

陸上部 6 年間の結果分析と合同合宿に対する意識

大向雅人* 宇野宏司*²

Investigation of Race Results for 6 years and Attitude to a Joint Winter Camp for Athletics Club

Masato OHMUKAI and Kohji UNO

ABSTRACT

Sports club activities are of importance for forming a personality in a school education in Japan. In order to win games, students continue physical trainings, consider strategies for the games, and make efforts in practical trainings. Practice games, which are generally exciting experiences among monotonous everyday physical trainings, are less meaningful for the athletics compared with team sports such as soccer, baseball, tennis and so on. Akashi National College of Technology and Kobe City College of Technology have held an annual joint winter camp since 2008. This article reports the content of the camp, the results of an attitude survey in the second camp and the discussion on the meaning of the joint camp. In addition, it also reports the investigation of race results for these 6 years of the Kinki-District Kosen Athletics Championship Games.

KEY WORDS: joint winter camp, athletics club, attitude survey, race results

1. はじめに

部活動は授業以外の教育における大きな部分を占める活動の一つである。高専の学生にとっては高校生と同じように部活動は生活の中心であることも多く、教育上大きな役割を果たしていることは論を待たない。

特に体育系の部活動では他校のチームとの試合を行うことで、競争心を育み、勝つためにどのような努力をすればよいか考え、忍耐力をもって身体作りに励み、過酷な練習を積み重ねていく経験を積むことで、授業では得ることのできない人間形成が可能となる。

サッカーや野球といったチームスポーツの場合、練習試合をすることで実践的な練習ができ、単調な基礎練習や体力づくりとは異なった、魅力ある練習を行うことができる。ただ単にメンバーを2つに分けて練習試合をするだけでなく、他校のチームと試合をすることで、予測できない試合展開に対する対応力を磨くこ

とができたり、勝敗の結果から自分たちの課題などを見つけることができたりする。

しかし陸上競技や水泳といった、個人競技のスポーツでは試合といっても基本的にはタイムを競う競技であるため、球技のように練習試合に意味を持たせることが難しい。逆に言えば、リレーを除けば一人ででも練習できるスポーツであるといっても過言ではない。言い換えると体力づくりに大きく偏った練習メニューとならざるを得ないため、他のスポーツに比べて練習は必然的に単調なものにならざるを得ず、やる気を継続するためにはかなり強い意志が必要となる。

以上のような考えから明石高専と神戸高専の陸上部は練習意欲の向上のために2007年度から合同合宿練習を開始した。この2校は電車で1時間程度しか離れておらずお互いが交流しやすい関係である。また高等学校の試合では県大会で顔を合わせる関係でもある。本論文では2年目となる2008年度に行った合同合宿練習の終了時にアンケート調査を行った結果を示し、合同

*電気情報工学科、*2 神戸高専都市工学科

合宿練習に対する意識について議論する。

その前に 2004 年度から 2009 年度までの 6 年間における近畿地区高専体育大会での両校の総合得点の推移についての興味深い考察について述べる。

2. 6 年間の総得点の推移

明石高専と神戸市立高専はいずれも学生の自主性を尊重した部活指導を行ってきた。専門的な指導者が技術指導して学生を頑張らせることにより大会における成果を上げることはある意味で理想的であるかもしれないが、少なくともこの 2 高専は陸上競技に対しては素人のみが顧問となっており、技術指導を行うには非常に難しい状況である。このような厳しい状況の中でいかに学生にやる気を出させて成果を上げさせられるかが大きな課題となる。特に明石高専の陸上部におけるユニークな部活指導については 2005 年に報告¹⁾されている。このような状況の中においてここ 6 年間の近畿地区高専体育大会の成績について述べ、考察を加える。

陸上競技はリレー以外の全ての競技が個人種目であり、個人で何位かが決まる。近畿地区高専体育大会では 1 位には 7 点が与えられ、2 位から順に 6 位まで 5 点、4 点、…、1 点が与えられ、点数の合計が学校の総得点となる。残念ながら女子は点数に加算されないルールになっている。従って総得点がチーム力ということになる。

