

令和5年度

第20回 東京都高等学校体育連盟

研究大会 紀要



期日 令和6年2月17日(土)

会場 国立オリンピック記念
青少年総合センター
国際交流棟2階

主催 東京都高等学校体育連盟

主管 東京都高等学校体育連盟研究部

東京都高体連ホームページ

<http://www.tokyo-kotairen.gr.jp>

令和5年度

第20回 東京都高等学校体育連盟研究大会



◇ 令和6年2月17日（土）

於 国立オリンピック記念青少年総合センター 国際交流棟 2F

16時00分～18時00分（15時30分受付開始）

【講話】 「体罰根絶に向けた指導法」～ペップトーク～

講師 （日本ペップトーク普及協会）



【プロフィール】 秋田県秋田市在住 大分県出身 菅公学生服株式会社にて、制服・体育着メーカーの営業として活動。学校の生徒、先生、保護者様に何ができるかを提供し続け、ペップトークに出会う。授業や部活でペップトークが広がるように、全国（東北・関東エリア）を中心に講演中。子どもたちに言葉の力でワクワクに溢れた学生生活を送ってほしいと願っています。

【主な経歴】

2007年 大阪府立大学経済学部 卒業

2007年 尾崎商事株式会社(のち菅公学生服株式会社に社名変更)開発本部にて商品企画を担当

2013年 菅公学生服株式会社 関東事業部 営業：担当エリア 神奈川県・東京都

2021年 秋田菅公学生服株式会社 営業部 部長

【書籍】

スクール・ペップトーク実践ワーク集

出版社：学事出版 出版年度：2019年4月

【全国高体連研究大会 報告】

<競技力向上> 田中 隆晴（都立 保谷高等学校 サッカー専門部）

<健康と安全> 秋月 隼（都立 美原高等学校 弓道専門部）

<部活動の活性化> 中島 弘貴（富士見 高等学校 テニス専門部）

<課題研究> 「コロナ禍の部活動 再認識 ～工夫と変化の調査～」

堀越 和彦（日本学園高等学校 自転車競技専門部）

【専門部発表】

「体幹トレーニングについて」黒須 崇仁（江戸川女子高等学校）黒木義郎（巣鴨高等学校）陸上専門部

「体操競技の安全対策について」 田坂真央（大妻女子高等学校）体操専門部

「バスケットボール女子専門部の取り組み」福田昌敏（江戸川女子高等学校）バスケットボール専門部

「ビーチバレーによるバレーボールの競技力向上」橋本美月（都立狛江高等学校）バレーボール専門部

「コロナ禍での大会運営」阿部一臣（都立高島高等学校）ソフトテニス専門部

「都立女子ソフトボール部の現状と各部の活性化事例集」新井理仁（都立第一商業高等学校）ソフトボール専門部

【誌上発表】 「サッカー競技におけるマッチウェルフェアオフィサー、現状報告」

東京都高体連研究部（サッカー専門部） 田中康之（都立松が谷高等学校）

森 政憲（桐朋高等学校）

主催 東京都高等学校体育連盟後援 東京都教育委員会

後援 東京都教育委員会

主管 東京都高等学校体育連盟研究部 <http://www.tokyo-kotairen.gr.jp>

参加者 東京都高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者

東京都高等学校の部活動に興味関心を持つ指導者・研究者・学生

参加申込先 〒186-0004 東京都国立市中3-1-10

桐朋高等学校内 森政憲 宛

TEL 042-577-2171 FAX 042-574-9898

（専門部一括・個人申込共）

各専門部に所属されている先生方は、専門部研究部から申し込み、ご連絡ください。

目次

あいさつ	1
東京都高等学校体育連盟会長 奥秋 將史	
大会役員	2
開催要項	3
講演	5
「体罰根絶に向けた指導法」～ペップトーク～	
日本ペップトーク普及協会 堀 寿次	
研究発表	15
「体幹トレーニングについて」黒須 崇仁（江戸川女子高等学校 陸上専門部） 黒木義郎（巣鴨高等学校 陸上専門部）	
「体操競技の安全対策について」田坂真央（大妻女子高等学校 体操専門部）	
「バスケットボール女子専門部の取り組み」福田昌敏（江戸川女子高等学校 バスケットボール専門部）	
「ビーチバレーによるバレーボールの競技力向上」橋本美月（都立狛江高等学校 バレーボール専門部）	
「コロナ禍での大会運営」阿部一臣（都立高島高等学校 ソフトテニス専門部）	
「都立女子ソフトボール部の現状と各部の活性化事例集」 新井理仁（都立第一商業高等学校 ソフトボール専門部）	
誌上発表	49
「サッカー競技におけるマッチウエルフェアオフィサー、現状報告」 東京都高体連研究部（サッカー専門部） 田中康之（都立松が谷高等学校） 森 政憲（桐朋高等学校）	
研究部 規約	55
研究部 組織と名簿	59
研究部 調査用紙	60
「令和5年度 第58回全国高等学校体育連盟 研究大会紀要」（抜粋）	61



あいさつ

東京都高等学校体育連盟

会長 奥 秋 将 史

「鳥取から発信!新しい時代の部活動の多様性」～SDGs すべての子どもたちに輝きを～今大会の研究主題として東京都高等学校体育連盟の本部役員及び研究部員は令和6年1月18日・19日に鳥取県で開催された第58回全国高等学校体育連盟研究大会参加しました。また、令和6年2月17日、同日に実施する予定の令和5年度優秀校・優秀選手の表彰状授与式及び第20回東京都高等学校体育連盟研究大会は、会場を新たに国立オリンピック記念青少年総合センターの大ホールにおいて実施される運びとなりました。今年も研究部を中心に各競技専門部の皆様のご協力と関係者の方々のご支援をいただいで東京都の研究活動に取り組まれました。

本連盟は、「競技力向上」と「研究」を両輪と捉えて活動しています。この研究大会は、東京都高等学校体育連盟に加盟する各専門部の体育・スポーツ指導者の資質向上を図ることを目的としています。今年度も、「競技力向上」「健康と安全」「部活動の活性化」の3分科会からそれぞれのテーマについて発表が行われる形式となっています。これらの研究発表などは高等学校教育の一環としての体育・スポーツの振興発展に資するものとなっていくためにも可能な方法で東京都に還元したいと思います。

さて、昨年の夏、令和5年度全国高等学校総合体育大会「翔び立て若き翼 北海道総体2023」が、北海道・山形・和歌山・栃木1道3県のご協力のもとで開催される運びとなりました。

一方では、スポーツ庁から部活動の地域連携・地域移行と地域スポーツ・文化芸術環境の整備推進事業が日本全国で進められています。また全国高体連が取り組むべき課題として、運動部活動作業部会においては、「運動部活動の一層の充実に向けて」一インターハイの課題整理と改善の方向性に関するまとめや体罰根絶に関する全国調査結果や高体連主催事業に関する重篤な事故の経過報告など、危機管理における健康や安全指導など課題山積ではあります。高校の運動部活動は、学校教育の一環として体育・スポーツの振興・発展に資する客観的な根拠を踏まえ、新しい時代の部活動の多様性に対応する持続可能なあり方を模索していくことが今後最も大きく重要な課題として、研究活動においても取り上げていく必要があると考えています。

結びに、本研究大会の開催に向けご尽力いただきました研究部を始め関係専門部の皆様や、ご支援いただきました多くの関係者の方々に深く感謝申し上げご挨拶とさせていただきます。

令和5年度 第20回東京都高等学校体育連盟研究大会 役員

会長 奥秋 将史
副会長 畑澤 正一 浅見 浩一郎 池戸 成記 小宮 徳健 高取 克明 小高 潤子 田中 妙美
参与 馬場 智生 清水 直樹
鴻野 誠 高野 幸代 小澤 信敬 高松 久一 牟田 浩 渡辺 洋司 栞原 信一郎
田中 康之 松ノ井 覚 松谷 茂 山田 智美
各専門部部長
委員長 小宮 徳健
副委員長 田中 康之 阿部 一臣 森 政憲
委員 黒須 崇仁 堀越 和彦 中島 弘貴 堀川 祐司 田中 隆晴 杉本 直志
橋本 美月 福田 昌敏 秋月 隼 松坂 輝夫 新井 理仁 藤岡 純也
大倉 由尚
各専門部代表研究部委員

運営役員

総務 田中 康之
総務員 阿部 一臣 堀越 和彦 森 政憲
渉外・接待 東京都高体連事務局 森 政憲 田中 康之
会場(来賓席確保) 杉本 直志 中島 弘貴
会計 新井 理仁 秋月 隼
紀要 田中 隆晴 堀川 祐司
表紙 東京都立保谷高等学校
記録(ビデオ撮影) 阿部 一臣 松坂 輝夫
受付 秋月 隼 新井 理仁 橋本 美月 福田 昌敏 黒須 崇仁
司会者 小澤 信敬
報告者 (全国研究大会報告)
第一分科会 田中 隆晴
第二分科会 秋月 隼
第三分科会 中島 弘貴
課題研究 堀越 和彦：コロナ禍での部活動 再認識した価値 ～工夫と変化の調査～
発表者
陸上専門部 黒木義郎 黒須 崇仁 (体幹トレーニングの考察)
体操専門部 田坂 真央 (体操競技の安全対策～独自のルール変更について～)
バスケットボール専門部 福田 昌敏 (バスケット女子専門部の活動について)
バレーボール専門部 橋本 美月 (ビーチバレーボールによるバレーボールの競技力向上)
ソフトテニス専門部 阿部 一臣 (コロナ禍での大会運営)
ソフトボール専門部 新井 理仁 (都立女子ソフトボール部の現状と各部の活性化事例集)
紙上発表
東京都高体連研究部 サッカー専門部 田中康之 森 政憲
(サッカー競技におけるマッチウエルフェアオフィサー、現状報告)

令和5年度

第20回東京都高等学校体育連盟研究大会

開催要項

- 1 趣旨 東京都高等学校体育連盟に加盟する各専門部の体育・スポーツ指導者の資質向上を図るために日ごろの研究、指導の成果を発表するとともに高体連の直面する諸問題について情報交換し、高等学校教育の一環としての体育・スポーツの振興発展に資する。
 - 2 主催 東京都高等学校体育連盟
 - 3 後援 東京都教育委員会
 - 4 主管 東京都高等学校体育連盟研究部
 - 5 期日 令和6年2月17日(土) 15時30分(受付) 16時00分～18時00分
 - 6 会場 国立オリンピック記念青少年総合センター 国際交流棟 2F
〒151-0052 東京都渋谷区代々木神園町3-1 小田急線 「参宮橋駅」下車 徒歩約7分
 - 7 参加者 東京都高等学校体育連盟加盟校の体育・スポーツ指導者 東京都高等学校の部活動に興味関心を持つ指導者・研究者・学生
 - 8 内容 (1) 全国高体連研究大会3分科会からの報告
(2) 講演「ペップトーク」〈ペップトーク協会講師〉
(3) 東京都研究部6専門部からの発表
- ※各発表テーマ・講演内容は、<http://www.tokyo-kotairen.gr.jp>に掲載します。

- 9 時程 15時30分 受付
16時00分 開会式 16時10分 講演「体罰根絶に向けた指導方法～ペップトーク～ 45分」
16時55分 休憩 — (10分) —
17時05分 全国研究大会報告各分科会、各5分
17時25分 東京都専門部研究部、各5分
(陸上、体操、バスケットボール、バレーボール、ソフトテニス、ソフトボール)
17時55分 閉会式

10 参加申込み

参加申込みは、所定の用紙に必要事項を記入の上、各専門部で一括して申し込む。

個人の申込みは、下記申込先に直接連絡する。

申込先 〒186-0004 東京都国立市中3-1-10 桐朋高等学校内 森政憲 宛

TEL 042-577-2171 FAX 042-574-9898

申込期限 令和6年1月16日(火) 必着

【講演】

「体罰根絶に向けた指導法」～ペットトーク～

日本ペットトーク普及協会 堀 寿次

堀 寿次 プロフィール

日本ペップトーク普及協会 コンテンツ開発部 部長
日本コミュニケーションカード活用推進協会 アドバンストレーナー
講師（ファシリテーター・スピーカー）2016年4月取得

講演実績 神奈川県立横浜立野高校（バスケット部・野球部・学年会）
昭和第一学園高等学校（東京）
東京都高体連バスケットボール専門部
高石市立取石中学校（大阪）バスケット部、学年集会
調布市立第六中学校（東京）
日野市立七生中学校（東京）
自修館中等教育学校（神奈川）
鎌倉市中体連 競技向上検討委員会
埼玉県中体連剣道専門部
八王子市立第六中学校（東京）
東京都立清瀬高等学校（サッカー部）
小野学園女子中学高等学校（バスケット部・ホッケー部）
東京都中体連陸上専門部 選抜チーム
東京都中体連剣道専門部
東京都立三田高等学校（教員研修、PTA）
富津市教育センター 教員研修
東京都立八王子東高校 剣道部
旭硝子株式会社 企業研修
日本生命保険相互会社 企業研修
その他、年間 60 講演。累計 1 万人以上に講演しております。



【プロフィール】

秋田県秋田市在住 大分県出身

菅公学生服株式会社にて、制服・体育着メーカーの営業として活動。
学校の生徒、先生、保護者様に何が出来るかを提供し続け、ペップトークに出会う。
授業や部活でペップトークが広がるように、全国（東北・関東エリア）を中心に講演中。
子どもたちに言葉の力でワクワクに溢れた学生生活を送ってほしいと願っています。

【主な経歴】

2007年 大阪府立大学経済学部 卒業

2007年 尾崎商事株式会社(のち菅公学生服株式会社に社名変更)
開発本部にて商品企画を担当

2013年 菅公学生服株式会社 関東事業部
営業：担当エリア 神奈川県・東京都

2021年 秋田菅公学生服株式会社 営業部 部長

【書籍】

スクール・ペップトーク実践ワーク集
出版社：学事出版 出版年度：2019年4月

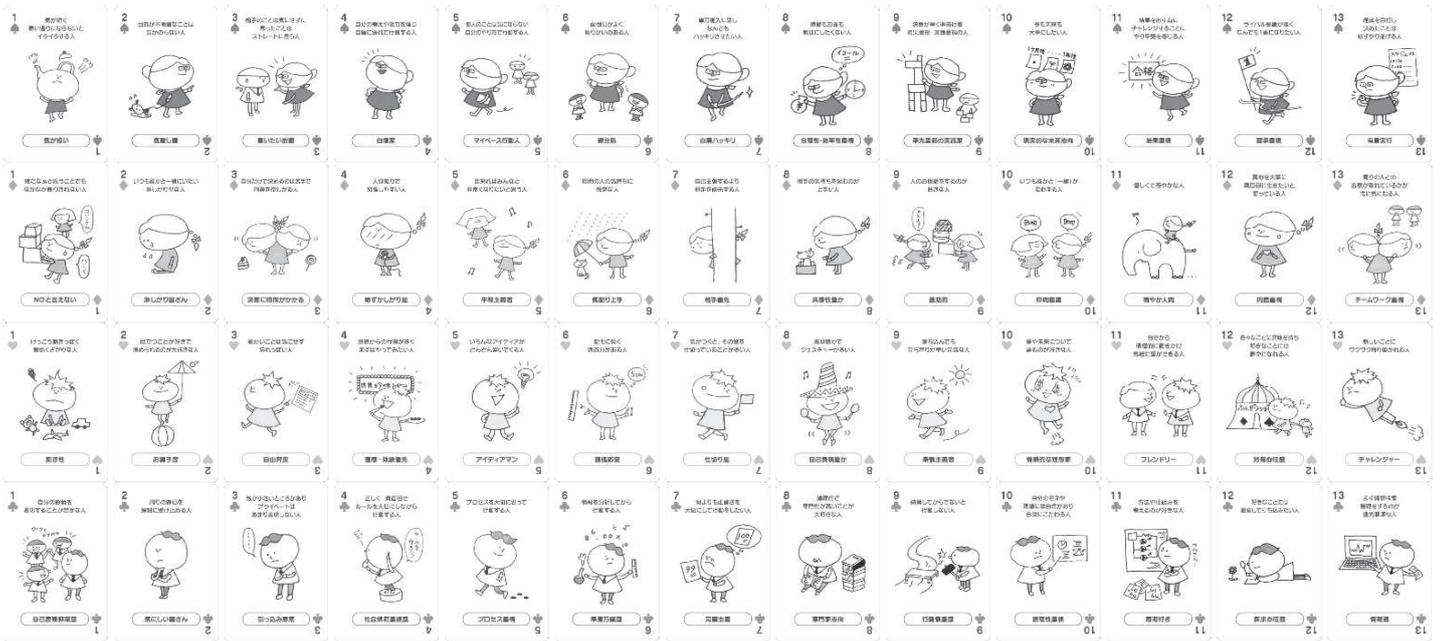


1. 自分を知ろう

まずはじめに、コミュニケーションカードを通じて自己理解を進めましょう。
コミュニケーションカードを使うにあたってのポイントを押さえよう！

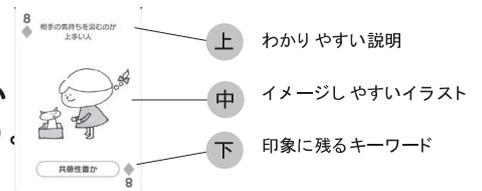
定義

コミュニケーションカードは、人が持つ52の代表的な行動特性を示すカードです。誰もがこの52の特性を持っており、立場や環境によって発揮する特性を無意識に変えています。このカードを使うことで自分や相手の行動特性の理解を深めることができます。



ポイント

- 1) 52の行動特性を発揮できる可能性を持っている人は誰もがこのカードに示されている52の特性を発揮できる可能性を持っています。自分のどの特性がどんな時に発揮されるかに気づき、自分らしさを発揮する第一歩を踏み出しましょう。
- 2) 気楽に楽しみながら選ぶ
私たちが毎日気分や体調が異なるように、選ぶカードもその時々で変わってきます。
- 3) じっくりきたカードを選ぶ
このカードは52の特性を説明、イラスト、キーワードの3つでわかりやすく表しています。カードに優劣はありません。自分らしいカードを選びましょう。



