さわやか

第　４５　号
平成１８年３月発行

神奈川県高等学校体育連盟広報誌

県高体連表彰式報告

日　　時：平成18年2月10日（金）　13:00～
会　　場：横浜市西公会堂
受賞者数：優秀選手
　　団体の部　30団体(男子265名、女子45名)
　　個人の部　94名(男子78名、女子16名)
　三年連続優勝の部　団体21校、個人1名
　国際競技大会の部　個人18名
　優秀監督　12名
　体育功労賞　19名
　特別表彰　1校
　特別功労賞　1名

受賞者代表のことば

高田 誠(慶應義塾高校アメリカンフットボール部)

全国高校大会　優勝

「団結・自覚・執着」でつかんだ栄冠

　このたび神奈川県高等学校体育連盟から平成17年度優秀選手という栄誉ある賞をいただき、心から光栄に思っております。受賞選手・団体を代表して、お礼を申し上げます。
　私たち慶應義塾高等学校アメリカンフットボール部は、秋季関東大会で優勝し、12月24日、味の素スタジアムで行われた全国大会決勝「クリスマスボウル」に出場しました。神奈川代表、そして関東代表の誇りを胸に、関西代表の大阪産業大学付属高校と対戦し、17対14の接戦で勝利し、22年ぶりの全国優勝を果たしました。関東のチームが優勝したのは実に8年ぶりのことです。私たちは神奈川県大会で厳しい試合を経験し、多くのことを学びました。日ごろから良きライバルとして切磋琢磨しあっている神奈川の高校アメフトチームの存在を抜きにして、日本一の栄冠は考えられません。
　私たちの道のりは、必ずしも順調とは言えませんでした。最初の大きな挫折は、春の県大会準決勝でした。相手は長年のライバル・法政二高。過去４年間、全く勝てない相手であるだけに「今年こそは絶対に。」という強い思いで臨んだ試合でした。試合は、拮抗する展開の中で、最後は僅かキック1本差の14対13での敗戦。どうしても勝ちたい相手に勝つことができず、誰もが挫折感を味わいました。試合後、チーム全員で繰り返し話し合い、負けた理由は技術ではなく心の問題であることに気づきました。そこで、練習では主に精神面を磨くことに努め、充実した夏合宿を過ごし、秋の大会に臨みました。
　秋の大会は負ければ「引退」です。そうした危機感を持って背水の陣で一戦一戦に臨み、決勝の相手は再び法政二高。降りしきる雨のためグランドコンディションが悪い中、試合開始から肝心の気持ちが空回りして、自分たちのフットボールができません。しかし、試合終盤になってやっと追い上げ、終了直前には最後のキックを決めれば逆転、という絶好チャンスを迎えました。ところが、何としても勝ちたいという思いも空しく、キックはゴールポストを僅かにはずれました。またもや同じ相手に、同じような展開で負けてしまった屈辱感。私たちはまだ、試合の序盤から私たちのフットボールを展開する強い力が欠けていたのです。
　私たちは神奈川2位で何とか関東大会に出場できました。トーナメントのブロックは3年連続で関東を制覇している強豪日大三高と、春の関東大会優勝校・静岡の三島高校が揃う最も厳しいブロック。私たちは体格や身体能力では完全に劣っています。試合に向けて、まずは相手チームを徹底的に分析し、綿密なゲームプランを組み立てました。県大会での苦い経験を糧に、試合開始から積極的に先制点を狙い、試合の流れを終始引き寄せることができました。関東を代表する強豪チームとの苦しい試合が続いたことで、オフェンスとディフェンスが堅い信頼関係で結ばれ、結果的にチーム全体に、それまで欠けていた精神的な強さが根付きました。私たちは試合を通して、確実に強くなっていったのです。決勝の相手は、ライバル法政二高を破って勝ち進んだ東京代表の中央大学附属高校。この試合でも順調に先制したものの、終盤に激しく追い上げられる苦しい展開となりました。それでも21対14で何とか勝利し、ついに22年ものあいだ果たすことのできなかった、念願の「クリスマスボウル出場」の切符を手にすることができたのです。
　私たちの出発点には、常に神奈川で負けた悔しさがありました。自分たちに足りないものをチーム全員で話し合いながら見つけていき、その課題に正面から取り組み克服することで、前へ前へと進んでいきました。自分たちが決して強いチームでないという自覚が、相手を研究する姿勢を生み、ひたむきに努力することにつながったのだと思います。
　クリスマスボウルでの対戦校・大阪産業大学附属高校は、過去6年間で4度日本一に輝いてる全国屈指の強豪チ

