

第64回 座談会

「部活動指導の現状と課題」

令和4年12月19日（月） 於 埼玉教育会館

座長：関 正 一 高体連副会長（県立春日部東高等学校長）

進行：鈴木 紀 幸 高体連理事長

出席：岩本 明 教諭（浦和学院高等学校：ハンドボール専門部）

戸川 晴夫 教諭（春日部共栄高等学校：水泳専門部）

久松 誉 教諭（県立川口工業高等学校：柔道専門部）

■高体連理事長 鈴木



本日は年末のお忙しい中、第67号県高体連会報作成に当たり、第64回座談会に御参加いただきありがとうございます。本日は、部活動の強化をテーマに話をさせていただきたいと考えておりますので、よろしくお願いいたします。それでは初めに、本日の座長を務めていただきます、県の高体連、関正一副会長から御挨拶いただきます。

■高体連副会長 関



できます。

県高体連副会長の関でございます。どうぞよろしくお願いいたします。後ほどみなさんには自己紹介等もしていただければと思っておりますが、私のほうも若干自分のことに触れながら自己紹介させていただきます。

私は現在、春日部東高校で校長をしております。初任が春日部東高校で11年、次に白岡高校で10年勤務しました。また、春日部東高校には教頭で4年、校長で2年目となります。部活動に関しては、バスケットボールを専門でやっておりました。春日部東でも全国へ出て、そのあと白岡で全国に出ました。その後は県教育委員会で、国体関係の担当をさせていただきました。久松先生とお会いするのは今日が初めてとなりますね。いろいろお話の中で、勉強させていただければと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

それでは早速ですが、現状の部活動のことについて触れさせていただきたいと思います。ご案内の通り、平成30年3月にスポーツ庁から運動部活動のあり方に関する総合的なガイドラインが公表され、本県でも埼玉県の一部活動のあり方に関する方針が策定され、各学校でそれぞれガイドラインを策定しながら活動を進めていると思います。その後、国では学校における働き方改革を進める上での柱として、部活動改革についての検討が進められ、部活動の地域移行について話が上がっているところです。現在、中学校を対象に令和5年度から段階的に移行に向けて変更を進めているというところでございます。

しかし、新聞発表を見ますと、各競技の特性によって差異があるということで、少し注意する面もあると思っております。また、政府は若干の方針転換として、来年度は調査、研究の年とすること、先の進行については白紙に戻すなど示されている部分もございまして、混乱が増しているところもあるかと思っております。

その中で、本日は、実際の生徒の夢や希望を叶え、ニーズに応える持続可能な運動部活動というものを実現するにはどうしたらよいのかということについて、議論していきたいと思っております。お手元の資料にございますが、今年度のインターハイ競技結果がありますが、入賞者総数が88、優勝者数が8種目と、ちょっと例年に比べると少ないかなという感じはします。ただ今年の国体については、天皇杯3位、皇后杯4位と本当に水泳競技などには結果が出ている部分もあるのかなと思っております。

そこで、特に今日は今年のインターハイやここ数年のインターハイで実績をあげられたみなさま方をお招きし

て、埼玉県の底上げに繋がるようなテーマで座談会を設定させていただきました。この後、先生方に部活動を実施して行く上で現状の課題、または部活動マネジメント、日頃大切にしていることや、時間、場所、練習内容、工夫、選手とのコミュニケーションのあり方など、自由闊達なご意見をいただきたいと思います。みなさん肩の力を抜きながら、和やかな雰囲気でお話を進めさせていただければありがたいと思います。座長として、不手際があるかもしれませんが、短い時間ではありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

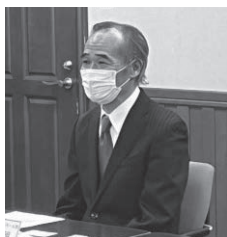
■鈴木

ありがとうございました。それではただ今、ご挨拶にありましたが、本日の座談会のテーマは「運動部活動の現状と課題について」となります。主に先生方のこれまでの経験や部活動のマネジメント、指導方針に関すること、あるいは育成方法や部活動改革などお話しいただきたいと思います。コロナ禍におけるこの2年間の活動というのは、苦しいところがあったと思いますが、そんなようなところも率直に、お話を伺えればなと思っております。短い時間になりますが、副会長に座長を務めいただきながら、会のほうを進行させていただきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

■関

それでは、自己紹介をお願いします。その中でこれまでの経歴や今考えていることなどを含めながらお話しただけなら幸いです。まず、岩本先生からお願いします。

■ハンドボール専門部 岩本



浦和学院高校ハンドボール部総監督の岩本と申します。よろしくお願いいたします。私自身、川口で生まれ育って、地元の学校を経て、大学まで行かせていただきました。大学卒業後は浦和学院に戻り、38年間で昨年度終わりました。

今年からまた違う道と思ひまして、息子にハンドボール部を任せています。私も毎日必ずグラウンドには出ていますが、本校は野球部をはじめとして、運動が盛んな学校なので、それを一括してまとめる仕事をしております。現場から一步下がった形で環境の整備などをやっています。長く部活動をやっていて教え子にも恵まれ、彼らは、小中学校のハンドボール専門部の委員長、副委員長、埼玉選抜監督などを務めております。そのため、今後の地域移行についても少年団や中学校などをどのようにして融合していこうかというのが、今の悩みとなり彼らと相談しています。また、ハンドボールはマイナーな面があ

りますが、選手強化としては、埼玉県に育った中学生は県外には出さないように中高大学の連携を強化しています。また、このような課題を次の若い世代にどのように移行していくかというのが、今後の課題です。

■水泳専門部 戸川



春日部共栄高校の戸川と申します。よろしくお願いいたします。春日部共栄には、中高ありまして、中学、高校の水泳部の総監督をやらせていただいております。私も今年の3月で現役は終わりました。

4月から特任講師ということで、やらせていただいております。

私は大学卒業後、東京で8年ほど寮監をしながら水泳部の監督をやり、オリンピック候補選手などを育ててきました。全国中学での優勝、インターハイ優勝までの道筋を作って、前任校は終わりました。その後、大学の教授から春日部共栄に行ってみないかということで、そこから現在のチームを作り上げてきました。春日部共栄高校では、平成16年、17年に男子がインターハイ優勝、平成19年に女子が優勝しました。その後、国民体育大会でも天皇杯優勝を2度経験させていただきました。

今は、地域移行ということが課題となっておりますが、水泳については私が高校の時ぐらいから始まっております。社会体育のスイミングクラブと学校体育がどのように付き合っていくのか、ということとはたぶん水泳、体操が初めだったのではないかと思います。埼玉県土地柄は、大野知事の祖父が埼玉県水泳連盟の初代会長でして、「スイミングクラブと学校のクラブ活動、これは一緒にちゃんと強化していかなければ駄目だ」と何回も言われました。このことが埼玉県水泳連盟の礎になっておりまして、埼玉県は、スイミングクラブと学校体育は本当に共存共栄している県だと自負しております。

他県において講演をさせていただく機会もあるのですが、埼玉県の実態を話しても理解できないという県が多いです。なぜかと言うと、「選手は取らない」、「俺の教え方はこうだ」といったところが根強いと感じます。埼玉県の場合は、「一人の選手に対して学校の先生、スイミングコーチ、指導者が何人もいる」という考え方をしています。そのため、スイミングクラブと学校体育がうまく回っているのが、地域移行についても問題ないのではないかと感じております。

あとは大会運営について特に中学校ですが、地域クラブの参加をどのようにクリアしていくのか、それができれば、水泳はうまく地域移行していけるのではないかと

思っています。

このように競技を38年やってまいりまして、おかげさまでオリンピック選手も多数出すことができ、またオリンピック以外でも、中高生に携わったり、スイミングクラブのコーチとして人の育成をする指導者も輩出できているかなと自負しております。本日はよろしく願いたします。

■柔道専門部 久松



県立川口工業高校柔道部顧問の久松と申します。このような会は初めてで、緊張しています。選手の頑張りもあって、今年度のインターハイでベスト8入賞となりましたが、指導者としてはまだまだ勉強が足りないと思っています。今回、このような場でお話を聞かせていただいて、今日はたくさん勉強して帰りたいと思います。よろしく願いたします。

■関

ありがとうございました。続きまして、本題に入る前に、事務局のほうから資料の説明等をよろしく願いたします。

■鈴木

資料につきましては、今回の座談会のテーマについてと今年度のインターハイ埼玉県選手団入賞者一覧となっております。今回は部活動の地域移行や運動部活動の改革といった話題もありますが、もう1つのテーマとして、インターハイの入賞者数の減少について課題として捉えております。資料をご覧いただくと、近年の入賞者数の推移が掲載されております。平成29年度からの成績となりますが、130、106、111、112、126と平均すると120前後となります。今年は、夏季競技において88というところで、全体的に落ちてきてしまったことが気になります。ただ、個々の選手を見てみると、必死に真剣に頑張っているなっているところは感じましたので、埼玉県の底上げをするために、これまで、多くの好成績を残されてきた先生方にヒントをいただければと思っています。

チーム競技からはハンドボール、個人競技からは水泳、武道から柔道。本来であればサッカーの昌平高校の藤島監督もお招きしていたのですが、来年度のS1リーグの昇格がかかった試合が入ってしまったということで、残念ながら今日は欠席となってしまいました。

みなさん本日は、ぜひともこれまでのご経験を基に、これからの指導者のためにアドバイスをいただけたらありがたいと思います。

■関

資料について、質問はございますか。では初めに、「部活動指導の現状と課題」というところで、それぞれのお立場から、また埼玉県を見ながら、こうしたらよいのではないかといったお話をいただければと思います。先ほどの自己紹介の順で聞いていきたいと思います。まず、岩本先生よろしく願いたします。

■岩本

はい。現状、本当に直面しているのは、やはりコロナの対応と働き方改革や地域移行など、それをどうやって移行していくかということの2点です。今は、部活動のガイドラインが出され、教員の働き方改革ということで指導する時間も限られる中で、学校として工夫してきた点は、NPO法人を立ち上げ、そこからコーチの派遣という形で行っております。先ほどの戸川先生のお話のように、水泳などは本当にすぐでも移行できると思います。しかし、部活動が生徒指導の一環を担っている場面も多く、運動部の顧問の先生方は、多くの方が各学校で生徒指導部長をやっていたりするのではないのでしょうか。これからは、生徒指導の一環を担っていた部活動から、現代に合わせた地域移行にどのように移行していくのか、本当に今の課題と思っています。試行錯誤やっているところですが、答えはまだ見つかりません。

■関

ありがとうございました。質問があれば、後ほど伺っていききたいと思います。では、戸川先生願いたします。

■戸川

はい。現状の課題としますと、やはり働き方改革です。うちの学校は強化クラブとして、卓球、水泳、体操、バレーがあります。その部活動は、学校を引っ張っていくために、躰からしっかりしていて、周りの生徒へ良い影響を与えていけるようにといった趣旨で強化クラブとされています。

私たちが若い時には、強い指導というのが普通に感じてしまいましたが、今はなかなか強く指導するといったことができない現状があります。そこで、生徒たちには、なぜこのようなことが必要なのかしっかりと説明しなくてはいけないし、理解させ、最終的に納得させなければいけません。しかし、それには時間が掛かります。時間が掛かると働き方改革といわれ、部活動も2時間までと言われてしまい、躰をするための時間も必要だけど、練習する時間も必要であると、最近では、こんなことが多くなってきたのかなと思います。クラブ強化としての練習そのものをやるのも必要なのですが、やはり、躰をきちんとさせておかなければ、どの競技も強くならないの

ではないかと思っています。その部分に、この頃はだいぶ時間が取られてしまっており、少し困っているところでは。

■関

ありがとうございました。では、久松先生お願いします。

■久松

よろしく申し上げます。私は、現任校3年目となりました。前任校までは、なかなか柔道が強化できるような学校ではなかったの、やっとな柔道ができる学校に勤務できて恵まれた環境で行わせてもらっています。しかし、私自身小さい子供が3人いまして、朝も保育園送って、帰日も子供を迎えに行ったりしています。先生方も会議などで部活がなかなかできない時間帯が多いと思うのですが、顧問が練習を見られない時間帯に、どのように指導しているのか先生方に少しお聞きしたいと思っています。