コミュニケーションカードは親しみやすく・バリエーション豊富で、理論の裏付けがされています。ぜひ実物を手に取って、自己理解を進めてみてください。



1. 自分を知らう

それでは、ワークをしていきましょう。
自分に当てはまることを楽しみながらやってみよう。



Let's think

この中から13個、自分に当てはまるキーワードにチェックしてみよう！
※実際はカードを選択しますが、テキストで簡略化しております。

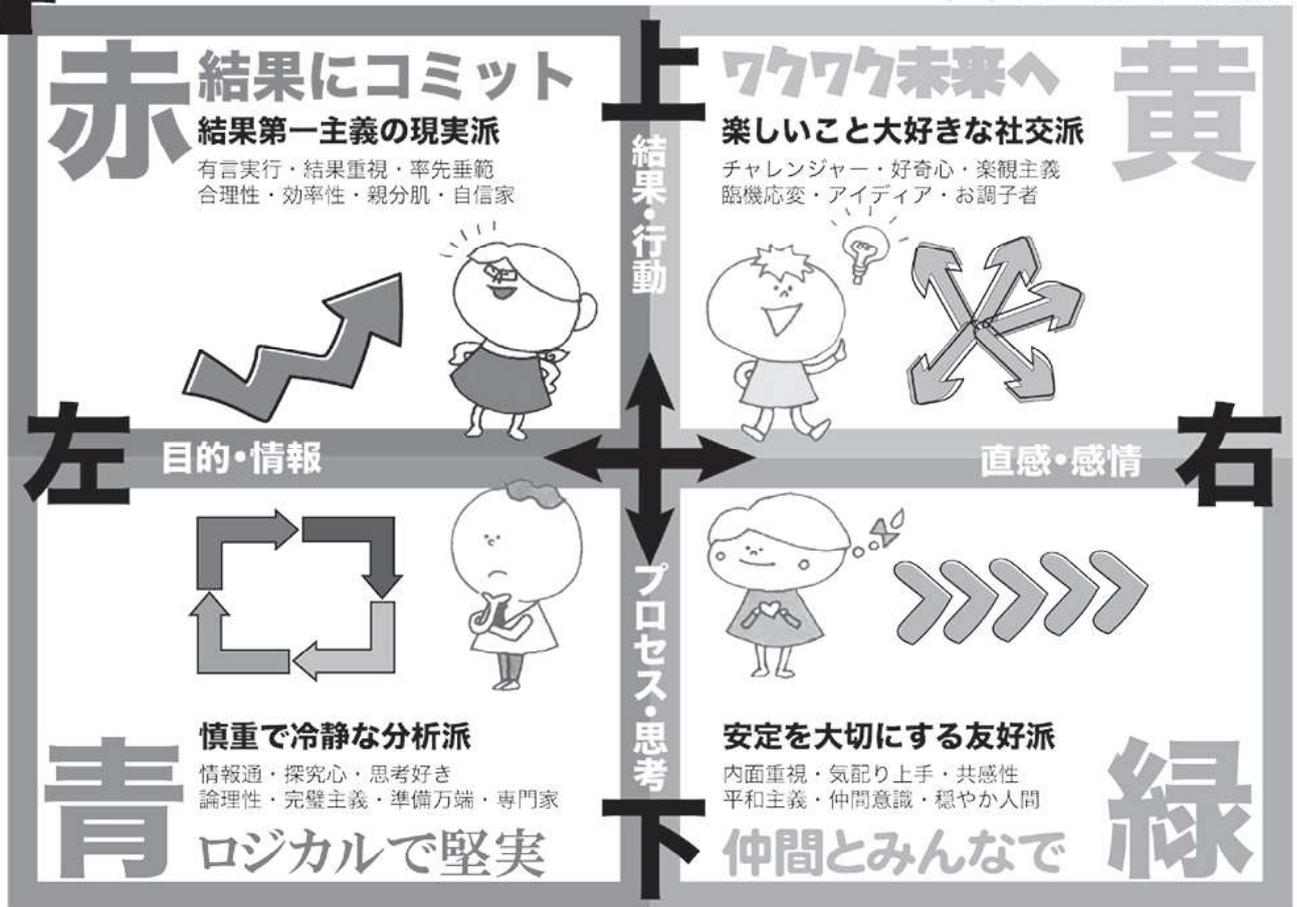
赤色のカード			黄色いカード			緑色のカード			青色のカード		
<input type="checkbox"/>	No.	キーワード	<input type="checkbox"/>	No.	キーワード	<input type="checkbox"/>	No.	キーワード	<input type="checkbox"/>	No.	キーワード
<input type="checkbox"/>	1	気が短い	<input type="checkbox"/>	1	飽き性	<input type="checkbox"/>	1	NOと言えない	<input type="checkbox"/>	1	自己表現抑制型
<input type="checkbox"/>	2	気難し屋	<input type="checkbox"/>	2	お調子者	<input type="checkbox"/>	2	淋しがり屋さん	<input type="checkbox"/>	2	気にしい屋さん
<input type="checkbox"/>	3	言いたい放題	<input type="checkbox"/>	3	自由奔放	<input type="checkbox"/>	3	決断に時間がかかる	<input type="checkbox"/>	3	引っ込み思案
<input type="checkbox"/>	4	自信家	<input type="checkbox"/>	4	直感・体験優先	<input type="checkbox"/>	4	恥ずかしがり屋	<input type="checkbox"/>	4	社会規範重視型
<input type="checkbox"/>	5	マイペース行動人	<input type="checkbox"/>	5	アイディアマン	<input type="checkbox"/>	5	平和主義者	<input type="checkbox"/>	5	プロセス重視
<input type="checkbox"/>	6	親分肌	<input type="checkbox"/>	6	臨機応変	<input type="checkbox"/>	6	気配り上手	<input type="checkbox"/>	6	準備万端型
<input type="checkbox"/>	7	白黒ハッキリ	<input type="checkbox"/>	7	仕切り屋	<input type="checkbox"/>	7	相手優先	<input type="checkbox"/>	7	完璧主義
<input type="checkbox"/>	8	合理性・効率性重視	<input type="checkbox"/>	8	自己表現豊か	<input type="checkbox"/>	8	共感性豊か	<input type="checkbox"/>	8	専門家志向
<input type="checkbox"/>	9	率先垂範の実践家	<input type="checkbox"/>	9	楽観主義者	<input type="checkbox"/>	9	援助的	<input type="checkbox"/>	9	行動慎重型
<input type="checkbox"/>	10	現実的な未来志向	<input type="checkbox"/>	10	情熱的な理想家	<input type="checkbox"/>	10	仲間意識	<input type="checkbox"/>	10	論理性重視
<input type="checkbox"/>	11	結果重視	<input type="checkbox"/>	11	フレンドリー	<input type="checkbox"/>	11	穏やか人間	<input type="checkbox"/>	11	思考好き
<input type="checkbox"/>	12	競争重視	<input type="checkbox"/>	12	好奇心旺盛	<input type="checkbox"/>	12	内面重視	<input type="checkbox"/>	12	探求心旺盛
<input type="checkbox"/>	13	有言実行	<input type="checkbox"/>	13	チャレンジャー	<input type="checkbox"/>	13	チームワーク重視	<input type="checkbox"/>	13	情報通

2. 違いを理解しよう

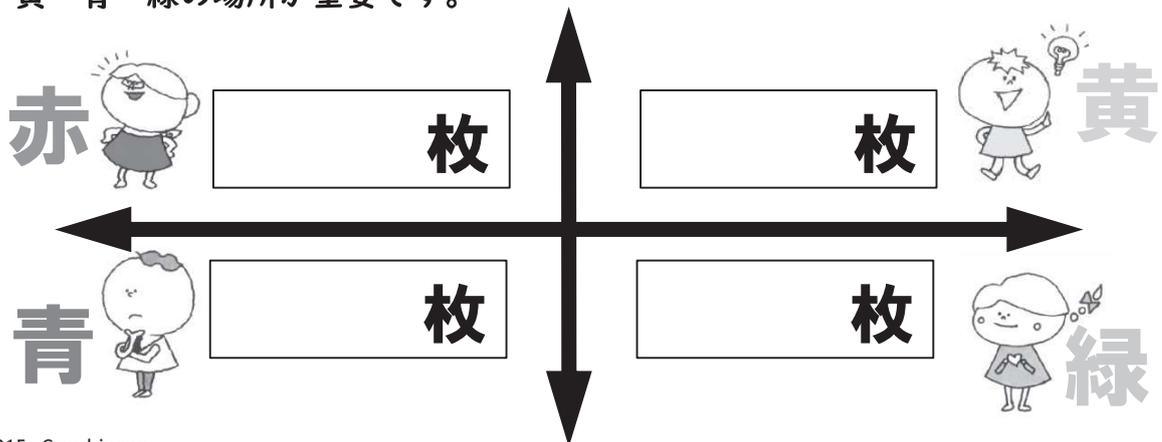
自分が選んだ13の特徴にはどんな違いがあるのでしょうか？
ここでは脳や心の反応の違いについて学んでいきましょう。

4つのカラーの特徴

4 COLORS 自分を表す4色



前のページのチェック欄の数を数えて、各色に数字を書きましょう！
赤・黄・青・緑の場所が重要です。

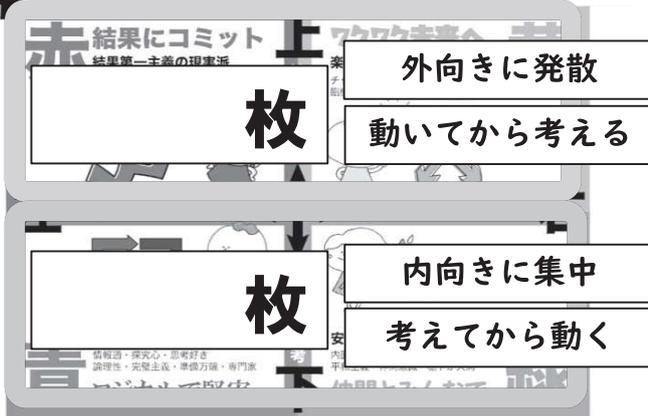


2. 違いを理解しよう

自分が選んだ13の特徴にはどんな違いがあるのでしょうか？
ここでは脳や心の反応の違いについて学んでいきましょう。

上下の違い

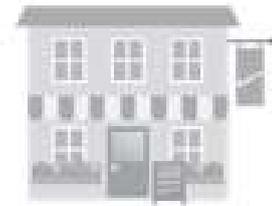
4 COLORS 自分を表す4色



FF反応

(fight-or-flight response)

生存のために戦うか逃げるかの準備を整える反応
リスクやストレスがかかる時に、向かって行動するか
回避のために思考するか傾向が反応として現れます。
上傾向は行動型。下傾向は思考型です。



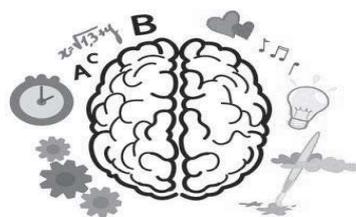
例題) 歩いていたら新しいお店がオープンしました。
気になるあなたはどちらの行動を取りますか？
① とりあえず、行ってみる
② スマホで調べてみる

左右の違い

4 COLORS 自分を表す4色



情報優位型



感覚優位型

脳はエネルギーを抑えるために習慣的に考えやすい行動を選択します。情報優位型は数字やデータを好んで行動します。感覚優位型は雰囲気や直感で行動します。

例題) 新しいカメラが届きました。
あなたが気に入ったのはどちらですか？
① スペック、機能性、使いやすさ
② デザイン、手触り、持ちやすさ



3. 行動傾向を知ろう

どんなことが得意で苦手か、より深く考えていこう！
 解説動画を見て、穴埋めをしましょう！
 そして白と茶色のパズルに得意なことと苦手なことを考えて書いてみよう！

結果にコミット

赤

のトリセツ

大好物

- 難易度の高い目標
- 勝利が獲得できる目標
- 実益が大きい目標

重視

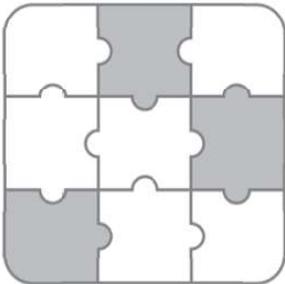
価値観

やる気スイッチ



- チャレンジ
- 選択
- 決断
- 変化

得意なこと・苦手なこと



- 自分の人生は自分で選ぶ
- 自分で切り拓く

欲しい情報

何をすればいい？何が言いたいのか？



ロジカルで堅実

青

のトリセツ

大好物

- 予測可能な目標
- リスクが少なく達成の可能性が高い目標
- 自分の勉強に繋がるもの(知的成長)

重視

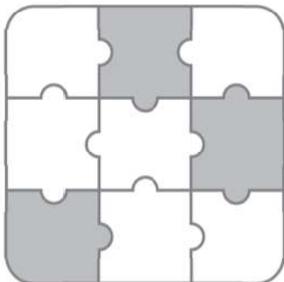
価値観

やる気スイッチ



- 正確
- 探求

得意なこと・苦手なこと



- 質の高い仕事
- 質の高い情報・サポート

欲しい情報

なぜこれが必要なの？



3. 行動傾向を知ろう

どんなことが得意で苦手か、より深く考えていこう！

解説動画を見て、穴埋めをしましょう！

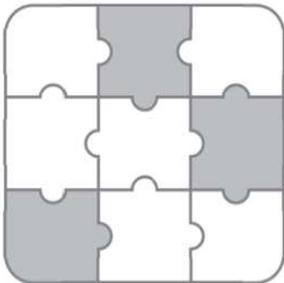
そして白と茶色のパズルに得意なことと苦手なことを考えて書いてみよう！

ワクワク未来へ 黄のトリセツ

大好物

- 注目度、社会的承認が高い目標
- 新奇性が高い
- 新しい可能性、内容

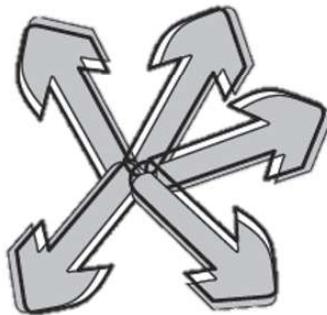
得意なこと・苦手なこと



価値観



- どうせやるなら楽しく、楽に
- 楽しさを分かち合う
- 影響する(感化)
- 独自性の発揮



重視



やる気スイッチ



- 主導権
- 独自性
- 自由・解放
- 人からの承認

欲しい情報



誰がするの？ 誰とするの？



仲間とみんなで 緑のトリセツ

大好物

- みんなのためになる目標
- 依頼者や仲間に喜んでもらえる目標
- 気に入ったメンバーと一緒に達成できる内容

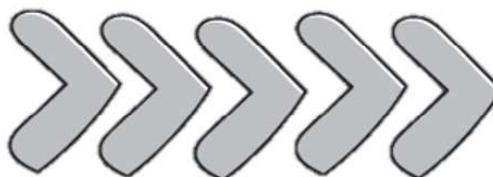
重視



価値観



- 合意が取れる
- 安全・安定



やる気スイッチ



- 安全保障
- 対立のない環境
- 変化に対応する時間

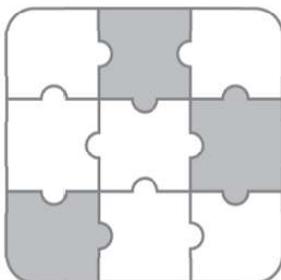
欲しい情報



どうやって？ どうやってやるの？



得意なこと・苦手なこと



4.相手に合わせた言葉掛け

自分と相手は違う。しっかり理解し、行動することができればお互いの関係はよくなります。特にコミュニケーションにおいて、響く言葉は人によって違うものです。言葉を相手に合わせて考えていきましょう。

相手に響く言葉は？

次の言葉を聞いて自分に響く言葉はどれでしょうか？



響く言葉は、状況やその時の心理状態で異なります。普段は赤傾向で言われたいけど、不安な時は緑傾向で言われたいこともあるでしょう。言葉の選択はその場や心情を斟酌し、状況にあった声掛けが必要です。

行動は変えられる！

私たちは自分の存在（性格、考え方、価値観）から行動（言葉、態度、行動）が生まれ、その行動から結果（知識・能力・経験・成果・人間関係）が積み上がっていきます。存在は人の根本的な部分ですが目に見えづらく意識しづらいのに対し、結果は目に見えやすく意識しやすいですが、人の一側面ではありません。だからこそ、存在と結果をつなぎ、自分からも相手からも見えやすい行動に注目することが大切なのです。



1. はじめに

多くのスポーツ動作において運動エネルギーを生み出す主要な動作は四肢の関節運動だが、近年は四肢動作以上に体幹に強い注目が集まっている。私自身も選手時代のトレーニングや指導者になってからも体幹を鍛えることを重視してきたし、実際の指導の現場でも多くの指導者が体幹の重要性を伝え、選手もその重要性を感じて体幹トレーニング（以下、トレーニング）している場面を多く見てきた。

陸上競技では、走動作をはじめ、跳躍動作や投擲動作において、地面からの反発をもらいながら上手に目的とする動作につなげることができる選手、サッカーやバスケットボールなどでは、身体をあてられてバランスを崩しながらも素早く切り返した選手に対して「体幹が強いですね」と指導者が評価する場合もある。これらの動きに最も貢献するのは、物体や地面に力を加えて大きな力積を生み出す四肢の伸展動作であることは明白であるが、実際の現場では体幹機能を重視して考えている指導者や選手は少なくない。

多くの競技動作において、大きな力で大きく動く、つまりたくさんの力学的仕事をして運動エネルギーを生み出すのは、腕と脚の四肢の関節運動であり、体幹ではないようだ。¹⁾しかし、なぜ多くの指導者や選手が体幹を鍛えることの重要性を感じているのか、そのきっかけの1つとして、1990年代のHodgesらの「立位姿勢において腕・脚を肩関節・股関節から大きく動かす運動課題を与えると、腕・脚の動きに先立って体幹筋群（背筋群・腹筋群）の筋活動が起こる」という研究報告HodgesとRichardson^{1, 2)}があるようだ。

この結果から、四肢を動かす動作では、「四肢の土台部分の体幹を固定して安定させる」動作を先行して行っているものであり、この「土台部分」の体幹の固定・安定が競技動作や日常の身体動作において重要ではないか、と注目されるようになったようだ。¹⁾この頃からプランクなどの体幹のトレーニングが一気に広まり、今日においては、完全に指導現場に浸透しており、そのため上記のようなトレーニング場面を多く見てきたのではないかと考える。

そして、高校生の部活動の現場でも、トレーニングのひとつとして体幹を鍛えるトレーニングを行うことは一般的になっている。そこで、広く行われている「クランチ」「プランク」「ドローイン」などのトレーニングやそれ以外の運動においても、それぞれの競技の特性に合わせてバリエーション豊富なトレーニングを行っているのではないかと考えた。また、トレーニングの目的は競技力向上のみならず、怪我防止を目的としたものもあり、競技の特性を考えただけで独自のものをやっているのではないかと考えた。しかし、高校生の部活動において他競技で行われているトレーニングに触れる機会については、選手はもちろん指導者にとっても頻繁にあるわけではなく、それらを学び実践的な例を拝見する場面も少ないと感じていた。

そこで、本研究は各競技における体幹トレーニングの事例と、その目的や方法を紹介することにより、競技の垣根を超えた体幹トレーニングの情報共有をすることを目的とした。

2. 目的

各競技における体幹トレーニングの事例と、その目的や方法を紹介することにより、競技の垣根を超えた体幹トレーニングの情報共有をすることを目的とした。

3. 方法

東京都高体連各専門部に所属している種目の中から陸上競技、バスケットボール(球技系)、相撲(武道系)の3つの競技から、調査に協力していただくことを快諾して下さった学校にて行われている体幹トレーニングの動画を撮影し、その目的や方法についてご紹介いただく。