ームです。圧倒的な身体能力・スピード・パワーを持ったチームに対して、どのように戦いを挑むのか。私たちは、練習や試合を積み重ねていくうちに、自分たちのスタイルで自分たちのフットボールができれば必ず勝てるという自信を持つことができるようになっていました。試合前半は14対0でリード、後半に入り2本のタッチダウンを立て続けに取られ、たちまち同点に追いつかれました。そして誰もが引き分けを確信していた残り2秒、キックが決まれば勝利という大きなドラマを迎えました。スタジアム全体が異常な興奮に包まれる中、私たちの思いを乗せたボールが見事ゴールポストを通過しました。春と秋の県大会で、同じような場面で決まらなかったキックが、最後の最後で奇跡の勝利を呼び込んだのです。

私たちチームには、「哲学」があります。そこでは、チームにとって最も大事な要素として、「団結」「自覚」「執着」があげられています。3年間を振り返って、私はこの三つの言葉に集約されるアメリカンフットボールというチームスポーツの素晴らしさを身にしみて感じることができました。アメリカンフットボールの魅力は、何といっても信頼できる仲間と出会えることです。私たちの部の部員数は100人を超えていますが、全員がかけがえのない仲間です。その仲間たちと日本一という目標に向かって努力した経験は、間違いなく一生の財産になるものです。私たちは常に敗北からのスタートをしました。自分たちの力を冷静に見極め、心から強くなりたいと思い、全員で心を合わせて努力する。「団結」「自覚」「執着」の精神を持って、目標に向かってまっすぐに進む強い意志の力があれば、多少の困難は乗り越えていけると思います。

最後に、この栄誉ある賞をいただいたことを誇りに思い、部活動で得た貴重な経験を、高校卒業後も、スポーツのみならず勉学に社会生活に生かしていきたいと思います。私たちを支えて下さったすべての方々に、あらためてお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

安全対策委員会

委員長　重本　英生（県岸根）

平成17年度も、県高校スポーツ界の活躍には目覚しいものがあり、数多くの成果をあげることができました。これもひとえに関係各校の顧問ならびに専門部の先生方のご努力・ご尽力の結果であると思います。しかしながら、傷病見舞金審査会への申請結果を見ますと、毎年数多くの障害が報告されております。（今年度審査対象件数151件）素晴らしい成果に目を奪われがちですが、このことを高校スポーツの指導者である我々は忘れてはならないことだと思います。

さて、本委員会の目的は「本県高等学校生徒のスポーツ活動における安全教育を推進し、高等学校スポーツの健全なる発展を図ること」であります。この目的達成のため、本年度も次にあげる各種の事業を展開いたしました。

○県高校総体開会式救護
　4月23日（県立体育センター）
○赤十字救急法・水上安全法一般講習会
　6月 2日（県立体育センター）
○赤十字救急法救急員養成講習会
　7月21・22・23日（県立武道館）
○スポーツ医科学サポート事業
・加盟校巡回指導
　7月 3日　大磯高校　トレーニング指導
　7月19日　久里浜高校　トレーニング指導
　7月21日　平塚農業高校　医事相談
　8月11日　横浜立野高校　トレーニング指導
　9月 7日　相模原高校　スポーツ傷害の講義
　9月17日　鶴見総合高校　医事相談とﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ指導
　12月 1日　橘高校　ｽﾎﾟｰﾂ傷害の講義とﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ指導
　12月17日　鎌倉高校　医事相談とトレーニング指導
　2月11日　港南台高校　トレーニング指導
　3月10日　大和高校　ﾒﾝﾀﾙﾄﾚｰﾆﾝｸﾞに関する講義
・指導者研修会
　11月15日　県立スポーツ会館
「禅に学ぶメンタルトレーニング」
　　白石豊先生（福島大学人間発達文化学類教授）