図 1 は両高専の総得点の年次推移を示したものである。どちらの高専も右肩上がりとなっており、成果が上がってきていることが分かる。明石高専の場合、2005 年と 2008 年に特に総得点が大きくなっている。これはどちらも明石高専のホームグラウンドである加古川の陸上競技場で大会が行われており、学生たちがかなりの頑張り様を見せた結果であると考えられる。高等学校体育連盟の主催する大会の地区予選会は明石高専の場合ほとんどが、この加古川の陸上競技場で行われており、明石高専の学生にとっては馴染みの深い競技場であり、慣れていることもあって、メンタル的にも有利な状態で試合に臨むことができることも、総得点が突出している原因であるといえる。

一方で神戸高専は 2007 年から不連続的に総得点が上昇していることが分かる。これは 2006 年の冬から合宿を行っており、その効果が現われたものと考えられる。この合宿は学生たちが自ら立案して始めたものである。2006 年の冬は神戸高専のみで合宿を行ったが、その次の年からは神戸高専と明石高専と合同で合宿を行うようになった。図 1 からは合同合宿を行った成果が目

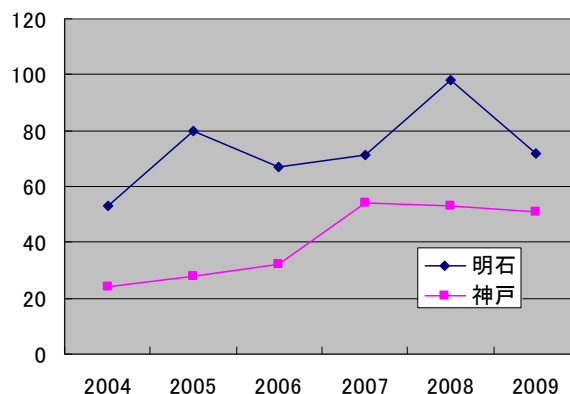


図 1 総得点の年次推移

見えて現われているとはいえない。そこで、合同合宿については参加した学生にアンケートを行うことによりその効果を第 4 章で議論する。次に合同合宿での練習の概要について述べる。

3. 合同合宿における練習の概要

本論文で対象となる合同合宿練習は 2009 年 1 月 4 日から 6 日までの 3 日間行われた。この合同合宿練習は教員が企画したのではなく、学生自らが考案して始めたものである。2006 年冬に神戸高専単独で合宿を行った際に大まかな枠組みが決められた。合宿を冬休みに設定したのは夏の高専大会に向けて半年前から準備にかかるよう、意識付けを行うためと学生が説明している。次の年に明石高専が加わって合同練習となり、本合宿練習は神戸高専としては 3 回目、明石高専と合同になってから 2 回目の合宿練習である。

1 回目の合同合宿練習は神戸高専が中心となって、前年の神戸高専単独の合宿を基本として内容を検討して実施され、本論文で取り上げる 2 回目の合同合宿練習は明石高専が中心となって内容をさらに検討して実施した。実施した場所は神戸高専の運動場とその周辺であり、その内容を以下に示す。

初日は 8:30 に集合し 9:00 から練習を開始し昼食及び休憩を挟んで午後の練習を行い、18:00 頃まで練習を行った。2 日目は朝 6:00 から練習を開始し、同様に 18:00 まで練習を行った。最終日は朝 6:00 から練習を始め、午前中で終了し、解散とした。参加した人数は両高専とも 25 名ずつで合計 50 名であった。これを短距離班 (表 1) と長距離班 (表 2) と 2 グループに分けて最終日以外の 2 日間は全く別のメニューで練習を行った。

ここでは短距離班の練習メニューについて述べる。初日は 9:15 から各自で 30 分間アップを行い、2 時間

表1 短距離のメニュー

時間	内容(1日目)
9:15	ウォーミングアップ
6:45	体力測定
11:45	クールダウン
12:00	昼食と休憩
14:00	各自ウォーミングアップ
14:30	筋肉トレーニング
15:30	スーパー鬼ごっこ
16:45	坂ダッシュ
17:00	クールダウン
時間	内容(2日目)
6:00	ジョギング
6:30	朝食と休憩
9:00	ウォーミングアップ
9:30	サーキットトレーニング
10:30	種目別トレーニング
11:45	クールダウン
12:00	昼食と休憩
14:00	ウォーミングアップ
14:30	タイヤ押しリレー
15:30	ソリ引きリレー
16:30	エンドレスリレー
17:30	クールダウン
時間	内容(3日目)
6:00	ジョギング
6:30	朝食と休憩
9:00	ウォーミングアップ
9:30	駅伝

