

島根・トップコーチ

(第93号)平成23年2月21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93号発刊にあたって】

第93号は、第65回国民体育大会(千葉県)レスリング競技・少年男子フリースタイル120kg級の宇野信之選手(隠岐養護学校)を優勝に導かれた、澤谷隆成教諭(隠岐島前高校)にご登場いただきました。先生には第37号に執筆いただきましたが、今回は宇野選手が日本一に輝いた道程や指導について、語っていただきました。

【プロフィール】

S. 47. 12 隠岐郡知夫村出身
H. 3. 3 隠岐島前高等学校卒業
H. 8. 3 国土舘大学卒業
H. 8. 4 隠岐島前高等学校赴任

【主な指導実績】

部長：上田和孝，監督：澤谷隆成(H8~11)

国際大会(イラン・ルーマニア)出場...2人
全日本ジュニア大会...1位：1人
インターハイ...ベスト8：1人
全国選抜大会...ベスト8：1人
国民体育大会...5位：2人
西日本大会...1位：1人
中国大会...団体3位：1回、個人1位：2人
2位：8人、3位：9人

監督：澤谷隆成，コーチ：河内智成(H12~14)

国際大会(イラン)...3位：1人
インターハイ...ベスト16：5人
全国選抜大会...3位：1人
国民体育大会...5位：5人
西日本大会...1位：1人、3位：2人
中四国大会...1位：1人、2位：1人
3位：2人
中国大会...団体3位：6回、個人1位：4人
2位：5人 3位：11人

部長：澤谷隆成，監督：河内龍馬(H15~19)

国際大会(アジア)出場...1人
全日本ジュニア大会...2位：2人、3位：1人
5位：2人
全国女子大会...4位：1人
インターハイ...5位：2人、ベスト16：2人

全国選抜大会...3位：1人、ベスト16：2人

国民体育大会...5位：4人

中四国大会...1位：1人、2位：1人

3位：9人

中国大会...団体2位：2回、3位：5回

5位：1回

個人1位：3人、2位：7人

3位：24人、5位：3人

部長：武藤立樹，監督：澤谷隆成(H20~)

全日本ジュニア大会...3位：2人

全国女子大会...3位：1人

インターハイ...2位：1人、ベスト16：1人

全国選抜大会...3位：1人、5位：1人

国民体育大会...1位：1人、5位：1人

全国グレコ大会...2位：1人、ベスト16：1人

中四国大会...1位：3人、2位：2人

3位：5人

中国大会...団体3位：1回

個人1位：1人(4回)、2位：6人

3位：6人 5位：1人

県高校総体団体の部17年連続23回の優勝

『全国制覇！一筋の光！！』

隠岐島前高校レスリング部

監督 澤谷隆成

はじめに

今回2回目の原稿依頼を受け大変恐縮しております。私自身、特別な練習や取り組みも行っておりません。恩師である故上田和孝先生が築かれた土台のもと、周囲の方々に助けをいただきながら、ただ思いだけで突っ走ってきました。こんな私ですので、皆さんの参考にならないと思いますが、宇野君が国体で優勝するまでの道のりを中心に書かせていただきます。

今年度の島根県のレスリング競技では、隠岐養護学校の宇野信之選手の活躍が光っていました。2年時の3月に行われた全国選抜大会に3位入賞したのを始めとして、インターハイ2位、

全国グレコ大会 2 位、そして、国体 1 位と今まで島根県のレスリング競技でこれだけの実績を挙げた選手はいません。この偉業を成し遂げられたのは、様々な要因が考えられますが、大きく 4 つに分けてご紹介したいと思います。