各事業に参加・ご協力いただいた加盟校の生徒並びに先生方には、この場を借りまして厚く御礼申し上げます。委員会といたしましては、来年度も各種事業を通じて委員会の目標を実現すべく努力していきたいと思います。生徒や先生方におかれましても、引き続き競技力の向上と合わせて安全対策に更なるご協力とご尽力をいただきますようお願いいたします。

強化普及委員会

委員長　青木　洋師（県瀬谷西）

第40回高校スポーツ強化普及振興協議会報告

主催　神奈川県高等学校体育連盟
後援　神奈川県教育委員会　(財)神奈川県体育協会
期日　平成17年12月18日（日）
会場　東海大学スポーツ教育センター

「講師」
　有賀　誠司　先生
　　（東海大学スポーツ医科学研究所　助教授
　　全日本柔道連盟強化委員(男子ﾅｼｮﾅﾙﾁｰﾑﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ担当)
　　国立ｽﾎﾟｰﾂ科学ｾﾝﾀｰ　ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ体育館ｱﾄﾞﾊﾞｲｻﾞｰ
　実技講師及びアドバイザー
　　東海大学スポーツサポートスタッフ

「参加者」　生徒　８８名（男子６０名　女子２８名）
　　顧問　２４名

「協議題」
　【高校ｽﾎﾟｰﾂ選手のための筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞとｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞ】
実技１　筋力トレーニングの基本種目のテクニック
実技２　ﾌﾟﾗｲｵﾒﾄﾘｯｸﾄﾚｰﾆﾝｸﾞとｱｼﾞﾘﾃｨｰﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ
実技３　ﾊﾞﾗﾝｽ能力・姿勢支持能力・柔軟性改善のための
　　ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ

「日程」
　9:00～　　受付　　（１５号館地下ロビー）
　9:30～　　開会式　オリエンテーション
　　（１５号館地下トレーニングセンター）
　9:40～10:00　　講義
　　（１５号館地下トレーニングセンター）
【筋力ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞとｺﾝﾃﾞｨｼｮﾆﾝｸﾞの必要性と効果的な進め方】

10:15～11:45　　第１セッション
11:45～12:45　　昼食
12:45～14:15　　第２セッション
14:30～16:00　　第３セッション
16:10～　　閉会式
（１５号館地下トレーニングセンター）

「講習内容と実施場所」

講 習 種 目	講 習 場 所	
①ｽｸﾜｯﾄﾃﾞｯﾄﾞﾘﾌﾄ	トレーニング	地下１階
②スピードトレーニング	センター	
③瞬発力トレーニング	フィットネス	１階
④ベンチプレス	ルーム	
⑤バランストレーニング	第１会議室	４階
⑥柔軟性トレーニング	第２会議室	

講師：有賀先生

①スクワット　デッドリフト

②スピードトレーニング
（１）ステップ系
１.その場でのクイックステップ（ハーキーステップ）
２．ラダーを使用したクイックステップ
３．ミニハードルを使用したクイックステップ
４．ミニハードルサイドステップ
５．切り返しながら移動（床のﾗｲﾝやﾗﾀﾞｰ等を使用）
（２）体幹のひねり動作を伴うドリル
１．キャリオカ・ステップ（床のﾗｲﾝやﾗﾀﾞｰ等を使用）
２．ﾂｲｽﾄ・ｻｲﾄﾞ・ｽﾃｯﾌﾟ（床のﾗｲﾝやﾗﾀﾞｰ等を使用）
（３）フットワークドリル
１．シャトルラン（５～１０m間隔　３～５往復）
２.フォワード＆バックラン(5～10m間隔　3～5往復)
３．サイドステップ（５～１０m間隔　３～５往復）
４．ｻｲﾄﾞｽﾃｯﾌﾟで切り返して前方または後方へ移動
（ハードルすり抜け）
５．ジグザグラン
６．８の字ラン
７．スクエアドリル
（４）スタート
１．倒れ込みスタート（パワー・スタート）
２．膝を曲げて沈みこんでからのスタート
（カウンタームーブメント・パワー・スタート）
３．腕立てスタート
（５）ブロック
１．開始姿勢
２．動作方法

