会に出場してきました。松江北高校弓道部の創立以来、女子団体としては初めて出場する大会でしたので、不安なところもありましたが、島根県代表となった限り、恥ずかしい試合をするわけにはいかない、とチーム一丸となって練習をしてきました。

大会では、予選を12射9中（3名が4射ずつ引いて的中した合計）で通過し、当初の目標としていたベスト16入りを果たしました。本戦では、二回戦で鳥取県倉吉西高校と対戦して12射12中という結果を出し、その後は的中が下がりましたが、決勝で宮城県石巻西高校に12射8中で勝ち、松江北高校弓道部の夢であった日本一を勝ち取りました。このように試合には勝ちましたが、初出場であった私達にとっては、他の出場校の全国レベルの射技・体配を見ることができ、勉強になることがたくさんありました。

チームメイトのひとは、優勝につながったのは技術力というよりも、日々の練習に取り組む集中力ではないかと語っていました。「文武両道」を目指し、練習時間が短い松江北高校だからこそ、密度の濃い練習が出来たと思っています。また、学業との両立の中で、集中力が身についたのだと思っています。

なにより、私達がこのような結果を残せたのは、一緒に練習してきた仲間や、指導をしてくださった先生方、先輩方や保護者の方々はもちろんのこと、松江北高校の全校生徒の皆さんや先生方の支えや応援があってできたものだと思います。私達の弓道は「感謝」の気持ちでできています。これからも、この気持ちを忘れずに、また全国大会で学んだことを生かして伝統ある松江北高校の弓道をもっとよりよいものにし、たくさんの方々に見ていただきたいと思っています。