また、戸川先生からお話があったように、柔道の練習に時間を使いたいのですが、それ以外の生徒指導の部分で時間が割かれてしまう部分が多いです。私自身もいろいろなことを勉強しなくてはいけないと思っているのですが、練習と生徒指導のバランスというか、そのあたりのことをを少しお伺いしたいと思います。

私自身も高校時代、顧問の先生に恵まれ団体も個人も県で優勝させてもらいました。そのような経験をさせてもらって、私も同じように生徒に経験させてあげたいと思うのですが、練習をやればやるほど家庭には負担が掛かります。妻も運動部活動で顧問をやっているの、何回も家庭が壊れかけています。先生方は、どのように家庭と学校のバランスをとられているのか、教えていただきたいと思っています。

また、県内中学校の生徒を県外に出さないというお話があったのですが、柔道で言うと栄中学校が全国優勝し、その子たちが栄高校へ上がることや、今年も高校日本一になっている選手もいるので、県内の二番手、三番手の選手はみんな県外に出てしまっています。埼玉栄一強というのが、柔道としては課題のひとつだと思います。

■関

ありがとうございました。それでは、先生たちにご質問です。まず、部活動以外で生徒指導の時間が取られてしまっているということが戸川先生からありました。戸川先生はクラブの躰という言葉でおっしゃっていましたが、どうですか。

■戸川

クラブの時間に生徒を指導できればよいのですが、子

供はやはり人前で怒られると恥ずかしいことや、指導されていることで面子に傷がつくなど、やはり別室で対峙することが必要な場面も多くあります。この時には、教員一人と生徒一人ではなく、教員が二人ついて生徒一人という形にならざるを得ないので、時間が取られてしまいます。以前であれば、例えばプールで練習やりながら躰に関する話をしながら、こうじゃないのか、ああじゃないのかと指導できたのですが、この頃はそういうことができなくなってきたので、ちょっと辛いと思います。例えば、休み時間だけで済むような話であればいいのですが、ちょっと長くなると昼休みにも行うことになりま。どこかのタイミングで1回話をして、放課後もう1回話をしてみたいな、何回かに分けて話をしている、やっとな短時間でこちらの言いたいことが分かるようになっていくといった方法で躰をしていくようなやり方に変えるようにしています。長く説教すればいいわけではないですし、例えば、試合の時に一言言えば3ぐらいを悟るような形で人間関係を作っておき、端的に指導、指示する言葉で理解する、それを実践してやっていくことができたなら、たぶん凄くパフォーマンスは上がると思います。

そのための練習として、端的に言って反映させる、もう一回端的に言って反映させる、そして、この時はどうだったと何度も何度も繰り返して伝えるような指導方法に変えています。子供からすると面倒くさいと思われると思うのですが、こちらからすると10分、20分で話して分かるのかという気持ちもありますので、このような感じでやるようになっています。

■関

やり方も変えつつ、以前と比べても時間がかかる。相当時間かかるっていうことですね。手間暇かかると思いますか。岩本先生はそういうのはどうですか。

■岩本

まったく同じですね。昔はみんなの前で指導することはありましたが、今は時代が違いますので、戸川先生がおっしゃったように時間がかかります。

■関

先ほど働き方改革ということも出ていますが、やり方は時間がかかるし、練習時間は短くなるしというところで、その影響は凄いということですね。今の話題の中ではやはり、戸川先生のおっしゃる通り躰の時間がかかり、指導にあたる時間もあるので、働き方改革とのジレンマみたいなところは否めないという所でしょうか。

また、水泳が地域移行というところはできるけれども、ハンドボールはなかなかそれが現実的には難しいという

ことですね。岩本先生からは、先ほどNPOというのがありました。ハンドボールでも地域クラブというのはいくつあるのですか。

■岩本

私の教え子も何人かやっています。県内に十数チームの少年団があります。ただ、中学校の部分には少なく、実業団の大崎電気が今やっているだけでしょうか。また、中学校は、来年度から全中にクラブチームの出場が許可されることになったみたいですね。その部分でも、うまく共存していかなくてはいけないとは思っています。

■関

その辺りについては、今後は県の協会や専門部なども連携することを考えていかないといけないところですね。

■岩本

そうですね。今、春の選抜中学校は予選からクラブチームも出られるようになってきました。県で優勝すると全国選抜中学校大会にも出られます。来年度からは、全国中学校大会にも参加できるということみたいです。どうやって共有されるか、融合するかということですね。

■関

先生の教え子がたくさんいらっしゃるということで、その教え子さんが中学校の部分で言う所の、手薄いところにクラブを作って、そこを地域総合型スポーツクラブなどにして連携するなどはどうですか。

■岩本

そうですね。もともと少年団がある地区に、中学校のハンドボールがないという地域もありますから、少年団ではやっていたけど中学校に行くと部活がないから、違う部活をはじめるとかあります。ハンドボールはもともと底辺が小さくて、もったいない状況です。

簡単ではないですけども、少年団のある地域の中学校にハンドボール専門の先生を配置するなどできればいいのですが。小学校と少年団と中学校、中学校と高校、高校と大学実業団といったように、段階を追ってコミュニケーションを取れるようにしていくとよいと思っています。ハンドボールは、まだまだ小さい協会なので、みんなどこかで中高大あたりで繋がりががありますから、その辺を今まとめていこうとやっております。そのため、県外への流出が少ないのも事実です。

■関

ハンドボールが結果を出している秘訣が、そこに一個あるところですかね。ありがとうございます。

柔道のほうは道場がたくさんあると思うのですが、その辺との関係はどうでしょうか。

■久松

柔道は少学生から始める子も多いのですが、受け皿の中学校に部活が少ないので、そのタイミングでやめてしまう子が多いです。さらに、中学で続けても、高校に上がるタイミングでやめてしまう子も多いです。オリンピックで活躍している様子が放送されれば、柔道も競技人口が増えるといった過去のデータがあると思うのですが、これが最近では全然増えないみたいです。柔道人口が減っているというのは課題として捉えています。

■関

小学校時代の道場と地元の中学校が連携するなど、何か具体的な方策があるといいですね。

■久松

そうですね。本当にくり返しになりますが、埼玉栄の一強になっているので、県内では強豪の大宮工業であっても全然レベルが違います。すると、それこそ全国の高校から監督がスカウトに来て、いい選手を引っ張っていくようになってきます。それで実際に活躍している選手もいるので、県内でも埼玉栄の一強にならないようにもっと頑張らなくてはいけないと思います。埼玉に残ってもらうために、頑張っていきたいと思います。

■関

戸川先生、学校ではなくスイミングスクールで大会に参加というのは、今までも大会によってはありますよね。学校以外の競技チームという棲み分けなどありますか。

■戸川

今までは、高体連主催、中体連主催によって、全中とかインターハイの場合は学校単位となっていました。日本選手権などの水泳連盟全体になってくると、登録上は二つ表記してよいとなっています。第一登録、第二登録というのがありまして、「私は二つ所属しています」というのもありました。しかし、中学校の時は、ほとんどスイミングスクールの試合になってしまっています。

現状ですと、全国中学校のあとにジュニアオリンピック大会があります。そこには中学校名を入れてもいい、スイミングスクール名を入れてもいいという試合です。そのため、ジュニア大会が2回続いてしまうような現状が水泳では起きています。おそらく、まだ高校までは二つの所属はできないと私は思っていますので、学校で出るようになっていきます。

■関

例えば、競泳のほうでスイミングスクールとは別に、クラブチームみたいなものを作って、そこで今度やってくるといったようなところはありますか。

■戸川

やっています。しかし、クラブチームでコーチと合わないとか、どうしても伸び悩んでいる子はいます。私の学校がバーンと強くなった理由は、スイミングオンリーにならなかったところだと思います。学校でがっちり練習して、そのままインターハイ優勝、ジュニア大会で優勝ということができました。

今、柔道では埼玉栄高校の一強と聞いて耳が痛いですが、春日部共栄も水泳ではずっと一強でやってきていました。19年間、男女とも県大会で優勝した時がありましたが、これでは埼玉県は強くないと、自分で思いながら監督をしていた時期がありました。19年目、20年目には埼玉栄に瀬戸大也選手がいて、1点差で負けてしまいました。

しかし、そこまでは春日部共栄が良ければ埼玉県が強いというジャッジになるような一強でした。これはあまり良くないなと思って、少しずつ変えていくようにしました。今、武南高校や埼玉栄高校が強くなってきて、切磋琢磨するようになったら、また強くなってきたという経緯になります。

■関

共生的なところもありますね。そういったところが強くなる秘訣ですね。ありがとうございます。それぞれ競技が違うので、全部が全部とはいかないですが、参考になればと思います。

続きまして、練習時間の作り方、練習方法というところで、働き方改革についてお聞きしたいと思います。先ほどの生徒指導のこともありますが、働き方改革の中で考えながら練習時間の作り方、練習工夫をしながら、それぞれ結果を出されている事実があるので、ここ1、2年で工夫されている点なども含めて少しお話いただければありがたいです。

■岩本

昔は私たちの時代は練習を長くやれば強くなるというのがありました。しかし、今は効率化ですね。昔は1から10まで、すべて全部こちらから与えていたり、こちらが指導していました。今は自立させて、時間を短くしています。単に練習時間を短くするのではなく、効率のいい練習で中身の濃い練習に変えてきています。具体的には、昔はウォーミングアップも1から10まででしたが、今は全体練習が始まる前に個人にある程度任せています。生徒も授業が終わって、グラウンドや体育館に移動しますが、時間がない分は自分で先を考えて、率先して動くことを意識しているように見えます。そして、練習の中身も昔に比べれば半分ぐらいしかないと思いますので、ある意味で追い込めない部分もあります。その分は、今の

生徒たちはWEBで素晴らしい選手のプレーを見たり、イメージトレーニングに繋げたり、昔と違う面もあります。また対戦相手の研究も必要なのですが、昔と違って動画配信も行われるようになり、全部丸裸になってしまいます。その辺では実践よりも、動画を見ることにかけての時間が増えてきました。今は凄いです。対戦相手のことを動画でディフェンス編、シュート編などを編集して、短時間で一気に頭に入れていいイメージを植え付けています。ITの時代ですね。

■関

ICTを最大限利用するということですね。子供たちも行き帰りの電車で見たり家で見たりするような感じでしょうか。

■岩本

そうです。今までは、練習試合をやってビデオ撮ったらみんなで一回集まって、ああじゃない、こうじゃないって何回もくり返しやると、もう時間がかかりました。

今はこれで編集した動画を選手にSNSで配信して、通学時間や家にいる時間に反省することができるので、時間短縮になります。スポーツというのは、情報戦でもあり、今は本当に全部解析されてしまいます。



■関

参考になりました。ありがとうございます。では、同じように働き方改革と練習時間とか、練習の工夫など、勝つコツみたいなのがあればお願いいたします。

■戸川

水泳は待つ時間がないので、昔から効率化については結構ポイントを置いてやっています。水中でトレーニングする時間は2時間なら2時間、陸トレは30分と決めています。待つ時間がなくずっと動かなくてはならないので、2時間半から3時間あると、練習は完結できるというのが昔からの水泳です。僕らがまだ学生の時は、1日で1万か2万も泳ぎ倒せという時代の時、僕は凄く疑問