～体幹トレーニングのご紹介にご協力いただいた競技と指導者～

- (1)陸上競技(巣鴨高校・黒木先生)
- (2)バスケットボール(目黒学院高校・川野先生)
- (3)相撲(日体大荏原高校・萬田先生)

(1)陸上競技 (ご協力:巣鴨高校 陸上競技部顧問:黒木先生)

ご紹介いただいた体幹トレーニング

①ダイナマックストレーニング(各種投げ動作)

※この他、座位でのトレーニングも多数あり。

1) 投げアンダースロー



2) 後ろ投げアンダースロー



3) 前投げオーバースロー



(2)バスケットボール(ご協力:目黒学院高校 女子バスケットボール部顧問:川野先生)

ご紹介いただいた体幹トレーニング

①Anti rotational press



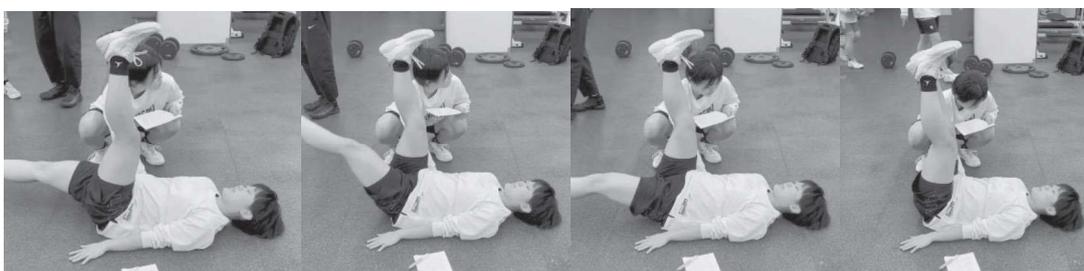
②Russian twist lunge position



③Dead bug



④Leg lowering



⑤Bear KB drag



⑥Suitcase carry



(3)相撲 (ご協力:日体大荏原高校 相撲部顧問:萬田先生)
ご紹介していただいた体幹トレーニング

○各種ウェイトトレーニング

①レッグランジウォーク

②スクワット

③デッドリフト

④ローイング

⑤スナッチ

1)スナッチ

2)レッグランジウォーク



○四股踏み・摺足

※発表当日に説明させていただきます。

【今回のトレーニング動画はこちらからどうぞ ※取り扱いにはくれぐれも注意してください。】



4. まとめ

今年度は、陸上競技、バスケットボール、相撲の競技種目の指導者・選手の方にご紹介いただいたトレーニングをまとめたものを動画として共有させてもらった。

今後はこれらのトレーニングがそれぞれの競技にてどのように応用できるのか、また、他の競技で行われているトレーニングについても興味深く、高体連研究部にて情報の共有や実践報告などができれば考えている。

最後に快くトレーニングをご紹介いただいた指導者・選手の方々にはこの場をお借りしてお礼申し上げます。ご協力いただき誠にありがとうございました。

参考文献

- 1) 谷本道哉 (2020) 「体幹トレーニングの流行の背景と効果に関する考察」 理学療法—臨床・研究・教育 27 巻 (2020) 1 号
- 2) Hodges PW, Richardson CA.: Delayed postural contraction of transversus abdominis in low back pain associated with movement of the lower limb. J Spinal Disord. 1998; 11: 46-56.
- 3) 大久保雄 (2019) 「体幹筋機能のエビデンスとアスレティックトレーニング」日本アスレティックトレーニング学会誌 第5巻 第1号 3-11

健康安全対策について

女子体操専門部

大妻高等学校 田坂真央

女子体操専門部は女子体操、女子新体操の2つの競技で成り立っています。今回はその中で、女子体操についてご報告いたします。まずは東京都の体操専門部がおかれている状況をご説明いたします。

女子体操競技は、跳馬、段違い平行棒、平均台、ゆかの4種目で構成されています。競技にはそれぞれ大きな器具を使用し、組み立てなどが必要となります。平均台は長さ5m、ゆかフロアは14m×14m。跳馬や段違い平行棒は器具を固定するために、体育館の床に穴をあける工事をしなくてはなりません。他にも競技をするには、メインの器具だけでなく下に敷く分厚いマットや着地用のマット、踏切用のロイター板なども必要になります。また、普段の練習では、補助をするための台や、種目専用の練習器具、空気の入った跳ねるホッピングマット、トランポリンなども使用します。しかし、一つ一つの器具が高額なことや、大きくて収納場所がないなどの理由で、競技をするうえで必要な器具が全て揃っている学校は東京都内に1校もない、というのが現状です。

そんな中、各学校できる限り競技用の器具に近づけるため工夫をして練習を行っています。例えば、私が指導しております大妻中学高等学校では、予算や部費などを積み立て、数年かけて器具を購入しましたが、下に敷くマットや着地マット、助走路、ゆかフロアなどが無いため、体育用マットや武道用マットを敷き詰め安全性を確保しています。本校はまだ恵まれている方で、段違い平行棒がない、跳馬がない、ゆかのタンブリングがない、などそもそも器具を持っていないといった学校は少なくありません。また、指導についても、専門的な知識や補助などの技術が必要なため、指導者がいないといった学校もあるのが現状です。

そのような中、女子体操専門部では、試合内での安全性を確保するため、予選会のような次につながる大会以外では、安全に演技ができるよう独自にルールを変更しております。例えば、跳馬の本来のルールでは、『転回とび』といった手のひらを跳馬に着き両腕で体を支え、倒立を通過する跳び方が基本の技になり、手のひら以外の頭や背中が跳馬に着いてしまうと0点になります。そこで本専門部では、『台上前転』という技を認め、頭や背中がついた実施でも点数がもらえるように変更しております。台上前転を認めないと、無理にでも転回とびをしようとして、頭から落ちたり、背中を強く打ち付けたりという事故が起きていたと考えられます。実際に加盟校の半数ほどの学校には正式な跳馬がなく、体育用の跳び箱にマットをかけるなどして工夫して練習をしていますが、高さ、幅、奥行き、踏切から着地までの距離感、手をつく感覚が全く違うため、そのような器具で転回とびの練習をするのは難しいところがあります。段違い平行棒では、本来は高い方のバーで下り技を行わなくては終末技として認められませんが、変更したルールでは低いバーでの下り技も認めております。そのため、段違い平行棒がない学校でも、低いバーのみで演技ができるため、低鉄棒で代用ができるようになります。また、技術が伴っていない選手が無理に高いバーに移動し、無茶な演技をすることも防いでいます。平均台でも同様に宙返りで下りなければ終末技として認められない部分を、両手を平均台に支持した側転からの下り技を認めるようにしています。ここで紹介した内容以外にも、選手の安全を第一に、競技の特徴をなくさない範囲で、一部のルールを変更しています。

我々高体連体操専門部を含む、東京都体操協会が抱える問題として、試合ができる会場がないという事があげられます。現在東京都には、体操器具が全種目揃っている体育館が1か所しかありません。しかしその会場も、ほかの利用者も多く、希望した日程で必ず使える訳ではありません。実際、高体連体操専門部は今年度1回も使用できませんでした。そのため、大学の練習場を借りたり、正式な器具ではありませんが、器具が比較的揃っている学校で、大会を実施しております。実際に場所がないことが理由で大会の回数も減っております。正式な器具で大会を実施することも、選手の安全確保につながると考えられますので、大会会場の確保も今後の大きな課題になっております。

【事例報告】「バスケットボール女子専門部の取り組み」

バスケットボール女子専門部 江戸川女子高等学校 福田昌敏
 バスケットボール女子専門部 東洋大学京北高等学校 小俣大輔

1. はじめに

2021年東京オリンピックにおいて、女子バスケットボール日本代表が初めて銀メダルを獲得する快挙を成し遂げた。昨年、沖縄で開催されたFIBAバスケットボールワールドカップでは、男子バスケットボール日本代表が来年開催されるパリオリンピックの出場権を獲得した。選手の活躍に勇気・感動を貰えたことはまだ記憶に新しいことだろう。

高校バスケの冬の風物詩といえ、全国高等学校バスケットボール選手権大会(以下、ウインターカップ)、通称「ウインターカップ」である。各都道府県のトップが東京体育館に集結し、日本一を争う姿を楽しみにしている人も多いのではないだろうか。選手の華のあるプレーが注目されがちだが、バスケットボール(以下、バスケ)の試合には、審判員、テーブルオフィシャルズ(以下、TO)、フロアワイパー、スタッツ等、円滑に試合を進行するために多くの人たちが携わっている。

バスケットボール女子専門部に所属している役員校の生徒は、補助役員として大会に協力してくれている。選手としてコートに立つのではなく、違う形で全国大会に携わることで、その後の競技人生においても良い影響を与えていくものであると考える。

本研究は、バスケットボール女子専門部で行っていることを報告すると同時に、バスケットボールの競技人口のすそ野を広げることを目的とした。

2. 女子専門部の取り組み

(1) TO講習会

- ・ 時 期：7月と12月の審判講習会と並行して実施
- ・ 参加校：バスケットボール女子専門部に所属している役員校
- ・ 目 的：12月末に行われるウインターカップでTOを担当するチームを選抜
- ・ 方 法：TOチェック表を用い、各項目についての評価をする

氏名	大会名
氏名	大会名
TOの種類	TOの担当
① スコアラー <input type="checkbox"/> スコアラーアシスタント(スコアラーの補助) <input type="checkbox"/> スコアラー(スコアボードの管理・操作) <input type="checkbox"/> スコアラーアシスタント(スコアボードの管理・操作) <input type="checkbox"/> スコアラー(スコアボードの管理・操作)	<input type="checkbox"/> スコアラーアシスタント(スコアラーの補助) <input type="checkbox"/> スコアラー(スコアボードの管理・操作) <input type="checkbox"/> スコアラーアシスタント(スコアボードの管理・操作) <input type="checkbox"/> スコアラー(スコアボードの管理・操作)
② アシスタント・スコアラー <input type="checkbox"/> アシスタント・スコアラー(スコアボードの管理・操作) <input type="checkbox"/> アシスタント・スコアラー(スコアボードの管理・操作)	<input type="checkbox"/> アシスタント・スコアラー(スコアボードの管理・操作) <input type="checkbox"/> アシスタント・スコアラー(スコアボードの管理・操作)
③ タイマー <input type="checkbox"/> タイマー(試合時間の管理・操作) <input type="checkbox"/> タイマー(試合時間の管理・操作)	<input type="checkbox"/> タイマー(試合時間の管理・操作) <input type="checkbox"/> タイマー(試合時間の管理・操作)
④ ショウト・フロッワー・オペレーター <input type="checkbox"/> ショウト・フロッワー・オペレーター(試合中の管理・操作) <input type="checkbox"/> ショウト・フロッワー・オペレーター(試合中の管理・操作)	<input type="checkbox"/> ショウト・フロッワー・オペレーター(試合中の管理・操作) <input type="checkbox"/> ショウト・フロッワー・オペレーター(試合中の管理・操作)
⑤ フロア・ワイパー <input type="checkbox"/> フロア・ワイパー(試合中の管理・操作) <input type="checkbox"/> フロア・ワイパー(試合中の管理・操作)	<input type="checkbox"/> フロア・ワイパー(試合中の管理・操作) <input type="checkbox"/> フロア・ワイパー(試合中の管理・操作)

【評価】AAA..... /ーミスで安心感あり！上手い！両手等もマニキュアも塗り！
 AA..... 具体的ミスは無し！
 A..... 具体的ミス1回～2回
 B..... 具体的ミス3回～4回
 C..... 具体的ミス5回以上、かなり厳しい.....

① スコアラー ()年 高校選抜名TO継続が〇 or 観望A-

安心 AAA-----AA-----A-----B-----C 不安
 【コメント:具体的なミスや良かった点など】

変化やタイムアウトのジャストタイミングでできていない(○×) /フロアの準備はできていない(○×)

② アシスタント・スコアラー ()年 高校選抜名TO継続が〇 or 観望A-

安心 AAA-----AA-----A-----B-----C 不安
 【コメント:具体的なミスや良かった点など】

チームが4分目の「悪い慣習」の修正(○×) /B-Fの交代が4分目の慣習に異なっている(○×)

③ タイマー ()年 高校選抜名TO継続が〇 or 観望A-

安心 AAA-----AA-----A-----B-----C 不安
 【コメント:具体的なミスや良かった点など】

チームが4分目の「悪い慣習」の修正(○×) /B-Fの交代が4分目の慣習に異なっている(○×)

④ ショウト・フロッワー・オペレーター ()年 高校選抜名TO継続が〇 or 観望A-

安心 AAA-----AA-----A-----B-----C 不安
 【コメント:具体的なミスや良かった点など】

チームが4分目の「悪い慣習」の修正(○×) /B-Fの交代が4分目の慣習に異なっている(○×)

⑤ フロア・ワイパー

安心 AAA-----AA-----A-----B-----C 不安
 【コメント:具体的なミスや良かった点など】

まじまじとした目線、きちんとした姿勢で仕事を行っている(○×)

～TO の役割は以下の通りである。～

- ①スコアラー：ファウルの数や得点、交代、タイムアウトの数を記録する。
- ②アシスタントスコアラー：スコアボードの操作、チームやプレーヤーに得点やファウルの回数、タイムアウトの数を伝える。
- ③タイマー：ゲームの時間を計測。ゲームクロックをルールに沿って進める。
- ④ショットクロックオペレーター：ショットクロックをルールに沿って操作し、ボールをコントロールしてからシュートまでの時間を計測する。

(2) ウインターカップでの動き

令和5年度のウインターカップでの TO 担当校は 27 校であった。決勝戦のメインコートで TO を担当できるチームは 1 つ。その枠を目指して、各学校が思う存分力を発揮してくれていた。

ウインターカップでの TO 担当校の 1 日の流れは以下の通りだ。

- ①前の試合のハーフタイムに、担当する試合のスコアシートの確認
- ②TO 主任とのミーティング
- ③試合
- ④試合後のミーティング
- ⑤TO 委員会に所属している役員でミーティングをし、次回戦の TO 担当校を選出する。



No.	連盟	学校名
1	女子高体連	東京都立石神井高等学校
2	女子高体連	東京都立東大和高等学校
3	女子高体連	昭和第一学園高等学校
4	女子高体連	共立女子第二高等学校
5	女子高体連	東京電機大学高等学校
6	女子高体連	東京都立調布南高等学校
7	女子高体連	東京都立南平高等学校
8	女子高体連	東京都立三鷹中等教育学校
9	女子高体連	東京都立保谷高等学校
10	女子高体連	都立昭和高等学校
11	女子高体連	東京都立桜修館中等教育学校
12	女子高体連	東京都立板橋高等学校
13	女子高体連	東京都立文京高等学校
14	女子高体連	立教女学院高等学校
15	女子高体連	朋優学院高等学校
16	女子高体連	東京都立江東商業高等学校
17	女子高体連	日本大学第二高等学校
18	女子高体連	東京都立豊島高等学校
19	女子高体連	都立芝商業高等学校
20	女子高体連	東京都立青梅総合高等学校
21	女子高体連	東京都立高島高等学校
22	女子高体連	専修大学附属高等学校
23	女子高体連	武蔵野大学高等学校
24	女子高体連	関東第一高等学校
25	女子高体連	都立西高等学校
26	女子高体連	東京都立上水高等学校
27	女子高体連	東京都立駒場高等学校

3. まとめ

今回の発表では部活動の活性化・普及という視点から、ウインターカップにおける TO を例にして検討した。決勝戦の TO 担当チームに選出されたことは、多くの部員にとって励みになっており、また、他チームにも良い影響を与えており、現時点では、現役高校生がトップリーグの試合の TO を担当することはできない。しかし、今後ライセンス制度などが確立し、高校生でもライセンスを取得可能となれば、トップリーグの試合も担当することができると思う。また、オリンピックや国際試合も経験できる可能性は十分にあると思う。東京都高体連全体の部活動の活性化や競技力向上を目指し、高校バスケット、日本のバスケットに繋げていけるよう、今後も調査・報告を充実させていきたいと考えている。

「ビーチバレーボールによるバレーボールの競技力向上」

東京都高体連バレーボール女子専門部

東京都立狛江高等学校

橋本 美月

1. はじめに

令和元年度より、国民体育大会（以下、国体）でのビーチバレーボール競技は成年の部から少年の部へと変更になり、その頃から各都道府県で『高校生のビーチバレーボール』の強化が始まった。新型コロナウイルス感染症の流行により国体が中止となった年もあったが、今年度（令和5年度）までに国体のビーチバレーボール競技（少年女子）は3回開催されている。この国体に出場している女子の東京都代表選手は、普段はバレーボール部に所属して部活動をしながら定期的にビーチバレーボールの練習もしている、いわゆる『二刀流』の選手である。これまで国体のビーチバレーボール競技（少年女子）で東京都は2度優勝している。また、優勝した選手達はインターハイや春の高校バレーといったバレーボールの全国大会にも出場している。

ここでは、砂の上でプレーするビーチバレーボールを行うことにより、床の上でプレーするバレーボールの競技力も向上することができることを広く知ってもらうことを狙いとしている。また、バレーボールに限ったことではなく、砂上でのトレーニングによる競技力向上は他競技にも繋がるがあると思ひ、主題を設定した。

2. ビーチバレーボールとは

砂の上にネットを張って行う2人制の競技。ポジションは決められておらず、都度変化する自然環境の中、2人で守備し、攻撃を仕掛ける。風向きや太陽の日差しなどコート面により環境が異なるため、両チームの合計点が7の倍数になるごとにコートチェンジを行う。

ビーチバレーボールとバレーボールの違いについて、以下の表の通りである。

	ビーチバレーボール	バレーボール
・コートの大きさ	8m×8m(全長 16m×8m)	9m×9m(全長 18m×9m)
・ボールの大きさ	円周 66cm～68cm 重さ 260g～280g	円周 65cm～67cm 重さ 260g～280g
・ネットの高さ	男子 2m43cm, 女子 2m24cm	男子 2m43cm, 女子 2m24cm
・コート内での競技人数	2人	6人
・監督	なし	あり
・点数	21点先取の3セットマッチ	25点先取の3セットマッチ
・ブロック	ブロックの1タッチは1プレーに含まれるため、その後2プレー以内に返球する。	ブロックの1タッチは1プレーに含まれないので、その後3プレー以内に返球する。
・フェイント	指先や手のひらでのフェイントは反則となる。	フェイントの反則はない。

