

島根・トップコーチ

(第72号)平成21年4月30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72号発刊にあたって】

第72号は、3月(H21)の全国高校選抜大会で大社高校女子剣道部を率いて3位入賞に輝かれた大社高校教諭・小村 健氏にご登壇いただきました。

厳しい県予選、中国予選を勝ち抜いて堂々と全国入賞を果たされた勝利への軌跡と自らの指導観について語っていただきました。

【プロフィール】

平成11年 島根県立大社高等学校 卒業
平成15年 筑波大学体育専門学群 卒業
平成15年 島根県体育協会嘱託職員
(大社高校剣道部コーチ)
平成16年 松江市立湖北中学校 常勤講師
(女子バスケット部顧問)
平成17年 大社高等学校 常勤講師
平成18年～現在 大社高等学校 教諭

【主な競技実績】

全日本学生剣道優勝大会 団体 優勝2回
全国教職員大会 個人 優勝1回 3位1回
全日本選手権大会 出場
全日本剣道連盟
剣道選抜特別訓練講習会 講習生
(H17.6～H19.2)
全日本剣道連盟
男子強化訓練講習会 講習生
(H19.4～H20.8)

【主な指導実績】

インターハイ 女子団体ベスト16(H.17)
全国選抜大会 女子団体3位 (H.21)
女子団体ベスト16(H.19)
玉竜旗大会 女子団体ベスト8 (H.20)
国体 女子団体 秋田国体出場
(H.19)

「 奇跡の全国選抜3位 」

島根県立大社高校剣道部
女子監督 小村 健

【はじめに】

私は28歳の若僧であり、まだまだ経験も浅く、こんなところに登場すべき者ではございま

せん。今でもパソコンに向かいながら、「なんで俺が書いてんだろう？」と疑問を抱いたまま書いています。

今回全国選抜大会において、大社高校剣道部女子チームが奇跡的に3位入賞を果たしたことで執筆依頼がありましたが、当然お断りしました。皆さんご存じの通り、大社高校剣道部は曾田明浩先生指導のもと活動しています。ですから大社高校剣道部の取り組みは、以前の島根トップコーチ(第56号)を読んでもらえば分かると思います。今回も曾田先生の指導の賜ですので、私が登場すべきところではないですが、監督という立場上登場させられましたので、ご理解下さい。

という経緯ですので、今から私が書くことは、今回の全国選抜で3位になったチームの軌跡と、私自身のこと、そしてわずか数年の指導経験から感じていることですので、参考にはならないと思います。勝手な自己満足でしか書くことができませんが、宜しくお願いします。

【奇跡の結果】

3月27日・28日に愛知県春日井市で行われた、第18回全国高等学校剣道選抜大会において、大社高校剣道部女子チームが3位入賞を果たしましたが、これは奇跡の結果ということをもまずっておきます。これは謙遜して言っているわけではありません。本当に奇跡です。このチーム・このメンバーで全国3位になるとは、私はもちろんのこと専門家であれば誰もがそんな予想はできなかったと思います。それぐらい考えられない結果です。もちろん選手たちは精一杯頑張りました。ほとんどの選手は調子も良く、初の大舞台でも自分の力を出し切りました。その姿は本当に立派で、指導者として誇りに思います。しかし何度も言うようですがまさか3位になるとは思いませんでした。

【チームの軌跡】

奇跡を起こしたこのチームは、実績も経験もない選手の集まりで、新チームになった当初の9月頃は全く期待していませんでした。実は昨年のチームが強くて、大社高校が12年前の全国選抜で3位になったチームと同じぐらいか、それ以上の力がありました。実際7月に行われた玉竜旗全国剣道大会において、全国選抜準優勝のチームに勝つなど大躍進し、見事ベスト8に輝きました。この大会はフリー参加の全国大会ですので、当然インターハイや全国選抜よりも勝ち上がるのが難しく、この結果は島根県剣