を持っていました。「これは意味があるのかな」というところから変えました。そのため、最初から時間短縮をしながらやっていました。

土日のどちらかは絶対オフにしています。休みがないと気分転換にもならないですし、体がカツカツの状態では泳いでもいいところが出てきません。また、休みは子供たちの状況を見て、ポンと入れてやります。その代わりに休みの時は、岩本先生が言われた通り、イメージトレーニングをするなどに使います。どうやって速くしたり、自分は何をやればいいのかという所が大切です。指導されて「こういうふうにやりなさい」と、そして「何でそれをしなくてはいけないか」ということを理解していかなければ、分からないままやっても意味がないです。だから、私は「水泳の知識を持ちなさい」というようなことを投げかけて、「このインスタのいいよね」などといって見て、「ああ、これいいですね」となり、「何でこんなにできるんですか」と言って、それで理由を言っていくと納得はしている。「じゃあ、お前これやってみろ」と言うのと、「じゃあ僕何が足りないんですか」と言うので、「この筋肉とここ繋がっているよね。だからこのところを動かすには、この筋肉鍛えなきゃ駄目だ」と話していきます。一人一人の課題を与えていき、最初のアップは一緒にやり、あとは自由に使う。分けてやるようにすると結構、時間短縮できます。

■関

このような指導を行うまでにどのぐらいの年数がかかっていますか。

■戸川

僕自身が長く練習するのが嫌いでした。そのため、「どうしたら効率いいだろう」と、大学の3年ぐらいから自分でそんなことを考えながら練習をしました。指導者になってから、それをずっとやってきました。ただ、成功するとか結果に出てくるには、なかなか時間がかりました。24、5の時にそれをやっていました。最初に女の子の指導から入ったからなのかなと思いますが、別に女の子、男の子ではないですが、女の子は本当にタイムが変わります。体調が変わってくるので、それをどうやって調節していこうということから始まっています。やはり、体温が高くなった時は体重も増えがちになります。これが増えないようにしていくには何をしたらいいか、本人が自分自身の管理をしなくてはいけないので、そのためには、どのように動機付けをしたらいいかということをやっと考えていました。それで学校医とかにいろいろ相談したりして、そうかと気づくところがあって、実践をさせてもらっていました。

■関

ありがとうございます。勉強になりました。ICTでは、ここ何年かの取り組みはありますか。

■戸川

私たちも、ビデオを昔から撮っていました。今の機械は本当にいいですね。スローも速くも簡単にできる。「このキャッチがこう」、「このところ、この時の力はどこに入っているか」、「この筋肉こうだ」とわかります。無意識のうちにやっていることを練習のスローで泳ぐ時に意識し、テンポアップしていくようにすると「凄い水が軽い、速く進む」という体感が生まれます。今、iPadなどですぐにできます。ソフトも二つに画面を割って、いい選手と悪い選手、自分と泳ぎを比べられるソフトがあるらしいですね。

■関

凄いい参考になりました。ありがとうございます。

久松先生、働き方改革、練習時間短縮、練習で取り組まれてきたことで、何かアドバイスをいただければと思います。

■久松

私自身も正月とか大晦日以外はもう休みなしで練習してきました。休むのが不安でしたし、家庭を持つ前までは、それをやっていました。今は本当に時間の制限があるので、水曜日と土曜日以外は全体練習をしています。時間の制限があるので、全体練習が終わってから、生徒が自主的にトレーニングしたり、研究したりするように意識をもっていきました。そうすると、いいほうに少しずつ向かっていってくれているなど感じております。あまりやり過ぎないで、生徒が自分からやりたいと思える状態を作るように意識しています。

■関

生徒の変化とか、その生徒の理解とか捉えかたなど、実際にそれがアウトプットされていく場面というのはどうですか。

■久松

そうですね。今は、男子団体会で関東大会出場を目指してやっていますが、ベスト16でずっと止まってしまっています。それでも、生徒が本当に自分たちで勝ちたいという気持ちになってきました。赴任した3年前は、他校に練習行くぞと言っても、前日は「分かりました」と言って、当日朝を迎えたら誰も来ないということもありました。少しずつ時間をかけて、勝ちたいなという気持ちが見えてきたので、絶対達成したいと思っています。

■関

先生は今後、働き方改革も踏まえて、練習の工夫や時

間の使い方などにおいて、チャレンジしてみたいこと、今後生徒にやってみたいというようなこと、今までのこととは別に何かありますか。

■久松

この2、3週間で始まったことがあります。大宮東高校も同じ公立学校であり、関東大会にも出場する学校なのですが、話を聞いてみると、朝練をすると、授業中に寝てしまう生徒がいるので、朝は柔道からスタートさせることを意識させ、柔道場に集めて掃除をさせていると聞きました。そして、1日の流れを説明して理解させることをしていると言っていたので、それを参考にさせてもらい、最近では、挨拶して掃除するという、1日のスタートを柔道から始めるようにしています。

■関

ありがとうございます。練習外のことで、そういうふうに自分たちで考えながら躰のようなことやコミュニケーションをとりながらというところですね。

では少し話題を変えていきたいと思います。私もマネジメントに興味がありますので、部活動のマネジメントについて、強くなるためのマネジメント意識だとか外部的なこともあると思います。外部の力を借りるとか、強くなるために、こういうことをしているとか、これでチームが良くなったとか、ちょっとアドバイスをいただきたいです。

■岩本

私は、基本は学校の教員であって、体育の教員をしているので、学校の中の仕事を一生懸命やってきたつもりです。そうしたところ自然と、学校の中で仲間というか味方が増えました。周りの先生がいろいろ気遣ってくれるようになって、周りが協力してくれるようになりました。例えば、私が怒って、怒りっぱなしにしたら、違う教科の女性の先生が違う角度から優しくフォローしてもらっていました。そのような協力体制が学校の中ではできてきました。30歳ぐらいまでは、無我夢中でやっていましたが、だんだんと競技こそ違うけども共感できる同じような考えの教員が何人かいましたので、いろんな角度から学校の中でも役割分担ができました。

また、競技の中でも、私のところは少数精鋭でやらせていただいて、毎年各学年10人前後です。Aチーム、Bチームというのはなく、全員で競技をやっていて、その中で最終的にはメンバー外れたりする子もいるのですが、チームの中での役割分担をして、責任を持たせた立場に置いたりして腐らないようにしています。また、最終的には進路も補欠の選手から先に大学を決めたりして、生徒との人間関係は作ってきているつもりです。

■関

ありがとうございます。では続きまして戸川先生、コーチやスタッフもいらっしゃると思いますので、その育成も難しいとは思いますが、お願いします。

■戸川

最初はもう1人で全部やっていたので正直、年間でも正月の三日くらいしか休んでいなかった頃が何十年もでした。今スタッフは、梶山先生が主でやっています。また、私の娘も外部コーチで入ってくれていて、日本水泳連盟トップの方が1人入っていただいているといったスタッフでやっています。あとトレーナーもつけています。

まず、子供とのコミュニケーションの取り方については、子供が所属しているクラスの担任や教科担任からいろんな話を聞きます。生徒がやさぐれてくると、そういう話はすぐに情報として入る形になります。そうするとスイミングの練習行って、あまり会わなくても、「お前どうしたんだ」という全然違う話題を振ってちょっと気づかせるような声かけをしていました。すると、生徒は悩みを話してくれるようになります。これは直接ではなく、違うことから本人に気づかせ、こちらに目をむかせて、相談をするといったようなやり方です。

スイミングのコーチとはマメに連絡を取っていますので、練習の状況はどうなんだとか、生活態度はどうなんだとかいうことは常に情報交換をしています。様子がおかしいとすぐに子供たちに、やっぱり同じような投げかけをしていくと、子供たちからすると「なんか俺のこと分かってくれてるんじゃないか」みたいな子が多いです。自然と2、3年になっても自分からどんどん相談に来るような太い人間関係が作れるようになります。

今、私は週に3日しか学校に行っていないのですが、その時も昼休みのプールの中で4、5人必ず並んで、何気ない話を聞いたりするようにしていて、今はこれが1番良質な人間関係づくりに繋がっていると感じています。

あと、マネージャーは必ず入ってもらいます。マネージャーは先生の下と言ったらいけないですが、「先生の次なんだよ」「君たちの言葉っていうのは選手たちにとっては先生と一緒になんだよ」ということから教育します。ですから、選手たちは彼女たちからの言葉は、教員が言った言葉と同じだとみんなが思っています。学内で、たまにだらしない格好をしているのを見かけて、マネージャーに今日学内でだらしなかったけどなんかあったのかと一言伝えるだけで、マネージャーが選手に「どんな格好しているの」「そういうのは良くない」と言うんですよ。このような感じで、マネージャーをうまく使った

りしています。

また練習メニューもマネージャーに説明して、これこうやって、監督がいない時はマネージャーに記録を全部書いてくださいというような形にしています。この頃、SNSで連絡を取り合うことが多くなってます。ですが、基本、私はそれをしないんです。なぜかという、そのSNSが独り歩きしたら困るからです。深い内容の話は絶対に本人を前に話すようにしています。

それと、大人のマネジメントにつきましても、やはり仕事で根詰めているとか、家庭が大変なんだろうなと思った時には、すぐに帰したり、練習来なくていいからと言って、様子を見ながら僕が肩代わりできるようにさせてもらっています。また、よく治療院に通っていますから、私も治療院に行って情報を得て、アドバイスももらいながらやっていますね。

情報を得るために連絡をすることが多くて、それをどのように個々の選手に合わせてアウトプットしていくか、やり方を人によって変えているということがトータルの話になると思います。

■関

私も今、先生のお話を聞いて男子のチームをやっていた時、部長はもちろんいるのですが、女子のマネージャーがいても、必ず男子のマネージャーを作っていました。男子のマネージャーが全部練習メニューを聞きに来て指示してとやっていました。先生がおっしゃるようにマネージャーが、宿題やってきてない部員がいるとチェックしてくれたり、自分の少し手の届かないところをお願いしたりしていました。

■戸川

やっぱり子供から子供にいく言葉は、スッと浸透するから、速いですよね。そういう人格者がいると本当に助かります。

■関

そうですね。男子のマネージャーを育成するのを頑張ったというか、人選する時に、プレイヤーからマネージャーに移る時が大変ですよね。ありがとうございます。

では、久松先生はどうでしょうか。

■久松

私は柔道という競技の特性上、なかなか他の指導者と一緒にやるというのが難しいのかなと思います。埼玉栄高校の先生も全部自分でやっている状況だと思います。どこの先生も柔道に関しては同じかなと。私が出られない時に練習を見てもらっていたり、同じ熱量じゃなくても一緒に練習に出てもらえる方がいればありがたいんですけど、なかなかそういう現状ではないですね。

■関

他の先生とか、例えば卒業したOBOGか、一緒に見てもらうとか、中には先生のパイプで一緒に見ていただく方がいるなどがありますか。

■久松

そうですね。卒業生も練習に来ていただいたり、私の恩師が練習来ていただいたりします。外部の方からの指導はしていただいております。

■関

指導者でも、コーチングと同じくらいマネジメント能力が問われていますが、そういうところで強くなるための意識とか秘訣とか、何かありますか。



■久松

「みんなで力を合わせなくてはいけないよ」と選手にいつも言っています。部長とかは決めずに、毎日、ボイスリーダーを練習の時に変えて、全員で参加して全部みんなでやろうという事に取り組んでいますね。

■関

そのあたりでうまく行き始めている実感というか、結果が出てきていますか？

■久松

雰囲気が変わってきたなというのを実感しています。今まで、私一人が声出してずっとやっていたのですが、今は練習前に円陣組んで、それぞれがきちんとやるべきことをみんなで言って、練習始めるという感じにして、雰囲気が変わったなと感じています。

■関

柔道で他の学校とかでマネジメントや練習法というのは何か面白いなというのがありますか。

■久松

強い学校は結構卒業生に練習をつけてもらったりすることはあると思います。学校以外の所に行って練習させてもらうなどもそうです。柔道は、一人でやっている先

生が多いのではないかと思います。本校も女子が二人だけなので、私の母校が日体大ということもあり、阿部詩選手に練習をつけてもらったこともあります。凄く上の世界を経験させて意識を変えたりしています。

■関

阿部詩選手どうでしたか？

■久松

道場に行くのと向こうから走ってきて、お願いしますと挨拶してくれます。練習終わった後もありがとうございますと、目を合わせて挨拶してくれました。人間的にも凄い素晴らしい選手です。