このように、技術面やルールに関して、ビーチバレーボールとバレーボールではやや異なるところがある。最大の違いは、場所と人数の違いである。

3. アンケート結果から読み取れる高校生バレーボーラーによるビーチバレーボールの捉え方

東京都高体連バレーボール女子部では、毎年7月にビーチバレーボール講習会を開催している。この講習会参加者の半数はビーチバレーボールをやったことがない選手で、バレーボールとは違った形として多くの参加者が集う。今年度は2日間で227名が参加した。その参加者にとってアンケートの結果から考察を行う。

【①アンケート回答数】

計188名（1年生87名、2年生82名、3年生19名）

【②今までにビーチバレーボールを何回やったことがありますか？】

・ やったことがない	90人	⇒講習会に参加した選手の中では半数がビーチバレーボールを初めてやる選手だった。5回以上やったことがある選手は、部活動の中で定期的
・ 1回	24人	的にビーチバレーボールを行っている学校と、夏のビーチバレー
・ 2回	18人	シーズンの間はビーチバレーボールに専念している学校の選手だった。
・ 3回	12人	
・ 4回	9人	た。講習会に来る選手や学校は、顧問がビーチバレーボールに興味がある
・ 5回以上	35人	ケースがほとんどだった。

【③「ビーチバレーボール」というワードを聞くと、どのような印象がありますか？】（抜粋）

ポジティブなイメージ

- ・ 2人で1つのボールを一生懸命追っていて、頑張っている印象。
- ・ 砂の上で、2人でやるコミュニケーションが大切な楽しい競技。
- ・ 2対2だが、ラリー戦やブロックもあって見ていてとても楽しいスポーツ。
- ・ 盛り上がって楽しい
- ・ 頭を使ってバレーをするのと、明るくて楽しいイメージ。

ネガティブなイメージ

- ・ 2人だけで砂の上でキツイ、難しいイメージ
- ・ 2人でコートを守り、風なども読みながらプレーするので室内のバレーよりも大変そう
- ・ 炎天下で砂の上を走り回っていて体力が必要
- ・ 砂の上は走りづらく、ボールを繋ぐのがより難しい。また、スパイクジャンプも上手く跳べない印象。
- ・ 熱さや砂浜で足が動かずすごく全身の体力を使う大変なスポーツという印象

⇒イメージを比べると、「暑い」「辛い」「きつい」といったネガティブなイメージの回答が圧倒的に多かった。普段体育館の中でバレーボールをしているので当然の結果かもしれないが、ポジティブなイメージをもって回答した選手のほとんどは3回以上ビーチバレーボールをやったことがある選手だった。また、ネガティブなイメージをもって回答していたのはビーチバレーボールをやったことがない選手が多かった。このことからわかるように、やってみるとその魅力や楽しさに気付くことが多いが、天候によっては日焼けや火傷にも繋がってしまうスポーツなので、もう二度とやりたくないスポーツにもなり得る。指導者が選手へのサポートや動機付けをどのように行っていくかで捉え方が変わっていくことがわかる。

【④ビーチバレーボールをやると、部活動のインドアのバレーボールに活かせると思いますか？】

- ・ 活かせると思う 188人
- ・ 活かせると思わない 0人

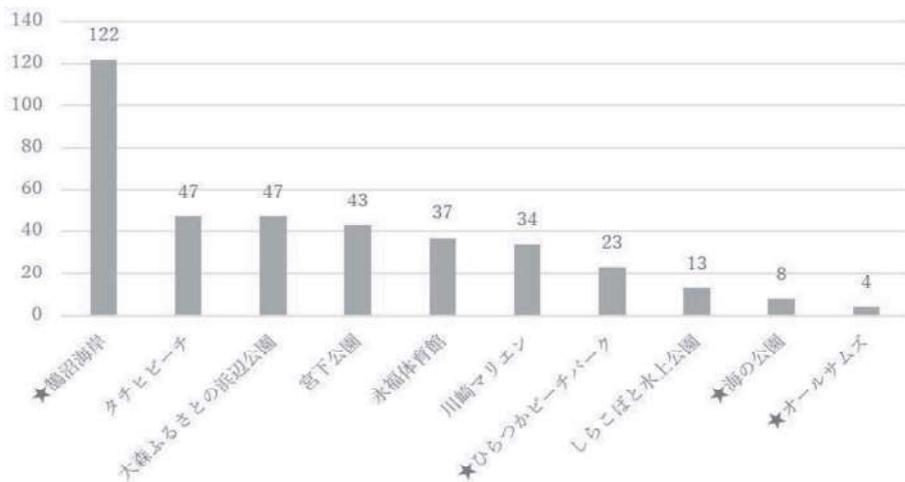
【⑧ビーチバレーボールをこれからもやりたいと思いますか？】

思う 153人 思わない 35人

【⑨プロのビーチバレーボールの試合を観たことがありますか？】

ある 54人 ない 134人

【⑩関東圏のビーチバレーボールができる場所で知っているところはありますか？】（複数回答可）



⇒ 神奈川の鶴沼海岸で講習会を行っていたこともあり、圧倒的に鶴沼海岸の回答が多いが、他にも東京都内のタチヒビーチ、大森ふるさとの浜辺公園、宮下公園、永福体育館は5回以上ビーチバレーボールをやったことがある選手の回答率が高い結果となった。★がついていない場所は、海辺ではないがビーチコートがあるところである。

施設の予約さえ取ればいつでもビーチバレーボールができる環境はある。また、ビーチバレーボールだけでなく、他の競技での砂トレや、ビーチサッカーなどできるようなコートもある。

4. 高校生女子バレーボール選手と指導者におけるビーチバレーボールの位置づけ

先程のアンケートにあったとおり、選手は『ビーチバレーボールをやるとバレーボールが向上できる』と思っているが、高体連で開催している年1回のビーチバレーボール講習会の参加のみ、もしくはビーチバレーボールは全くやらないという学校が多くある。考えられる理由の一つとして、「ビーチ」と聞くと遊びのように聞こえてしまうという理由がある。実際にプレーをしている選手たちは砂上で足元が不安定の中プレーをするので、体力的にはとてつもなく厳しい。だが、『海』『水着』『開放的』といったワードが思い浮かぶ印象のビーチバレーボールは、普段体育館という閉鎖的な空間でバレーボールを行っている選手や指導者からしたら遊びという認識が強くなっていることが考えられる。現に、「もっと遊びのような楽しいスポーツだと思ったら、体力的にかなりきつかった」「海辺で行うので開放的だったが、プレーがうまくできず大変だった」という感想が講習会のアンケートにあった。

二つ目の理由として、バレーボールとビーチバレーボールの高校生の主要大会が同日に開催されていることが多いということがある。その結果、選手はバレーボールかビーチバレーボールのどちらかを選ばないといけないが、学校のバレーボール部に所属していて、特に試合に出場するような選手は、やはり部活動としてのバレーボールを選ぶ傾向にある。チームスポーツの性質上そうになってしまうことは仕方のないかもしれないが、そうすると『大会に出場しない＝ビーチバレーボールの練習をして意味はあるのか・・・？』という考えになってしまう。

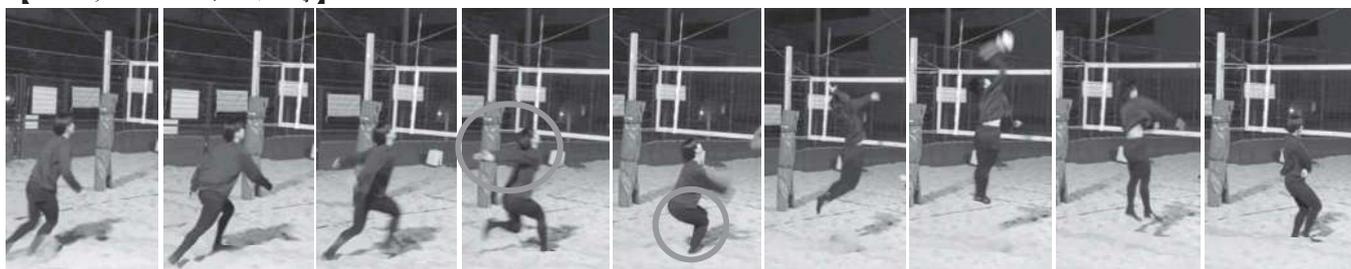
いずれにせよ、私自身が学生時代にバレーボールとビーチバレーボールをどちらもやっていたからこそ、上記の二点に関しては、異論を唱える。身体的にも技術的にも、バレーボールに活かせるところはあるので、指導者にも柔軟な考え方が必要であると同時に、学生や指導者向けのビーチバレーボールを体験できる機会が増えていかないと、二刀流の良さやビーチバレーボールの普及には繋がらないのだと感じた。

5. ビーチバレーボールとバレーボールの二刀流 スパイク助走分析

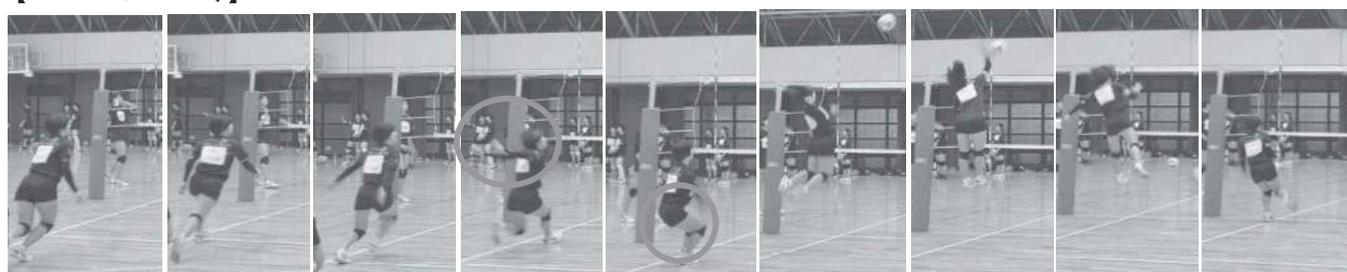
今年度のビーチバレーボールの国体（少年女子）に出場して優勝した東京都代表の共栄学園高校の選手のビーチバレーボール時とバレーボール時のスパイクの助走を比較してみる。

この選手は、スパイクジャンプの踏み込み時に膝を深く曲げて踏み込み、ジャンプに活かしている選手である。ビーチバレーボールで強打のスパイクを打つには、助走の最後の1歩を大きく、足裏で砂をしっかりとらえて踏み込み、スクワットの動作で生み出した力で身体を引き上げて打つ必要がある。ビーチバレーボールでは、踏み込んでから前に跳ぶより、上に跳ぶ方が高く跳べるので、最後の一步を踏み込んでから上に跳ぶことを意識してジャンプをした方が良い。この前に跳ぶか、上に跳ぶかはバレーボールとビーチバレーボールで違いはあるものの、ビーチバレーボールの踏み込み時の腕の振りと膝のスクワット動作はバレーボール時にも活かすことができる。この選手はビーチバレーボール時とバレーボール時でほぼ同じフォームでスパイクを打っている。

【ビーチバレーボール時】



【バレーボール時】



6. 都立狛江高校女子バレーボール部の取り組み

都立狛江高校女子バレーボール部では、公式戦がない期間にビーチバレーボールの練習を行っている。今年度はこれまでに6回練習を行い、ビーチバレーボールで培える視野を広くもってプレーすることと体幹の強化を目的として練習を行った。コートには2人しかいないので、2人でコミュニケーションをとりながらどのように点数をとっていくか、その都度相手コートを見て作戦を立てながらプレーするようになった。また、レシーブ・スパイク・ブロック・サーブ等全て2人でやるビーチバレーボールとしての技術練習をするため、体幹や体力も鍛えられた。楽しんでビーチバレーボールを行えるようにメニューを考えながら、インドアに戻った時にバレーボールにも活かしていけるようその都度説明を加えながら行った。

★狛江高校女子バレーボール部 選手の感想

ビーチバレーボールを経験したことで、インドアで相手のブロックやレシーブ体系を即座に観察してトスを上げ、スパイカーに指示を出しながらプレーしていくなど、視野を広くもつことに繋がったと思う。また、2人しかコートにいない分1人の守備範囲が広いので、インドアの時も自分の守備範囲を広く持つように意識していくことができた。

タチヒビーチでの練習風景。壁面のタチヒの光景により、海辺にいるような感覚でビーチバレーができる。



タチヒビーチでのナイター練習。



7. 他競技の紹介（都立狛江高校ラグビー部の取り組み）

都立狛江高校ラグビー部では、大会のない時期を利用して、ビーチトレーニングを行っている。不安定な足場でトレーニングを行うことで、バランス感覚を養うことができ、それを支える筋力の強化や怪我の防止にも繋がる。今回は株式会社タチヒホールディングス所属のプロビーチバレーボール選手である藤井桜子選手に、砂トレーニングを行っていただいたところを紹介する。この日は、砂上での身体の使い方を習い、ラグビーに必要な体幹を鍛えられるトレーニング、ラグビーとバレーボールに通ずる「繋ぐ」ということをテーマにビーチバレーボールの体験をした。

★都立狛江高校ラグビー部 選手の感想

砂の上といういつもと違う土俵の上でトレーニングをして、楽しみながらも新しいことを学べた一日だった。ボールを繋ぐという意味で共通するビーチバレーボールでラグビーに活かせる考え方やトレーニングを学べた。普段ラグビーで使わないような筋肉を使い動かすことでまた違った動きができるようになった。

軽く前に跳び、片脚に重心をかけて着地（体幹意識）



自分の陣地にボールを1つ置いたら勝ち。途中でタックル動作が入るのはラグビーならではの。



8. おわりに

部活動としてバレーボールをやっている選手達には、二刀流として活動していくのは時間的な問題からなかなか難しい。だが、砂上でジャンプを行う際に、その踏み込む力や腕の振りから出される高くジャンプする力は、床上でジャンプを行うバレーボールにも確実に繋がる。また、ビーチバレーボールはバレーボールに繋がると思っている選手が多いことも明らかとなった。上記をふまえ、高体連として講習会を通して普及活動が続けていくとともに、この発表で多くのバレーボール指導者に、インドアでのバレーボールだけでなくビーチバレーボールというアウトドアな環境下での競技力向上も望めることを知っていただけたら幸いだ。また、他競技でも多くのプロ選手が砂トレーニングを取り入れている。どの競技の部活動においても、普段と違う砂上という環境下での練習やトレーニングは、楽しみながらも、競技力向上や怪我の防止に繋がるといえる。

《参考文献》

「ビーチバレーボール教本」 公益財団法人 日本バレーボール協会

1. はじめに 研究のきっかけ

私が本専門部の研究部担当となったのは5年前である。本専門部の役員として活動するまで、データに基づく調査をすることもほとんどなく、東京都高体連研究大会で発表されているものを拝聴するだけであった。個人的にはソフトテニスの普及活動に関心があったため、近い将来、ソフトテニスで論文を書いてみたいと考えていたため、今回の原稿はソフトテニス研究の“第一歩“ということになる。

ここ数年、東京都高体連研究部本部委員として活動させていただくなかで、他の専門部の盛んな研究活動を知り、ソフトテニス専門部でもデータに基づく調査ができればと思い立ち、R4年度とR5年度にアンケート調査を実施した。質問内容は「競技力向上」や「部活動の活性化」に関する質問内容が多く、「健康と安全」に関する質問は少なかった。今回の発表に合わせて「健康と安全」に関する質問項目を増やしているため、定点観測ができていない点があることは否めない。しかし、今後の私の課題として継続的に研究を進め、ソフトテニス競技(あるいはソフトテニス専門部)の活性化に繋げていきたいと考えている。

2. 目的

ソフトテニス競技の安心・安全な大会運営を目指し、コロナ禍以前からの大会運営の取り組みと、ここ2年間のアンケート調査のデータを踏まえ、ソフトテニス男子・女子専門部の活動を考察する。それによって、感染予防の取り組みを振り返り、今後の安心・安全な大会運営につなげることを目的とする。

3. アンケート調査の概要

(1)対象 : 東京都高体連ソフトテニス専門部所属 高校生・教職員・外部指導員・コーチ
・その他(ソフトテニス関係者)

(2)実施期間 : ①2022年4月10日～7月2日 令和4年度 ソフトテニス専門部 研究部アンケート
②2023年4月9日～6月30日 令和5年度 ソフトテニス専門部 研究部アンケート

(3)調査方法 : Google Forms を用いたアンケート形式による調査

(4)調査内容 : ソフトテニス競技に対する意識調査およびコロナ禍での部活動の実施調査

(5)分析方法 : 2年間同様キーワード分析はテキストマイニングを活用

* 調査期間前後の社会状況

2020年(令和2年)4月7日(火)～5月25日(木) 1回目の緊急事態宣言 *10月「デルタ株」

2021年(令和3年)1月8日(金)～3月21日(日) 2回目の緊急事態宣言

4月20日(月)～4月24日(土) まん延防止等重点措置

4月25日(日)～6月20日(日) 3回目の緊急事態宣言

6月21日(月)～7月11日(日) まん延防止等重点措置

7月12日(月)～9月30日(木) 4回目の緊急事態宣言

*「東京オリンピック2020」1年延期で実施 7月8日 五輪 無観客開催決定

*11月「オミクロン株」

2022年(令和4年)1月21日(金)～3月21日(月) まん延防止宣言

*3月1日から観光以外の目的による外国人の受け入れが段階的に開始

2023年(令和5年)3月13日 マスク着用が「任意」に

5月8日からインフルエンザウィルスと同じ「5類」に移行

4. ソフトテニス男子・女子専門部の活動について

東京都内で行われている高校生のソフトテニスの大会は、概ね高体連所属ソフトテニス男子専門部と女子専門部が運営を行っている。また、専門部役員が運営に携わっている。年度初めに日本ソフトテニス連盟HP

より団体代表者が一括で登録し個人登録を行い、登録した個人 ID 番号を使用して、高校生は専門部主催の大会に参加申込をしている。その他、試合に関わる内容は専門部 HP に掲載している。高校生の主なソフトテニスの大会は本専門部主催のものだけではなく、私立学校は東京都私立中学高等学校協会女子ソフトテニス大会 HP から、公立学校は東京都国公立高等学校ソフトテニス実行委員会 HP から公式戦の情報を得て参加している。

5. これまでの大会運営について

(1) 【大会日程の設定】

男子・女子専門部では各大会において予選と本戦(決勝大会)を設けており、2～3 週(日曜日・祝日を使用)・予備日で結果が出るよう日程を設定している。また、予選では各組の決勝までの試合数が 1 日 3～4 試合で行われており、決勝大会(64 組が決勝大会進出)は初戦から決勝まで 6 試合となっている。

(2) 【会場設定】

使用する会場は概ね学校(私立・公立問わず)のテニスコートを使用している。予選も決勝大会も学校の施設を使用しているが、年に何度か駒沢公園・府中の森など公共施設を使用することがある。