道界初の快挙でした。そのチームから新チームに変わり、チームを作っていこうにも、戦力的には半分以下にダウンした感じでした。レギュラーで残ったのはキャプテンの園山1人。あとは、全く期待できないメンバーに感じていました。案の定、新チームになって初の県外遠征では見るも無惨な負けっぷりを披露し、私の予想は見事に当たりました。『このチームは、春の全国選抜は捨てて、秋・冬に地力をしっかりつけ、夏のインターハイで勝負しよう』と私は勝手に思っていました。それぐらい弱いチームでした。

10月下旬に行われた県選手権大会でこのチームは横田高校に敗れ、2位に終わりました。試合内容もお粗末なもので、12月中旬の全国選抜予選にむけて、とても戦えないと思えました。その後の稽古では、試合に勝つことは二の次にし、基礎・基本の徹底による地力強化を進めました。例年ならば選抜予選は負けられないので、試合のテクニックなども覚えさせますが、今年は一切そんなことは言わず、ひたすら地力強化に努めました。

私はこのチームには、何かにつけて『お前たちは弱い。だが弱くても根性だけは見せる。大社高校の伝統をお前たちでつぶす気か』と厳しい言葉を言い続けました。理由は、地力不足・経験不足など、何もかもないチームにおいて唯一あった武器が根性とプライドだったからです。このチームのメンバーは自分達が弱いことを自覚しながらも、決して諦めず強くなろうと日々戦う姿勢がありました。その気持ちの強さはこ一番での武器になると思い、『何くそ。今に見てるよ』という気持ちで這い上がってきてくれるのを待ち続けました。

12月の全国選抜予選は、初日に個人戦があり、次の日に団体戦が行われます。初日の個人戦では3位に1人入るだけで、頼みの園山までもが初戦敗退という結果に終わり、『やはり無理だろうな』と思っていました。初日の後には、『お前たちはやはり弱い。弱いから負けてもいいが、大社高校としてのプライドを示せ。根性を見せる』と厳しく言い放ちました。そしてむかえた次の日の団体戦、選手たちは見違える動きをし、圧倒的な試合で優勝しました。やはりこ一番での気持ちの強さ、根性が光りました。しかし勝てたのは、たまたま博打に勝っただけで、全国で恥をかくだけだと感じていました。

全国選抜予選が終わり、12月末に毎年行っている大分遠征に出かけました。この錬成会は非常にレベルが高く、良い経験になると思っていました。この錬成会で私が重視したことは気位でした。だいたい経験のない選手は全国の強豪チームと試合をすると最初から気位で負けてしまいます。ですから、『いくら弱くても大社高校としてのプライドを示してこい』と気迫だけは負けない姿勢を貫かせました。それが良かったのかは分かりませんが、全国の強豪に対して気持ちでは五分以上の試合ができました。

1, 2月は例年通り、地力養成のため、鍛え

に鍛え上げました。剣道の稽古で最も苦しい「かかり稽古」という稽古では、私自身も元立ちになります。彼女たちはいくら鍛えても逃げることなく何度も立ち向かってきました。やはり根性だけはあるメンバーです。

3月になり、試合のテクニックや団体戦での役割など、細かいことも教え中国新人大会に臨みました。予選リーグを突破し、ベスト4をかけて倉敷商業と対戦しました。倉敷商業には練習試合で一度も勝っておらず、難しいなと思っていましたが、4 - 0という大差で勝利しました。勢いに乗ったチームは、準決勝で昨年の玉竜旗優勝メンバーを2人残す西大寺に2 - 2の代表戦で勝利しました。決勝では興譲館に0 - 4という大差で敗れましたが、彼女たちの自信になった大会でした。

この大会ぐらいから、私もこのチームに手応えを感じ始めていました。キャプテンで大将の園山が皮むけ、泊・菅田の2年生(現3年生)2人も持ち味を発揮し始めました。また、1年生(現2年生)の森山が急成長しポイントゲッターとして計算できるようになりました。試合テクニックに走らず、じっくり地力をつけていった効果が少しずつ出てきたのを感じていました。(といっても、まだまだ弱いですが)