■関

なるほど、ありがとうございました。

では、今はコロナ禍ですね、工夫されたこととか、困ったとか、そういう中でどうしたというものがあれば、もう少しコロナ禍の練習状況が続くと思いますので、他の競技もこうしたらいんじゃないか、強くなるためにこうしたらいんじゃないかといった、先生方がやってきたことや他の指導者にアドバイスできることがあればいただきたいと思います。

■岩本

結果として、先ほど鈴木理事長がおっしゃっていたように、この入賞者数が今年度ガタッと落ちたという根本はどこかなと考えると、やはりこれは埼玉ばかりではないと思うのですが、外部との練習試合、交流が少なくなったことにあると思います。例えば大学に行って練習させてもらうとか。そういったことが極端に少なくなりました。なるべくなら自分の学校でコロナにかからないように注意しながら粛々とやっていこうというのが今の状況です。

例えば、埼玉県ハンドボール協会は年に一回、海外遠征に埼玉選抜で行っていました。ここ何年かは海外に行っていないですね。コロナ前は20年近く行っていました。ヨーロッパから、韓国、台湾、中国など行っていました。ハンドボールの面白さとか、国際感覚を身に付けて、一人でも二人でも指導者になって帰って来てくれればいいなということやって居ました。実際そこに行った選手が指導者として帰ってきていることが多いです。この比率が結構高く、いい感じで回っていたのですが、このコロナ禍で今は厳しいですね。

コロナに感染してしまうと大事な予選を辞退とかにもなってしまいますので、それだったら外部とはやらないで自分のところだけで粛々とやっていこうっていうのが現状ではないですかね。コロナというのは、日本全国ですから、それが単純にこの入賞者数の数字に直結するとは思

わないですけれども、少なからず原因はあると思います。集団スポーツというのは特にそのようなことがあると思います。個人競技は何とか自分でも維持は、できるかなと思うのですが、集団というのはいろいろ経験させることで連携が取れるようになり、少しずつ上達していくものなので、筋トレやシュート練習ばかりでは、組織プレーや約束ごとはなかなか浸透しないですね。

■関

先ほど先生のチームマネジメントのところで、生徒数はだいたい学年、10名程度とおっしゃっていましたが、外部とやらずその10人の生徒でチーム内のゲームをやるのだと思うのですが、そのあたりの工夫とか、チーム内から切磋琢磨とかなかなか難しいと思うのですが、どうされていますか？

■岩本

そうですね。一つの学年で10人として最低で30人、もしくは35人ぐらいになります。3年生のインターハイが終わると一応引退となりますが、そのあとにも日本選手権という大会があります。県大会や関東大会を突破すると、サッカーでいう天皇杯と同じような大会があります。春高バレー、バスケのウィンターカップなどは、みんな1月ですよ。私たちも声を上げて、ハンドボールも1月まででやろうと思っているんです。ハンドボールは8月に国体に出て終わってしまいます。

ちょうどジュニア世代では一番の伸び盛りの時期に思うように練習ができないんです。それがこの次に大学に進学しますが、大学1年生は人数が多いところでは、練習もやらせてもらえなくなったりします。私も日本協会のアンダーカテゴリーで責任者をさせていただいていますが、高校3年生で1番伸びるこの時期に大会がなく練習もできないところが課題です。

■関

18歳、19歳ですね。

■岩本

そうなんです。高校生の年代だと、ヨーロッパに我々が選抜を作っても、ヨーロッパの選手はその時点で体格も違いますが、結構いい試合するんです。ですが、ヨーロッパではその次の年代、さらに次の年代、最後はフル代表まで、そこにいくまでにガラッと伸びていきます。体格も2m、100kgですから、そうするとどうしても日本人の特徴である小さくてスピードがあって、巧みさがあって、それを最大限に出しても、なかなか勝ちきれないです。東京オリンピックの日本代表には教え子が2人出場しました。1人はティクトックでも有名になった、土井杏利選手です。彼は教え子なんですけど、

彼自身もハンドボールを広めようと思ってやっているんです。もともとお父さんがフランスでした。彼は日体大を卒業してフランスに戻りました。膝の故障に悩まされて、語学勉強に行きました。そしたら少しずつ膝も良くなってきて、フランスでアマチュアチームからトップチームまで行って、プロ契約もしました。最後は、東京オリンピックのために日本に帰って来ました。ハンドボールを広めたい。その一心で、身を粉にして頑張っているんです。

■関

ありがとうございます。では戸川先生のところはもうでしょう。

■戸川

そうですね。先ほど鈴木理事長が、私が理事長になったからかなと言われてました。実は水泳に限って言わせてもらおうと、今年はジュニアパンパシフィック大会という世界ジュニア大会が、インターハイと重なってしまいました。

埼玉県からすると3名の優勝候補でした。他県は世界ジュニアに出さないで、インターハイに出場させた県もあると聞いています。私自身は、基本的に子供が経験するチャンスをチームのために奪ってはいけないと思うので、2名送り出しました。それとやはりコロナ禍です。水泳は50m プールで水泳します。私の学校は室内50mがないというのは痛い。25m プールと50m プールの練習は雲泥の差があります。1.5倍の負荷がかかります。そこで鍛錬をすることは、試合に繋がる鍛錬になります。それが県外にはあるんですが、埼玉県の先生はみなさん真面目な方が多くて、県外に遠征とか行かないですよ。

■関

県の通知をしっかり守っていますよね。

■戸川

はい。です。コロナの影響というか、その相手とのコミュニケーションの中で試合、対外試合をすることが少なくなったとか、県外に出て強化合宿することが少なくなった、これが一番の原因じゃないですかね。

今度は埼玉県水泳連盟の話なのですが、ジュニア委員会に対応して、トップレベルだけを立教大学の50m プールを借りて、ご飯は個室でお弁当3食という厳しい条件で、合宿を続けたので、結果が出てきました。おかげさまで、合宿をやってもコロナは出ませんでした。他県との合宿は今年もお断りしています。なぜかと言うと、埼玉県の合宿というのはPCR 検査してから合宿を行う形を取っています。しかし、他府県は家から通ってくるのに、何も検査せずに普通の合宿をしています。そこにコ

ロナに対する温度差があるので、他県との合宿に参加して大切な大会の前に「コロナに感染して出られませんでした」では困ってしまうので、キャンセルしました。PCR 検査をやって、食事の制限や、プールサイドでのマスクの着用などの対策を徹底して厳しい強化合宿を地道にやってきた成果が出ているのではないかと思います。水泳という競技性もあると思うのですが、コロナの万全な対策をして臨むようになってきたから、結果が出始めたという現状があると思います。一番苦しかったのはコロナ対策ですよ。他の競技団体にアドバイスするといっても、みなさんも埼玉県の方々は凄く競技に対してもそうですし、業務指導に対してもそうですが、一生懸命の方が多いなというのが実感として思います。クラブとして指導が必要なところは羨です。礼節を重んじるとか、そういうことはクラブで指導ができる場所なのではないかなと思います。それを引き続きしっかりしながら、各種目の強化に勤しんであげるといいかなと思います。

■関

今のお話も先ほどのマネジメントに繋がりますね。ありがとうございます。

久松先生はいかがですか。このコロナ禍の練習とか、あと他の学校さんにアドバイスできるようなことがあればお願いします。

■久松

アドバイスではないのですが、柔道は組んでなんぼの競技なので、本当に組んじゃいけないという時期は、それだけで大変でした。埼玉栄高校とか、強豪学校は柔道場にエアコンが設置されているおかげで夏場でも快適な環境で練習できるのですが、公立学校でエアコンもない中、マスクしながら練習していたので、熱中症に気をつけながら、練習の強度を上げられないという感じでした。

■関

コロナ禍で新しく練習ができたとか、こういうふうな取り組みがあるとか、なんか逆転発想にとれるようなところはあったりしましたか。

■久松

本校では、常にマスクをつけてやっているのですが、コロナで新しい何かというのは特にはないです。

■関

わかりました。ありがとうございます。あと二つぐらいですかね。私のほうで質問させていただきたいと思います。それぞれの経験になってしまいますが、インターハイ出場、そして先生たちも長年生徒を送り出しているのですが、コツとか、何か先生の考えとか、特に今回の

座談会としては、今回の話題が多く競技の指導者に参考になればということで、何かがあればお伺いしたいなと思います。



■岩本

ハンドボールに38年間、関わらせていただいて、ハンドボール競技というのはシュートを打って点を取る、これが一番の原理なんですけど、チーム基礎はやはりディフェンスです。ディフェンスというのは、チームの鏡とよく言われるのですが、たくさん約束事を作って、仲間同士で共同作業して最後ゴールキーパーがとるっていう形ですね。シュートを打つボールが速いと遅いというのは持って生まれたものがあります。ディフェンスはその中に小さい約束事、連携、誰かが抜かれたらフォローにいく、そういった約束事を徹底してずっとやってきました。攻撃というのは毎年、生徒が変わるもので、その代その代の選手たちをよく見て、それぞれの体格や能力によっていろいろ変わるものです。基本的にはディフェンスだけは大事にしてやってきたつもりではあります。戸川先生がおっしゃったように、部活動の基本は人間形成だと思うんです。ハンドボールを通した人間形成で、技術はその次だと思うんですよ。そこができませんと、いくら説明しても、どんな練習をしても、身にもつかないものですね。人間形成を他の先生の力を借りてでもやっていって、その人間形成のためにハンドボールという競技を使っているみたいなかんじですね。

昔は、部活動が学校教育の一環で生徒指導の場だったりした時もありましたが、本校でも今の時代は、子どもの質が違います。

■関

お話が戻りますけど、コロナになって先生がこんな工夫しているというところはありますか。

■岩本

そうですね。ですから、もう本当大雑把な話になって

しまうのですが、もう最初に戻りますが、人を残すことかなと思っています。人生のポイントポイントで、小さい頃からハンドボールという競技を始めて、担任やハンドボールの指導者など、恩師に恵まれ、人生のポイントでアドバイスをもらい、それで人生が変わっていきました。ですから、やはり人を残すことが財産かなと思ってやってきました。私たちの時代は、部活未亡人という言葉もありました。私は家内と同じ競技で一緒にやっていたのですが、これは駄目だとなって、子供ができて家内は特別支援学校に行きました。

それから試合をやる前に、親父としては家庭でも戦わないと少し厳しい部分でした。やはり家庭の理解なくしては絶対無理なんです。これは間違いなく。最初に試合をやる前に、競技の試合をやる前に、そこを戦わないといけなかったです。

■関

そうですね。ありがとうございます。家庭のことについては、私も反省です。理解得ずにやっていました。

戸川先生が今指導しながら何かアドバイスできることがあれば、ぜひ、お願いします。

■戸川

いや、もう岩本先生言われた通りで、やっぱり人作りですよ。水泳を通して人作りをしていくといったこのことに尽きるのかなと思います。インターハイで優勝する子たちには厳しく、大人並みに扱います。なぜかと言ったら、秀でた人間と周りが認めているのだからこそ、君自身が、私自身がきちんとした人間でないと、あなた自身の評価が下がる。という意味合いから厳しく当たりました。また、厳しく当たるとはどういうことかという、言葉使いでも駄目なものは駄目。指摘はどんどん、その場でしていくようなことが一番です。

記録の出てない人たちも同じなのですが、そこは少しまるやかです。結果が出て、そこを認めながらまるやかにします。本当それだけで38年でした。

やはりコミュニケーションをうまくとれる子、全体をまとめるのがうまいとか、その見極めをして、適材適所に置いてあげて、役割分担をしていくということが結構重要なポイントだと思っています。これは個人競技でも団体競技でもたぶん同じようなことが言えるんじゃないかと思います。適材適所に子供をちゃんと据えられるかどうかというのは、そのチームが強くなったり、円滑に回るようになったりの分かれ目ではないかなって思います。高校1年生、高校2年生、高校3年生、インターハイで優勝しようが、県大会で優勝しようがみんな一緒という態度で子供たちをぜひ指導してほしいと思います。

