

高校スポーツにおける指導法

～高知商業高校野球部が取り入れたトレーニング法に着目して～

1190511 中村 真琴

高知工科大学経済・マネジメント学群

1. はじめに

平成26年に、公益財団法人日本体育協会指導者育成専門委員会が『学校運動部活動指導者の実態に関する調査報告書』を公開した。本調査報告は、指導者の実態を、担当教科と現在担当している部活動における過去の競技経験に着目し調査したものである。そこには、顧問の年齢が中学校では25歳未満、高等学校では35歳未満と、比較的若い指導者が多いという結果が示されている。そのような状況において、暴言や暴力を駆使した指導をする、いわゆる古い考えの指導者もまだまだ少なくない。体罰などの問題がニュースとなっている中でも、2018年5月、大学アメリカンフットボールにおける悪質タックル問題が世間を騒がせた。反則行為の動画がSNSなどで拡散され、その後の対応も社会問題化しており、過度の反則行為は、監督とコーチの指示だったと、連盟が認定した。こうした勝利至上主義による厳しい指導方法が良いという意見もみられるものの、選手が捉え方を間違えると大きな問題を招いてしまうことも考えられる。厳しい指導が場合によっては必要だという主張もあり、指導法として何が正しいのかという議論は絶えない。

そのような背景において、新しいことを取り入れ、今までにない事をしようと活動を行っている指導者もいる。技術面だけではなく、メンタル面やフィジカル面を重視し、選手・生徒がストレスなく競技に打ち込める環境を作り出すなど、選手自らがやりたいと思う指導方法も注目を集めている。

本研究では、そのような指導法を採用し、飛躍的に成績を伸ばすことに成功したチームの事例に焦点を当てる。

2. 背景

本研究では、フィジカルトレーニングはもとより、メンタルトレーニングを取り入れた指導法として注目を集める「予祝トレーニング」に着目する。

予祝トレーニングとは、大嶋啓介氏の「前祝の法則」という書籍で提案されたものである。予祝とは先に喜び、先に祝うことで、その現実を引き寄せる夢実現法である。祝福を予めする、つまり「前祝い」の事である。古代日本人がやっていた盆踊りも、秋の豊作を喜ぶ前祝いダンスが、由来であると言われている。

株式会社てっぺん代表取締役である大嶋啓介氏は、「可能性に気づけば人生が変わる」をモットーに、人の可能性の伸ばし方を追求していた。居酒屋から日本を元気にしたいという熱苦しい思いで、居酒屋「てっぺん」とNPO法人居酒屋甲子園を設立する。てっぺんの「本気の朝礼」は話題となり、今では、企業だけでなく様々な場所で取り入れられている。

座右の銘は、「大人が輝けば子どもが輝く。子どもが輝けば日本の未来が輝く。」とし、企業や学校講演を中心に全国各地で活躍すると共に、倒産寸前の居酒屋が行列店になった、格闘世界王者に勝利した、大縄跳びで最高記録を達成した、本を出版できた、運動会で初優勝した、彼氏や彼女ができたなど、受講者のたくさんの幸せな結果を導いている。また、日本オリンピック代表のソフトボールのチームに朝礼研修を行い、北京オリンピックでの金メダル取得に貢献している。その他でも、2015年から2018年にかけて、高校野球チームを強化するため、メンタル研修を行い、そのうち14校が甲子園出場を果たすという結果が出ている。このように、スポーツの世界でも、予祝トレーニングは注目を集めている。

高知県でも、2018年5月に大嶋啓介氏の講演が開催された。高知商業高校の野球部は、この予祝を取り入れ、同年8月の夏の甲子園へ12年ぶりに出場を果たした。これまで、同校の野球部出身で甲子園出場・キャプテン経験のある監督をはじめ、野球部のスタッフは全て同校の野球部の卒業生から選出されていたが、数年前に、部長に外部の人材を登

用し、新しいチーム体制となった。本研究では、高知商業高校が甲子園に出場し、ベスト16という結果に至るまでに、どのような指導法が採用され、予祝がチームにどのような影響をもたらしたのかを探っていく。

3. 目的

本研究の目的は、高知商業高校野球部の事例を詳細に分析することによって、高校のスポーツにおけるより良い指導法を探ることとする。

4. 研究方法

この目的を達成するため、実際に高知商業高校での部長を対象に、主に以下の二点に着目してヒアリング調査を行った。調査日時は、2018年12月25日であった。調査の枠組みとしては、以下の二点に着目した。

