

島根・トップコーチ

(第77号)平成21年10月15日

【発行】 財団法人 島根県体育協会

【担当課】 競技スポーツ課

〒690-0016

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77号発刊にあたって】

第77号は永年にわたって松江工業高校レスリング部を指導され、業績を残された青木忠司先生(現・情報科学高校教諭)にご登場いただきました。特に後年青山久志選手を指導した3年間を中心に語っていただきました。

【プロフィール】

昭和46年 日本体育大学入学(レスリング部)

昭和50年 松江工業高校勤務
(レスリング部顧問8年間)

昭和58年 川本高校勤務
(レスリング部顧問4年間)

昭和62年 飯南高校勤務
(女子バレー部顧問4年間)

平成 3年 三刀屋高校勤務
(サッカー部顧問2年間)

平成 5年 松江工業高校勤務
(レスリング部顧問13年間)

平成18年 情報科学高校勤務
(男子テニス部顧問4年目)

【主な指導実績】

昭和50年 国民体育大会 75kg級 3位

昭和52年 国民体育大会 62kg級 5位

昭和55年 中国大会 56kg級 1位・2位

国民体育大会 65・81kg級 5位

昭和57年 国民体育大会 60・90kg級 2位

65kg級 3位

高校総合体育大会 60kg級 5位

昭和58年 中国大会 70kg級 1位

昭和60年 選抜中国予選 団体戦 2位

昭和61年 選抜中国予選 団体戦 3位

70kg級 1位

平成 9年 高校総合体育大会 68kg級

ベスト16

国民体育大会 68kg級 5位

平成12年 中国大会 50kg級 1位

国民体育大会 50kg級 3位

平成13年 中国大会 50kg級 1位

選抜大会 63kg級ベスト16

平成14年 中国大会 63kg級 1位

高校総合体育大会 63kg級

ベスト16

選抜中国予選 63kg級 1位

選抜大会 63kg級

ベスト16

平成15年 中国大会 63kg級 1位

JOC杯ジュニアオリンピック

63kg級 1位

高校総合体育大会 63kg級 3位

国民体育大会 63kg級 2位

アジアカデット選手権大会日本代表

『表彰台を目指しての3年間』

島根県レスリング協会

理事 青木忠司

〈はじめに〉

今回、「島根・トップコーチ」の原稿依頼を受け、実績もない私としては、何を書いているのか戸惑いと、まだ多くのすばらしい指導方法・指導理念を持ち、そして情熱を持って取り組まれている指導者の方がおられるので、お断りしたいのが正直なところですが、永年お世話になった島根県体育協会の方からのご依頼ですので、恥ずかしながら書かせていただきました。

現在異動によりレスリング競技の現場から離れて4年目になります。今は情報科学高校で男子テニス部の顧問を担当させていただいています。転勤した時は張り切ってラケットやユニフォームを買い揃えコートに出たのはよかったのですが、年を考えずにラケットを振り回したため肩を壊してしまいました。誠に恥ずかしい限りです。現在はコートの草刈りが日課となっています。

専門の部活動を見ることが出来なく最初は

少々張り合いがなかったのが正直なところですが、一生懸命に汗を流して練習している姿を見ると少しでも彼らのために手助けすることはないかと思い、最近次第にテニス競技の面白さにのめりこむようになってきてます。

また、これまで2校で女子のバレーボール部とサッカー部の顧問を経験しました。体育教員にとってこの2つの部の顧問をすることで、体育の授業に大変役立つことになりました。また、異なったそれぞれの部でのトレーニング方法などがレスリングに取り入れられることも多くあり大変参考になりました。現在のテニスも将来何らかの役に立つと思います。

《レスリングと私》

私とレスリングの出会いは、大学に入学してからでした。始めたのが遅いことで、大学では芳しい成績は残せませんでした。島根県の教員に採用されたことで、まだレスリングの歴史の浅い島根県を強くしたいという熱い情熱を持たれていた宮脇幸雄先生の下、微力ながらそのお手伝いをしたい一念で今日までレスリングに携わってまいりました。

私の高校レスリングの指導の期間は昭和50年に松江工業高校に新任で赴任し、くにびき国体までの8年間と、異動で川本高校での昭和62年までの4年間の合計12年間。そして平成5年から再び松江工業高校での13年間と大きく2つに分けられます。最初の12年間は自分の体が動くので、大学で覚えた技を若さに任せ、自分がマットの上にあがり高校生を鍛える練習でした。その当時は入部する生徒も多く各学年10名はいましたので、狭い教室ほどの道場に30名がマットの周りを囲んだ中での練習でした。一人の選手と1時間休みなく練習することもありましたが、結局鍛えてやったという自己満足でしかなかったのではないのでしょうか。