小・中・高と一貫した取り組み

この要因が一番大きかったです。宇野君は小学校 3 年生からレスリングを始めました。最初はお父さんに無理やり連れて来られていましたが、力士になりたいという夢ができてからは、自ら進んで島前高校のレスリング場へ通って来ました。恵まれた体格で県内には、試合相手になる者がいませんでした。そして、中学校へ入学すると、部活動に加入せず、島前高校へ通って高校生と一緒に、最終的に力士になるためにレスリングの練習に励みました。中学校から高校までは約 3 km あり、この道のりを何があるかと毎日自転車で通って来ました。彼の体重は、中学生の頃から 100kg 以上あり、この体重で 3 年間通い続けたのですから、今思えば全国で通用する足腰がこの段階で出来上がったと思います。この努力も報われ、全国中学校レスリング大会では 4 位という結果を残すことができました。中学校を卒業すると、本校でレスリングを続けられる環境になり、島前高校の選手と一緒に練習に取り組みできました。しかし、彼は知的・情緒障がいがあり、練習に集中して取り組むことが困難でした。そこで、この恵まれた体格を自分の力で支えられる体力づくりと精神的な発達をねらって、インターバル走、ロープ登り、筋力トレーニング等の基礎練習に切り替え、毎日取り組ませました。レスリングの練習は OB が練習に来ていただいた時と私の体調が良い時のみ、しかも技術的な練習は難しいので、実践的な練習であるスパーリングばかり行わせていました。また、ダンベル等を保護者に購入してもらい、自宅へ帰っても体力づくりに取り組んでいました。そして、3 年生のインターハイを迎える頃には、体重が 128kg になるまで成長しました。彼の階級は 120kg 級なので、8kg の減量をしなければなりません。しかし、体力づくりに集中してきた彼にとっては、8kg の減量は苦ではなく、2~3 日で容易に落としていました。彼の必殺技は押しです。強靱な足腰を活かして一気に場外まで押し込んでいくのです。レスリング競技は直径 9m の円の中で試合

を行います。場外へ相手の足を一足でも出せば、1 点を得ることができます。彼は、試合になるとレスリングのマットの上で、まるで相撲の取り組みのように、うまくこのルールを使いこなし勝ち進んでいき、高校生活最後の国体では悲願の全国優勝を成し遂げました。小学校からレスリングを始め、いわば 10 年越しの偉業です。

充実した指導スタッフ

実は、彼のお父さんは高校時代レスリングをしていました。ちょうど島根国体の時期で、お父さんは少年の部で準優勝を果たした逸材です。また、兄も本校レスリング部出身で、卒業後現在も大学でレスリングを続けている、まさにレスリング一家なのです。お父さんは、仕事の暇を見つけては、よくレスリング場へ来られていました。また、地元と同じ重量級の OB の方がおられ、よくレスリング場へ来られては、宇野君を指導して下さいました。そして、3 年生になってからは、隠岐養護学校にお勤めで空手を専門にされている重吉伸一先生が宇野君の担任となり、週に一度、泊りがけで練習に参加して下さいました。重吉先生のご指導は、宇野君の練習はもちろん、本校の生徒にも別の視座を与えて下さり、私自身も指導者として勉強になることが多く、本当に感謝しております。また、宇野君が入賞した全国レベルの大会は、すべて引率していただき、彼がベストの状態で行うことができるようにご尽力いただきました。いくら力をつけても大会本番でその力を発揮できなければ意味がありません。そういう意味では、重吉先生の存在は大きく、彼にとって大きな支えでもあったように感じます。また、松江工業高校の河内龍馬先生にも隠岐島前高校に勤務されていた時期はもちろん、松江工業高校に転勤された後も、同じ島根の選手であり宝だという思いで、大会や合宿の度に宇野君をご指導いただきました。国体で優勝した時も、コーチとして参加していただき、宇野君にとっても力強い存在だったように思います。さらに、本校 OB であり海士レスリングクラブの会長をしていただいている中村誠さんにも、普段の練習で自分を限界まで追い込んだ取り組みができるようご指導をしていただきました。このように、沢山のの方々のご指導のお陰で成し得た日本一なのです。