①チーム理念と新たなトレーニング方法

②予祝とトレーニングが効果を発揮するまで

5. 結果

①チーム理念とトレーニング方法

まず、高知商業高校の野球部が他のチームと圧倒的に違うのは、「トレーニング計画」と「進路保障」にあった。チームの理念は以下の通りである。

・ストレッチ、フィジカルトレーニング、メンタルトレーニングを含めて生活習慣全体を整え、全国で戦える心づくり・体づくり。

・一人一人の希望に寄り添った進路指導をし、大学、社会人で野球を続けられる基礎、また将来にわたって野球やスポーツとかかわっていける人材育成し野球界・スポーツ界の発展に貢献できるスポーツマンづくり。

・野球部として高校野球、スポーツを通して、商業高校として経済・経営の勉強や学校行事を通してマネジメント力を育成し、高知市、高知県、日本に貢献できる人材を育成し地域社会に貢献できる人づくり。

これらの理念に基づいた全ての活動を、本気で真剣に楽しみながら乗り越えている。

部長は、初めて選手を見た時、「とても細身の体型で、体が硬く怪我が多いであろう」という印象を持った。そして、

これまでと同じような根性野球だけでは限界があると考え、健康寿命を延ばすと共に、精神力を削ってでもフィジカルを鍛えたいと思い、すぐには変わらないため時間をかけることを決めた。

これまでは無計画だった練習も、栄養と睡眠・フィジカル・メンタルと、トレーニング計画を立て練習に取り組んだと言う。以下に、具体的な計画と内容を示す。

○計画

部長は、今までとは違い、計画的な練習やトレーニングを進めていった。

まず、高知商業高校の野球部のトレーニングのポイントは伸びるときに伸びることをするということである。全ての基本となるのが、スキャモンの成長曲線である。まずは、肩甲骨と股関節の可動域(柔軟性)に着目して「力強さ」を意識したトレーニングを基礎とした。怪我をしなくなり、パフォーマンスがあがるからである。

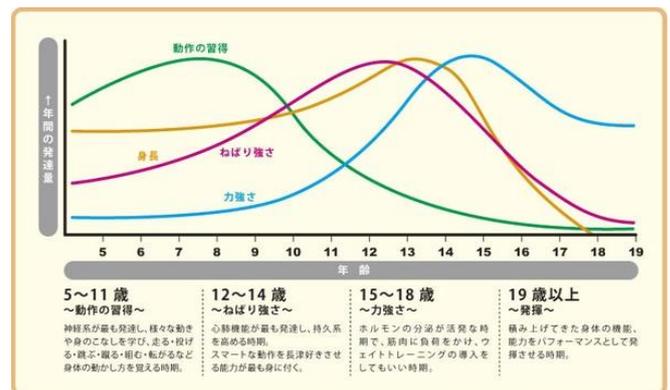


図1. スキャモンの成長曲線

【出典：<https://functionalfitness.hidach.com/e851326.html>】

トレーニングの計画としては、破壊と再生を意識し、トレーニング→食事(栄養)→休養(睡眠)を軸とした。

○栄養と睡眠

食事の部分では、スイングスピードが体重に比例するということから、野球は体重が重い方が有利なスポーツであるとされている。基本的にお腹が減ると体重は減る＝お腹が減らないと体重は増えるということで、1日8食(朝食→朝練習後→2限後→昼食→昼練習前→昼練習後→夕食→夕食後)とし、

目標を1日100gと設定し、毎日朝と夜2回同じ時間に体重を測定することを徹底した。睡眠の部分では、22時から2時のゴールデンタイムは成長ホルモンが分泌されるため部屋を暗くして寝ることに取り組んだ。また、真夏の暑い中で試合に備え、二時間で一本(500ml)の水を飲み、排泄させるという方法での代謝づくりをもとに、睡眠時間と食事管理での熱中症対策を行った。

○フィジカル

フィジカルトレーニング計画では、選手全員で行うものではなく選手の選別も行いトレーニングを進めていく。選別されたグループでトレーニングメニューも違う。また、一週間での鍛える箇所まで計画、細かい選別とメニュー計画が重要ポイントとなってくる。

表1. 選手権大会に向けての計画

	前年10年~4月	5月~7月	7月~
メンバー+3年	筋肥大	スピードアップ	試合のための調整
2年メンバー外	筋肥大	秋季大会に向けての筋肥大	筋肥大
1年	柔軟性の向上	秋季大会に向けての筋肥大	筋肥大

表2. 新チームの計画

	8月~	9月~	10月~
メンバー	スピードアップ	試合のための調整	筋肥大
メンバー外	スピードアップ	夏に向けての筋肥大	筋肥大

パフォーマンスが落ちないようにするために、正しいトレーニングで付けたい部位に筋肉を付けられるようにストレッチを行うことを徹底し、春から秋にかけて打ち勝つチームを目指し、守るチームから点を捕るチームへと変えていった。携帯電話を取り上げ動体視力の低下を防ぐなどの工夫も行った。

