

島根・トップコーチ

(第102号) 平成24年11月5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102号発刊にあたって】

第102号は、8月に行われました全国中学校体育大会水泳競技（飛込）において昨年に続いて全国優勝の栄誉を獲得された、吉田理知先生（宍道高校・県水泳連盟飛込委員長）にご登場いただきました。

この素晴らしい活躍までの指導の取り組みや大会の感想等について語っていただきました。

【プロフィール】

平成 7年 島根県立松江南高校卒業

平成 11年 筑波大学卒業

平成 11年～ 島根県立学校勤務

【競技実績】

平成 4年	全国高校総体	男子高飛込	6位
	国体	少年男子飛板飛込	3位
		少年男子高飛込	5位
平成 5年	全国高校総体	男子飛板飛込	6位
	国体	男子高飛込	5位
		少年男子飛板飛込	7位
		少年男子高飛込	5位
平成 6年	全国高校総体	男子飛板飛込	1位
		男子飛板飛込	3位
平成 11年	国体	成年男子飛板飛込	8位
平成 13年	国体	成年男子飛板飛込	5位
平成 14年	国体	成年男子飛板飛込	8位
平成 17年	国体	成年男子飛板飛込	8位
平成 18年	国体	成年男子飛板飛込	7位

【主な指導実績】

平成 19年	全国中学	男子飛板飛込	3位
平成 20年	国体	少年男子飛板飛込	7位
平成 21年	国体	少年男子高飛込	8位
	全国中学	女子高飛込	8位
平成 22年	全国中学	男子高飛込	2位
		女子飛板飛込	8位
		男子飛板飛込	4位
平成 23年	全国高校総体	女子高飛込	8位
	全国中学	男子高飛込	1位
		男子飛板飛込	2位
平成 24年	国体	少年男子飛板飛込	5位
	全国中学	男子高飛込	3位
		男子飛板飛込	1位

「飛込競技の指導」

島根県立宍道高等学校

教諭 吉田理知

このたび体育協会様よりトップコーチの原稿寄与の依頼をいただき、私のような指導力の未熟な者の取り組みを紹介させていただくことは、大変恐れ多いことであり、皆さんの参考になることはあまりないと思いますが、私の指導の取り組みについて述べさせていただきます。

<指導の取り組みについて>

飛込競技というスポーツは、「恐怖心を克服すること」が大きな課題となるスポーツだと思えます。新しい演技種目を最初に飛ぶ時などは、それまで経験したことがないので、「うまくできるかな?」とか、「失敗するんじゃないかな?」とか不安な気持ちになり、マイナスのイメージを持ってしまいがちになります。しかし、より難易度の高い演技種目に挑戦しないと自分の競技力は向上しないし、ずっと飛ばないでいるとコーチから激しく叱責されるし、でも飛ぶのは不安だし・・・、という葛藤の中でマイナスのイメージを持ったまま渋々飛んでしまうと、やっぱり失敗してしまうケースが多いです。失敗すると水に入るとはいえ、とても痛いです。失敗して痛い思いをしたことでそれが恐怖心にかわり、「飛込み＝怖い」という概念が頭の中で出来上がってしまいます。そして次からは、失敗してもいいのに、飛ぶ前から怖いという勘違いを頭の中で起こし、チャレンジしようという積極的な気持ちが薄れてしまいます。飛込競技をしている多くの選手は、このような思考に陥ってしまいがちです。しかし、失敗するから怖いのであって、怖くないようにするためには、失敗

しないようにすればいいだけのことで、そのための心と体の準備を日頃の練習で徹底してやるだけのことだと単純に考えるようにしています。また、失敗するためにやっているのではなくて、成功して感動するために厳しいトレーニングをやっているんだよと、選手には言い聞かせるようにしています。夏休みの海や川で小学生たちが楽しそうに飛び込んでいる光景をよく見ますが、飛込競技は本来怖いものではなくて楽しいものだと思いますし、いかに選手を目の前の課題に対してポジティブに取り組めるようにさせるかが、飛込競技のコーチとしての役割だと思います。また、物事のとらえ方を否定的にとらえるのではなく、肯定的にとらえることができるようになれば、どんな状況にあってもその人の人生は前向きで楽しくなるだろうし、そういった思考回路を、選手には飛込競技を通じて身につけてほしいと思いつつ、日々の指導に当たっています。