指導者としての転機

彼が本校で練習できる環境を得た際には、本校の生徒と一緒に練習や遠征を行えばいいと楽観的に考えていました。ところが、いざ一緒に練習を始めると、「自分が嫌な練習内容を一生懸命やろうとしない」、「注意をしてもその場は聞くが、次の日になると同じ失敗を繰り返す」といった状況が見られ、本校生徒と一緒に練習に支障をきたすようになってきたのです。こうした結果、宇野君の言動に本校の部員たちが振り回されることもあり、私なりに考えた末、宇野君に厳しく接するように意識しました。

普段、部員達には「結果よりも過程が大切だ。目標に向かって一生懸命取り組むことが自分の財産になる。努力したことは将来きっと役に立つ。」という指導をしています。どんどん結果を出していく宇野君に比べ、本校の部員たちは一生懸命練習に取り組んでいるのに結果を出せなく、特に年上の選手にとっては、宇野君の存在がうとましく感じたこともあったと思います。そんな選手の気持ちを理解するよう努力したと同時に、宇野君にも「努力せずに結果を残しても何の意味もない。」と指導しました。私は、今まで普通高校勤務以外の経験がなく、障がいがある生徒も指導したことがありません。よって、部全体の均一的指導を重視していました。今、冷静になって考えると、ここに大きな誤りがあったように思います。これに気付くきっかけとなったのが、前校長の石田和也先生からいただいたご助言です。石田先生は皆さんもご存じのように卓球競技で大変なご功績を残され、島根の卓球競技の普及・発展にご尽力されました。そのご経験を基に、指導の視点を変える助言をいただいたのです。考え方を変え、本校の部員と宇野君の指導の視点を分けて考え、彼の言動に冷静に対応するよう心掛けました。この発想の転換により、最後の国体決勝戦でも冷静にセコンドにつくことができ、的確にアドバイスを送ることができました。「心は熱く、頭は冷静に試合に取り組め」と普段生徒に指導していますが、宇野君の指導に関しては、私自身熱くなることが多く、反省することが多かったです。物の見方、考え方を変えろという指導者にとって貴重な経験をさせてもらったと感じています。

周囲の方のご支援・ご協力

また、今回の宇野君の国体優勝は、周囲の方々

のご支援・ご協力なくしては、成し遂げられなかったことです。彼は、元々、隠岐養護学校の生徒です。隠岐養護学校は、島後地域にあり、島前地域からの通学は不可能です。彼は、将来力士になるという夢があり、これを達成するためにもレスリングを続けたいという強い意志がありました。隠岐養護学校へ入学すれば、親元から通うことができないうえに、レスリングもできない状況となります。入学前には、いっそのこと、松江養護学校に進学し、松江のレスリングクラブ等の練習に通うようにしようなどと本人は悩んでいました。保護者も「夢を追いかけてほしい」、「なんとかレスリングができる環境を整えてあげたい」という強い思いを持っておられました。その思いが、町を動かし、県をも動かしたのです。障がいがある島前地域の子どもたちの夢を叶えさせるために、隠岐島前高校に隠岐養護学校の先生が通ってきて下さるという特別なシステムが作られたのです。毎日、隠岐養護学校の先生が船に乗って島前に通ってくださり、学校生活や授業を通じて全人的な指導をして下さいました。船の着く時間が9時40分ですので、朝礼から1限までの指導は本校の担当教員が受け持ち、2限から6限までの授業は隠岐養護学校の先生がして下さいました。そして、放課後は本校のレスリング部員と一緒に練習ができるようになりました。彼の遠征費も県体育協会と海士町に多額の補助をしていただき、本校の生徒と同じ程度の自己負担で行くことが可能となりました。また、海士町住民の方々にも普段から声をかけていただいたり、国体優勝時には海士町民の方々にも盛大な出迎えをしていただきました。たくさんの方々の支えなくしては彼の全国制覇はありませんでした。