■関

ありがとうございます。では久松先生どうでしょうか。

■久松

他の先生方もおっしゃったのですが、人間形成です。柔道創始者の嘉納治五郎先生も立派な人間になるためにということで、柔道を通して、畳の上以外の部分で学校生活などもしっかりやろうよという話は、私もよくしています。私は今のタイミングで柔道のできる本校に異動させてもらえて良かったと思っています。まだまだ高校生とも練習できる体力があります。前任校までは、いかに自分が練習をつけてあげて気持ちを持続させようと思っていたのですが、それこそ365日練習して、県の決勝で男子の選手が、埼玉栄の選手に負けてインターハイに行けなかったんです。どの学校よりも一生懸命、努力したんですけど、自己満足だったのかなって思っています。今、選手をよく見て、私が練習つけるよりは、選手が練習をやっているのをよく見て、声かけを多く意識してやっています。あと気持ちに波が凄いある選手がいる、ある時は全然返事もしないし、不貞腐れたりもするような選手なのですが、今までだったらできるまで何時間かけて課題を克服したりやっていたんですが、今はこれ以上やっても無理だなと思った時点で、次の日にするとか工夫してます。試合をするのは選手なので、あくまでサポートに徹しようと、そう考えられるようになりました。

■関

ありがとうございます。ではもう時間が近づいてきましたので、今いろいろお話しただいたところで、お互いに何か質問がありますでしょうか。

■岩本

競技こそまったく違いますけれども、戸川先生の話聞いても同じですね。やはり、みんな到達目標は一緒だし、通ってきた道もポイントがあったりしてますね。指導者としての知識ももちろんですけども、先生も悔しい思いがあったりして、それだけを純粹に解決しようと思って、こう長くやるっていうのは、そう言った部分はあると思うんです。例えば日本一になって、それでもうお腹いっぱいになって辞める指導者も、僕は知っています。

高等学校教育の中の教員であって、プロ監督ではないので、それを考えるとやはり、子供の成長、人間形成が一番ではないかなと思います。戸川先生がおっしゃっていること、100%私も同じでした。それは競技が水泳とハンドボールと集団と個人と違いますけれども、まったくそんなのは関係ないように思いました。

■戸川

そうです。僕は自分が指導者としてずっとやってきて、見失っている部分があるのではないかとあって、今は母校に戻り講師をやりながら指導を続けていると、この5人体制を見ると、奮い立つものがありますね。大学に戻って僕の青春を思い出す部分って結構あるんだなと思います。だから指導者も完璧な人間ではないので、いろんな自分で目を増やす。いろんな場所に行って、自分が経験すること、またはフィードバックすることが凄く必要なんじゃないかと感じます。実は、平成15年に絶対優勝できると思ったインターハイがあったんです。初日に単独チームで日本高校新記録をリレーで出しました。リレーで狙ってなかったんです。それで、記録を作ってしまったて舞い上がってしまいました。そしたら、それを収集できなかった自分が悪いんですけど、試合の途中で、「もうここまできたら、その気持ちを自分が今度、次の試合でどうしたらいいんだっていうことを考えながらやれ」と言っていて、チームの優勝とかけ離れたことを言ってしまったんです。その言葉がね、凄く悔しくて、それが終わった年というのはもう冬2か月ぐらい練習しなかったですな。その間、いろんなセミナーに自分でお金を払って足を運んで、自分には何が足りないんだろうと思って、ずっと歩き続けていました。その時に、「自分はこれを目標にしてやったのに、なぜそれをずらしたんだ。」というその自分の気持ちの弱さとかに気付きました。そして、翌16年に優勝まで導けたから良かったですが、たぶんあの悔しさがなかったら、普通の監督になってたかもしれないです。

■岩本

なんかそういうどっかでポイントあると思います。

■戸川

ありますね。

■関

今のも参考になったと思います。

■岩本

本当にやっぱり指導者というのは、そういった意味では絶対必要なのはしつこさだと思うんです。何があっても、それこそ家庭のプレッシャーに負けて、もうこの辺でいいやとなるじゃないですか。そこに打ち勝つのが一番、技術指導の前に必要なと思うんです。

■戸川

1番しんどいのは、指導者が平らなところじゃないと生徒に凄く影響します。家庭がガタガタしてると生徒は見抜くから。いかに家庭を安泰にして、自分の気持ちを平らにして生徒に望むかということもたぶん勝つ秘訣か

もしれないですね。

■関

平成15年、私も長崎インターハイにバスケットで出ました。1回戦負けですが、その時は星野高校のソフトボールが優勝しましたね。それを見て悔しいなと思いました。

では、ここまで座長を務めさせていただきましたけれども、司会を戻したいと思います。

皆様、御協力ありがとうございました。

■鈴木

それでは先生方におかれましては長時間にわたり、これまでの体験も踏まえた、本当に多くのこととお話しいただきありがとうございました。いただいた貴重なお話については、この後の若い指導者に見ていただけたら、本当に参考になる内容だなと感じました。

今後とも、先生方もさらに御活躍される場もあると思います。また埼玉県高体連全体が、いろんな形で頑張っていければなと思いますので、今後につきましても、ぜひご協力いただければと思います。本日は長時間にわたり貴重なお話をありがとうございました。

文責 吉木 大樹（県立越ヶ谷高等学校）

第65回 練習場めぐり

その1 川越工業高等学校自転車競技部

■はじめに

今年度、香川県高松競輪場及び綾川町特設ロードレースコースにて、8月4日～8月7日に行われました全国高等学校総合体育大会自転車競技大会（インターハイ）にて、「女子ケイリン」で見事優勝に輝きました、川越工業高等学校自転車競技部を取材させていただきました。

スケジュールの詰まった大変お忙しい中、顧問の野寄賢二先生、太田真一コーチにご対応いただき、川越工業高校自転車競技部の練習場を訪問させていただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。

川越工業高校自転車競技部は、1年生6名、3年生6名（うち女子部員1名）、12名の部員数で活動しており、顧問の野寄先生をはじめとする、専門性の高いコーチ陣と共に日々の練習に励んでいます。



顧問の野寄先生自身も高校から社会人まで自転車競技経験があり、ご自身の経験を生かした指導を行っています。更に、外部指導者として川越工業高校自転車競技部OBであり、競輪のプロ選手として活躍をされている太田真一コーチを招いており、週に1～2回程度の指導を仰いでいます。

■自転車競技部について

(1) 顧問・コーチ

野寄 賢二 先生
 小坂橋駿介 先生
 小野 達也 先生
 井上 貴博 先生
 太田 真一 コーチ

(2) 部員数

1年生6名、3年生6名
 （うち、3年生1名が女子）

(3) 活動場所・日数

大宮競輪場 一般道 校内
 週5日程度

(4) 今年度の主な戦績

○関東大会

・チームスプリント：阿部・岩沢・小川	5位
・女子インディヴィデュアルパシュート：中島	2位
・スプリント：小川	優勝
・ケイリン：阿部	優勝
・500m タイムトライヤル：中島	優勝

○インターハイ

・チームスプリント：岩沢・小川・阿部	11位
・500m タイムトライヤル：中島	5位
・スプリント：小川	16位
・男子ケイリン：阿部	5位
・女子ケイリン：中島	1位
・女子個人ロードレース：中島	11位

○国民体育大会

・スプリント：小川	ベスト16
・チームスプリント：阿部	4位
・ケイリン：阿部	4位
・500m タイムトライヤル：中島	7位

○全日本選手権ケイリン：中島

優勝

○関東高等学校新人大会

・ケイリン：野村	5位
----------	----

■活動状況と練習内容

双輪場での練習は月に多い時で6回程度、少ない時は1～2回という限られた練習環境の中、一般道走る練習や校内でのトレーニングを中心とした練習を行っています。取材時は一般道での練習を終えた後、学校内の自

転車競技練習場にて、ワットバイクを用いたトレーニングやスタビライゼーショントレーニング、自転車の整備等を行っていました。



(ワットバイクを用いた校内練習の様子)

練習は、限りある時間の中ですが高い集中力を維持した質の高い練習が行われています。週に5日程度の活動となっており、一般道を走行する練習では100kmを超える距離を走ることもあるそうです。

また、練習中の雰囲気として、「先輩も先生・コーチも丁寧に教えてくれます」と1年生談。2年生の部員がいない分、3年生と1年生の関係性も非常に良好で、1年生からは「すごい先輩たちなので憧れ。先輩たちのようになれるように頑張りたい」という力強い言葉をいただきました。



(先輩方の背中を追いかける1年生部員)

■指導方針

野寄先生が指導の中でまず大切にしているとおっしゃったことは、「休まず練習に来る」こと、「好き嫌いは誰にでもあるが、何事にも全力で取り組む」ことの2つを挙げていただきました。

「休まず練習に来る」というところからは、基本を大切に、毎日の積み重ねが成長するための一番の近道であ

るという意味合いが込められているのではないかと感じました。選手のトレーニングの様子を見ていると、スタビライゼーショントレーニングや腕立て伏せといった、基礎体力の向上も大切な一つのテーマとして取り組んでいる様子が見られ、基礎体力の重要性を改めて感じました。

「好き嫌いは誰にでもあるが、何事にも全力で取り組む」というところからも、決して楽ではない練習をより充実したものにしてほしいという気持ちが込められているのではないかと思います。その言葉の通り、部員は一所懸命トレーニングに励んでおり、全国レベルの高い意識と集中力に圧倒されるほどでした。競技レベルの違いや個々の目標の違いはありますが、「一所懸命に教えるだけのなので」という言葉から、選手がいかに自立して一所懸命に取り組むことができるか、ということを指導実践の中に取り入れられていることが伺えました。

自転車競技に取り組むためには、非常に過酷なトレーニングに取り組むこと、危険と隣り合わせの競技であること、多くの費用もかかることを理解していなければなりません。相応の覚悟をもって新入部員を迎え入れるため、その分一所懸命に取り組まなければならないという環境を整える必要があり、その環境は野寄先生を始めとした顧問・コーチの皆さんと選手が一体となって作り出しているように感じました。練習の際も、和やかな雰囲気がありながらも、集中すべき時には目の色を変えてトレーニングに励むといったメリハリのあるトレーニング環境でした。

■インターハイ優勝までの道のり

見事全国制覇を達成した中島選手ですが、自転車競技を始めたのは幼稚園に通っている時からというお話を伺いました。当時は「マウンテンバイク競技」を中心とした競技生活を送っていたようです。幼い頃から自転車を漕ぐのが好きだったことが、中島選手の自転車競技での活躍の原点ということだそうです。高校でも自転車競技を続けたいという強い志をもって、強豪校である川越工業高校に入学しました。昨年度の福井インターハイ、九州全国選抜での悔しい思いを胸に迎えた今年度のインターハイ。「最後のインターハイ、勝ちたいという気持ちがすごく力となった」と語ってくれました。太田コーチも、「中島選手のポテンシャルであれば全国優勝は現実的だと思っていた。その通りに努力し、勝ち取ったのは彼女の力を引き出せたかなと感じている」とのことでした。



(全国制覇を成し遂げた中島選手)

男子ケイリンで5位に入賞した阿部選手は、元々「なんとか5位になれてよかった」と語りながらも、「悔しい気持ちが残った」という思いをもっているようでした。その悔しさを胸に、インターハイが終わった後もトレーニングに励んでおり、「将来は競輪選手の養成所に入所し、プロの選手として活躍したい」と今後の夢を宣言してくれました。

スプリントでインターハイ出場をかなえた小川選手は「中学校では陸上競技をやっていたが、川越工業へは自転車競技をやりに来た。」という言葉の通り、6月に行われた関東大会では優勝、インターハイへと駒を進めました。インターハイでは一歩及ばず、予選敗退となりましたが、「インターハイでは悔しい思いをした。進学して大学で自転車競技をより一層頑張りたい。インカレで活躍したい。」と、新たな目標を掲げてトレーニングを続けています。



(5位入賞の阿部選手)