③瞬発力トレーニング
（１）ジャンプトレーニング
１．スプリットスクワットジャンプ
２．ハードルジャンプ
３．ハードルジャンプ（片脚で左右交互に）
４．片脚ステップアップ・ジャンプ
５．片脚交互ステップアップ・ジャンプ
６．水平ステップアップ
７．デブスジャンプ
８．４方向ジャンプ
（２）メディシンボールの効果・特徴
１．体幹の捻りのエクササイズ
・トランクロテーション（体幹）
・ツイストランジ（体幹）
・ツイストスロー（体幹）
２．プッシュ動作やオーバーヘッド動作のエクササイズ
・パワードロップ（上肢の動き）
・チェストパス（上肢の動き）
・オーバーヘッドスロー（上肢の動き）
・シットアップスロー（体幹）
３．コンビネーションエクササイズ
・スクワットフォワードスロー
・バックスロー

④ベンチプレス
（１）基本動作の紹介
１．身体の位置
２．開始姿勢
３．バーを下ろした局面
４．開始姿勢に戻る
（２）補助の仕方
１．一人の場合
２．二人の場合
（３）腕立て伏せ
１．基本形
２．膝立て
３．両足上げ

⑤バランストレーニング
（１）バランスボールを使ったトレーニング
１．座位の基本姿勢
２．ポンピング
３．体側のリラクゼーション
４．体幹、臀部のリラクゼーション
５．プローン・トランクカール
６．ツィスティング・シットアップ
７．ライイング・トランク・ツィスト
８．レッグ・カール
９．バランス・プッシュアップ
10．ハンド・ウォーキング
（２）その他の器具を使ったバランストレーニング
１．ストレッチポール
２．バランスパット
３．バランスマット
（３）姿勢支持のためのトレーニング
１．プロポーション（うつぶせ）
２．スパインポジション（あお向け）
３．ラテラルポジション（横向き）
４．スタンディングポジション（立位）

⑥ストレッチングとチューブトレーニング
（１）スタティックストレッチング（静的ｽﾄﾚｯﾁﾝｸﾞ）
１．一人で行うスタティックストレッチング
（セルフストレッチング）
・ふくらはぎ
・太もも（後ろ側）
・おしり
・股関節（内側）
・太もも（前側）
・胸と肩
２．二人で行うスタティックストレッチング
（パートナーストレッチング）
・太もも（後ろ側）
・おしり
・腰
・股関節（内側）

・太もも（前側）
・ふくらはぎ
（２）ダイナミックストレッチング（動的ｽﾄﾚｯﾁﾝｸﾞ）
１．脚の前後へのスイング
２．脚の左右へのスイング股関節の回旋
（３）チューブトレーニング
１．肩の内旋１
２．肩の内旋２
３．肩の外旋
４．肩の内旋、外転

今年度も昨年度に続き東海大学スポーツ医科学研究所助教授有賀誠司先生を講師として、また東海大学スポーツサポートスタッフのサポートにより第４０回神奈川県高校スポーツ強化普及振興競技会が実施されました。募集定員９０名のところ、それを上回る希望者があり、一部の希望者にはお断りをすることになってしまいました。この場を借りましてお詫び申し上げます。
協議会の講習は参加者を６グループに分け、ローテーションで６講習を全て受講するハードな日程でしたが、全受講者が真剣な眼差しで受講する姿が印象的でした。参加者それぞれがこの協議会での貴重な体験を各学校にもちかえり、今後の競技力向上の一助になることを確信し、全日程を終了しました。

【参加者感想文】

寒川高校　新田竜大（バレーボール部）

今回、参加して今まで自分が知らなかったストレッチの方法や正しい方法のスクワットなどを知ることが出来ました。ベンチプレスやデッドリフトの正しいやり方がわかったり、どこの筋肉が使われているかを知ることもでき、また、いままで知らなかったトレーニング方法なども知ることが出来、これから取り入れていきたいと思いました。トレーニングやストレッチが重要なことを改めて知ることが出来て良かったです。バランスボールやチューブトレーニングなど自分の経験した事がないトレーニングを経験出来て良かったと思います。自分の欠点なども発見する事もできました。パワーポジションもすごくためになりました。ありがとうございました。