かけて体力測定を行った。測定の内容は50m, 50m ハードル, 立ち5段, 砲丸投げ(片手, 両手, 前方, 後方), ベンチプレスなどで、この結果を元に同じ程度の学生を集めて、後のメニューのグループ分けを決定した。その後ダウンを行い昼食と休息をとった。午後には14:00から30分間の各自のアップで始まり、1時間かけて坂ダッシュ(70m程度の上り坂をダッシュする)、手押し車、筋肉トレーニング(腕立て伏せなど器具を使用しないもの)を行った。その後、15:30から16:45まで芝生上でスーパー鬼ごっこ(3名のみがストップウォッチを持ち、それ以外の人々がストップウォッチを持っている人を追いかけてその人をタッチしたらストップウォッチをもらうことができる。5分経った時にストップウォッチを持っている人を除いて残ったメ

表2 長距離のメニュー

時間	内容(1日目)
9:15	ウォーミングアップ
6:45	体力測定
11:45	クールダウン
12:00	昼食と休憩
14:00	ウォーミングアップ
14:30	ビルドアップ
17:00	クールダウン
時間	内容(2日目)
6:00	ジョギング
6:30	朝食と休憩
9:00	ウォーミングアップ
9:30	追抜き走
11:45	クールダウン
12:00	昼食と休憩
14:00	ウォーミングアップ
14:30	エンドレスリレー
17:30	クールダウン
時間	内容(3日目)
6:00	ジョギング
6:30	朝食と休憩
9:00	ウォーミングアップ
9:30	駅伝

ンバーで同じ競技を、休憩を挟んで繰り返していく)を行い、15分間の坂ダッシュをグループ別で25回繰り返してダウンを行い終了した。

2日目は6:00からジョギングを30分程度行い、朝食をとった。9:00から明石高専で行っているアップを30分間みんなで行い、1時間のサーキットトレーニングを行った。10:30から11:45までは種目別に分かれた練習を行い、その後ダウンを行って昼食と休息をとった。午後のメニューは14:00から30分間アップを行ったが、ここでは神戸高専でいつも行っているアップを採用した。それから1時間のあいだタイヤ押しリレーを行い、さらに1時間ソリ引きリレーを行った。その後1時間程度200mのエンドレスリレーを5本行い、ダウンで終了した。

3日目は6:00から30分の早朝ジョギングを行って朝食をとった。9:00からは長距離班と合同で駅伝を行い、合宿練習の締めくくりとした。

次に長距離班の練習について述べる。初日は9:00からアップをしたのち体力測定を行った。これは短距

離班と同様に合宿練習でのグループ分けの時に参考にするためである。具体的な体力測定の内容は100m走、懸垂、懸垂支持、支持腹筋、サバイバル(870mの勝ち抜き戦)となっている。これで午前中の内容は終了であり、ダウンをおこなったあとに昼食と休息をとった。午後は14:00からアップのあとビルドアップをおこなった。これは870m15周を3周ごとにペースを上げていくトレーニングである。このあとダウンを行ってこの日は終了である。

2日目は6:00からの早朝ジョギングを短距離班と合同で行ったあとに朝食をとり、9:00からアップを行って、追い抜き走(400mのインターバル)に取り組んだ。そしてダウンを行って昼食と休息をとった。午後は14:00から400mずつ7人でエンドレスリレーを行いのべにして42kmを走破した。

3日目は6:00からの早朝ジョギング、朝食のあと、既に述べたように短距離班と合同で駅伝を行った。

以上が練習メニューの概要である。このメニューは短距離、長距離それぞれの班の一番年長者が考案したものである。これをみて分かるように、かなり遊び的な要素を取り入れることにより苦痛で単調な練習にならないよう工夫されている。お互いが競い合うことにより、より力が出せるよう仕組まれている。そのかいあってか、2日目の夜にはどちらの班の学生も足にかなり筋肉痛を持っていたようである。

夕食後の夜の時間について、初日は就寝まで自由時間および風呂の時間で、学生たちはわりあいにくつろいでいた。練習の疲れを癒すため横になっている学生が目につくのが印象的であった。この時間が合宿中で唯一息を抜くことのできる時間である。就寝時間は22時のミーティングのあと22:30に設定され、およそ7時間強の睡眠時間を確保した。

2日目も同様であるが、ミーティングにおいては長距離、短距離のグループからの報告、連絡事項があり、全体としてかなりまとまった様子が感じられ、合宿らしさが出てきていた。

