

# 島根・トップコーチ

(第91号)平成22年12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91号発刊にあたって】

第91号は、平成22年度の全国中学校剣道大会で、男子団体3位入賞の素晴らしい活躍をされた松江市立第二中学校剣道部監督の石原秀顕先生にご登場いただきました。この素晴らしい活躍に秘められた、指導者の指導観や全中地元開催への思いを語っていただきました。

## 【プロフィール】

平成9年4月 出雲市立平田中学校勤務  
平成14年4月 益田市立益田東中学校勤務  
平成17年4月 津和野町立津和野中学校勤務  
平成20年4月 松江市立第二中学校勤務

## 【主な指導実績】

- 平成20年 中国中学校剣道大会(山口)  
男子個人 準優勝
- 平成21年 中国中学校剣道大会(出雲市)  
男子個人 3位  
男子団体 出場  
女子個人 3位  
全国中学校剣道大会(熊本)  
男子個人 出場  
全国交流中学校剣道大会(新潟)  
男子団体 優勝  
若鷲旗剣道大会(内閣総理大臣杯)  
男子団体 準優勝
- 平成22年 中国中学校新人剣道大会(出雲市)  
男子団体 優勝  
中国中学校剣道大会(広島)  
男子団体 3位  
男子個人 3位
- 全国中学校剣道大会(出雲市)  
男子団体 3位  
男子個人 出場

## 『全国中学校剣道大会(島根全中)』

### 3位入賞に至るまでの道』

松江市立第二中学校

教諭 石原秀顕

### <はじめに>

この度本誌の依頼を受け、大変驚きました。私は自分自身が選手経験が乏しいこともあり、教員になって改めて剣道についてや指導者としていろいろなことを勉強している最中だからです。毎回素晴らしい指導者のみなさんが書かれているように、技術的な内容や指導法などをお話できるような立場ではありません。しかし、せっかくこのようなお話をいただきましたので、今年度行われた全国中学校剣道大会(全中)に至るまで私が経験させていただいたことを中心に書かせていただきたいと思います。

### <二中に赴任するまで>

私は本校に赴任して3年目になりますが、前任校、前々任校ではバスケットボール部や卓球部を担当していました。初めは未経験の競技を受け持ったことにとまどいを感じました。しかし、今となってはとても貴重な経験をさせてもらい、この経験が今回の結果にも結びついている大きな原動力となっていると振り返ります。

### <二中に赴任、そして驚き>

3年前松江二中に赴任しました。剣道部を持たせてもらえることの大きな期待と久しぶりの剣道の世界に不安がありました。赴任してさっそく剣道場をのぞきにきました。その前からいろいろなお話は聞いていましたが、行って改めて驚きました。それは、剣道場の狭さです。通常中学校剣道では、正式な試合場の広さとして縦横10または11メートルの正方形で行います。現在剣道部がある中学校でも少なくとも1コート分以上の広さを有している学校が多いと聞きます。その中で松江二中の剣道場は、壁から壁まで7メートル×9メートルという広さです。しかも、部員の数はその年約40人。全員が防具をつけ並ぶだけで道場はいっぱいです。どうやって稽古をするのかと不思議な気持ちになりました。ちなみに本校の剣道部員数は県内でも多いほうです。剣道

人口が減っている中、部員が集まるのは大変ありがたいことですが、稽古のためにはやはりもう少しスペースがほしい、というのが正直な気持ちでした。

しかし、その中でも部員たちはメニューを工夫しながら練習をしていました。広い道場で練習している学校は多いようですし、その中で実績を積んでいる学校も多いと思います。本校は決して広いとはいえない場所で行っていました。時に身動きもできないような場所で、どうやったら竹刀を使った練習を効率よくできるか、人数の多い中でいかに多くの練習をすることができるかということを中心に考えていました。また前任の竹下先生のされていたメニューも参考にさせていただきました。これを課題に持ったお陰で、大きな道場では得られないものを得られたのではないかと思います。