また、関東選抜大会と全国選抜大会では体育館を使用して行われることから、その大会の地区予選を兼ねている新進大会(例年 10 月・11 月実施)でベスト 16 を狙うことになる。ベスト 16 に入った学校は、12 月下旬に行われているインドア大会に出場し、上位 2 チームが関東選抜大会出場代表校となる。

年間通して屋外テニスコートだけではなく、体育館内(屋内)で行われるところがソフトテニス競技の特徴と言える。普段使用するテニスコートのサーフェス(コート素材)は砂入り人工芝コート・クレーコート(土)で行われることがほとんどである。体育館を使用する場合、床は木製であることが多い。

6. 安全・安心を意識した大会運営の取り組み

(1) 【大会開催について】

男子・女子専門部とも年度初めの総会資料で大会要項(概要)を告知し、大会申込から大会終了(結果など)まで大会に関する詳細はその都度、専門部 HP で知らせている。要項では日時・会場・使用球(公式ボールメーカーが 3 社ある)・試合形式・参加資格・その他必要事項が告知されている。

(2) 【各会場の大会運営方法】 *大会申込については割愛する。

コロナ禍前と現在の大会受付から試合終了までの動き

- ・選手は受付開始の 30 分前から大会会場に入場することができる。(それまでは入場できない)
- ・受付：ダブルス戦の場合：ペア(2 人揃って)受付する。
- ・自分の入っているブロックと名前・所属校を伝える。
- ・受付担当者は選手の提示する身分証明書で選手を確認する。
- ・**受付後、試合前に 5～10 分程度の練習時間がある。(★安全を意識した取り組み)**
- ・**開会式①試合に関する連絡(試合進行・コートの使用方法・審判割り・使用するものなど) (★安全)**
- ②会場ごとの施設の使い方(待機場所・トイレ・会場近隣の施設についてなど) (★健康と安全)**
- ③その他(必要な連絡があった場合)(★安全について)**
- ・試合(各予選ブロック)は午前か午後の半日で終了する。(1 ペアあたり 1～3・4 試合)
- ・各コート第 1 試合は指定審判で、2 試合目以降は敗者審判で進行する。
- ・予選ブロック(組)決勝(最終試合)が終了後、ID カードを返却して各ペア解散
- ・決勝大会は開会式前に 5 分間の練習時間が設けられ、その後開会式(上記①～③の内容と同じ)が行われる。

コロナ禍の大会運営に関して(★健康と安全を意識した活動)

【大会参加に際して、健康と安全に配慮した動き】

- ① 大会登録前の学校提出用シートの作成(大会前に学校に提出する書類)
- ② 大会参加シートの提出(大会受付時)
- ③ ID カードの配布(受付終了後に配布)
- ④ 選手は全員、手指のアルコール消毒をする。
- ⑤ 検温(37.0℃以上の選手は試合には出場できず棄権となった。)
- ⑥ 試合当日の各会場の開会式の省略(試合会場の注意事項は専門部 HP で連絡)
*注意連絡があれば、密にならないように広がって簡単な連絡を行った。
- ⑦ 試合以外はマスクの着用(試合中でもマスクを着用していた選手もいた。)
- ⑧ 各コート、試合で使用するものは全てカゴに入れる。

【カゴに入れて持ち運ぶもの】

- ① インターバル計測用タイマー ② ブザー ③ 審判用具(採点表・バインダー・消しゴム付鉛筆)
- ④ ボール(2個) ⑤ アルコール消毒ポンプ ⑥ エアポンプ(空気入れ：ソフトテニスのボールは空気調整が必要なためエアポンプを用意する)など

★試合開始時に審判担当者は本部から試合に使用するカゴ(一式)を運び、試合終了後、消毒するため本部にカゴ一式を運んだ。*現在も一部の会場で継続して実施している。

★会場運営担当校の生徒(補助員)は、ボール以外のもの全て(カゴ内の一式全て)を毎試合ごとに次亜塩素酸で除菌して次の試合の審判に渡した。

【その他、健康と安全に配慮した動き】

- ・各コートのベンチの除菌(会場校補助員が)→大会運営上、試合中ベンチは使用しない(禁止した)時期もあった。
- ・ゲーム中にペア同士で作戦について話す際、選手同士、接近しないよう注意喚起した(開会式などで)
- ・無観客試合を実施(選手のみ試合会場に入場)
- ・選手はプレー中に声を出さないよう心がける。(開会式で選手に連絡：飛沫防止)

【コロナ感染を回避しやすい競技特性】

- ★試合中(プレー中)は、相手選手との接触プレーがない点
- ★屋外競技のため、比較的コロナ感染を回避できている。

7. アンケート調査結果および考察：

(1)基本情報：回答者の学校・所属区分：

年度	回答者	国立	公立	私立	回答者自身の所属
R4	305名	1名	116名	182名	男子専門部 47名 女子専門部 243名 未回答 15名
R5	478名	4名	173名	300名	男子専門部 204名 女子専門部 274名 校種未回答 1名

(2)ソフトテニス競技に関する質問

・あなた(回答者)にとってソフトテニス競技が抱えている課題・問題は何だと考えますか。

*R5年度アンケート内容	476件中	
そのうち「健康と安全」に関する回答と判断される回答	21件	4.4%
熱中症に関する回答	3件	0.6%
★天候(キーワード：悪天候・雨・風)に関する回答	15件	3.1%
新型コロナウイルスに関する回答	2件	0.4%
練習時間からくる問題	1件	0.2%

* R4年度はこの質問項目なし：上記回答では「屋外で行われる競技であるため天候に関する回答」が多かった。

(3) 高体連の活動(研究部)の活動に関する質問

・東京都高体連では3分野について研究を進めております。あなたにとって一番関心のある分野はどれですか。

	R4年度：297名回答	R5年度：477名回答
★競技力向上(技術について)	128名 43.1%	284名 59.5%
健康と安全(研究大会発表分野)	52名 17.5%	27名 5.7%
部活動の活性化(普及について)	90名 30.3%	129名 27.0%
特に関心なし	27名 9.1%	37名 7.8%

* 回答者にとって一番関心があるのは「競技力向上(技術について)」で、技術向上に関する希望が大きいことが挙げられる。「部活の活性化」が2番目に関心が高いこともソフトテニス業界の特徴として挙げられる。具体的には、「部員の減少・硬式テニスに比べてソフトテニス部のある学校が少ない・オリンピック種目ではない」などの理由を憂慮する意見が多い。「健康と安全」にはあまり関心がないようであるが、年度比で見ると、コロナ禍中であるR4の方の回答者が多い。

(4) 「健康と安全」に関する質問

・あなた(回答者)の活動環境で一番問題となっているもの何ですか。

No	質問内容	R4年度：290名回答	R5年度：549名回答
1	新型コロナ関連の問題	★137名 47.2%	76名 13.8%
2	コート環境	61名 21.0%	100名 18.2%
3	部員数	18名 6.2%	★110名 20.0%
4	年度別質問項目	自己のコンディション維持 67名 23.1%	活動時間 106名 19.3%
			メンタル・フィジカル トレーナーの不在 54名 9.8%
5	その他	7名 2.4%	13名 2.4%

* R4年度の回答数が最も多かったのは「新型コロナ関連の問題」についてで、R5年度は「部員数」となっている。

1の比較：R5年度の回答人数は前年度より数は減っているものの、関心がないわけではない。

2の比較：R5年度の回答人数が増加。活動制限が解除されている影響から回答が増えているといえる。

3の比較：R4年度は活動自体制限されているため、あまり意識されていないのかもしれない。

R5年度は活動制限が解除されているため、周囲の状況に関心が出てきているといえる。

4の年度別質問項目：R4年度はコロナ感染などを意識した質問としたが、比較的回答数が多かった。

R5年度は活動制限が解除されことから、活動時間・トレーニングに関する質問を入れた。

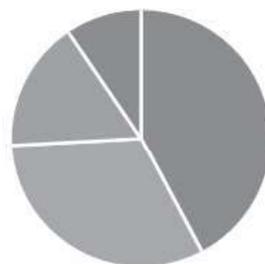
R5年度の質問項目内の比較考察になってしまうが、R5年度はコロナ規制が社会的に解除されていることから、「活動時間」・「コート環境」・「部員数」など自己の安全管理から周囲の活動状況に意識が移行していることがわかる。

8. その他

「健康と安全」に関するアンケート調査はR5年度のみ実施。内容は以下の通りである。

(1) あなた(回答者)が学校生活や部活動で健康と安全を保つために最も実施した予防策は何ですか。

● マスク着用	49
● 手指の消毒	37
● うがい	19
● その他	11



116名回答

* 「マスク着用」が一番多く、続いて「手指の消毒」「うがい」の順で回答が多かった。

マスク着用に関してはコロナが収束してきている現在でも試合前まで着用している選手がいるため、次年度以降の調査内容として継続調査していく。「手指の消毒」「うがい」の増減も次年度以降も調査内容として入れる。

(2) マスクの着用頻度に関する質問(R5年度)

	R5年度 67名回答	
日常生活に加え、部活動の時も常に身に付けている。	12名	17.9%
★日常生活以外、部活動の時はマスクを外している。	40名	59.7%
部活の時はもちろん、日常生活でもマスクを外す機会は増えてきた。	15名	22.4%

* R6 1月現在 マスク着用者がゼロに近いのか。次年度も調査がある項目である。

(3) 手指の消毒の頻度に関する質問(R5年度)

	R5年度 67名回答	
部活動の後で毎回手洗いを含め意識して手指の消毒をしている。	17名	25.4%
★部活動の後で、以前よりは意識して手指の消毒はしていない。	22名	32.8%
部活動の後の手指の消毒は習慣化(無意識化)している。	18名	26.9%
部活動の後、以前からそれほど手指の消毒は実施していない。	7名	10.4%
全くしていない。	3名	4.5%

* コロナ収束後も手洗いを実施している人は減ってはいるものの、実施している人はいる。

(4) うがいの頻度に関する質問(R5年度)

	R5年度 67名回答	
★部活動の後は毎回うがいをしている。(意識的に)	16名	23.9%
★部活動の後は時々うがいをしている。	19名	28.4%
部活動の後はあまり実施していない。	19名	28.4%
部活動の後、全く実施していない。	13名	19.4%

* コロナ収束後、「うがい」を実施している人は減少傾向にある。

(5) 大会(試合)前(1週間から直前の期間)に健康と安全に気を付けていることはありますか。(R5年度)

	R5年度 67名回答	
ある	45名	67.2%
ない	22名	32.8%

* もう少し踏み込んで調査する意味がある。

- 例 ・コロナ感染予防をきっかけに健康と安全に気を付けるようになった。 はい ・ いいえ
 ・コロナ感染予防とは関係なく、以前から健康と安全に気を付けている。 はい ・ いいえ など

9. まとめ

2年間という時間の経過は「危険な環境(状況)」から徐々に「安心な環境(状況)」に変わってきていると言える。ただし、今回のアンケート結果を踏まえて考察すると、ソフトテニス専門部で活動する生徒・教員・関係者の関心は5割近くの人がコロナ感染にあり、翌年2割弱まで低下している。コロナ禍前の環境に戻った訳ではないため、自己の安全管理を意識している人はマスクを身につけているし、手洗い、うがいなどして感染対策しているといえる。今後、急激な環境変化は見られないと思うが、本研究が活用されつつ引き続き安全かつ安心な環境で大会運営されることが望まれる。

「都立女子ソフトボール部の現状と各部の活性化事例集」

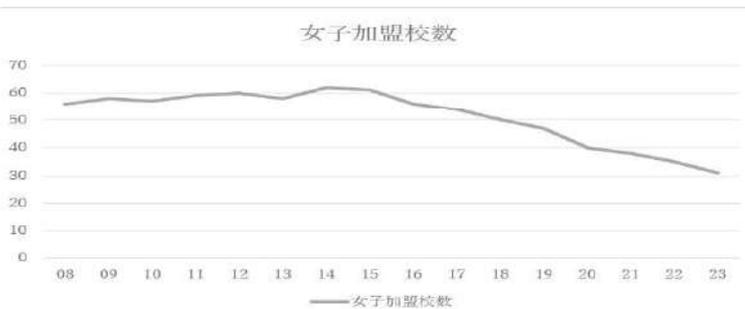
東京都高体連ソフトボール専門部 都立第一商業高校 新井理仁

1. はじめに

近頃都立ソフトボール部の部員数が少なくなっており、それに伴い合同で大会に参加しているチームが増えてきている。合同の次は廃部となってしまいうケースも多く、都立チームの数も減ってきている。どの都立チームにおいても部員数の確保は重要なテーマとなっている。このまずい状況を受けて何か解決に向けて行動ができないかと考えた。まずは都立ソフトボールの中心として公立ソフトボール連盟があり、都立ソフトボール界の活性化のために取り組んでいることを紹介したい。そして都立チームの部員にアンケートを実施したので、その結果を考察してみた。また活性化のために日々工夫して活動している、特色ある都立チームの活動事例を紹介する。本発表により各都立チームの活動がますます活性化され、一人でも多くの新入部員確保に向けての一助となってほしいと考えている。

2. 公立ソフトボール連盟の活動に関して

(1) 加盟校数の推移 (左:校数 下:年度)



(2) 会報誌『ヒットエンドラン』の発行について

公立連盟により1年に1回発行されている会報誌。令和4年度までに52回の発行を続けている。都立ソフトボールの活動情報が1冊にまとめられている。内容には顧問によるチームや大会の振り返りのほか、選手自身が部活動生活をつづったページもある。「公立大会の記録」「表彰選手一覧」も掲載されている。チーム紹介のページもあり、体験入部に来た中学生に渡し、新入部員を増やす機会も多い。



(3) 公立大会の開催について

年間で2回の公立大会を主催している。7月末から開催される夏の選手権大会は令和5年度で57回、8月末から始まる秋の新人選手権大会は53回の開催となっている。夏の選手権大会はインターハイ予選後に開催され、3年生にとって最後の公式戦となっている。新人選手権大会では上位4チームが公立ソフトボール連盟主催の関東公立大会に出場することができる。いずれの大会もナガセ・ケンコー株式会社の後援を得ており、優勝チームには代々受け継がれる優勝旗と優勝杯が与えられる。



(4) 関東公立大会の開催について

令和4年度までに28回の開催を誇る大会。第7回までは昭島市のクジラ公園にて実施されていたが、それ以降は江戸川区の江戸川区球場や臨海球技場に会場を移して開催されている。東京都4チーム、神奈川・埼玉・千葉で2チームずつ、茨城・山梨・群馬・栃木で1チームずつの枠で全20チームが集い行われている。春休み中の3日間で開催され、後援に東京都教育委員会、江戸川区、江戸川区ソ



フトボール連盟、ナガセ・ケンコー株式会社、大塚製薬株式会社を迎えている。

(5) 表彰選手について

公立選手権の参加校に2枚ずつ表彰状がおくられる。その中でベスト8以上のチームには表彰状が4枚おくれ、各チームで対象者を選出する。高体連の表彰にならった「特別表彰選手」の表彰もあり、理事会で対象選手は選出され、表彰状と記念メダルがおくられている。

(6) SNSの活用について

公式ブログ (goo blog) では2005年からの公立大会の記録が一覧できる。またインスタグラム (ただし高体連ソフトボール専門部のものと併用) も活用を始めた。インスタでは大会結果を始め、大会変更など情報を遅延なく伝える場としており、保護者や中学生にもフォロワーを増やしている。(フォロワー数 1627 2023年4月現在)



(7) 技術講習会の開催について

2月に都立高校のグラウンドで実施されている。最近では講師を国立市に構える東京女子体育大学のソフトボール部をお願いをしている。これまでに8回の実施。例年90名ほどの都立部員が参加している。内容はポジション別に技術ポイントの伝達および実践指導を行っている。過去には東京都私学強豪チームの監督に講師お願いし、技術講習会及び私学チームと都立チームとの模範ゲームの観戦を実施した回もあった。



2. 令和5年(2023)都立ソフトボール部 状況調査アンケート 結果より

(1) アンケート回答協力校 全19校 (順不同)

江北高校、日野高校、青梅総合高校、小平西高校、清瀬高校、石神井高校、第四商業高校、南平高校、永山高校、国分寺高校、第三商業高校、小松川高校、葛西南高校、小金井北高校、第一商業高校、東久留米総合高校、保谷高校、瑞穂農芸高校、江戸川高校

(2) アンケート回答期間 2023年5月22日～6月30日

(3) アンケート方法 マイクロソフトフォームズを使用したオンラインでのアンケート

(4) アンケート対象学年 1年生75名、2年生61名、3年生47名

(5) アンケート対象性別 全182名 (女子168名 男子14名)

(6) アンケート実施の目的 都立ソフトボール部員の現状を把握し、各部の活性化を目指す

(7) アンケート結果からの考察

①「問9 (あなたが、高校でソフトボール部に入部した理由)」の回答より

・新入部員の獲得のためには部の雰囲気が良いことが条件であげられる。先輩部員や顧問の先生からの誘いなどリアルな付き合いに生徒は心動かされるようである。最近ではインスタグラム等で活動様子を掲載しているチームも増えてきている。現在の所アンケートの結果から直接的な影響は少ないようであるが、オンラインで興味を持たせて、体験に来た生徒にリアルな良い雰囲気を味わってもらえれば、部員獲得の大きな一助になりえるのではないかと。

・中学から引き続きソフトボールを続ける生徒が多いのはうれしい結果である。令和5年度の夏季東京都大会への参加中学生チームは45チーム (計60校 うち公立40校、私立20校) である。体験に来る生徒のみを待つのではなく、積極的に中学の大会に足を伸ばし、中学生に声掛けをするとよい勧誘になるかもしれない。

・東京オリンピックでのソフトボールの活躍よりも日頃テレビ放映されている野球からの影響は強いようで

ある。アンケート実施直前の3月にはWBCで大谷翔平選手の活躍を中心に日本が優勝し、社会的にも盛り上がったことが理由としても考えられる。

②「問10（あなたが日々の活動の中でモチベーションにしていること）」の回答より

・入部後には技術の上達以上に、部員との交流を日々の活動のモチベーションにしていることがわかる。ソフトボールがチームスポーツであることで単なる技術指導に偏ることなく、部員同士のコミュニケーションの機会を設け、チームスポーツならではの連携に力を入れた活動を意識すると良いと考える。チームワークの強化以上にそれが高い数値になっているのは、部活動以外でも関係性が良好でありたいと考えていると推察する。

③「問11（今、部活のなかで悩んでいること）」の回答より

・学業との両立が一番の悩みである。これは学校の偏差値帯に関わらず回答が多くなった。ある部活動では学期ごとに成績表を見ながら顧問と面談をする部や、考査前に部で集まり、勉強会を開くなどの工夫をしている部もある。練習一辺倒にならず、部員へは勉強面へのサポートできるように工夫をしていくと充実した部活動生活を送れるかもしれない。