4. アンケートによる意識調査

ここでは合宿のメニューが全て終了した段階でとったアンケート結果について述べる。学生は通常よりきついメニューで非常に疲れているためあまり詳しいアンケートにせず、簡単なものとした。

「通常の練習と比較して、合同合宿練習は有効だと思いますか?」という質問に対して50名全員が「はい」と答え、「いいえ」と回答したものはなかった。この結果から合同合宿練習は非常に効果的であり、特

に問題が無かったことが実証されたといえる。

上記の質問に続いて、具体的な効果や事例を自由記述で回答してもらったところ、大きく分けて質的な効果と量的な効果の2つのジャンルに分けることができる。

質的な効果については、43名の記述が見られ、内容としては、他校の学生と一緒に練習することで新鮮さがあること、あるいは他校の学生の存在で刺激がうまれて頑張ろうという気が高まったことが挙げられた。また少し異なった表現で表されたものと考えられるものとして、練習に緊張感が出てくるという意見も出されていた。

さらに少し異なった観点として、他校と一緒にになると人数が増えるので、自分と同じレベルの人たちとグループを組むことができ、より切磋琢磨できる環境を作り出せることができるという意見があった。また、自分が周囲と比べてどれくらいの力があるかを確認することができ、励みになるという意見もあった。別の意見として、お互いの学校の練習方法が学べてよかったという意見もあり、合同で練習することによる情報収集ができる点をメリットと感じる学生もいた。

また量的な効果があると考えられる記述をした学生が5名おり、自分の学校の部員だけではやりきれないような厳しい練習ができる、朝から晩まで時間が多く取れるので練習量を多く取れる、など合同の合宿だからこそ生じるメリットを感じている学生がいた。他校の学生と一緒にいることにより、甘える気持ちがおのずと抑えられるのは素晴らしいことであると思われる。

その他の補足的なコメントとして正月でだらだらした生活をせずメリハリのある生活ができたといった、陸上競技に限らない生活面でのメリットを述べた学生もいた。これは合宿のもたらす付随的な効果であり、合同でなく単独の学校で行った場合にも現われるものであろう。

その他の意見として、不満等もあった。食事の内容について、風呂の入り方等について、であった。しかしこれは宿泊所の選定の問題であり、合宿の内容とは直接関係ない。宿泊所の選定についても環境を整えるという意味で軽視されるべきではないが、予算との兼ね合いもあり、難しい面がある。

2009年度は1-3年生に限定して行った。その結果、参加者は明石高専が26名、神戸高専が29名で合計は昨年よりむしろ増えている。1年生から3年生までに限定して合宿練習を行わざるをえなかったのは宿泊施設の収容人数が理由であった。学生の自主性を尊重した指導に基づき、上級生が練習メニューを立案して



図2 合同合宿終了時の集合写真

いくので上級生にとってはリーダーシップを発揮する絶好の機会となる。このことは合同合宿がただ単なる競技の成果を上げるためというだけでなく、合同合宿を行うこと自体に大きな教育的効果があると考えられる。

また、付随的なこととして、合同合宿を経験することにより、お互いの高専の学生を知ることになり、大会などで顔を合わせるときには競争相手というよりはむしろ仲間意識が芽生えており、他では見ることのできない友好関係が築かれていることが素晴らしいことである。合同合宿の厳しい練習が、陸上を通じて他校の

学生との人間関係にまで一層の広がりをもたせるのに大きな役割を果たしているともいえよう（図2）。

5. おわりに

2004年度から6年間にわたって、明石高専と神戸高専の試合の実績として、近畿地区高専体育大会における総得点の年次推移を示し考察を行った。明石高専のデータからホームグラウンドで大会が行われる場合、特に学生が頑張っており高い成果を上げていることが明らかとなった。また、神戸高専のデータから学生が立案した合宿を行うことによって、大きな躍進を遂げたことが明らかとなった。

明石高専と神戸高専の合同合宿を学生の提案によって始めたが、残念ながら総得点に影響が現われなかった。しかしながらアンケート調査によって、有効性があることが明らかとなり、学生の意識の中で意味があることが分かった。

今後も合同合宿を続けていくことにより、明石高専と神戸高専は良きライバルとして、また時にはかけがえの無い仲間として、お互いが切磋琢磨して、陸上競技に専心していくことができることを願っている。

参考文献

- 1) 大向雅人、「学生の自主性を尊重した部活指導の提案」明石高専研究紀要、48（2005）pp. 25-27.