むかえた全国選抜では、予選リーグの金沢戦で2 - 0、北海道の恵庭南に5 - 0と勝利し、予選リーグを突破しました。この時点で、このチームのメンバーのレベルを知っておられる人に言わせれば奇跡的な出来事です。事実、保護者も大喜びでした。私も『良く勝ったな』と内心思っていました。しかし私は一言も褒めず、気合いを入れ続けました。次の日決勝トーナメント1回戦で、千葉の流山に2 - 0で勝利し、ベスト8進出。考えられない結果だと内心喜びながらも、『試合内容が悪い』と厳しい言葉で気合いを入れ続けました。生徒たちの表情からは満足した様子はなく、すぐに次の試合にむけて準備を始めていました。そして徳島の富岡東戦となりました。富岡東は、9月にこのチームはじめての練習試合の相手で、0 - 4で敗れています。全中優勝メンバーもいて、レベルの高い相手でした。この全国選抜の1週間前にたまたま練習試合で2度目の対戦をし、1 - 1で引き分けています。力は富岡東の方が上だと思いますが、選手たちは怯まず戦い、3 - 2で勝利しました。監督席に正座しながら、『このチームがベスト4に入っていいのかな』と信じられないでいました。この試合後も同じように気合いを入れ、準決勝の熊本商業戦に臨みました。『この勢いだとなんとかなるかもしれないな』と淡い期待をしていましたが、毎回上手くいくわけもなく、0 - 2で敗れました。

試合後、私がうれしかったことは、3位という結果ではなく、彼女たちが満足した表情ではなく、悔しさを見せたことでした。ある者は悔しさで泣き、ある者は決勝の特設会場で行われる試合を羨ましそうな顔で見つめていました。

私は、『あいつらのように飽くなき向上心を持っている者が今回のような奇跡を起こすんだな』と思いました。実際彼女たちに全国3位の力はありません。12年前に3位になったチームや、昨年の玉竜旗ベスト8になったチームの方が遙かに強いです。しかし思いの強さ、根性など泥臭い部分においては今のチームが歴代ナンバーワンだと思います。

昨今の中学・高校の部活動においては、根性論で指導されているところは少ないと思います。時代の流れから、ある程度は仕方ないと思いますが、私は剣道には、昔からの普遍的な部分が必要ではないかと思っています。それが、「鍛える」ということだったり、「根性」という言葉だったりするのだと思います。今のチームに対して言った言葉の多くは、「根性」・「執念」・「意地」・「プライド」といったような言葉です。その根性論にも必死に食らいついてきて、奇跡の結果を残した生徒たちは本当に立派で、すごい奴らだと思います。

【私自身のこと】

別に私の紹介など誰も読みたくないとは思いますが、私自身は指導者と選手の両方で努力している最中で、選手としての経験が指導に大きく反映していますので紹介しておきます。

私は5歳から剣道を始め、小・中と剣道の盛んな平田で育ちました。そして高校は高木先生の指導を仰ぎたくて、大社高校に進学しました。しかし入学してすぐに後悔しました。理由は高木先生の書かれたトップコーチ(第48号)を読んで頂ければ分かります。とにかく鍛えられました。

私はまだ慣れていたこともあって倒れることはなかったですが、同級生はほとんど倒れるし、先輩には無茶苦茶鍛えられるし、毎日辞めたいと思っていました。今の時代では考えられないような猛稽古でした。(と言ってもわずか10年前ですが・・・)高木先生は私の最も尊敬する先生です。私が教員を目指すようになったのも高木先生の姿に憧れたからです。しかし当時は無茶苦茶される鬼としか思えなかったです。私も今、生徒には同じように鬼としか思われてないでしょうが・・・

大学は高木先生の母校でもある筑波大学に進学しました。剣道を学ぶには日本トップレベルの環境であり、今では行って良かったと思いますが、最初は大社高校時代を遙かに凌ぐ地獄の毎日でした。(大袈裟ではありません)それでも鍛えられたお陰で、大学時代は3,4年次に日本一になることができました。