#### < 夢は叶う >

昨年度のあるエピソードです。キャプテンの周藤という生徒がいました。彼の県総体までの実績は、最高でも松江市で3位くらいでなかなか実力が発揮できずにいました。しかしとにかく毎日まじめに、またキャプテンとして全体を明るく引っばっていました。そして市予選を通過し、県総体2日目(個人戦の日)を迎えました。その大会での彼の目標は中国大会出場ラインのベスト16でした。しかし、なんと怒濤の快進撃で個人優勝を果たしたのです。もっとも驚いたのは彼自身だったでしょう。

県総体までの練習を見ていて、他の生徒と違う点がありました。それは、とにかく努めて基本練習を繰り返し行っていたことです。本校の練習メニューの中に「相談稽古」というものがあります。これは全員で一定の基本打ちの練習のあと、自分で好きな打ちを考えて練習します。多くの生徒が応用技などをしますが、彼は剣道では基本中の基本である「切り返し」を何度も繰り返していました。

客観的に見ても技の幅が広いわけでもなく、それまでの実績も少ないですから実力があるとは言いがたい選手でした。ではなぜ優勝できたかというのを考えてみると、それまでなかなか結果を出せずにいる中で自分を信じ、自分のできること(基本練習)を繰り返した結果、島根県の個人チャンピオンになれたのではないかと感じています。

私は彼が「剣道という競技は強いものが必ず勝つわけではなく、必ずできると信じて努力した者が最後に勝利を勝ち取るんだ」ということを実証し、後輩へ素晴らしいお手本になってくれたと思っています。今の部員たちにも折に触れ、そのことを伝えていきます。

#### < 全中に向けての強化 >

全中に向けての強化事業は3年生が小学生のときから始まったと聞いています。三瓶合宿や、各地域・道場での練習を通して県全体で一丸となって技術向上をしていただきました。中でも、3年前の都道府県対抗の小学生の部で島根県が初の3位入賞を果たしたことは子どもたちにとって「全国でも勝負できる」という意識が持てた大きなきっかけになったのではないのでしょうか。小学校で指導していただいた先生方には本当に感謝しています。

中学生になってからの強化は、引き続き三瓶合宿や月例稽古会、強化選手による県外遠征などが行われました。そして、本校の男子チームを前年の秋ごろ強化校として推薦していただき、遠征を中心とした本格的な強化指導が始まりました。強化校となって間もない12月には新潟で行われた「全国交流剣道大会」で優勝、兵庫で行われた「若鷲旗剣道大会」で準優勝することができました。突然の結果で私自身信じられませんでした。これは生徒にとっても私にとっても全中に向け大きな自信になりました。

しかし、その後九州遠征や北陸遠征などにも行かせていただきましたが、思うように結果が出ず、歯がゆい思いで帰ってくるが多くなりました。この状況を脱するために練習しかないと思い、高校への出稽古もお願いしました。松江東高校の松浦先生には「剣道の理念、試合での心構え」などについて、大社高校の曾田先生にはメンタル面の強化などをご指導をいただき、私自身もとても勉強になりました。

春から梅雨時期にかけ、けがをする者、体調を崩す者が少しずつ出てくるようになり、全員そろっての思うような練習をすることができない状態がしばらく続きました。原因は、適度な休養をとらなかったことと気持ちの焦りが体の異常として表れたものであったと分析します。私自身もどうしていいのか分からなくなりましたが、他の先生方に相談していろいろな策を講じ、何とか県総体前には全員そろっての練習を再開することができました。

#### < モチベーションアップを >

今年度の県総体は例年より4、5日遅く、夏休みに入ってから一週間近くの期間がありました。夏休み前、けが等でモチベーションが下がり気味だったこともあり、何とかこの一週間でモチベーションアップしたいと思い、思いついたのが「スイカ割り」でした。「弱気」「甘え」などのような自分の中で断ち切りたいことをスイカに書き、3年生全員で挑戦しました。もちろん目隠しをしますが、驚いたことにほとんどの部員が見事割ってみせたのです。はじめは「中

学生にもなってスイカ割りはどうかな」と思いましたが、とても盛り上がったことで「よし、いけるぞ!」というきっかけをつかんだような思いがし、県予選に向けて生徒も私も気持ちが大きく沸いてきました。