3名とも関東大会優勝という実力をインターハイでも存分に力を発揮しました。今後の目標についても力強い言葉を聞くことができ、今後の活躍に注目です。



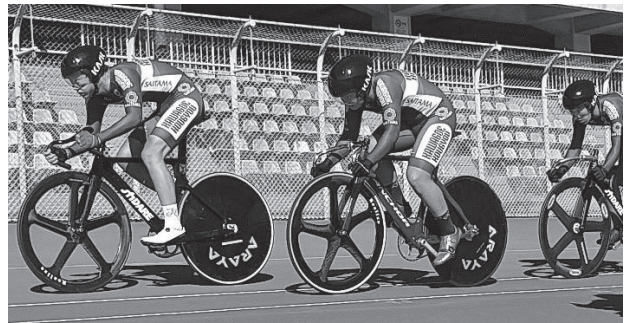
(インターハイ出場の小川選手)

■今後の目標

「プロ選手になって賞金女王を目指したい」と力強く語ってくれた中島選手。インターハイを制し、尚も高い目標を持ち続ける中島選手のその眼差しは真剣そのものでした。太田コーチも「インターハイで優勝したんだから、それくらい言ってくれないと（笑）」と、今後の活躍も非常に期待できそうな力強い言葉でした。

2年生部員がいない中、来年度は1年生が部の中心となって活動していきます。今年度活躍した3年生の先輩たちからより多くを吸収したいという強い意欲を感じました。

伝統ある川越工業高校自転車競技部からは、多くのプロ競輪選手を輩出しています。埼玉県内は自転車競技が盛んであることもあり、年々自転車競技のレベルが上がっているとのこと。埼玉県での切磋琢磨できる環境が、より選手を成長させ、レベルアップにつながると太田コーチはおっしゃっていました。



今後もさらなる飛躍を誓い、3年生部員は「是非、川越工業高校自転車競技部に入部してください!」と、後輩へのエールとともに母校への思いをメッセージとして語ってくれました。



(自転車整備をする部員と太田コーチ)



■おわりに

お忙しい時期に、快く取材に応じていただいた野寄先生・太田コーチをはじめ、川越工業高校自転車競技部の選手の皆さんにこの場をお借りして御礼申し上げます。今後の更なるご活躍をお祈り申し上げます。

取材・文責：永田真也（県立上尾南高校）
仲丸雄大（県立与野高校）

第65回 練習場めぐり

その2 栄東高等学校アーチェリー部

■はじめに

昨年度インターハイ男子団体3位・本年度インターハイ男子団体5位と2年連続で入賞している栄東高校アーチェリー部を取材させていただきました。

定期考査最終日の大変お忙しい中、顧問の大橋先生・美濃先生にご対応いただきました。この場をお借りして御礼申し上げます。

栄東高校アーチェリー部は、1年生10名、2年生3名の部員数で活動しており、顧問の大橋先生や美濃先生とともにすべての部員が主体的に日々の練習に励んでいます。



■アーチェリー部について

- (1) 顧問：大橋 亨 先生
美濃 正知 先生
- (2) 部員数（男女）
1年生10名、2年生3名
- (3) 活動場所・日数
栄東中学・高等学校アーチェリー練習場
週4日
- (4) 近年の主な戦績

【令和4年度】

- インターハイ
 - ・男子団体 第5位
- 全国選抜大会（令和5年3月）
 - ・男子個人3名女子個人1名 出場
- 関東大会
 - ・男子団体 第2位

- ・女子団体 第5位
- ・男子個人 第3位 渡辺 颯真
第5位 孫 徳軒

○関東選抜大会

- ・男子個人 第5位 渡辺 颯真

○国民体育大会

- ・男子 2名出場 渡辺 颯真
孫 徳軒

【令和3年度】

○インターハイ

- ・男子団体 第3位
- ・男子個人 第4位 高須凜太郎

○全国選抜大会

- ・男子個人 第5位 渡辺 颯真

○関東大会

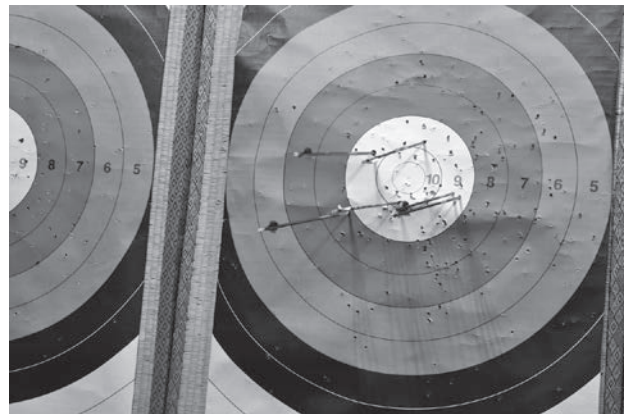
- ・男子団体 優勝
- ・女子団体 第5位

○関東選抜大会

- ・男子個人 第7位 高須凜太郎
- ・女子個人 第8位 中野 琴和

○県新人大会

- ・男子団体 優勝
- ・女子団体 優勝
- ・男子個人 優勝
- ・女子個人 優勝





■活動状況と練習内容

栄東高等学校から徒歩10分程の場所にあるアーチェリー練習場で活動しており、場内には距離30m、50m、70mと3種類の的がそれぞれ4つずつ設置されています。中学生も同じ練習場で活動しており、高校生が中学生に指導したり、同級生同士で教え合ったりする姿が印象的でした。

栄東高校は進学校であり、アーチェリー部では文武両道の精神を大切にしています。練習には通常1日2時間という限られた時間の中でそれぞれが非常に高い集中力で臨み、質の高い練習が行われていました。また、意外にも矢を射ている選手以外は終始和やかな雰囲気です。しかし、シューティングラインを跨いだ直後にはスッと神経を研ぎ澄ませ、非常にメリハリのある練習風景でした。選手は練習日以外にも自主練習を重ねるなどして、

練習時間を確保しているようです。

当日の練習内容は主に、①至近距離の目標物を用いてのフォームチェック、②30m、③50m、④70mの4グループに分かれ、それぞれの的を用いて3分間1セットの練習です。どのグループで練習をするのかは各個人で自由に選択することができ、それぞれの課題や目的に合わせて主体的に取り組んでいました。また、個人のスマートフォンなどICT機器を活用し、映像を見返すなどしてフィードバックを行っていました。一緒に練習している中学生の行動が危険な場面に繋がりそうな時は、高校生が指摘する等、安全管理も徹底されていました。このように自立した選手の育成という面においても大橋先生の指導や卒業したOB・OG、上級生の作り上げた環境がしっかりと伝統として受け継がれていることが伺えました。





■指導方針

大橋先生はインタビューの中で次のように話されました。

「答えを与えることはしない。与えるのはヒントだけ。」

「本番の試合では自分で判断するしかない。」

「やらされてやる練習ほど意味のないものはない。」

自主性・主体性を非常に重視されており、トップダウンで指導することはほとんどありませんでした。声掛けも非常に柔らかく、答えを与えるのではなく選手が自ら気付くきっかけを与えているように感じました。取材時にも、ある選手が大橋先生のもとにアドバイスを求めにやってきて、答えではなくヒントをもらおうと閃いたように嬉しそうな顔をしてまた練習に戻っていく姿がとても



印象的でした。

「試合当日になって後ろから色々言ってしまうと選手が集中できない。」試合では選手が自分の頭で考え、答えを導き出し、100%の力を発揮できるようにという大橋先生の思いが感じられました。

■インターハイまでの道のり

今年のメンバーには絶対的なエースがいない中で、とにかくチーム力が高かったようです。アーチェリーは個人の種目に見えますが、チーム力が重要であり、大橋先生も自身が指導してきた中で最も大会成績が良かったのは、チームのメンバーの仲が良く雰囲気が良い代だったと振り返ります。

県のガイドラインに沿った活動時間で決して豊富な練習量が確保できない中でも、選手各個人が頭を使い自主・自発的に練習に取り組むことで、非常に質の高い練習が行われ、「練習は頑張る、試合では頑張らない」と

いう大橋先生の理念がより生徒たちの持てる力を全て引き出し、インターハイ入賞という結果につながったのだと思います。

■今後の目標

「まずはインターハイに出場することが目標です。」と大橋先生は語ります。インターハイで2年連続入賞している強豪校であっても、やはりインターハイへの道のは険しいことが伺えます。インターハイ出場という目標に向けて全国に値するレベルになるための練習と体力トレーニングに励み、個々の能力を向上することが求められます。「ゆくゆくは埼玉インターハイ以来の男女アベックでのインターハイ出場が目標です。」と力強い言葉で語っていただきました。

■おわりに

お忙しい時期に、快く取材に応じていただいた大橋先生、美濃先生をはじめ、栄東高校アーチェリー部の選手の方々にこの場をお借りして御礼申し上げます。今後の更なるご活躍をお祈り申し上げます。

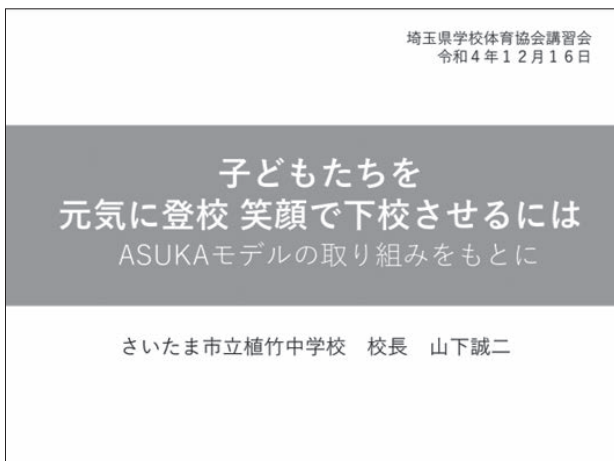


取材・文責：山田聖悟（県立春日部高校）
栗原勇洋（県立浦和高校）



第75回 学体協講習会
「指導者が知っておくべき学校現場における
救命救急の知識」
～ASUKA モデルから学ぶ～

令和4年12月16日（金）
東京慈恵会医科大学
佐藤 浩之氏
さいたま市立植竹中学校長
山下 誠二氏



さいたま市立植竹中学校の山下と申します。近代教育において安全教育の位置づけが非常に変わってきており、学習指導要領でも取り扱われるようになってきました。

そこで、本日は安全教育についてお話をしていきたいと思えます。救命の詳細等については、後半の佐藤先生からお話をいただくことになっています。

安全教育には ASUKA モデルというものがあります。学校活動中の事故によって実際に亡くなった桐田明日香さんがモデルとなったものです。どのような事故だったかという、平成23年9月29日、当時小学校6年生の桐田明日香さんが駅伝大会の課外練習である1000m タイムトライアルを行い、その後心肺停止で倒れるというものでした。タイムトライアル実施前にどのような準備運動を行うべきか、体育の先生方は熟知されていると思えますが、小学校だとなかなか時間が取れず準備運動不足ということも多いです。事故現場で指導していた先生方は8人いたと聞いており、ミドルリーダーの30代後半の先生のもとに子どもが駆けつけ、『先生、明日香ちゃん

んが倒れちゃった！』という報告がありました。確認したときの明日香さんは、正常な呼吸ができていなかったが、死戦期呼吸という口の動きによって正常な呼吸ができていたのではないかと先生方も勘違いする事態となりました。救急車の要請や養護教諭によって回復体位の姿勢を取らせたり背中をさすったりするなど細かな対応はありましたが、AED がすぐには届かず、届いた後も訓練経験の浅い先生方だったため AED を使用することができず、16時15分に救急隊が到着した際には心肺停止状態の明日香さんに CPR の胸骨圧迫が行われているという状況でした。その後、9月30日夜9時48分に桐田明日香さんは亡くなられました。

人は、物事をどうしてもいい方向に考えてしまいます。子どもが学校で死ぬということを頭の中に常に入れて教育活動に取り組んでいる教員は少ないはずですが、

ですが、学校で子どもたちが死ぬことはありえるということを今日参加されている先生方は頭の中に入れておいてください。

事故の概要

- 平成23年9月29日16時04分頃
 - 市立小学校6年生の桐田明日香さんが、駅伝大会の課外練習中に倒れる。
 - 現場で指導していた教員等は「脈がある」「呼吸がある」ととらえ、心肺蘇生及びAED装着は行っていない。
- 平成23年9月29日16時15分
 - 到着した救急隊がCPR（心肺停止）であることを確認する。
 - 心肺蘇生を開始する。
- 平成23年9月29日16時37分
 - 救急隊から医師に引き継ぐ。
- 平成23年9月30日21時48分
 - 死亡を確認する。