教員になってからは、稽古相手はもっぱら生徒であり、自分が強くなるためには工夫と研究に明けくれるしかない毎日です。普通にやっている毎日強い者同士稽古している警察官に勝てるわけありません。相手も高校生、稽古量も少ない私が勝負するには頭を使うしかないという結論です。

なんとか全国大会等でも結果を残し、全日本剣道連盟の男子強化訓練講習会に選んで頂きました。要するに、日本代表です。選ばれるのは9割方警察官。残りが他業種で教員は3人くらいでした。合宿ごとに入れ替えがあり、生き残るために必死で取り組みました。40人くらいからスタートし、徐々に減らされ、最終的に10人が世界選手権のメンバーになります。私は警察官以外の業種でただ1人、18人のところまで残りましたが、あえなく落選してしまいました。やはり警察トップレベルとはまだまだ地力が違い、自分の未熟さを痛感させられました。しかし、この合宿では多くのことを学びました。日本トップレベルの選手たちが当たり前のことを一生懸命している姿や日頃私が生徒に言っていることをそのまま指導陣に言われることで、指導をする上でも自分を見つめ直す良い機会となりました。また、多くの知り合いができ、他業種の人との話は自分の人間的な幅をつくるのにとても役立ちました。落選しましたが、次の世界選手権を目指し、また合宿に呼んでもらえるよう今も頑張っているところです。

【指導者としての6年間】

大学を卒業し、1年目は体育協会の嘱託職員として大社高校剣道部の外部コーチを、2年目は松江市立湖北中学校の女子バスケット部の顧問をし、3年目から大社高校剣道部の女子監督となりました。わずかな期間の指導経験ですので、未だに自分の指導スタイルがあるわけでもなく、これと言って人に教えられることなどありません。わずかですが、この6年間で「これは大切なことだ」と感じていることを紹介したいと思います。

《他競技の指導》

湖北中学校に勤務した1年間は、女子バスケットボール部の顧問をしました。バスケットは体育でしたくらいで何も知識はありませんでした。当然指導は上手くいかず、かなり悩みました。だからこそ、必死で勉強しました。外部指導者の方や他校の先生に教えてもらうことはもちろん、これまで見向きもしなかった本を読みあさりしました。これが大正解で、指導者としても教員としても必要な知識や指導においてのヒントがたくさん詰まっていた。今振り返れば、この1年間は最も自分を成長させてくれた1年間でした。最初は嫌でしたが、諦めずに努力すれば他競技でも指導できると思えました。

《小・中・高の連携》

島根県のような田舎の地方において、全国レベルで勝負するには、小・中・高の連携が重要になってくると思います。私はこのことを大学生の時から感じています。筑波大学のある茨城県は少年剣道が盛んな地域で、そのレベルの違いを嫌というほど感じて帰ってきました。スポーツ少年団で週2、3回稽古している者と、各道場で毎日稽古している者とは、根本的な部分で埋めることのできない差がついています。

私は平田の少年剣道教室出身ですが、週3回多くの先生方に一生懸命指導して頂きました。先生方は皆、仕事が終わってからのボランティアです。そんな先生方が島根県には多くいらっしゃいます。その方たちと協力して、是非日本の子どもを育てたいと思っています。そのためには、学校単位で一生懸命やるだけではなく、県の剣道連盟を中心として、様々な形で小・中・高連携が必要ではないかと思えます。それがまた、剣道を続けてくれる子どもを増やす普及の面での効果もあるはずで。私も高校の教員としてだけでなく、一剣道家としてこのことに携わっていきたくと思っています。