このように4つの要因がうまく絡み合い、宇野君を育て上げたのです。国体優勝を成し遂げた後の宇野君は、以前に比べ精神面で成長したように感じています。それまでは、何事も自分一人の力で成し得た気分になり、いくら指導しても胸を張って歩いてみたり、自分のサインを受けとるよう周囲に強要したりしていました。ところが、国体優勝をした後は、そういうそぶりも見せずに、力士になるために以前よりも熱心に練習に取り組むようになりました。そして何より、他人に対して感謝の気持ちを持てるようになったと思います。「地位は人を育てる」という言葉がありますが、まさに全国制覇をきっか

けに人間的に大きく成長したように感じています。

宇野君の取り組みは、今後の島根県のレスリング競技を発展させる一筋の光のように感じています。現在、島根県内の高校レスリング部員は8人のみです。競技力も低迷しており、このまま何の対策もなければ、高校でのレスリング競技は途絶えてしまうという危機感を持っています。その最大の要因は、指導者不足だと感じています。島根国体で団体優勝して以来、レスリング専門の教員が採用されたのは、故上田和孝先生と私だけです。数年後にはレスリング専門の教諭が私だけになってしまう可能性もあります。一方、レスリング競技に携わっている県内の小学生は、150名近くおり、中には全国大会で入賞する者もいます。宇野君の優勝を励みとして、今後、競技力向上と発展を目指す上で、小・中・高と一貫した指導体制の確立が必要不可欠なものであると強く感じています。そのためにも、県レスリング協会、県高体連レスリング専門部はもちろんですが、県体育協会、県高体連と一致団結をして、組織の充実を図りながら、引き続き部員数確保・強化を図っていききたいと思っています。

おわりに

思いつくまま書かせてもらい、本当に読みづらかったと思います。私自身がまだまだ発展段階にあり、参考にはならなかったと思いますが、ご寛恕ください。今後、更なる飛躍ができるように精進していきたいと思っています。

前述しましたように島根県レスリング競技の発展のためには、まだまだ考えていかなければならない問題が多々あります。一つは、高校の指導者の高齢化が進む一方、20代から40代の教諭が私一人だけという指導者の問題です。また、島根県のちびっ子レスリングクラブは非常に盛んではありますが、それが高校までつながっていない現状もあります。その他課題は多いですが、とにかく、島前地域へのレスリング競技の定着を最優先の目標として、島根のレスリング競技力の向上を図っていききたいと思っています。人間的にまだまだ未熟な若輩者ですが、今後ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

今月のことば

「ネガティブ・バイアス」について

私がマイナス思考だから、みんなもそうだとはい切れないが、人間は大半の人がマイナス思考に出来ているらしい。と言うのは、もともと人間は進化の過程で肉食動物との闘いや、負傷、病気、飢え等、命の危険にさらされた環境で生きる為に、グループを形成して生きる知恵を持ち、そのグループの中で自分は周りから、どう評価されているか、役に立っているか、他人に遅れをとっていないか等、常に気を配ることで身を守るように進化してきたと言う。

どんな猛練習に励んできた選手・指導者であっても、大会に臨むにあたっては、最高の状態をイメージしながらも、予想される最悪のシナリオを頭に描くクセがついており、どちらかと言うとマイナスのことに注意を向ける傾向があると言う。これをネガティブ・バイアス（否定的偏向）とか、「努力逆転の法則」と呼ぶそう。

もし失敗したら・・・、もしこんな状態になったら・・・と言った危機的シナリオを描き、恐懼疑惑(きょうくぎわく)と闘い続けるのが選手・指導者の心の内だ。

幸いにも、スポーツの指導者にとってはプレッシャーから解き放たれる時がある。それが勝利というご褒美であり、感動という充実感である。これをポジティブ・オフセット(帳消し)と言うそうだが、これが次の意欲や成長につながっていく。

指導者はこのような自らのネガティブ・バイアスに打ち勝ち、選手の心をポジティブに導かなければならない。これが指導者として、難しいところであり、自らを研ぐたゆまざる修行が必要なのところではないだろうか。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾 俊