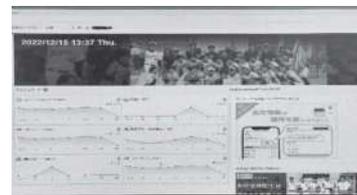
3. 令和4年度東日本大会出場チームにおける活動活性化 事例

●都立小平西高校（桑谷 郁滋先生）

平成29年に関東大会に出場したことをきっかけに、平成30年度より東京都教育委員会から準特別強化部、令和4年度からはSports-Science Promotion Clubに指定され、他の都立高校と比較して恵まれた環境の中で活動することができている。昭和53年に都立第五商業高校が出場して以来のインターハイ出場を目標に、合理的でかつ効率的・効果的な活動に取り組んでいる。

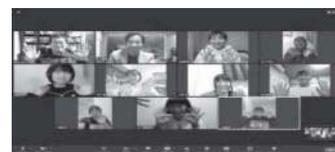
（1）生徒の自主的・自発的な取組

平日の活動（火、水、木、金）のうち、水曜日は「自主的な活動の日」と定め、練習への参加は個人の自由とし、そのことで自主的・自発的に取組む姿勢を醸成している。また、令和元年度よりコンディション管理アプリ（Atleta）を導入して、食事及びけがや病気などのセルフコンディショニングに対する意識の向上を図っている。



（2）合理的でかつ効率的・効果的な活動

最大2日（月、水）の休みを設け、部活動以外の活動に取り組む時間を増やし、勉強、趣味及び家族や友人との時間確保に努めている。また、荒天時等にはZoomによるリモート指導を積極的に導入し、合理的でかつ効率的・効果的な活動を展開している。



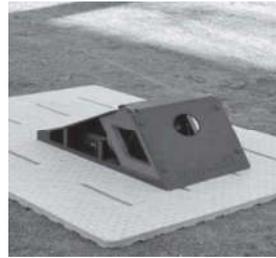
（3）外部の指導者を含めた指導体制

メンタルトレーナー（川谷潤太）、オリンピック（山本優）、アナリスト（大田 稔）及びフィジカルトレーナー（万城目晃太）から定期的に最新の理論を学んでいる。また、科学的根拠に基づいたトレーニングメニューを作成してもらい、継続的に取り組んでいる。



（4）Rapsodo PITCHING2.0 及び Rapsodo INSIGHTの導入

R a p s o d o P I T C H I N G 2 . 0 はカメラとレーダー技術を用いて、投球後の球速、軌道及び回転軸等を瞬時に可視化する分析機器で、R a p s o d o I N S I G H T はハイスピードカメラを用いてスローモーション動画を瞬時に撮影できる映像分析機器です。これらを用いることにより、変化球習得の効率化や、データ分析能力の向上に取り組み、ピッチングに対して科学的にアプローチする姿勢を育んでいる。



●東京都立江戸川高等学校（井上 雄視先生）

令和4年度、江戸川高校としては10年ぶりに東日本大会へ出場した。東日本大会に出場するためには高体連主催の年間3回の大会でベスト8以上の成績をおさめ、ポイントを獲得し、全国選抜大会や全国私学大会に出場するチームを除いた中で上位に位置する必要がある。

（1）日頃の取組

本校は定時制があり、放課後のグラウンドでの全体練習は17:30までと時間が限られている。つまり2時間程しか全体練習は出来ない厳しい環境である。その中で打撃、守備、走塁などをグラウンドでの全体練習では効率良く実戦的に行うことを意識している。グラウンドでは何もしない部員が出ないように、全体練習中でもティーバッティングゾーンやゲージ内でのマシン打ちなどの個人練習ゾーンを設けることで時間の有効活用を強く意識している。

（2）東日本大会までの取組

これは東日本大会が決まる前からであるが、とにかく自チームよりも戦力や戦術を高く持つチームのみになるべく絞って練習試合や合同練習に行くことをチームとして積極的に取り組んだ。結局のところ、自分たちよりも強いチームとたくさんの実戦を経験できるかどうかでチームの成長スピードは大きく変化する。都内だけでなく関東近県を中心に多くの強豪と呼ばれるチームとたくさんゲームをさせてもらうことで練習へのモチベーションや、練習内容をどこまで突き詰めるのかへの意識などが大きく変化し、向上したと感じている。また、自然と自分たちが求めるレベルが向上し、チームとして精神的な面で大きく成長できたのは、このたくさんの実戦をさせて頂いた強豪チームの関係者の皆様のお陰であると強く感じている。

（3）東日本大会後のチームと日々の取組

東日本大会ではⅡ部3位という悔しい結果ではあったが、中々上部大会に出場する機会の少ない都立高校の一代表として、非常に貴重な経験の場となった。宿泊を伴い、各都道府県の強豪チームがひしめく大会で公式戦を経験できたことはその後の都内での大会にも大きな成果となったと感じている。また、これまでは中々手が届かなかった東日本大会という大会が、1つの目標に変わったことも大きな変化である。

本校はトップダウンでもなくボトムアップでもなく良い塩梅のチームを目指している。生徒も様々なチームと関わる中で、そのチームの良い部分を自分たちのチームに持ち込み、練習方法などもこれまでたくさん変化させてきた。また、外部から講師の方やトレーナーを積極的に招いて新しいトレーニングや練習方法の研究も行っている。そんな日々の活動もInstagramなどのSNSを積極的に活用し、外部に発信している。

ソフトボールは競技人口が年々減少している。特に都立高校ではその影響が大きく、ここ数年の中でも大幅にチーム数は減少している。本校もその影響を受けていることに変わりはないが、人数的、戦力的に厳しい中でも練習を創意工夫することや、戦術練習を緻密に行うこと、分析能力を高めることで上位校にも力負けないチームを目指し日々活動している。今後も、しっかりと単独チームを維持し、その中で戦力の底上げを行い、これまで以上の内容と結果を残すことが出来るように進化し続けたい。

4. 文スポ導入チームの活動活性化 事例

●都立青梅総合高校（高田 美智子先生）

都立青梅総合高校ソフトボール部は、文化・スポーツ等特別推薦を実施している。

都立高校のソフトボール部で実施している学校（令和四年度時点）は、江戸川高校、小平西高校、第四商業高校、保谷高校、青梅総合高校の5校である。ここ数年、ソフトボール部のスポーツ推薦の倍率が1.0倍を切る学校もあり、スポーツ推薦を実施している学校でも部員確保に苦勞している。

【選手勧誘の取り組み】

- ①近隣中学校の大会に足を運ぶ。顧問の先生に学校及び部の説明を行う。部員に直接説明をさせていただく。
- ②前任校の保谷高校では、近隣中学校を招待し、保谷カップという大会を実施し、部員が会場係、チーム補助係、審判等大会運営に携わりながら、高校生から中学生に直接チームの良さを伝えて勧誘する。
- ③近隣中学校と合同練習および練習試合を積極的に行う。3年生の引退試合前の7月やシーズンオフの12月から3月にかけて積極的に合同練習や練習試合を行う。
- ④女子野球の大会に足を運ぶ。中学校にソフトボール部がなく、地域の女子野球部に所属している中学生を勧誘する。
- ⑤パンフレットの配布。ソフトボール部のパンフレットを作成し、配布する。

【パンフレットの内容】

- ・顧問プロフィール ・選手からのコメント ・卒業生からのコメント
- ・選手の保護者からのコメント ・スタッフ紹介 ・実績 ・夏休みの予定 ・練習風景の写真

5. 地域連携及び高大連携における活性化 事例

●阿部 正彦先生（前・都立江戸川高校ソフトボール部顧問、現・都立第三商業高校ソフトボール部顧問）

（1）地域連携による活性化

平成17年に都立江戸川高校に着任して、ソフトボール部の顧問となる。当時の江戸川高校ソフトボール部は、支部予選をやっと通過し都大会では1回戦で敗退するようなチーム力であった。平成18年から「文化・スポーツ推薦」を実施し、2名の中学生を迎えた。それと並行して、「江戸川地区技術講習会」を開催した。

【「江戸川地区技術講習会」の内容等】

- ①実施時期：平成18年～平成30年 7月・9月・12月・1月の年4回
- ②対象者：江戸川区及び近隣の中学校・高等学校のソフトボール部員
- ③講師等：小山和幸氏（松江第二中学校～小岩第五中学校）・松浦之康氏（小松川第二中学校）
秋山竜二氏（江戸川高校ピッチングコーチ）・阿部正彦 ※肩書は当時
- ④内容等：投手・ウインドミル投法の基本動作。スピード強化練習。捕手・キャッチング、送球の基本動作。
野手・捕球、送球の基本動作。バッティングの基本。

※内容は技術段階により、グループ分けを行った。

13年間にわたり地域の中学校、高校の指導者及び生徒を対象に講習を行ったことで、最盛期には部員数が30名を超えるまでになった。その間2008年の北京オリンピック後に（日本ソフトボールが金メダル）上野由岐子氏を招いた講演会及び技術講習会を800名を超える人数で開催するなど、地域と共に歩むことで、平成29年には都立高校として39年振りの関東大会予選都大会優勝を飾ることができるまでになった。

近年、教員の働き方改革や部活動の在り方など、部活動を取り巻く環境は大きく変化している。また、新型コロナウイルス感染症などの影響もあり、講習会の実施や合同練習などの機会も減少している。その中で、今年度は「都立学校の公開講座」として、本校グラウンドで「ベースボール型の球技を楽しむ」という名称で、小学生から

中学生を対象に地域に募集をかけることにした。これをきっかけに、野球やソフトボールに触れる機会を増やし、ひいては部活動の活性化に繋げたい。

(2) 高大連携による活性化

・2020年に東京オリンピックで野球・ソフトボールが開催されることに伴い、東京都の大学リーグ開幕時に「大学生にソフトボールを教わろう」を江戸川区球場で開催した。

前年度より大学リーグの理事長および江戸川区球場と協議を重ね、江戸川区球場の主催行事として開催することができた。当日は多くの高校生と中学生が参加し、ポジション別に大学生から指導を受けるとともに、高校や大学での部活動の雰囲気を感じることができ、それぞれが上級学校に進学後に競技を継続するきっかけになった。その後新型コロナウイルスなどの影響もあり、2年間開催することができなかったが、2023年度に再開し、高大連携の礎を築けたものとする。

6. 男子部員との活動活性化 事例

●都立小金井北高校（金島 優子先生）

(1) 男女合同の活動について

本校ソフトボール部は、もともと男子が主体として練習や試合に取り組んできた。そこへ女子のソフトボール経験者がマネージャーとして入部したことがきっかけで、男女で一緒に活動するようになった。現在男子は単独チーム、女子は合同チームでそれぞれ大会へは参加しており、普段の練習や学校内の活動は男女一緒に行っている。男女合同の活動に関してのメリットとしては、以下のことが挙げられる。

①初心者の子の上達が早い。②野球経験者の男子がいることで、ソフトボール経験者の女子のさらなる上達が見込める。③大人数で練習できるため、日々の練習バリエーションが広がる。④他校との練習試合や合同練習では、男女どちらのチームでも一緒に参加させてもらえることで技術習得や経験、交流の幅が広がる。(例えば、女子の合同チームの練習に男子も参加、男子の練習試合に女子が参加、女子の練習試合に男子も参加、男子の研修大会に女子も参加、東京学芸大学男子ソフトボール部と合同練習も男女で参加等が挙げられる) 現在は、野球経験のある男子が、初心者の子に技術指導をしたり、ソフトボール経験のある女子がソフトボール特有のルールを男子に教えたり、とても良い関係が築けている。男子がいることで、女子だけのチームに比べテンポの速い練習をすることができ、初心者の子の技術習得の早さには驚かされる。特に女子は現在5名しかおらず、女子だけではできない練習も男子がいることで、バリエーションが増えることが最大のメリットだと思う。

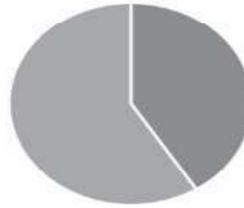
(2) 今後の課題

最大の課題は女子部員の募集である。今年度の新入部員は男子に関しては野球経験者が5名、初心者が5名となっているが、女子は全員が経験者である。部員募集時は何人か初心者も入部しそうな気配もあったものの、初心者の子には敷居が高いようで、部員募集が難航している。中学校のソフトボール部も減っている現状もあり、初心者の入部を増やさなければ、今後の発展にはつながりにくいと考えている。部員募集対策として、本校HPにソフトボール部のニュースを高頻度でアップし、中学生の部活動体験の申し込みの敷居が低くなるようにMicrosoftFormsのアンケートのリンクをHP貼り、募集をかけている。その他近隣のソフトボール部のある中学校と交流を持ち、経験者が本校に入学し、ソフトボールを続けてもらえたらと声掛けをしている。

6. あなたは中学生の時にソフトボール部（学校外のクラブ含む）に所属していましたか？

詳細 [👁️ インサイト](#)

- はい 75
- いいえ 108



7. 6の質問で「いいえ」と回答した人に聞きます。

中学時代に主に活動していた部活動（学校外での活動を含む）は何ですか？ 入力してください。

* 複数に所属していた人はもっとも力を入れて活動していたものを入力してください。

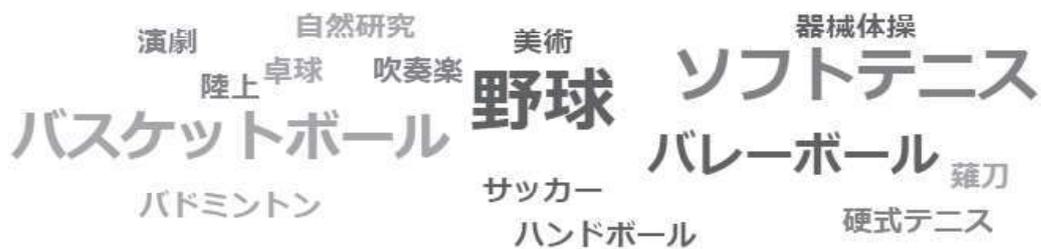
例) ソフトテニス部→ソフトテニス

詳細 [👁️ インサイト](#)

108
応答

最新の回答
"バドミントン"
"野球"

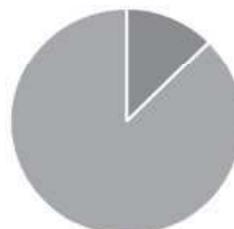
20回答者 (19%) この質問に 野球 回答しました。



8. 中学入学前にソフトボールの経験（クラブチームに所属など）がありますか？

詳細 [👁️ インサイト](#)

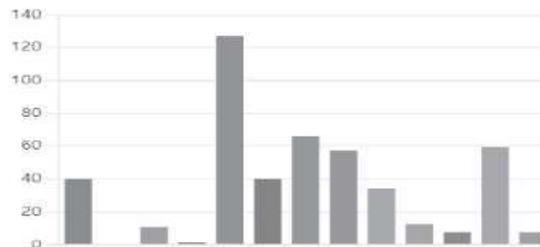
- はい 23
- いいえ 160



9. あなたが高校でソフトボール部に入部した理由で当てはまるものを全てを選んでください。

詳細

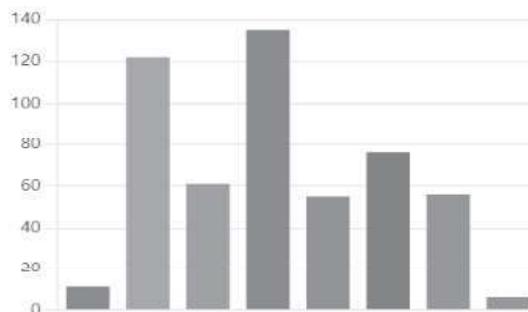
- 部が強い（大会で実績があるなど...） 40
- 部が弱い（大会で実績がないなど...） 0
- 部の活動時間が多いから 11
- 部の活動時間が少ないから 1
- 部の雰囲気が良いから 127
- 顧問の先生（指導者）に誘われた... 40
- 部長（先輩や同級生）に誘われた... 66
- ソフトボールをこれまで続けてきたから 57
- 家族の影響（親や兄弟姉妹がソフ... 34
- オリンピックでソフトボールに興味をも... 13
- インスタやYouTubeなどのSNSを通じ... 8
- 野球の影響（野球をしていたり、野... 59
- その他 8



10. あなたが日々の活動の中でモチベーションとしていることを全てを選んでください。

詳細

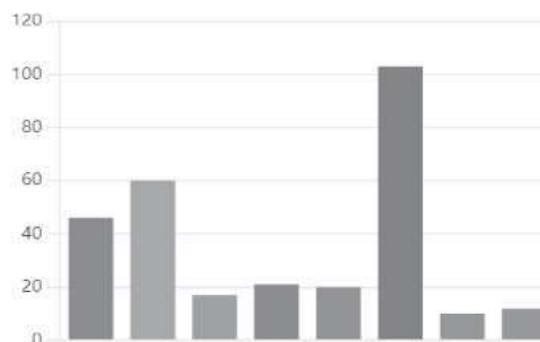
- なし 11
- 自分自身のソフトボール技術の上達 122
- チームワークの強化 61
- 部長（チームメンバー）との交流 135
- 適度な運動 55
- 大会で上位に進出すること 76
- 周囲の期待に応えたい 56
- その他 6



11. 今部活のなかで悩んでいることを全てを選んでください。

詳細

- なし 46
- 技術がなかなか身につかない 60
- 活動にかかる費用 17
- 指導者との関係性（方針が合わな... 21
- チームメイト（先輩、同級生、後輩... 20
- 学業との両立 103
- やりがい（モチベーションや目標）が... 10
- その他 12



サッカー競技におけるマッチウエルフェアオフィサー、現状報告

東京都高体連サッカー専門部

都立松が谷高等学校 田中康之

桐朋高等学校 森 政憲

1. はじめに

近年、スポーツ庁は「スポハラ」という言葉の発信をはじめ、体罰・暴言・体罰などの防止などへの対応をスポーツ界の課題として、全ての人々が健全なスポーツ活動に取り組むことができる環境づくりや、スポーツを通じた健全な心身の成長に資する取組を推進している。¹⁾ また、スポーツ関係者各所において「スポハラ」は発信され、スポーツ指導の在り方が問われている。健全なスポーツ活動の普及に注目は高まっている。

*「スポハラ（スポーツ・ハラスメント）」とは、スポーツの現場において、「暴力」、「暴言」、「ハラスメント」、「差別」など”安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為”のこと。指導者と指導を受ける者との関係のみならず、スポーツの現場における関係者の誰によっても、また誰に対してであっても、スポハラは起きている。¹⁾

これらのことを踏まえ、サッカー競技ではウエルフェアオフィサーを設置している（日本サッカー協会は2015年から制度を開始）。高体連サッカー専門部では、マッチウエルフェアオフィサーを競技会に配置して、ハイレベル（タフでフェア）な試合環境となるように取り組み、健全なスポーツ活動（競技会）の普及を図っている。（2017年第96回大会高体連役員必携にマッチウエルフェアオフィサーの業務について記載が始まる）