平成5年からの13年間は時代の流れでしょうか、「きつい」「かっこ悪い」「怖い」の3Kと球技のほうに関心を持つ生徒が多くなり、部員集めに苦労する毎日でした。そのため部員は金の卵で、厳しい練習をすれば退部する。練習が楽だと満足な成績が残せない。このジレンマに悩む毎日でした。ただその頃には島根国体の成年選手が立ち上げた少年レスリングクラブの選手が、数名ですが高校に入学する時期になり

ました。その中の一人に青山久志という生徒がおりました。

《青山久志選手との3年間》

レスリングという特殊なスポーツであり、あまり参考にならないと思いますが、青山選手が入学してからの3年間を書かせていただきます。

青山選手は平成13年に松江工業高校に入学してきました。彼は幼稚園から県立武道館で行われているレスリング教室に参加したのが、レスリングを始めたきっかけでした。レスリングというスポーツが自分の正確にあったのか、休まずに練習に参加していました。

そして、レスリング教室から選手育成コースのレスリングクラブに替わり、本格的に打ち込むようになりました。小学校・中学校とそのまま継続してきましたが、当時の彼の試合は粘っこく、リードされていても最後にスタミナ勝負で逆転する試合が多かったように記憶しています。

（青山選手の高校時代の主な競技成績）

平成13年度	中国大会	63kg級	3回戦敗退
	高校総体	63kg級	1回戦敗退
	国体	63kg級	2回戦敗退
	選抜中国	63kg級	2位
平成14年度	中国大会	63kg級	優勝
	高校総体	63kg級	ベスト16
	国体	63kg級	2回戦敗退
	選抜中国	63kg級	優勝
	全国選抜	63kg級	ベスト16
平成15年度	JOC杯	63kg級	優勝
	中国大会	63kg級	優勝
	高校総体	63kg級	3位
	国体	63kg級	2位
	カデットアジア大会		日本代表

〔心〕

島根県の高校レスリングのレベルは残念ながら全国でも低いレベルに甘んじています。まず彼には「04総体」の前年度が3年生でもあり、次年度に繋げるためにも全国での表彰台を目標に3年間頑張ることを毎日のように言ってきました。

3年後の大目標とそれに到達するための短いスパーンの小目標（まず中国大会優勝から）を

持たせ、そのためにはどのような練習をしたらいいのか課題を設定してきました。

正直なところ1年生のころは胃腸が弱く、ひょろっとしており大丈夫かなと思うところもありましたが、レスリングに対するひたむきさと、最後まで試合を諦めない粘っこさがあり、もしかするとという思いもありました。1年時は体重も56キロしかなく58kg級でもよかったのですが身長もあり3年時には63kg級の選手に設定しました。一般的には成長し体重が増えると階級を徐々に上げるのですが、彼には1年時から63kg級を意識するためにも3年間階級の変更は行いませんでした。

レスリングは対一の格闘技ですので、精神的に強い方が断然優位な立場になります。そのためには県外遠征を多く積み、自信をつけるのが一番です。岡山県が国体、インターハイが近いこともあり少年・成年とも強化に力を入れており、練習に参加させていただきました。特に2年生の後半からは毎月2回の岡山遠征をし、長期休暇などには近畿地区の高校強化合宿に参加しました。また、年2回の全国大会後と長期休暇には日本体育大学・東洋大学に武者修行に行き鍛えていただきました。

これにより、技術もですが精神的な面で自信がついたと思います。

また、彼には朝練習・午後練習・夜練習の3部練習により練習量でも誰にも負けないという自信も出来たと思います。

〔 技 〕

県内には彼と互角に練習できる選手がいません。そこで毎日の高校部活動とクラブの練習ではスパリング（練習試合）より基本技・応用技を繰り返し、繰り返し練習することに重点を置くことにしました。そしてスパリングは県外高校遠征・大学合宿で行うことで、より試合に集中することが出来たと思います。また、彼は高校の選手であると同時にクラブの少年達の指導者でもあります。子供達に技を教えることによりその技が有効に使える方法などが理解できるようになりました。特に正面タックルとがぶりからの攻撃では全国トップといってもいい選手に成長しました。

〔 体 〕

練習相手にハンディーがある島根県でも、体力作りではそのようなことはありません。

朝練習

ロードワーク・ダッシュ・インターバル
午後部活動

ウエイト・レスリングのインターバル
クラブ練習 2時間

ウエイト・レスリングのインターバル
トレーニングジム（週2日）

ウエイトトレーニング

2年生までは全国大会に出場しても力負けする試合が多く、スピードのある技も力で跳ね返されていましたが、3年生になると上位の選手とも対等に渡り合える体になりました。

特に、トレーニングジムでレスリングに適した体作りのメニューを作成し、指導していただいたのがより効果が現れたと思います。

また、一日3回の練習により県外遠征でも2時間休まずに、マットを降りないほどのスタミナを持った選手に成長しました。

彼は多趣味でバンドなどもやっていたのですが、3年生の4月の岡山遠征の帰りに彼が同乗していた部員に「バンドも忘れたし、他の友達とも最近遊んでない。今の自分にはレスリングしか頭にない」と言った一言を聞き、間違いなく全国では表彰台に上がる選手に成ると確信が持てました。