#### < 全中予選 >

県予選は全中に向けての大きな山でした。ここで負けてしまえば、全中に出場することもできません。全中出場チームは2チーム。決勝戦まで進まなくてはなりません。

予想通り、準決勝に大きな山場がやってきました。2対2で大将戦にまわり、私は「いつもどおり、おまえの試合をやって来い」と大将の星野に指示をしました。試合の序盤、少しあせっている感じでしたが、最後は落ち着いて2本取り、勝利しました。決勝は平田中学校との試合でしたが、それまでなかなか勝てない相手でした。私は選手たちが「今回も負けてしまうのではないか」と思っているのではないかと心配でしたがその日の彼らは違いました。こうして、3年ぶりの県総体優勝を果たすことができました。

#### < 全中前のスランプ >

全中予選を終えてまもなく、中国大会に挑みました。そのときは全中出場を決めていたので結果を出すというプレッシャーはそれほどありませんでしたが、やはり優勝はねらっていました。しかし、結果は団体戦で勝つべき試合を落とし、3位に終わりました。敗因は、「チーム」としてではなく個人の気持ちがばらばらだったことだと思います。それから全中前最後の強化練習で全中に出場する県外チームと練習試合をしましたが、接戦になって落とすことが多くなりました。全中前の一番のスランプであり、とても悩みました。私以上に生徒達が焦っていたと思います。もう全中が目の前なのに勝てない、気持ちばかりが先行し私を含めて自分自身が見えていなかったのだと思います。

しかし、このことがチームとして勝つためにはどうしたらよいか、みんながそれぞれ自然と考えはじめ、チームを変えていく大きなきっかけになったのではないかと思います。

#### < いよいよ夢の舞台へ >

いろいろな先生からアドバイスをいただきながら最後のチーム調整をしていきました。一番心がけたのは「そろえる」ことでした。練習メニューはもちろん、登録メンバーはできるだけ同じ行動をとるようにし、「そろえる」をキーワードに意識させました。

全中当日1日目、バスから降りると何回も来ているはずのカミアリーナが大勢の人やテントで、

違う場所にも思えてきました。いよいよ始まるんだ、という思いが沸いてきました。

開会式で本校キャプテンの野津が素晴らしい選手宣誓をし、試合に向け良い景気づけをしてくれました。

開会式の後にさっそく個人戦がスタートしました。本校からは2名出場し上位進出をねらってはいましたが、全国各地から勝ち上がってきた猛者たちにあえなく敗れました。

二日目からはいよいよ団体戦です。予選3校リーグでは、固さもありましたが何とか2勝で勝ち上がりベスト16へ進出しました。相手は神奈川県金旭中です。初めての相手でしたが、関東地区の実力校です。私は選手に、接戦になるつもりでそれぞれの役割を果たして戦うよう話しました。試合は予想通り取って取られての攻防になりました。2対1で副将戦も延長に入りここで取られても大将戦で勝負と思っていた矢先、値千金の面が決まり、大将を待たずにベスト8進出が決定しました。

この時点で島根県勢として過去最高の記録になりました。私も選手も少しほっとした部分もありましたが、大変気になることが心に残っていました。開会式で素晴らしい選手宣誓をしたキャプテンの野津が、その日とても不調だったのです。野津は中国大会のころから、なかなか自分の力が発揮できずにいました。私がこの日の最後のミーティングで気持ちを切り替えるように言っても、彼の表情は冴えないままでした。その日、同じことを他の先生方も感じ心配していただきました。

#### < 大会最終日へ >

翌日大会3日目、いよいよ最終日です。初めに個人戦が決勝戦まで行われ、その後団体ベスト8進出校が一斉に入場しました。最初の相手は龍谷中(佐賀)です。何度か対戦したことはありましたが、前の試合では負けています。前日のキャプテンの状態を受けいろいろ考えた末、私はキャプテンを呼び「今日は泣いても笑っても、この日が中学生最後の試合だ。やるからには思い切っていけ。例え負けても、おまえが元気に攻めた試合だったらみんな納得するから」と言って試合に送り出しました。すると、前日の試合が嘘のように、自ら攻め見事二本勝ちをしてきたのです。その後大将戦になったものの大将が落ち着いて1本勝ちを納め、ついに準決勝進出を決めました。