行政や学校が、事故後遺族とうまくやり取りすることができない事態が何度も起きました。児童生徒の死亡事故などが起きてしまうと、遺族に対応する教員は、無意識に正しい判断や行動をすることができない可能性があるため、遺族は辛い想いをすることが多くあります。そのため、10月5日に評議会の幹部会が行われ、当時の桐淵教育長から「山下、校長と遺族のもとへ行ってこい！」と指示が出されました。遺族の自宅に上がり「お子さんを元気にただいまと自宅に帰すことができず申し訳ありませんでした。」と謝罪をし、1時間程度、校長先生と話を聞きました。帰宅のため長時間していた正座の姿勢から立ち上がろうとした際、同席されていた明日香さんのお母様の友人にあたる検査技師さんから「山下さん、あなたがここで倒れても、私たちは蘇生しませんからね。」と言われ、それから毎週のように仕事終わりに遺族の自宅へ行き、学校の状況など色々な話をしながら誠意を尽くしました。11月20日過ぎには、止める人もいる中、桐淵教育長が「一人の人間として俺も行く。」と遺族の自宅を訪れました。遺族の自宅からなかなか出てくる気配がなく心配する想いが大きくなる中、夕方の訪問から6時間後の夜中0時に教育長が外に出てきて、今までにはなかった「また、来てね」という遺族からの声かけがありとても驚いたことを覚えています。教育長は「元気に学校に行ってきますと言ったお子さんを元気にただいまと帰すことができず申し訳ありませんでした。」と伝えただけと言い、遺族は初めて教育関係者から謝罪を受けたと感じられたようです。

事故後には検証委員会が行われ、赤十字社の救急センター長や日本医師会の先生、杏林大学の橋本雄太郎先生などが出席されました。橋本先生は秋葉原の殺傷事件を担当されており、第1回の検証委員会の際に声を大きくして「裁判やったら絶対負けるぞ！」と発言されました。様々な検証をおこない4回目の検証委員会では報告書が作成され、2月20日頃に完成版ができ、明日香さん遺族の自宅に届けられました。遺族と教育委員会、学校が同席する異例の形で記者会見も開かれ、「このような事故がもう二度と起きないように今回のことをモデルケースとして教訓にし、学校事故の再発防止に努めていきたいと考えています。」と発表されたのが、ASUKAモデルの始まりです。

検証委員会の報告では、当時の学校は現場責任者の的確な指揮命令に基づく組織危機管理体制が十分に確立されておらず、事故があった日の3日前から明日香さんが風邪気味であったことが共有されていない状況で課外練習のタイムトライアルが実施されていました。この結果

から口頭指導について検討の余地があると発表されたASUKAモデルは世界を動かすことに繋がります。教育委員会は、マニュアルを見直すことや児童生徒に対してもAEDを含めた応急手当に関する学習機会を設けること、教職員についても児童生徒の健康状態に関する情報を共有できる体制を作ることなどを求めました。また、当時は簡単なマニュアルしかなかったため、事故に遭った、もしくは目撃した児童生徒への専門家によるケアに関することも求められました。

さいたま市は検証委員会の他に、体育活動時における事故対応マニュアル作成グループチームを立ち上げ、体育活動時における事故対応テキストASUKAモデルを作成し、明日香さんの一周忌には完成することができました。遺族からの強い希望もあり、元航空管制官のヒューマンエラーについて研究されている自治医大の河野龍太郎先生にテキストの作成を依頼しました。河野先生は医師でなく、また、ほぼボランティアで参加していただく形にもかかわらず承諾していただき、その他には日本AED財団の石見先生にもテキスト作成に大きく貢献していただきました。

今までは、119番通報した際に意識や呼吸があるかないかの二択で回答しないといけないところを、あるとなしの他に、分からないという言葉を入れてのがASUKAモデルです。分からない場合は意識や呼吸がないと判断し次に進むというのがASUKAモデルの一番のポイントです。意識がある中で胸骨圧迫をすれば「痛い」という反応があるため、分からない際は胸骨圧迫を行うことが優先になっています。訓練では「AEDを持ってきてください。119番通報をしてください。」など、胸骨圧迫に取り組みながら協力要請を行うのがASUKAモデルであり、現代では救急隊に連絡が繋がった場合はスマホのスピーカー機能を活用して周りに応援に来てくれた人も救急隊から受けた指示を共有することができるようになってきています。また、学校の危機管理体制も



整備し、例えば保健室の前まで救急車が入れるようスペースを確保しておくことやAEDも複数台設置する工夫なども推奨されています。

情報共有は非常に重要であり、ASUKAモデルの中にもブリーフィングというものが必須であると考えられています。ブリーフィングは、例えば体育祭の前に「今日は気温が何度まで上がるそうです。湿度は何%位になりそうです。だから水分補給については30分に1回は取らせましょう。」などの注意点を共有したり、「何年何組の誰々は今朝、咳が出始めて心配ですので先生方も観察していただければありがたいです。」という協力要請をおこなったりすることです。全職員の打ち合わせの際に1分程度の短い時間で情報共有するだけでも効果的と言われています。ですが、埼玉県のある学校ではいまだに119番通報を行うためには管理職の許可が必要というところがあるのが現状です。119番通報は1分遅れるごとに10%ずつ蘇生率が下がるため、緊急事態の際は1分1秒を争うことになります。私の学校では、先生方には必ず授業に行く際、携帯電話・スマートフォンを持っていくよう指示をしています。また、ブリーフィングをおこなった後には「マナーモードを解除して着信音量を最大限に上げてください。そうしないと聞こえない場合があるので、必ず最大にしてください。」と伝えます。このような配慮をするだけでも事故の早期対応が可能になると考えられています。指揮系統に関しても第一発見者が次々に指示を出す形が理想的と考えられ、一つの組織が自然と出来上がって救命処置がスムーズに流れていくと予想されています。目の前で突然倒れる人がいた場合、迷わず落ち着いて反応を確認し、分からない場合については救急車の要請とAEDの手配を優先的に行うということです。学校が一番依存性が高く、何か起きてても養護教諭や体育教師に任せて自身は手を出さなくて平気と考えやすいです。ですが、それでは絶対に子どもたちの命は守れま

せん。

一つの事例をご紹介します。鎌倉の学校に勤めるバスケットボール部の顧問の先生が突然倒れ、部員の子もたちが救命処置に動き顧問の先生を助けるという出来事がありました。その日は休日の活動であったため、バスケットボール部のみが体育館で活動をしていました。職員室は施錠されており、子どもたちは授業で受けた救命処置をもとに懸命に動きました。AEDを取りに行き、携帯電話がその場になかったため民家に119番通報を依頼し、その結果、顧問の先生を助けることができました。子どもたちだけだったから上手く立ち回れたのかもしれませんが、もし、先生が一人でも現場に滞在していたら子どもたちはもうそれで安心して動かなかったかもしれません。大事なことは普段からの意識です。誰かが倒れた際は優先して助けるということを指導し、授業を通して伝える際には自分が倒れた場合、何をしてもらいたいかという視点で考えさせると、普段からの意識が変わってくると思います。

さいたま市は入門コースとしてAEDを使った心肺蘇生法を5年生で45分間、6年生で45分間受講し、その他に中学校1年生で2時間の心配蘇生法の授業を受けると普通救命1の資格を手に入れることができ、毎年1万人の生徒が普通救命1の資格を取得しています。応急手当の普及員の資格を持っている方から指導を受けた学校の教員であれば、資格を取得していない状態で授業をした場合でも子どもたちに普通救命1の資格を認定することができます。毎年子どもたちで1万人が増えていくだけではなく、その子どもたちが今度は逆に大人に教えるという形をおこなえば、さらに広がりが増します。高齢者も孫の世代から教えてもらえることで、喜びながら一生懸命学ぶと考えています。

ASUKAモデルのおかげで助かったという事例が今までに多くあります。県内でも部活動中に倒れた生徒へAEDが使用され命が救われた事例が多くあります。倒れた者がいれば胸骨圧迫を行う。また、救命活動が必要な場面ではすぐに誰もが行う、みんなで行うといった意識が大切になります。判断に迷ったら心肺蘇生とともにAEDをつけるところまで一連の流れとしておこなえることが理想です。

これは明日香さんのモニュメントで、日進小学校の校舎の前に置いてあるものです。もう二度と明日香さんのような事故が発生しないためにお守りとして、公費は一切使わず校長や先生方の寄付だけで作られました。

AED救命サポータープロジェクトというチラシに掲載されているアプリを入れると、現在地から一番近い、

観 点		チ ャ ッ ク 項 目
未然防止	天候	1 天候については、どのような留意を要するのか。
	健康状態	2 健康上配慮を要する児童生徒は誰か。また、どう配慮するのか。
	指導計画	3 指導者の役割分担は、明確になっているか。
		4 活動の場は、安全が確保されているか。
事故発生時の対応	5 AED等の重大事故発生時携行機材は、どこにあるか。	
	6 管理職の所在を把握しているか。	
	7 養護教諭の所在を把握しているか。	
	8 事故発生時における指揮命令者は、誰か。	