しかし、彼も試合当日は緊張のせいか朝食を嘔吐したりしましたが、「今までやったことに間違いはない。自信を持って試合に臨めば結果はついてくる」この言葉を唱えることで試合場に入ると自信のあふれる態度に変わっていました。特に2回戦のシード選手との対戦では、得意のタックルを連発し見事なフォール勝ちを収めることが出来ました。

準決勝ではスーパー高校生といわれる選手と対戦しましたが。力の差は大きく、1ポイントも奪うことが出来ませんでした。しかし2ヶ月後の国民体育大会では、決勝戦で敗れはしましたが、1ポイントを奪うことが出来るまで成長しました。

《レスリングに携わってきて》

『常に指導法は進化しています。日々勉強を怠らない』

レスリングは毎年のようにルールが変更に

なるといってもよい競技です。レスリングに限らず他の競技でも常に新しい指導法が考えられます。選手同様に指導者も勉強を怠らない。

『スタッフ体制を作ろう』

レスリングは指導者不足です。ほとんどの学校は一人の指導者で全てまかっています。県内の他の部活動を見てもほとんど同じではないでしょうか。レスリングの全国上位校は2～3人の指導者がいます。青山選手の指導には少年レスリングのコーチと、トレーニングジムのコーチと連携をとることにより成果が出たと思います。

上位を目指すには、スタッフ体制を整えることが得策と思います。

『保護者の方の理解と協力』

青山選手の保護者の方は、彼が子供の時から毎回試合の応援に来ておられます。また、よく指導者とのコンタクトもとっていただき、試合運営にも協力をして頂きました。そのため遠征などでも無理なお願いを聞いていただくのはもちろんですが、彼に対しての助言などもしていただきました。特にレスリングは体重に関係のあるスポーツです。彼の場合も3年生では5～6キロの減量がありましたが食事の面など配慮していただきました。彼にとってはこれほど心強い味方はいません。

《終わりに》

文才のない私が、思いつくままに書かせていただきました。

読んでいただいてお分かりのように、特に私が特別なことをした訳でもなく、本人の努力と関係者の方のご協力があったからこそ、このような成績を残すことが出来ました。

指導者の皆様に参考にさせていただく内容でもなく恥ずかしい限りです。

現在島根県内に11の少年レスリングクラブがあり、百名を超える子供たちが汗を流しています。しかし、中学校にクラブがないため、才能のある子供たちが他の部が変わっていきます。今以上に少年レスリングが普及するとともに、少しでも高校レスリングの人口が増えるのが私への課題と思い、今後ともレスリングに携わって行きたいと思います。

今月のことば

伝統の力・・・重点校への期待

新潟国体ホッケー競技では横田高校のアベック優勝の感動に酔い知れました。横田高男女で19回目の優勝に心からお慶び申し上げます。

ここに至る監督選手のご苦勞を想像すると胸が熱くなりますが、これまで見守って来た者の一人として、感想を述べたいと思います。

女子チームは選抜大会で全国優勝を果たしました。しかし、総体では初戦で負け、以来悔しい思いを抱き続けてきました。その思いを国体で優勝に結びつけた要因は、指導者の力は当然ですが、やはり横田高校と言う伝統(レッテル)の力が強い団結力を生んだのではないかと思います。

また、私が特に注目していたのは男子チームです。前年の先輩が三冠の偉業を達成しましたが、その時のレギュラーメンバーが一人も残っていませんでした。そのチームが何故日本一になれたか。これも横田高校と言う伝統(レッテル)の力が大きく働いたと思います。

そこで、今回は「伝統の力」がどの様に選手や指導者に作用するかという三点について、考えてみたいと思います。

選手は先輩の活躍(優勝)と血の滲む努力の過程を見ることが出来る。そのことが「自分達もやりたい、自分達にも出来る」という、モチベーション(やる気)と可能性を信ずることができる。

選手は学校・地域・県民の期待を感じることができる。そのことが「やらなければ」という使命感を醸成し、モチベーションが高まる。更に大きな「期待」という重荷を背負うことで、逃避できない自分をつくり、高いレベルで戦うメンタルが強化される。

対戦する相手に対して、「強い」というイメージを与え、精神的に優位に立つことができる。

このような構図は一朝一夕にできるものではありませんが、私達が描く重点校の将来図は、単なる県の覇者に終わることなく、中国ブロックの覇者であり、全国入賞の常連校となるような伝統校(シンボル)に成長することを願っています。

このことが、小中学生の夢を育み、有望な選手を重点校に導き、重点校で育った選手が有望な大学・実業団に進み、その選手が「ふるさと選手」として再び島根のユニフォームを着て活躍する循環が出来ます。

その意味で、島根のスポーツ競技力の鍵は中学・高校生の活躍にあると思っています。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾 俊