そこで、本研究では、マッチウエルフェアオフィサー（以下、MWOと称する）の業務及び、その実態を明らかにすることにより、健全なスポーツ競技者を育成する競技会を考える上での一助とすることを目的とする。

2. 研究の手順

財団法人日本サッカー協会 HP より、MWO の設置とその概要について調査、それとともに東京都高体連サッカー専門部主催の競技会を視察し、MWO 担当者とのインタビューから情報を整理し、その業務の実態を明らかにする。

3. 調査結果

(1) MWO の理念、設置概要

日本サッカー協会ではウエルフェアオフィサー設置要項²⁾を示し、その基本的な考え方、設置の在り方、役割を示している。（以下、公益財団法人 日本サッカー協会、ウエルフェアオフィサー設置要項より抜粋）

① 基本的な考え方について

国際化、様々な価値観、生活様式の多様化が進んだことにおいて、日本の社会のみならず、サッカーを取り巻く環境においても、差別や暴力に対する認識等に対して脆弱な意識、思考、行動が見受けられる。差別、暴力（暴言、ハラスメントを含む）が我々のスポーツにおいて、また我々の暮らす社会において、本当に根絶されるために日本のサッカーはこれらに対して更なる行動をとる。

② 設置について

サッカーに関わるすべての人が安全にサッカーを楽しむことができる環境を作り出すこと、また、サッカー活動においてリスペクト精神が浸透し、オン・ザ・ピッチ、オフ・ザ・ピッチでフェアなプレーを確保することが大切であり、誰もがリスペクトやフェアプレーの考え方を理解することが必要である。ウエルフェアオフィサーは、各種サッカー協会、連盟、競技会、クラブ（以下、「協会等」という。）に設置され、サッカーを取り巻く環境の“ウエルフェア”醸成に努め、よりサッカーを楽しむ人のためになるよう活動する。

③ MWO の役割

- ・ 競技会会場におけるリスペクト精神、フェアプレーの啓発、促進及び暴力、差別等予防活動
- ・ 競技会会場におけるリスペクト、フェアプレーに係る教育活動
- ・ 上記2項のため、競技会において研修会、講習会の実施
- ・ 競技会会場における暴力、差別等に関する相談窓口対応
- ・ 競技会会場における暴力、差別事案の対応
- ・ 競技会会場における児童の安全保護に関する事案の対応
- ・ 競技会のリスペクト、フェアプレーに関して、技術委員会、審判委員会、リスペクトフェアプレー委員会、他のウェルフェアオフィサー等との連携 (※各連盟やクラブにおいてもウェルフェアオフィサーを設置)
- ・ 競技会のリスペクト、フェアプレーに関して、外部団体との連携

(2) 大会視察、聞き取り内容（東京都高体連サッカー専門部の MWO 担当者からの聞き取り）

① MWO 担当者の選出

令和 5 年度までの時点において、サッカー指導経験値の高い東京都高体連サッカー専門部の役員が担当している。日本サッカー協会公認コーチライセンス保有者、指導経験 30 年以上の指導者、部員 100 名以上のサッカー部顧問が今回の MWO の担当者であった。

*令和5年度担当者についての補足

保有ライセンスの内訳：S 級 1 名 A 級 2 名。指導経験 30 年以上、100 名以上の部員数の顧問指導者 1 名。

② MWO を配置している試合

メディアが注目する競技会。全国高校サッカー選手権大会東京都予選準決勝及び決勝戦はスポンサーの支援を受ける注目度の高い試合である。

③ 東京都高体連サッカー専門部における MWO の業務

- ・ 試合前、マッチコーディネーションミーティング参加、両チームおよび審判団に活動意図の伝達をする。参加者は両チーム代表者、審判員（主審・副審・第4の審判の合計4名）、マッチコミッショナー。競技レギュレーションの確認、大会運営の流れの確認する中で、MWO から試合運営での活動の意図を発信する。
- ・ 選手、スタッフについて、チーム会場入りからウォーミングアップ中もチームの様子を確認する。主に、大会本部に待機し、情報収集をすることが多くなる。
- ・ 試合中は、両チームベンチ横にて指導者の言動、選手の言動、審判員の言動を確認する。
- ・ できる範囲にて観客席にいるチーム応援団の言動にも注意を図る。
- ・ 試合終了後、各チーム代表者に対して試合中に感じた「気づき」を伝える。特に必要なければ、どちらのチームに関わることなく、試合会場を退席する。

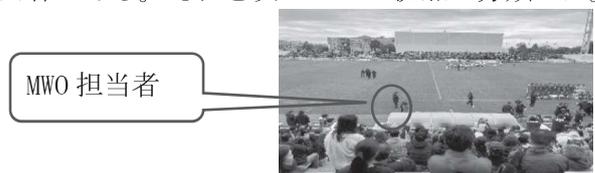
④ 聞き取り内容

聞き取りを行った試合は令和5年度11月4日（土）、5日（日）、11日（土）、高校サッカー選手権大会東京都予選準決勝、決勝戦。試合終了直後にインタビューを実施した。対戦カードは以下の通りであった。

*対戦カード	11月4日（土）	第一試合	帝京 vs 国学院久我山	第二試合	早稲田実業 vs 国士館
	11月5日（日）	第一試合	堀越 vs 日大三	第二試合	修徳 vs 大成
	11月11日（土）	第一試合	国学院久我山 vs 早稲田実業	第二試合	堀越 vs 修徳

なお、聞き取り内容は MWO の業務について、自由に語った内容である。それを次の3つの視点で分類した。

- ・ MWO が事前に実施する上で考慮すべき点
- ・ 活動報告（場面について）
- ・ MWO 業務を受けて（終えて）の感想、自由意見



以下、MWO 担当者 4 名のコメントをランダムに記載した資料を示す。

【資料①MWO が事前に実施する上で考慮すべき点に関する語り：メモ】

- ・MWO はお互いに心情が分かる人がやるといい（大会の価値、意義の理解共有ができています）
- ・指導者としての経験から、この試合の価値観を共有しているとよい ・色々な部分で信頼関係が必要なのではないかと
- ・全国だと審判と信頼関係がとれていないから問題行動が起きる可能性がある
- ・日本サッカー協会が掲げている「リスペクト」が対戦チーム、スタッフ、審判員、観客全てにいきわたり「ウェルフェア」幸福、福祉につながるように、権限はないものの、「気付き」をうまく該当者（主にチームスタッフ）に伝えられるようにする
- ・マッチミーティング、試合後に声かけができる（必要ならば） ・少しでも良い試合ができるようにする
- ・指導者としての経験から、この試合の価値観について、理解はできている
- ・両チーム（ベンチスタッフ、および控え選手）に対してフェアでタフな試合を求めた ・MWO は抑止力
- ・ベンチからジャッジに対する異議などがあつたらベンチを少し見てアイコンタクトする
- ・何かあつたらフォースレフェリーに声をかけます ・試合後に引き上げる時も中立の立場で臨んでいます

【資料②活動報告（問題や課題、気づきを伝えたい場面）についての語り：メモ】

- ・問題なし ・この試合は特に問題なかった ・ベンチにしても問題なかった・審判員の判定に唸る声を聴くことはあるが・・・
- ・審判員と選手のコミュニケーションはとれてる、審判員がベンチに対してもコミュニケーションがとれている。
- ・得点後にピッチ内に入ってしまった ・MWO が取り締まるわけではないが、学校の指導者がきちんと指導してくれるといい。
- ・PK 戦後にベンチメンバーがピッチ内に入ってしまうことは全体で指導していく必要がある
- ・プレー中でのケガ、大人だと時間稼ぎで痛がったりすることがある
- ・下手な駆け引きをしない（高校生は大人とは違いフェアな感じ）
- ・今日の試合は倒れてもすぐに立つたくましさがあつた（高校サッカーならでは）
- ・MWO が立ち上がっているとき ⇒ 両チームとも少しヒートアップしているときに立ち上がった。
- ・試合だから選手、ベンチお互いに興奮しているときがある
- ・マッチミーティングで観客も含めて良い試合だったと思えるようにしましょうと伝えた
- ・ゲームでは両チームともマナーを守ってやったださっている ・ベンチ同士、互いにリスペクト、クレームなし。
- ・試合前のマッチコーディネーションミーティングにおいてだけでなく、ピッチ上でも両チームスタッフとコミュニケーションを取り、必要であれば気付きを伝えていく ・指導者からの選手への言葉の働きかけで威圧的にとらえられる場面もあつた
- ・試合後半に足（ふくらはぎ）をつる選手に対し、相手チームの選手がその選手を気遣い、足を延ばしている場面が散見された（普段から習慣化されている）しつけられていると感じた。よい光景であつた
- ・ファールの判定についての熱くなるスタンド、選手、ベンチの冷静さを感じた = 選手たちはプレーに集中している
- ・4 審の動き、もう少し必要。ベンチに対しての影響を考えると・・・ もちろんフェア試合であつたが・・・
- ・両チーム、試合準備ができています、時間を逆算して動いていた
- ・全く問題なかった ・〇〇高校は点とつたときもピッチ内に入らなかった（マナーが良かった）、チームがしっかりしている
- ・試合終了後に全国頑張ってくれてと声かけを行った ・両チームともに問題なかった
- ・テクニカルエリアを出ることもなかった ・両チームとも発言は戦術的な内容の指示だった
- ・静かな、マナーの良いチームだった ・選手管理をチームレベルでしっかり管理してほしい
- ・得点後に柵上つた選手に警告者が 3 名いた ・マッチミーティングで確認したことをチームで管理してほしい

【資料③活動を受けての感想や意見（活動を終えて思うこと）の語り：メモ】

- ・MWO は指導者としての経験を持ち、この試合の価値観を理解し、共有していることが望ましい
- ・MWO だけでなく高体連からの発信で良い環境を増やしてほしい
- ・いつでも、選手たちにはタフにやって（プレーして）ほしい、そしてベンチ、スタンドは冷静に

- ・今日の選手権予選は落ち着いた試合運営だった ・MWOがいなくても第4の審判員がいればいい状況もある
- ・MWOがいることによって選手、指導者が状況を整理できる ・MWOがいることで少しでも皆さんの役に立てばと思う
- ・MWOをすることで日本協会の試みが広がっていけばいいと思います
- ・今の時代は音声、録画されてしまうから指導者、選手の振る舞いも落ち着いたのでは
- ・指導者からの言葉は現在褒める言葉が主流だが、指導者と選手の信頼関係が築けているのなら、選手に合わせて少し厳しい言葉をかけて選手の力を引き出すこともいいのではないか（今日の試合でそういった場面があるかどうかは置いておいて）褒めるだけでなく
- ・他の競技団体にMWOなどの制度があるのか ・このMWOが他の競技団体に普及していてもいいのでは
- ・試合前、ハーフタイムでMWOに関する放送文を会場で放送している効果
- ・MWOについて観戦者、大会関係者に多くの人に周知されている
- ・今後、極論、MWOのいない試合が成り立つこと、そのような試合が増えるといい
- ・クラブウェルフェアオフィサーによる関りもあるとよい、ベンチメンバー以外の保護者、客席にもウェルフェアを理解してもらえ、理解者が増える
- ・MWOは指導者だけではなく、部活顧問でもできるのではないか。試す価値はあるという考えはある
- ・MWOは何事もないのが一番 ・MWOをやっていくうえで、権限がないのが良いポイントだと思う
- ・全国の選手権で関西のチームが使う関西弁について、聞いている相手に与える印象はどうなのでしょう
- ・高校生の試合はアンフェアなことがないからすがすがしい
- ・時間稼ぎやテクニカルなファウルがあると試合が荒れるがそういうことはなかった
- ・審判員も良かった ・今のご時世の暴言暴力に対する抑止力になっているのではないか
- ・MWOが目立つ存在になってはいけない ・試合会場のどこにいるのかが重要（フィールド内のベンチから見える位置がいい）
- ・試合に関わる様々な方に経験してもらってもいいのでは（ある程度の年齢の方以外でも、違う立場でも）
- ・本質的なWHOの位置づけを考えることが必要。

4. 聞き取り内容から読み取るMWOの活動

(1) MWO担当者のあるべき姿

東京都高体連 MWO 担当者はサッカー指導経験の豊富さや試合理解の高い人材が役職についていた。試合前の準備、試合中、試合後の活動を見守り、選手・指導者たちのフェアでタフなプレーの発揮を求め、「できるだけ良い試合に」と、状況によって必要な声掛けをする。様子をうかがい、そのタイミングに配慮をしていた。MWO 担当者は「試合を見守る仕事」と心得て、試合に向けた準備から終了後まで会場全体の様子を観察する。とくに試合展開においては生じる出来事を先回りして観ている。MWO 担当者は試合中に何かトラブルが生じると感じた瞬間に立ち上がり、両チームベンチを見渡していた。その姿勢は第4の審判や熱量高まる両チームのスタッフ、選手に対する抑止力として伝わっていたと思われる。また、MWO 担当者は、選手・指導スタッフ・保護者・観衆・運営関係者の様々な者とコミュニケーションを大切にしている。私たちの質問に対してMWO 担当者は常にポジティブな姿勢で回答をしてくれた。MWO 担当者は前向きな姿勢で試合経過を見守る。こうしたMWOの存在は好ゲームの展開に貢献するものであると感じられた。

(2) 活動報告からMWO担当者の気づき（どのような「気づき」があったか）

チャンピオンスポーツでは結果を求め、死力を尽くした戦いとなる。今回の競技会はメディアの注目する大会であり、多くの人に関わる大会である。そのため様々なトラブルや問題行動は起こりやすく、何が起こるのか、見当はつかない。審判員の判定に選手・指導者、そして観客もがヒートアップする場面は常にある。今回の試合において、得点後の場面の後、選手が喜びのあまり、観客の席の柵に上る場面（警告者3名）やキックオフまでの切り替えに時間をかけてしまう場面はみられた。こうした場面では審判員のコントロールの必要

は指導での発言に注意を払っている。「とくに、今の時代は音声、録画されてしまうから指導者、選手の振る舞いも落ち着いている」と、今大会の試合について今大会担当 MWO の全員が分析している。そして、指導者からの言葉は現在、褒める言葉が主流。しかしながら、「指導者と選手の信頼関係が築けているのなら、選手に合わせて少し厳しい言葉をかけて選手の力を引き出すこともいいのではないか（今日の試合でそういった場面があるかどうかは置いておいて）、褒めるだけではなくてもいいのではないか」と考えを述べていた。こうした意見・考えは、様々な指導者が現場の指導実践で継続的に検証することといえる。いずれにしても MWO の存在が認識されることでハードな激しい試合も冷静にコントロールされ「よい試合運営」となっていた。また、「MWO がいなくても第 4 の審判員がいればよい状況もあるのではないか」という考えや「MWO は指導者に限らず、部活顧問でもできるものではないか」。さらに「そうしたことを試す価値はある」という考えを MWO 担当者は語っていた。今後においては MWO の理念の浸透から、MWO の設置不要な試合が増えること（極論、MWO の存在なしの好ゲーム）。また、MWO の設置（日本協会の試み）が他競技種目においても広がることを期待したい。

5. まとめ

今回の調査により、MWO の業務の概要を明らかにすることができた。今後より一層、スピーディーかつ、タフでフェアな試合が繰り返される。MWO の設置を図ることは健全な選手育成の視点から望ましい競技会運営には有効であると推察した。さらに、当該チームやサポーターからの意見や感想から MWO の効果や成果を確認していくことも大切であるといえる。今後、この取り組みを他競技と共有し、多くの競技種目でのスポハラ対策に反映される取り組みとなることを期待する。最後に 3 つの課題を提示し、まとめとする。

(1) MWO の人材確保

今回の調査では MWO の存在する試合はフェアでタフな試合実現の可能性が高いことがうかがえた。様々な試合において MWO の導入した際、MWO としてふさわしい人員の確保が求められる。今回の MWO 担当者のように落ち着きを持ち、広い視野で状況を観察できる人材の発掘や選定はどのようにして行われるべきか。人材の発掘とともに、MWO 担当者の資格の普及は課題である。（現在、資格認定講習会は開催され、MWO の存在は認識され、その意義は浸透してきている。）

(2) チェックリスト作成への試み

MWO 担当者はサッカー理解と試合観察の経験値の高さはあるものの、試合を見守る際、観察する観点とその評価に差異はあると考える。MWO 担当者はそのことを配慮し、評価の観点と一定の評価基準を認識することが必要である。そこで、チェックリストを設けた報告書を作成することは有用な手立てとなる。他県において、MWO チェックシートを作成しているサッカー協会は存在する。今後、東京都高体連サッカー専門部においても、チェックリストを設けた報告シートを導入して「いつ・どのように・何を」みるのかを明らかにして、観察すべき基準と評価の在り方を示すことは課題といえる。

(3) 地域大会への導入について

現在、上位の大会において MWO の役職が配置されている。今後、地域大会にも普及させていく必要性はあるのか。その際、地域大会における MWO の配置には人材と予算の確保が課題となる。

(引用・参考文献)

1) スポーツ庁、NO スポハラ、<https://www.japan-sports.or.jp/spohara/>（参照 2023 - 11 - 5）

2) 公益財団法人日本サッカー協会、ウェルフェアオフィサー設置要項、

https://www.jfa.jp/respect/safety_protection/welfare_officer.pdf（参照 2023 - 11 - 5）

東京都高等学校体育連盟「研究部」規約

第一章 名称及び事務局

- 第1条 本研究部（以下「本部」という）は、東京都高等学校体育連盟研究部と称する。
第2条 本部の事務局は、会長指定の高等学校におく。

第二章 目的

- 第3条 本部は、東京都高等学校体育連盟が教育活動の一環として実施する体育・スポーツ活動に関する調査並びに研究を行い、その発展に寄与することを目的とする。

第三章 事業

- 第4条 本部は、前条の目的を達成するために、次の事業を行う。
1) 競技力向上、普及振興、安全対策に関する調査研究
2) 研究会並びに講習会の開催
3) その他本部の目的達成に必要な事項

第四章 組織及び委員

- 第5条 本部は、各競技専門部及び定通制部から選出された委員を以て組織する。
委員の任期は、2カ年とし、再任は妨げない。

第五章 役員

- 第6条 本部に下記の役員をおく。
1) 部長 1名
2) 副部長 2名（1名は委員長及び本連盟の常任理事を兼ねる）
3) 常任委員 10名
4) 監事 2名
第7条 役員は、委員会において選出する。
第8条 役員の任務
1) 部長 部長は、本部を代表し、会務を統括する。
2) 副部長 副部長は、部長を補佐し、部長事故ある時はその職務を代行する。
委員長を兼ねる副部長は、会務を執行する。
3) 常任委員 常任委員は、会務の企画、運営にあたる。
4) 監事 監事は、本部の会計を監査する。
第9条 役員の任期は、2カ年とし、再任は妨げない。補充によって就任した場合は、前任者の残任期間とする。