○メンタル

メンタルを強くするのも、高知商業高校のトレーニング計画の特徴であった。「心をコントロールする方法は、言葉・動作・表情であるとする。体は食べ物で、心は聴いた言葉で、未来は話した言葉で作られる力が発揮できる心の状態

は、程よい緊張感、強気、集中、冷静、わくわく、大事な試合ではストレスなしで戦えない。心も体と同じように鍛えられ、心と体と自分の部屋は繋がっているのである。整理整頓することで場のエネルギーが上がり、基本は普段のストレスを上げて、本番のストレスを下げる。高校野球は、理不尽を学ぶ場所でもあり、それはその後の人生にも必ず生きる。」という部長の言葉からも、将来を見据えたメンタルトレーニングの工夫が伺える。実際に、試合中のストレス対策のために、毎日の掃除など面倒だと思ふことを沢山やらせたという。

以上のことから、高知商業高校の野球部の部長は、このように無計画だった練習から、細かく計画し短期集中としてこれまでの練習方法を計画してきた。まず、勝ち負けの不確定要素に頼るのではなく、上位で野球を続けることのできる体づくり、健康寿命を延ばすための知識をつけることを一番としてきた。また、正しい知識を広め、野球人口やスポーツ人口を増やすことも目的としていた。リクルートではなく、育成で戦う、いわゆるマイナースポーツから学ぶことで、ジュニア期から正しく育成すれば全国でも十分に戦えることを証明したのである。

○新しいチーム体制とトレーニング法がチームにもたらした変化

これまでのチームは間違ったトレーニング方法や、スタッフ間のいざこざがありその影響もあり、子供とスタッフの関係はあまり良いものではなかった。そのため、チーム体制が変わってからは、実際どうであるかを選手に問い、コミュニケーションをとることを心がけた。

チーム体制が変わった後の選手の反応は、部長の就任直後の大会でコールド負けした相手チームに勝った時にポジティブなものに変わった。部長は、「この人が言っていることをやれば得だと思わせ、逆に言うと、俺の言うことをきくからには得をさせてあげる」ということを大会の結果を通して伝えた。

新たに取り入れた練習方法でのチームの変化としては、一番に怪我が少なくなったという変化が大きかったという。選手は自分の意見を自ら話すようになったという。

また、監督と部長の関係性についても、良い変化が見られ

るようになった。部長は、選手と監督の間役は自分の役目だとし、試合中のベンチでは相手チームのサインを見る、相手選手の特徴を見るなど、役割を分担して選手への的確な指示出しを徹底した。また、試合中に監督が怒ると、「試合で怒るなら、なぜ練習の時にそのミスを指摘せず、対処法を教えなかったのか」と監督を指摘するように心がけた。こうして、部長は新しい取り組みを、丁寧に、強い思いを持ってチーム全体に浸透させていったのである。

② 予祝トレーニングが効果を発揮するまで

次に、予祝トレーニングの導入から効果を発揮するまでについて、以下に整理する。

まず、部長は様々な新しい取り組みをする中で、予祝トレーニングの存在を知った。そして、実際に前祝いの法則を提唱する大嶋啓介氏の居酒屋てっぺんへと実際に足を運び、知人を介して高知商業高校野球部への講演を依頼した。「選手を変える前にまずはチームのトップである監督を変えなければ選手だけを変えられたとしても同じ事の繰り返しだと思ひ、50代の大人を変えるのは大変だったが、選手が涙を流しながら講演を聴き、親へ手紙を書くといった流れがあった中で、監督にも奥様へ手紙を書いてもらい、プライドを捨て変わらざるを得ない状況を作り出した」と言う部長のコメントにもあるように、この講演はチーム全体として変わるためのきっかけとなった。その後、選手たちは練習前に幸せな気持ちで、ワクワクしながら練習を開始した。そのことを繰り返すことで行動や習慣が変わり、苦しい時でも、それを喜びのイメージに変え、勝った姿を現実に引き寄せたという。大嶋啓介氏の講演では、「ワクワクするとは何か?」「自分の無限の可能性について」「本気の状態とは?」「予祝を習慣にする」「感謝の心」というような研修を受けたという。その後、一気に選手たちの雰囲気が変わり、練習時には自分たちで予祝を取り入れていった。実際に、高校野球選手権記念高知大会の決勝の前日には監督が「優勝おめでとう」と選手に言ったという。また、甲子園二回戦の前日の夜、「一回戦は12点取られたから、二回戦は12点取られて勝つという試合にしよう。勝利、おめでとう」と予祝を行ったと話す。その結果、二回戦では12-6で勝利した。