準決勝は、優勝候補筆頭の九州学院中(熊本)です。九州学院中とは、前年度の若鷲旗大会の決勝戦で敗れている因縁の相手です。私は「相手に左右されず、とにかく最後まで二中の剣道をやりきりリベンジを果たそう」と伝えました。先鋒は惜しくも一本負けでしたが、次鋒が目の覚めるよ

うな抜き胴を決め、1対1の振り出しに。とても会場を沸かせました。その後も選手は勢いに乗るべく果敢に攻めましたが、惜しくも敗れました。

準決勝の中で、我々の試合が一番最後であり負けた私たちが最後に退場したのですが、退場の際会場中から大きな拍手が沸き、何とも言えないものが込み上げてきました。

#### <最後のミーティング>

選手控室に入った瞬間「終わったんだな」という思いと、今までのことが走馬燈のように頭を駆けめぐり、私自身も涙があふれ生徒とともにしばらく何も言えない時間が過ぎました。最後のミーティングは、なかなか言葉になりませんでした。力を振り絞り「今まで強化校としてなかなか結果が出ず、苦しいことつらいことがたくさんあったけれど、あきらめずに乗り越えることができました。私のような監督についてきてくれ、しかもこんなに素晴らしい舞台に立たせてくれてありがとう。目標だった『日本一』は達成できなかったけれど、おまえたちは素晴らしい歴史を作ったんだ。すごいぞ！私もおまえたちといっしょにできて本当に良かった」と伝え、選手ひとりひとりと固い握手を交わしました。

今思えば、ぐしゃぐしゃな顔で何を言っているのか分からないような話しぶりだったと思いますが、一生忘れられないミーティングになりました。こうして熱い夏が終わりました。

#### <最後に>

全中島根大会に至るまでを振り返り一番に感じるのが「縁」です。3年前に本校に赴任して剣道部を担当することができたことから与えていただいた「縁」によって今の私はあると思っています。さらに言えば、今年度本校の若いスタッフとして共に部活運営をしてくださった下諸先生と山根先生、応援してくださった二中の先生方、強化をしてアドバイスをくださった中体連専門部の先生方、自校の稽古に入れてくださった高校の先生方、全中の運営に携わってこられたすべての方々、小学校の道場の先生方、補助をいただいた剣道連盟の方々、そして選手と部活を支えていただいている保護者のみなさん等々・・・感謝してもし尽くせません。

私はこの夏までの経験によって、一生の中でかけがえのない物を手に入れることができたと思っています。

今回、ずらずらと乱筆に書き綴った文章をお詫びするとともに、このような貴重な機会を与えていただいた島根県体育協会の方々に感謝申し上げます。

#### 今月のことば

#### 女子選手のチームづくりは、人間関係づくり

昨年の千葉国体からの帰路、羽田空港の本屋さんで、見つけた茂木健一郎の訳本に「なぜ女性は男性よりおしゃべりか」という一節があり、女子選手の指導への大きなヒントがあると思い、紹介し感想を述べたいと思います。

この内容とは・・・男女ともにストレスを感じればアドレナリンやコルチゾールといったストレスホルモンを分泌するが、このストレスの悪影響を和らげるために、女性の脳は「結びつきのホルモン」と言われるオキシトシンを放出しようとする。女性が落ち込んだ時、友達と集まっておしゃべりに興じたりするのは、こうした行為がオキシトシンの分泌をうながし、心を穏やかにして、ストレスを消していく・・・というものです。

この本が教えてくれる「オキシトシン」の存在が、女子選手にとって、勝利に向かって猛練習のストレスを乗り越えるためにも、チームメイトの存在は大きく、良い人間関係のなかにいれば、ストレスは解消されやすく、選手個々のエネルギーは拡大することを語っています。

女子選手のチームづくりは、技術・戦術の他に、人間関係づくりが如何に重要かを再認識しました。

競技力向上統括アドバイザー  
荊尾 俊