《保護者の協力》

多くの指導者が感じておられることだと思えますが、保護者との付き合い方は大切だと思えます。私はまだ、悩まされたことはほとんどありませんが、多方面で難しいという話を聞きます。幸いに、大社高校剣道部の保護者会は、最高の保護者会です。いつも私たちの無理なお願いを聞いてくださる上に、物心両面から最大限の協力をしてくださいませ。そのサポートがあるからこそ、私たちも遠慮なく指導しています。保護者と指導者のベクトルが同じ方向を向いていることが、その部活動運営が上手くいく絶対の要因ではないでしょうか。私がこんなことを言える立場にはありませんが、曾田先生と保護者との関係を見ていると、そう思います。

《将来を見据えた指導》

剣道は、年々競技人口が減っており、強化のことだけでなく、普及をしていくことが必要だと感じています。そのためには、高校で剣道を学んだ者が、大学進学後や就職しても続けていくことが剣道人口を増やすことにつながると考えます。目先の勝負にばかりこだわって、剣道の本当に大切な部分を教えていかなければ、将来的に続けてくれないと思えます。その部分を強化と並行して教えていくことは大変難しく、全員が続けてくれることはないのが現状です。また大学に行っても、全国的に活躍している者がほとんどいない現状もあります。私は大社高校だけを強くしたいとは思っていません。とにかく島根県の剣道のレベルが上がり、剣道をしてくれる子どもが一人でも増えてくれればそれが喜びです。そのためにも、指導者となって帰ってきてくれる者や、全国的に活躍してくれる者を育てなければならぬと感じています。また剣道は、生涯現役として稽古できることが魅力の1つです。お爺ちゃんと孫が共に稽古できるような関係が剣道の良いところです。そういう意味でも剣道が続けてくれる人や環境をつくっていくことも、我々の使命だと思っています。私が勝手に感じていることであって、1つもそれに向かっての取り組みがなされているわけではありませんが、今後そういう部分にも目を向けた、大きな指導者になりたいと思っています。

【最後に】

今回の結果は、大社高校剣道部を支えてくださっている多くの方々のご支援とご協力のお陰だと感謝しています。大社高校の先生方・島根県の剣道に携わっておられる多くの先生方・剣道部の保護者・地域の方の応援・私の家族の理解等、皆さんに支えられての結果です。本当にありがとうございました。この書面を借りてお礼申し上げます。

私はまだまだこれから伸びていかなければならない人間だと思っています。指導者としても、選手としても、皆様の期待に応えられるよう努力していくことをお約束して、締めくくりしたいと思います。ありがとうございました。

今月のことば

色（カラー）効果を指導に生かす

人が初めて出合った時、その外見で「好き、嫌い、信用できる、優しそう、厳しそう」等の感情を持つことがあります。その外見上の要素に色（カラー）が大きな作用を持っていると言われます。例えば、ベージュを着た人は温厚な人に、オレンジは活発な明るい人に見られるそうです。

最近ではパーソナルカラー（個人個人を引き立てる色）として、スポーツの世界でも特にウェアには積極的に取り入れられています。欧米では教育やスポーツの世界でも、かなり前から色についての研究が進んでいたようです。

私たち指導者も選手相互、対戦相手への作用なども考慮して積極的に色（カラー）効果を取り入れては如何でしょうか。

例えば、「色彩効用論・野村順一」の色への感情移入を応用して、こんなことはどうでしょうか。

(1) 反応の少ないチームには暖色系で活気づける（交感神経系を刺激し、身体を活動状態に持っていく働き）

赤は、闘争心、やる気を起こさせ、眠っていた感情が自然に出る

オレンジは、笑顔になる色。ノリの悪いチームが楽しい雰囲気になる

黄は、「おもしろそう」と興味を抱かせる

(2) 落ち着きのないチームには寒色系で落ち着かせる（副交感神経系が働きやすくなり、リラックスすることができる）

青緑は、頭がすっきりし、清々しい気分になる

青は、不安を和らげる効果**青紫は**、ストレスや身体の疲れを癒す

(3) プレッシャーを感じている時の自分を守る
黒は、人に恐れを抱かせ、威厳を与えることができる

競技力向上統括アドバイザー
荊尾 俊