①のトレーニング法がベースとなって、そこに、予祝トレーニングは、トレーニング方法の一部として採用された。

6. 考察

本研究では、これまでたくさんのトレーニング方法や目標・計画を考え、取り入れてきたことについて、高知商業高校の野球部の部長にヒアリングを行った。これまで12年間甲子園出場は遠のいていたが、甲子園ベスト16という結果が出たのは、この部長就任が大きく影響していたことが分かった。野球部スタッフを卒業生から選出するという事は、古くからの伝統のように定着していた。そのため、筆者含め、「今までの高知商業の野球部ではなくなるのではないだろうか」と寂しさを表す声も多くあった。しかしこの新しい体制で新しいことを始めたからこそ、甲子園出場かつベスト16という喜ばしい結果が出たのだと考える。また、選手が素直にその状況を受け入れ練習に励んだこともとても大切なことである。それもやはり、チームをリードする監督と部長の存在が大いに関係する。大嶋啓介氏が心に留めている、「大人が輝けば、子どもが輝く」と言う通りになっている。部長が、選手を変える前に監督を変えたいと思ったことが、大嶋啓介氏の講演を取り入れたことの一つだと話していたが、それも現実になった。

また、細かい練習計画を実施したことや、選手をグループ分けして、グループごとの練習メニューに取り組む部分が、甲子園大会終了後、すぐに行われた高知県での大会での結果に繋がったこともわかった。目の前の大会だけを考えて練習するのではなく、常に先のことも考えた上での練習計画は、簡単なように思えるが難しい。計画し、計画したことを実行できる環境づくりまでが重要なのである。人は欲に負け、辛いことから逃げ楽しい道を選びたがるが、そうでなく、何かの目標に向かって進むことが素晴らしいことを伝え、それができるメンタルをつくるトレーニングを部長が取り入れたからこそ、選手は多くの学びを得たのだろう。

筆者自身も12年間バレーボールを続けてきた中で、たくさんの指導者に会い指導を受けてきた。しかし、バレーボールは好きではあるが、練習が楽しいと思ったことは無く、とにかく怒られないように練習しようという考えが大きかった。自分の意思を指導者に伝えることなど決定事項に対して意見を言うことはあっても、もっとこうするべきではないか、などの話をすることはほとんど無かった。だからこそ、高知商業高校の選手が自ら意見を言いその意見を取り入れながら練習を進めていったという部分は称賛されるべきことで

ある。怒られて言われるがままに練習する方法でなくても、練習を自ら取り組む環境を作り、予祝などのトレーニングを取り入れることによって、同じ様に勝つことにこだわっても、良い結果を生み出すことができることが明らかになった。選手が、競技を楽しいと思え、自ら学びたい、上達したいと思える環境があるということは技術の向上に繋がるということが本研究の重要な示唆である。

本研究を通して、物事の変革には、改めて関わる人の情熱や勇気、人を巻き込む力が必要であることが分かった。高知商業高校のように伝統的な考え方にとらわれている所で、新しいことを実行したというのはとても勇気が必要で、周りから嫌味を言われるようなこともあったにも関わらず、やり通した部長の存在は、やはり大きなものであったと言える。そして、反抗してもおかしくないような歳の選手が、このような新たな体制受け入れ練習に取り組んできたということから、信頼関係ができていたこともわかる。この信頼関係は、指導者が選手を思いやる気持ちによって成り立っていたことも、注目すべき点である。指導者が、自らの考えや感情を選手に押し付けたとしても、何かを成功させることはできないということを考えさせられた。そうしたことから、改めて暴言や体罰という問題の大きさを思い知らされた。

7. まとめ

冒頭でも述べたように、近年、指導者の暴言や体罰が大きな問題となっている。本研究の結果から分かったように、考え方にとらわれず、新たなことに挑戦し、取り入れようとする指導者が増えることが暴言や体罰の問題を軽減していくことになるのではないだろうか。また、部長が予祝トレーニングをチームに取り入れるきっかけとなった大嶋啓介氏の講演が増えていくことで、このようなメンタルトレーニング法を広く指導者が知ることができる。しかし、それだけでなく、講演を受けた人や本を読んだ人が理解を深め、少しでも多くの指導者にも伝わるような機会を作ることも重要であろう。このような指導方法がさらに浸透していくためにも、指導者側の意識の改善も必要だと考える。

参考文献

[1] フォレスト出版株式会社 “前祝いの法則”

著者 ひすいこたろう/大嶋啓介

[2] スキャモンの成長曲線

<https://functionalfitness.hida-ch.com/e851326.html>

[3] 学校運動部活動指導者の実態に関する調査報告書

<https://www.japan-sports.or.jp/portals/0/data/katsudousuishin/doc/houkokusho.pdf>

[4] 運動部活動の在り方に関する調査研究報告(中学生・高校生のスポーツ活動に関する調査研究協力者会議)

http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/sports/001/toushin/971201.htm