そのための指導方法として、一つ目に行っているのが、「正しい知識を身につけること」です。飛込競技は、一見難しいように思われがちですが、物理の運動力学に則った単純動作の組み合わせでしかありません。この動きをすれば必ずこうなるという法則があり、あとはその正しい法則に従って体を動かせるようになればいいだけのことです。その法則(知識)を知っていれば、例えば同じ質量の物体でより回転しやすいのは、回転半径が大きいものよりも小さい方であるということを知っていれば、体を小さく折りたたむために、柔軟性が必要だとか、小さく折りたたんで体が回転の遠心力に負けないように、腹筋の筋力をアップさせる必要があるなどを考えられるようになります。また、柔軟性や筋力が向上すれば自分の演技はまだまだ良くなるので、そこを練習では特に頑張ろうなどと考えられるようになり、日々の練習の一つひとつに意味を持って取り組み、自主性も出てくるようになると思います。そういった意味で、正しい理論を知っておくことは、正しい努力をするために必要不可欠なものだと思いますので、ことあるごとに運動力学の話などをかみ砕いて理解させるようにしています。

二つ目の取り組みとして、「実際の動きにできるだけ近い練習方法を考えて工夫する」ことを行って

います。他の競技でいえば試合形式とか、パターン練習といったものになると思います。プールで実践練習を数多くこなすことが上達の近道だと思いますが、島根県には年中飛込めるプールがないので、プールでの実践練習は6月から9月までの4か月ほどしかなく、残りの8か月は主に陸上での練習をするしかありません。当たり前ですが、プールのない場所でプールと同じことをすれば地面に頭から突き刺さって大怪我をしてしまいます。年間を通して使える屋内プールがない県の強化として大きな課題となるのがそこであり、プールのないところでもプールで飛込む時と同じ感覚で練習ができる何か良い方法はないかと、暇さえあれば常に考えています。私は以前、特別支援学校に勤務させていただいたことがありますが、特別支援学校には様々な実態を持った生徒が在籍しており、生徒一人ひとりのねらいが達成できるようにいろいろな手立てを先生方が考えて実践しておられました。視覚による理解力がある生徒には写真カードなどを提示したり、生徒の好きなことを教材にして勉強を教えたり、千人の生徒がいれば千通りの手立てがあるかのように、本当によく考えられた手立てを一人ひとりの生徒に実践しておられました。特別支援学校で学んだ経験は、今の私の指導に大変影響を与えてくれて、できないのは選手や環境のせいではなく、できるようにするための様々な手立てを指導者が持っていないだけのことだと考えられるようになり、どんなことでも何か選手の役に立ちはないかと色々頭をひねって、練習道具を手作りで作ったりしています。器械体操の練習場によく見られる、ピットと呼ばれる練習設備は回転の感覚を覚えるのに最適のもので、落ちても痛くないので思い切った動きができ、すぐに難しい種目をマスターすることができます。海外の強豪国はピットを使って練習しているという話を聞いて、これはすぐにでも真似したいと思い、日曜大工でピットを作ったこともあります。これは自分の作った練習道具の中でも数少ないヒット作に入るもので、これによって須山選手も空中の回転感覚などを身につけることができました。しかし大抵のものは期待した効果がなく、すぐに使わなくなってしまい、家の物置などに放置されており、

私の妻にはそんなガラクタ早く捨てなさいと言われていますが、何かの役に立つ日が来るのではないかと思い、捨てられずにいます。

三つ目の取り組みとして、「長期的な視点に立って選手強化を考え、絶えず選手よりも一歩先を行くように心がける」ことを意識しています。飛込競技の指導は社会体育として行っており、県内の指導者も現在のところ私一人という状況でもあるので、小・中・高と一貫して指導ができます。毎年の目標は選手と話し合って決めますが、それはあくまでも目安であって、その先にある最終的なゴールを指導者なりに設定することが大切だと思います。そうすることで、目先の結果にこだわる必要がなくなり、指導者としての焦りもなくなり、選手にゆとりをもって接することができます。その結果選手も慌てることなく、しっかりとした準備ができるので、飛込競技に対する恐怖心も和らげることができます。また、現時点での選手のレベルよりも、数段上までの指導方法を研究して準備しておくことは、いざそのレベルの選手が育ってきた時に慌てることなく対応することができるので、選手よりも先を見据えた準備を指導者は行っておくことが必要であると思います。飛込競技をしていて、動きがよく物覚えも早い選手には、とかく難易度の高い種目をすぐに要求しがちになりますが、じっくりと基礎基本を身につける時期と、無理やりにでも難易度の高い種目に挑戦しないといけない時期が、選手それぞれにあって、その時期を見極めることが必要です。

＜全国中学校体育大会で感じたこと＞

以上のようなことが、飛込競技という特性から考えたらうで特に大切にしていることです。須山選手もこのような取り組みの中で育ってきました。彼が飛込競技を始めたのが小学校低学年の時です。その当時は上の年代の選手に交じって、トランポリンで捻ったり回転をしたりして遊んでいましたが、今振り返ってみると、そのような小さいころに、遊びを通じて空中感覚や体の身のこなしなどを覚えていったのだと思います。ですので、体を自在に操ることができ、本格的な飛込みの練習をする時にも、恐怖心なく飛び込むことができたのではないかと思います。