第六章 会議

- 第10条 委員会は、委員を以て構成し、必要事項を審議決定する。
第11条 常任委員会は、役員を以て構成する。常任委員会は、部長が招集し、必要事項を審議する。なお、緊急事項が生じた場合は、常任委員会で審議決定し執行する。
執行内容については、委員会に報告しなければならない。

第七章 会計

- 第12条 本部の経費は、本連盟の一般会計・研究部費、その他を以てこれにあてる。
第13条 本部の会計は、毎年4月1日に始まり、翌年3月31日に終わる。

第八章 附則

- 第14条 本規約は、本連盟常任理事会の議決を得て変更することができる。
第15条 本規約は、平成13年11月16日より施行する。
(経過) 1. 平成19年4月26日 第一次改定
2. 平成21年4月18日 第二次改定

役員を選出に関する細則

- 1) 部長は、都内高等学校長より選出する。
- 2) 副部長2名（1名は委員長及び常任理事を兼ねる）は、委員の互選により選出する。
- 3) 常任委員は、委員の互選により10名を選出する。
(各分科会代表3名、団体種目系3名、個人種目系2名、武道系2名)
- 4) 委員は、各専門部・定通制部の互選とする。(各専門部より若干名、定通制部より1名)
- 5) 監事は、委員の互選とする。

- ①都高体連の両輪とは、「研究部」と「専門部」とあるという考えのもと、その活動を活性化していく。
- ②研究部規約は、平成13年11月16日より施行されており、委員の任期は2ヶ年で、平成13年14年そして平成15年16年、平成17年18年、平成19年20年となっている。平成28年度現在、各専門部において、任期がずれることも多く見られる。
- ③実質的な活動は、平成14年からで、会報発行が中心であった。この年に、全国総体において、各県の研究部の実情を調査した。
- ④関東において、東京だけが研究大会を実施していなかったため、平成16年2月28日に、東京都の研究大会開催に向けて準備を進めたが、実施にはいたらなかった。
平成16年度に、第一回都高体連研究大会を実施。毎年実施中。
- ⑤平成15年度の全国研究大会において、空手道専門部が発表を行った。3年に1度、発表予定である。
平成18年度は、サッカー専門部が発表した。平成21年度は、剣道専門部が発表した。平成24年度は、空手道専門部が発表した。平成28年度は、少林寺拳法専門部が発表した。令和2年度はソフトボール専門部が発表をする。
- ⑥平成15年16年に全国高体連研究部監事(都高体連研究部委員長)となり、常任委員会などの会議に出席。
平成17年(香川大会)18年(茨城大会)は、全国高体連研究部事務局(部長・事務局長・事務局次長)を担当。
- ⑦平成16年度より、研究部の発展的な活動の為に、都高体連の予算活用をし、その会計処理も研究部で行う。予算上の金額は20万円程度であるが、予備費からの支出も可能。
平成17・18年度は50万円が予算化され、平成19年度は100万円、平成21年度は120万円、平成22年度は110万円、平成23年度は100万円が予算化された。
全国高体連研究大会への都高体連研究部からの派遣に関わる諸経費は、都高体連より支出される。
平成28年度より、全国高体連活性化委員会へのオブザーバー参加は、その交通費(実費)を東京都高体連から支出するものとする。
- ⑧研究部の会議は、勤務時間外に行うものとする。
- ⑨役員選出に関する細則の3)の団体種目系・個人種目系・武道系の分類は、次の通りとする。

【団体種目系 計14】

バスケットボール 男・女 バレーボール 男・女 ソフトボール
軟式野球 ラグビー サッカー ハンドボール アメリカンフットボール
ホッケー 登山 ボート チアリーディング

【個人種目系 計15】

陸上 男・女 体操 男・女 ソフトテニス 男・女 スキー
スケート 卓球 男・女 バドミントン 水泳 テニス
自転車競技 ウエイトリフティング

【武道系 計12】

柔道 剣道 相撲 弓道 レスリング ボクシング
ライフル射撃 フェンシング 空手道 アーチェリー
なぎなた 少林寺拳法

- ⑩研究部における業務を、会計、紀要作成、研究大会運営、総務の4つの業務に分担する。
- ⑪令和5年度より令和11年度までの期間、副委員長を2名とする。

令和11年、東京都研究大会開催予定。東京都研究部においては研究の活性化と研究部員の研究大会運営業務の把握は今後も課題。東京都研究部員間で業務を分担することや全国大会運営の実態を複数人で把握することは必要。これらのことを踏まえ、研究部のこれからの業務を検討するために副委員長を2名とする。

- ⑫「東京都高等学校体育連盟研究大会における発表団体についての申し合わせ」

これまでと同様に研究部各分科会内で調整して各分科会から研究発表する。また、各競技種目からも研究発表する。各競技団体の発表年度は下記表の通りとする。なお、各競技団体からの研究発表は令和5年度から行う。

⑬研究大会に向けた研究費の支給について

令和5年度より、研究大会における専門部発表者に対して、研究発表に向けた準備のための経費として、1万円を支給する。また、別途研究活動に必要となる経費については常任委員会に申請すること。常任委員会は申請を受けて支給の可否を審議する。なお、この申し合わせ事項は令和11年度東京都研究大会までのこととする。

東京都高体連研究部 競技団体表題提出順

	競技団体目	第一分科会	第二分科会	第三分科会	
1	陸上	○			令和5年度
2	体操		○		
3	バスケットボール			○	
4	バレーボール	○			
5	ソフトテニス		○		
6	ソフトボール			○	
7	スキー	○			令和6年度
8	スケート		○		
9	卓球			○	
10	軟式野球	○			
11	ラグビー		○		
12	サッカー			○	
13	ハンドボール	○			令和7年度
14	アメリカンフットボール		○		
15	バドミントン			○	
16	柔道	○			
17	剣道		○		
18	水泳			○	
19	相撲	○			令和8年度
20	弓道		○		
21	レスリング			○	
22	ホッケー	○			
23	テニス		○		
24	ウエイトリフティング			○	
25	登山	○			令和9年度
26	ボクシング		○		
27	ボート			○	
28	自転車競技	○			
29	ライフル射撃		○		
30	フェンシング			○	
31	空手道	○			令和10年度
32	アーチェリー		○		
33	なぎなた			○	
34	少林寺拳法	○			
35	チアリーディング		○		
36	定通部・通信			○	

第一分科会：競技力向上 / 第二分科会：健康・安全 / 第三分科会：部活動の活性化

(ローテーション導入の趣旨)

- ・発表機会の均一化、発表の活性化を図る。
- (申し合わせ事項)
- ・東京都研究大会における発表は、各分科会からの発表(公募3題)と各競技団体からの順番での発表(6題)。合計で9題の発表を予定する。
- ・令和5年度より実施し、令和10年度に発表ローテーションについての見直しを実施する。
- ・発表に際しては、常任委員会において、発表内容の修正・調整を依頼することがある。

東京都高等学校体育連盟

<研究部> 組織と名簿

役職名	氏名	専門部	属系	勤務校	〒	所在地	電話	役割分担	研究部役職	教科
部長	小宮 徳健	柔道		都立六本木	106-0032	港区六本木6-16-36	03-5411-7327		都高体連副会長	保健体育
副部長 (委員長)	田中 康之	サッカー	団体	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231		都高体連副理事長	保健体育
副部長 (副委員長)	阿部 一臣	ソフトテニス女子	個人	都立高島	175-0082	板橋区高島平3-7-1	03-3938-3125		都高体連常任理事	英語
副部長 (副委員長)	森 政憲	サッカー	団体	桐朋	186-0004	国立市中3-1-10	042-577-2171			保健体育
常任委員	黒須 崇仁	陸上競技女子	個人	江戸川女子	133-8552	江戸川区東小岩5-22-1	03-3659-1241	研究大会	第1分科会チーフ	保健体育
〃	堀越 和彦	自転車競技	個人	日本学園	156-0043	世田谷区松原2-7-34	03-3322-6331	研究大会	第2分科会チーフ	英語
〃	中島 弘貴	テニス	個人	富士見	176-0023	練馬区中村北4-8-26	03-3999-2136	総務	第3分科会チーフ	社会(公民)
〃	堀川 祐司	水泳	個人	九段中等	102-0073	千代田区九段北2-2-1	03-3263-7190	紀要	紀要担当	保健体育
〃	田中 隆晴	サッカー	団体	都立保谷	202-0005	西東京市住吉町5-8-23	042-422-3223	総務	紀要担当	国語
〃	杉本 直志	サッカー	団体	杉並学院	166-0004	杉並区阿佐谷南2-30-17	03-3316-3311	研究大会		数学
〃	橋本 美月	バレーボール女子	団体	都立狛江	201-8501	狛江市元和泉3-9-1	03-3489-2241	研究大会		保健体育
〃	福田 昌敏	バスケットボール女子	団体	江戸川女子	133-3659	江戸川区東小岩5-22-1	03-3659-1241	研究大会		保健体育
〃	秋月 隼	弓道	武道	都立美原	143-0012	大田区大森東1-33-1	03-3764-3883	総務		理科(化学)
〃	松坂 輝夫	剣道	武道	都立墨田川	131-0032	墨田区東向島3-34-14	03-3611-2125	研究大会		英語
会計	新井 理仁	ソフトボール	団体	都立第一商業	150-0035	渋谷区鉢山町8-1	03-3463-2606	会計		英語
監事	藤岡 純也	卓球女子	個人	都立東村山西	189-0024	東村山市富士見町5-4-41	042-395-9121	総務		国語
〃	大倉 由尚	チアリーディング	団体	都立国際	153-0041	目黒区駒場2-19-59	03-3468-6811	総務		地理歴史
第一競技 分科会(上)	曾根原 龍大	陸上競技男子	個人	日大豊山	112-0012	文京区大塚5-40-10	03-3943-2161	研究大会		数学
	黒木 義郎	陸上競技男子	個人	巢鴨	170-0012	豊島区上池袋1-21-1	03-3918-5311	研究大会		保健体育
	黒須 崇仁	陸上競技女子	個人	江戸川女子	133-8552	江戸川区東小岩5-22-1	03-3659-1241	研究大会	第一分科会チーフ	保健体育
	杉浦 翔太	ボクシング	武道	都立墨田工科	135-0004	江東区森下5-1-7	03-3631-4928	研究大会		工業(電気)
	橋本 美月	バレーボール女子	団体	都立狛江	201-8501	狛江市元和泉3-9-1	03-3489-2241	研究大会	常任委員	保健体育
	北畠 裕章	バレーボール男子	団体	駒場東邦	154-0001	世田谷区池尻4-5-1	03-3466-8221	紀要		保健体育
	佐藤 大輔	体操男子	個人	都立青峰学園	198-0014	青梅市大門3-12	0428-32-3811	研究大会		保健体育
	新井 理仁	ソフトボール	団体	都立第一商業	150-0035	渋谷区鉢山町8-1	03-3463-2606	会計	会計	英語
	奥 正克	ハンドボール	団体	都立多摩科学技術	184-0003	小金井市本町6-8-9	042-381-4164	研究大会		地歴
	田中 康之	サッカー	団体	都立松が谷	192-0354	八王子市松が谷1772	042-676-1231	研究大会	委員長	保健体育
	樋口 遼	軟式野球	団体	武蔵野	114-0024	北区西ヶ原4-56-20	03-3910-0151	研究大会		数学
	福田 昌敏	バスケットボール女子	団体	江戸川女子	133-3659	江戸川区東小岩5-22-1	03-3659-1241	研究大会	常任委員	保健体育
	小俣 大輔	バスケットボール女子	団体	東洋大京北	122-8607	文京区白山2-36-5	03-3659-1241	研究大会		物理
	森田 信二	ウェイトリフティング	個人	東亜学園	164-0002	中野区上高田5-44-3	03-3387-6331	研究大会		保健体育
	森 政憲	サッカー	団体	桐朋	186-0004	国立市中3-1-10	042-577-2171	総務	副委員長	保健体育
第二健康 分科会(安全)	ウォルボール	ホッケー	団体	早大高等学院	177-0044	練馬区上石神井3-31-1	03-5991-4151	研究大会		英語
	堀川 祐司	水泳	個人	九段中等	102-0073	千代田区九段北2-2-1	03-3263-7190	紀要	紀要担当	保健体育
	前田 翔太	少林寺拳法	武道	都立砂川	190-8583	立川市泉町935-4	042-537-4611	会計		数学
	今井 純	バスケットボール男子	団体	大東文化大第一	175-8571	板橋区高島平1-9-1	03-5399-7890	研究大会		地歴公民科
	中山 匡	アーチェリー	武道	早学高等学院	177-0044	練馬区上石神井3-31-1	03-5991-4151	紀要		化学
	堀越 和彦	自転車競技	個人	日本学園	156-0043	世田谷区松原2-7-34	03-3322-6331	研究大会	第2分科会チーフ	英語
	坂入 崇	卓球男子	個人	都立白鷗	111-0041	台東区1-6-22	03-3843-5678	研究大会		公民科
	藤岡 純也	卓球女子	個人	都立八王子北	189-0024	八王子市檜原町601	042-626-3787	総務	監事	国語
	高田 文裕	レスリング	武道	日工大学駒場	153-8508	目黒区駒場1-35-32	03-3467-2130	研究大会		保健体育
	上村 謙	フェンシング	武道	本郷	170-0003	豊島区駒込4-11-1	03-3917-1456	研究大会		国語
	秋月 隼	弓道	武道	都立美原	143-0012	大田区大森東1-33-1	03-3764-3883	総務	常任委員	理科(化学)
	金持 拓身	柔道	個人	桐朋	186-0004	国立市中3-1-10	042-577-2171	研究大会		保健体育
	田中 隆晴	サッカー	団体	都立保谷	202-0005	西東京市住吉町5-8-23	042-422-3223	総務	紀要担当	国語
	前田 博史	空手道	個人	保善	169-0072	新宿区大久保3-6-2	03-3209-8756	研究大会		
	六車 健吉	ライフル射撃	武道	明大付属中野	164-0003	中野区東中野3-3-4	03-3362-8704	研究大会		芸術(美術)
第三活動 分科会(普及)	阿部 一臣	ソフトテニス女子	個人	都立高島	175-0082	板橋区高島平3-7-1	03-3938-3125	総務	副委員長	英語
	中島 弘貴	テニス	個人	富士見	176-0023	練馬区中村北4-8-26	03-3999-2136	総務	第三分科会チーフ	社会(公民)
	平野 真央	体操女子	個人	大妻女子	102-8357	千代田区三番町12	03-5275-6057	研究大会		保健体育
	稲井 祥紀	ソフトテニス男子	個人	都立昭和	196-0033	昭島市東町2-3-21	042-541-0222	研究大会		数学
	畑山 裕幸	スケート	個人	明大付属中野	164-0003	中野区東中野3-3-4	03-3362-8704	研究大会		地歴公民
	岡本 優太	ボート	団体	都立本所	131-0033	墨田区向島3-37-25	03-3622-0344	総務		国語
	杉本 直志	サッカー	団体	杉並学院	166-0004	杉並区阿佐谷南2-30-17	03-3316-3311	研究大会	常任委員	数学
	中村 豪介	アメリカンフットボール	団体	麻布	106-0046	港区元麻布2-3-29	03-3446-6541	研究大会		保健体育
	松坂 輝夫	剣道	武道	都立墨田川	131-0032	墨田区東向島3-34-14	03-3611-2125	研究大会	常任委員	英語
	児玉 朋生	相撲	武道	明大付属中野	164-0003	中野区東中野3-3-4	03-3362-8704	研究大会		英語
	田中 鶏郎	なぎなた	武道	文化学園大杉並	166-0004	杉並区阿佐谷南3-48-16	03-3392-6636	研究大会		数学
	齊藤 潤	レスリング	個人	日体大桜華	189-0024	東村山市富士見町2-5-1	042-391-4133	会計		保健体育
	櫻井 幹久	登山	団体	安田学園	130-8615	墨田区横綱2-2-25	03-3624-2666	研究大会		地歴
	大倉 由尚	チアリーディング	団体	都立国際	153-0041	目黒区駒場2-19-59	03-3468-6811	総務	監事	地理歴史
	津田 弘毅	バドミントン	個人	都立調布南	182-0025	調布市多摩川6-2-1	042-483-0765	研究大会		理科
	滝田 裕幸	スキー	個人	麻布	106-0046	港区元麻布2-3-29	03-3446-6541	研究大会		英語
	田草川 直希	ラグビー	団体	都立足立	135-0004	江東区森下5-1-7	03-3631-4928	会計		数学

令和6年度 東京都高等学校体育連盟 研究部 調査用紙

専門部名

--

◎令和5年度・令和6年度の2年任期を原則とし、任期の継続をお願いします。
 なお、研究部員は、専門部から複数名出していただくことも可能です。
 ※印欄の内容は委員名簿には掲載しませんが、事務連絡に使用させていただきますので、ご記入下さい。
 ※E-mail での連絡体制にご協力ください。

研究部員	よみがな				携帯電話番号 ※	
	氏名				E-mail アドレス ※	
	勤務先 学校名				(担当教科)	
	勤務先 〒	勤務先 住所				
	勤務先 電話番号				勤務先 Fax	
	所属希望 分科会	第一希望に◎ 第二希望に○	・第1分科会(競技力向上) ・第2分科会(健康安全) ・第3分科会(部活動活性化)			
	業務	第一希望に◎ 第二希望に○	・総務 ・研究紀要作成 ・研究大会 ・会計			
研究活動	都高体連研究活動 (研究発表など)に 協力いただいた専門部	フェンシング、空手道、剣道、柔道、ホクシング、少林寺拳法、弓道、相撲、サッカー、男子バレーボール、男子バスケットボール、女子バスケットボール、ラグビー、アメリカンフットボール、ソフトボール、ハンドボール、ホッケー、軟式野球、テニス、アーチェリー、陸上競技、水泳、バドミントン、スケート、体操男子、ポート				
	令和6年度に研究発表担当の専門部 (①競技力向上)スキー、軟式野球 (②健康と安全)スケート、ラグビー (③部活動の活性化)卓球、サッカー					
※ 報告は委員会資料にその報告のまま印刷されます	(競技力向上の取組み)					
	(健康安全面での取組み)					
	(部活動活性化＝普及活動での取組み)					
	(専門部として取り組んでいる研究)					

提出期限 令和6年4月5日(金) 令和6年度 東京都高体連研究部 委員会 開催予定日 4月25日(木)18:30開始

提出先 研究部(名簿係) 森 政憲 桐朋高校 042-577-2171
 E-mail ms.mori@toho.ed.jp

◇この調査内容は、原則、E-mailで、ご報告願います。
 ※この研究調査用紙は、東京都高体連ホームページからダウンロードできます。
 3月18日(月)以降にアップ予定です。

令和5年度 第20回 東京都高等学校体育連盟 研究大会

表紙 デザイン協力

東京都立保谷高等学校 真柳 幸音