明日香ちゃんのモニュメント

または二番目、三番目に近い AED の設置場所がすぐに出てきます。倒れた人への対応に関しても情報を提供してくれます。アプリ取得率を人口の 1%、120万人を最初の目標としているため、ぜひ、アプリを入れていただければ非常にありがたいと思います。私からは以上です。ありがとうございました。

~~~~~

独立行政法人 国立病院機構本部で現在仕事をしている佐藤です。よろしくお願いたします。私は東京慈恵会医科大の救急医療センターでも仕事をさせていただいております。また、山下先生もご紹介された日本 AED 財団では、減らせ突然死プロジェクトの実行委員を務めております。今回は、救急救命のハードルは高いものではないということを伝えさせていただきます。

本日の内容は、世界を含むガイドラインを見た際の救命法として ASUKA モデルの妥当性、救命方法にまつわる 4 つのなぜについて、AED、胸骨圧迫、死戦期呼吸、そして ASUKA モデルを用いた救命対応の重要性について確認をしていきます。また最後に、悲しい事故が繰り返されないためのお話をしたいと思っております。

はじめに世界を含むガイドラインから見た ASUKA モデルの妥当性についてです。普段通りの呼吸があるか

ないか迷った場合、ただちに胸骨圧迫と AED の手配を実施することが推奨されています。アメリカのシアトルでは、救急法の普及と研究が非常に盛んです。シアトルの小さな試みとして、胸骨圧迫と人工呼吸を電話で指導することは難しいため、「患者さんに意識はありますか、ありません。では、患者さんは正常な呼吸をしていますか、ありません。では、胸骨圧迫をお願いします。」という簡易的な指導のみを始めたというのがあります。質問も管理も簡単になり、指導の内容も簡単になります。このアプローチがアメリカ全土のみならず、ヨーロッパ、それから韓国、台湾、シンガポールなどで採用され、日本も ASUKA モデルを機に取り入れられました。

以前の形で心肺蘇生について学ばれた方は胸骨圧迫とともに人工呼吸が重要であると今も思い続けていることが多いですが、ASUKA モデルでいうと意識や呼吸の有無が分からない場合はただちに胸骨圧迫です。実は、人工呼吸のありとなしで生存率や社会復帰率にほとんど差は出ません。優先すべきことは胸骨圧迫であり、胸骨圧迫だけでも社会復帰率が上がっています。

心肺蘇生法は今では 5 年おきに大きくガイドラインが改定されています。直近の改定は 2020 年です。日本は混乱を避けるため必ず 5 年ごとに大きく改定を実施すると決まっており、今回は 2025 年に心肺蘇生法の改定が行われます。現行の JRC 蘇生ガイドライン 2020 年は日本の実情に合わせた内容になっており、具体的には一次救命措置で判断に迷う場合、ただちに胸骨圧迫、まさに ASUKA モデルです。重要点としてあげられるのは通報です。通報の有無で救命率は大きく変わってきます。その後に胸骨圧迫の有無でまた救命率が変わります。そして AED の使用の有無でも大きく変わります。病院に到着する前までに何ができたかで決定的に運命が変わります。2010 年改訂版では、様々な確認事項が心肺蘇生の前にあり、市民の方々には非常にハードルが高いものでした。ただ 2020 年のガイドラインになると、反応や呼吸の確認、判断に迷う場合は、ただちに胸骨圧迫を行うことになりました。明日香さんの事故を振り返ると、AED は準備できていたにもかかわらず使用することができなかったため、AED の未使用が課題としてあげられました。要因として、死戦期呼吸を呼吸ありと判断したことや脈拍の有無を確認したことがあげられ、これらの判断や行動によって AED 未使用に繋がりました。一般の方が脈拍を確認することは非常に難しく、大事にしたいという気持ちが働く倒れている人に脈があると勘違いしてしまうことがあります。死戦期呼吸について知ることはもちろんのこと、ASUKA モデルを再確認し、脈

拍の確認は不要であることを再認識していただきたいです。

救命方法の AED の重要性についてお話したいと思います。令和 2 年はコロナが蔓延し始めた時期であり、緊急時の心肺蘇生に取り組む人が減少する年となりました。理由としては、胸骨圧迫を行うことで新型コロナウイルスに感染してしまうリスクがあると考えられたためです。その結果、胸骨圧迫に取り組む人が減少し生存率や社会的復帰、救命率なども低下しています。しかし、胸骨圧迫に抵抗感があった場合でも AED の使用は不可欠です。AED を使用する上で感染リスクはほとんどなく AED の使用率が下がると生存率も社会復帰率も下がるため、改善しなければなりません。

### AEDを使用し社会復帰を果たした実例

松村邦洋  
東京マラソンで一時的に心肺停止  
2009年3月23日

22日行われた東京マラソンで、ランナーとして参加していたタレント松村邦洋(41)が午前11時半ごろ、15キロ地点手前の東京都港区の路上で倒れ、一時的に心肺停止状態になった。駆けつけた医師団の心肺蘇生法やAEDによる除細動などの処置を受け意識を回復、都内の病院に搬送され、入院した。生命に別乗はなく、言葉も交わせる状態に回復したが、1歩間違えば命にかかわるところだった。



少し前の出来事になりますが、東京マラソンで心肺停止に陥り AED を使用したことによって社会復帰を果たしたタレントの松村邦洋さんの実例を紹介します。すぐに AED が届き使用したことにより、現在も特に支障なく松村さんが活動をされていることは有名な話です。今回は、心室細動、VF という言葉を知っていただきたいと思います。心室細動とは、突然心臓が震え心臓から血液が送り出せなくなってしまう症状です。この症状から唯一救える治療法は AED による除細動です。AED に搭載されているボタンを押し電気ショックを与えることで心臓の機能が正常に戻ります。AED によって社会復帰できている人の統計では、心室細動に対して除細動を行うことは非常に効果的であるという結果が出ており、1990年代から分かっています。しかし、日本では AED の普及が遅れている状況でした。記憶にある出来事というと、高円宮様がスカッシュをされた後倒れるということがありました。原因は心室細動であり AED が施設になかったため助からず、現在の AED 普及のきっかけの一つになりました。しかし、実際の AED 使用率は心肺停止を目撃した人のうち 4% しか使用していないという状況です。AED 使用率の低さは、AED が届かない、もしくは届いても使用されないなど、いくつもあります。もし、心肺蘇生や AED による除細動が実施された場合、

1 か月後の生存率は 53%、社会復帰が 43% になります。AED が到着して除細動が行われるだけで生存率は 5 倍、社会復帰率が 7 倍という事実があります。全国 AED マップというアプリや、最近ではドローンに AED を搭載して AED 搬送ができるようなことも考えられています。



ここで AED の実際の音声聞いてみましょう。

音声『成人モードです。意識、呼吸を確認してください。』

このように全部指示をしてくれます。

音声『AED の蓋から四角い袋を取り出してください。袋を破いてパッドを取り出してください。パッドを青いシートからはがして、図のように右胸と左わき腹に貼ってください。』

分かりやすい見本図があり、その通りパッドを貼ります。

音声『パッドを青いシートからはがして、図のように右胸と左わき腹に貼ってください。体に触らないでください。心電図を調べています。体に触らないでください。電気ショックが必要です。充電しています。』

オレンジのボタンが光ります。

音声『体から離れてください。点滅ボタンをしっかりと押してください。電気ショックをおこないました。体に触っても大丈夫です。』

ここで安心をしないでください。

音声『さらに胸骨圧迫と人工呼吸を始めてください。』

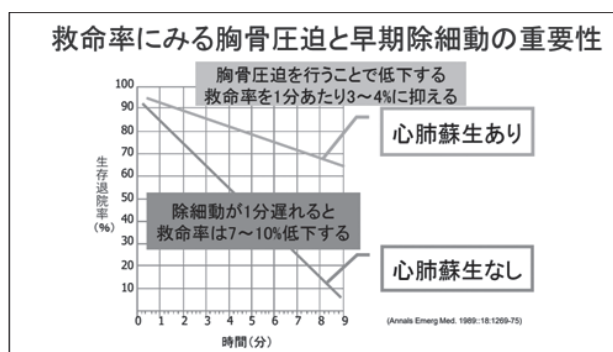
ここまでアナウンスをしてくれます。指示から電気ショックボタンを押すところまで、AED が音声で伝えてくれます。また、胸骨圧迫のリズムも指示してくれます。

AED は電気ショックが必要かどうかを判断する機械であり、適用の場合にはボタンを押せ、そうでない場合

は音声メッセージで胸骨圧迫の指示が出ます。最新の AED には成人用と小児用があり、30kg 以上体重がある小学生に小児用 AED を使用した場合、十分なエネルギーを与えられないことがあります。そのため、学校現場ではほとんどが成人用の AED を使用することになります。逆に、未就学児に成人用の AED で電気ショックをした場合も問題ありません。心停止の際に治療としては AED が必要でない場合もありますが、積極的に AED の使用にふみ切り、指示を聞いた上で判断していただきたいと思います。心室細動の起きている心臓に胸骨圧迫をおこない、その上で AED による電気ショックが与えられると、心臓は元気に動き始めることがあります。胸骨圧迫の際は、血液を送るように意識して行うことが重要です。ハイパフォーマンス CPR といって、絶え間なく胸骨圧迫をおこない続けることは、心臓に血液を送り続けることになります。このハイパフォーマンス CPR は、AED の効果に近いおこないになるため、倒れた人に胸骨圧迫を続けることはとても重要なポイントです。ハイパフォーマンス CPR を具体的にいうと、強く速く絶え間なくおこなってください。AED による除細動だけでは生存率が 5 倍、社会復帰率が 7 倍ですが、胸骨圧迫に加えて AED による除細動を行うと、生存率が 7.6 倍、社会復帰率は 11.6 倍とはるかに倍率が上がります。AED による除細動の成功率を高める胸骨圧迫がとても重要です。



次は死戦期呼吸についてお話します。死戦期呼吸は心停止時にほぼ 100% 出るものであり、正常な呼吸と判断してしまうことが多いです。そして、死戦期呼吸がある患者はない患者に比べ、3 倍も社会復帰している事実があります。マラソンの事故を解析すると、約 9 割が死戦期呼吸であり、そのうちの 85% 近くは心室細動でした。このようなときに AED を使用すると生存率 100%、社会復帰率 100% となります。東京マラソンではモバイル AED 隊といって、AED を持ってパトロールする部隊があります。すぐに AED が届けられる環境、そして死戦期呼吸のタイミングで AED の電気ショックができること



が重要です。

最後に、学校職員は ASUKA モデルを用いて救命対応することが重要であることについてお話します。心停止から約 10 分経過すると、命を救うことができなくなってしまいます。胸骨圧迫を行わないと、1 分間に 7~10% 生存率が下がっていきます。すぐに胸骨圧迫を行い、AED を使用することが重要です。しかし、まだ救急隊を頼りにしてしまう方々がいます。救急隊の到着には平均で約 8.9 分、ほぼ 9 分かかります。また病院に到着するまで約 40 分かかる時代です。ぜひ、生徒が倒れた際は自己心拍を再開できるための対応をお願いします。満 10~19 歳の年齢層では、1 か月後の生存率は 50%、社会復帰率は 50% です。亡くしてはいけない命が学校には沢山あります。ぜひ、ASUKA モデルを用いて対応していただければと思います。呼吸があると判断されて AED が使用されないという事故はいまだに繰り返されており、二度と悲しい事故が繰り返されないために、知らないことはできない・覚えたことは忘れる・そして人は誰でも間違えるということを覚えておきましょう。大事なものは、毎年繰り返し心肺蘇生法の訓練を行うということです。現在、蘇生教育科学に基づいた市民救助者の学習支援が沢山提案されています。実際に起こりやすい事象のシナリオを予想し、多くの方に経験していただけると良いと思います。「KIDS SAVE LIVES」という子どもたちが救命法を学ぶことは、社会を変え、地域を変え、学校を変えるというメッセージも今、ヨーロッパから発信されています。

悲しい事故が繰り返されないための取り組みもご紹介します。NPO つなぐ命のバイタルネットジャパンは、日本で市民教育としての講習を提供しています。その中で、さいたま PUSH の活動は指導者養成講習会なども実施しております。さいたま市教育委員会の共催として都市構想展開し、鉄道博物館の中で心肺蘇生のイベントを行いました。また、大学の講義として埼玉大学や目白大学などで講習会も行いました。PUSH の講座は 45 分間です。これは、小学生の授業に合わせています。中学校

や高校で60分間の講座になった場合、マネキンを用いてAEDの動きを使ったトレーニングも行います。そして、AED財団なども提案する「スクール、スポーツ、ソーシャルムーブメント」といった三つのSによって、地域が救命の連鎖を繋げていくことが重要です。

幼い頃から心配蘇生を学習することができる機会を提供し、実情に合わせた応用訓練を提案して、繰り返し学習できる機会も保障することに取り組んでいきたいと思っています。興味、または指導の依頼がある際は事務局に連絡をお願いいたします。長時間お付き合いありがとうございます。

### 質疑応答

Q：学校における救命救急、心肺蘇生法の講習の適切な実施時期や頻度は、どの程度やるべきでしょうか？

A：山下先生 なかなか年度当初に時間が取れないことがあります。水泳や持久走などの授業の前に繰り返し行うことが必要だと思います。すぐに取り組めるような学校内での組織を常に作っておくことも必要だと思います。

A：佐藤先生 反復学習にも繋がりますが、心肺蘇生の講習会というのは年度内に一度やれば良いというものではなく、必要な場面に応じて繰り返し時間を確保してほしいと思います。短い講習会や地域の中心としての講習会が良いと思います。

Q：学校の中のAEDの設置場所ですが、具体的なアドバイスをございますか？

A：山下先生 実際に学校はAEDの目印が昇降口や正面玄関に貼ってあります。学校の中にある場合、ガラスを割って入っても良いことになっています。しかし、ガラスが割れなくて、間に合わずに亡くなってしまうことがありました。本当の理想としては、学校に行けば正門に置いてあるという形が一番良いと思います。そして、外に設置しておくことが大切だと思います。

A：佐藤先生 開放型のAEDで、学校に行けばAEDがあるということを地域の方々にも知ってもらうことが大切だと思います。ただ、盗難などに関してはたくさんの議論がありますが、幸いAEDは盗難されたことはありません。とりあえず今の対策のまま、学校に行けばAEDがあるということが当たり前になれば良いと思います。

文責 齊藤 貴浩（県立草加西高等学校）  
柳瀬 裕貴（県立進修館高等学校）