そのため、種目の取りかかりも人より早く、難しい演技種目にも小さいころから取り組むことができました。また、自分の飛びたい演技のイメージを頭の中で描いて、そのイメージ通りに人形を使って動かして、リハーサルをしたりしていたそうです。そういった自主的な予習をあらかじめしていたので、いざ新しい種目を作る時にでも大きな失敗をすることがありませんでした。そのような取り組みの中で迎えた今年の全国中学校ですが、演技種目の難易度の高さと、演技自体の完成度は他の選手の群を抜いていました。しかし試合が始まってみると、普段の練習でもやったことのないような失敗が続き、高飛込みでは3位という結果でした。次の日の飛板飛込でも、演技自体は普段の練習の完成度からは程遠い内容でしたが、かろうじて優勝することができました。振り返ってみると、優勝を狙って実際に優勝をさせることがどれだけ難しいかということが分かりましたし、それ以上に、選手の演技の完成度や動きにばかり指導の考えが偏っており、演技をするのは感情を持った人間であるということを忘れ、その部分の指導が至らなかったことに敗因があったのではないかと思います。深く反省しています。今までの自分の指導の中心は、「いかに効率よくうまくなるか」ということにウェイトが置かれていたと思います。それが須山選手の全国中学の結果にも表れていたのだと思います。中学生ばなれした演技種目を飛ぶことができ、そこそこ演技自体もまとまっている須山選手の演技は、確かに誰が見ても上手いと感じると思います。しかし、上手くても強くはないので、勝負どころで自分からミスをしてしまいました。上手くなるための練習方法を工夫したり、いかに効率よく練習効果を上げられるかを考えたりすることは大切なことであると思いますが、それだけでは指導者として不十分であり、人間が飛込競技を行う以上、人間として大切なことを身につけさせるような指導力も備えておかねばならないと思います。私自身の指導力は上がっても、人間的な成長の部分で自分自身を高めていかなければ、選手の成長もストップしてしまうと痛感しました。

<終わりに>

指導者になって12年が経ちましたが、自分の指導を振り返ってまとめてみるということを今までしたことがなかったので、今回はとても良い機会を与えていただき、ありがとうございました。しかし自分の指導方法を振り返ってみて、いざまとめてみようと思っても全く書けないことに気づき、いかに中身の無い指導を行ってきたかと思い、反省をしています。現在、日本の飛込競技は危機的な状況にあると思います。ロンドンオリンピックに出場した日本選手はただ一人で、しかも準決勝敗退でした。やはりオリンピックでメダルを取る競技とそうでない競技では、マスコミの取り上げ方や知名度が大きく変わってきて、ただでさえ少ない飛込の競技人口がますます減少していくことになり、飛込競技の存続に関わってくることになると思います。現在、各県にいる日本の若手指導者が「オリンピックでメダルを取る」という共通目標を持って、地元の選手を強くして、お互いに刺激し合いながら日本全体の競技力向上に取り組んでいます。そして、そういった流れの中に島根県の選手も入り、日本国内の選手と切磋琢磨しながら全体のレベルが上がって、いつかはオリンピックでメダルを取る選手が、日本の中から生まれてくれることを強く思いながら、島根県の選手をさらに強化していきたいと思います。

「全国中学校水泳競技大会の反省」

松江市立湖東中学校3年 須山晴貴

今年の試合を振り返ってみると、自分で納得のいく演技ができた試合があまりありませんでした。全国中学校では、自分の演技を見失ってしまい、その後の全国ジュニアオリンピック大会でもあと1本良い演技を出すことができず、優勝を逃してしまいました。原因としては、プレッシャーを自分で感じすぎていたことだと思います。大会に行く前には、いろんな方から声をかけていただき、「今年も優勝だな」とか、「優勝できるよ」と言われたことが一つひとつ重みになって、優勝しないといけないと考えるようになってしまい、自分の演技に集中できず、失敗したらどうしようということしか考えられなくなってしまいました。試合中は不安な気持ちで一杯で、思い切った演技ができませんでした。

もう一つの原因としては、心の中に油断があったことだと思います。試合会場に行ったら、人の演技を見ていることが多く自分の演技と比べてしまい、自分自身の演技に集中していませんでした。そしていざ試合が始まり、周りの人たちがよい演技をしていくにつれ、そちらに気を取られてしまい、自分が焦るばかりで、完全に自分の演技を見失っていました。

今年の大会は終わってしまいましたが、来年は高校生として、自分の演技が試合で出せるように頑張りたいと思います。そのためには、普段の練習や生活面で謙虚さを持ち、目の前のことに集中して取り組んでいきたいです。