大磯高校　新井原明子（バレーボール部）

私は今回、スポーツ強化普及振興協議会に参加してトレーニングは沢山の負荷をかけてやるのではなく、正確に正しい姿勢・方法でやる事が大切だとよく分かりました。私は学校でもよくチューブトレーニングを行うのですが今回チューブトレーニングの説明を聞いて、ゆっくり行い、少しチューブをたるませてあまり負荷をかけずにやると習ったのですが今まで私はチューブをピンと張って沢山の負荷をかけ、スピードもとても速くやっていました。しかしそれは、本来鍛えるはずのインナーマッスルではなくアウターマッスルを鍛えていると聞いて自分のやり方は間違っていたと気づきトレーニングは体のどの部分を鍛えているのかを意識し、方法・姿勢・負荷のかけ方をしっかり理解しなければ、効果が出てくるのが遅いかあるいはないということがよく分かりました。
瞬発力やスピードのトレーニング、スクワットなどをやって気づいたことは基本の姿勢の「パワーポジション」がとても大切なんだと思いました。なので、これからは特に「パワーポジション」を意識してトレーニングをやっていきたいと思います。
筋力を付ければ土台となって競技力の向上にもつながるし、ケガをしにくい体を作ることが出来るし、基礎体力もつけることができるので、トレーニングは辛いけどやらなくてはいけないことだと思いました。

湘南工大附属高校　吉田優子（水泳部）

今回この講習を受けて自分自身のレベルアップを図る大きなきっかけになったと思います。自分は腰痛持ちでまともに練習などが出来ません。でも、しっかりした身体を作り、必要な筋力アップをするだけでも、ケガの予防が出来ることを知りました。それだけでなく筋力強化は関節の安定性を高める効果もあり、技術・知識を身につければ記録にも結びつくということでした。
この講習では、正確なフォームを教えてもらうことができ、自分に足りないものを補えた気がします。
パフォーマンス向上には、第一にトレーニングが大事だと思いました。毎日のトレーニングを一回一回頑張るには、身体全体を鍛えるのも大切ですが、何よりも身体に気遣って柔軟・ストレッチを日々癖になるくらいやることが必要だと思いました。柔軟には、疲れを早くとる事が出来るのと、ケガを予防する事が出来るという効果がありました。
今回、せっかく選ばれて参加できたのでスタッフの方々に教えてもらった技術をこれから先も実践し、自分の限界に挑戦できる身体を作っていきたいです。また、私は高校２年生なので来年がラストシーズンになってしまいます。後悔をしないためにも、自分自身を鍛え記録につながるように頑張りたいと思いました。この講習に参加できてとても良かったです。東海大学のスタッフの方々有り難うございました。

弥栄東高校　吉田亜希子（陸上競技部）

今回の講習会に参加して自分が学校で実施している種目は改めて気づかされることがあり、今まで知らなかった種目については初めて学ぶことがあってすごく得るものが多かったです。例えばスクワットやデッドリフトは前から実施してたのですが、今までスクワットをやるときはわざわざ首にあたる部分にパッドを巻いていたのですが、今回肩甲骨を寄せてあげるだけでパッドなんて必要ない事にはすごく驚きました。他には今までやったことない種目で一番印象強かったのはバランストレーニングでした。
バランストレーニングでのバランスボールは講習の時に初めて触ったのですが、乗ったりするのが意外と難しく全然乗っていることができませんでした。それにバランスボールを使ってのエクササイズは思った以上に腹筋などを使ったりしたので想像以上にキツかったです。でも、スタッフの人達がすごく声をかけてくれたので「あぁ、もうダメかも」って思っても最後まで頑張る事が出来ました。スタッフの方々は辛くなってくるとすごく声をかけてくれて教えてくれるときも面白く、分かりやすかったです。私もスタッフの方々みたいにスポーツに携わりたいと思いました。今回の講習では沢山の筋トレや動作を学べた他にも大学生でのスポーツが少し感じられたような気がしました。

弥栄西高校　今村洋規（陸上競技部）

今回、この講習会に参加して、とても勉強になりました。まず最初にあった、講師の有賀誠司さんのお話ではスポーツにおけるウェイトトレーニングの必要性や、ウェイトトレーニングをするにあたって心がけることで、より効果的にトレーニングを進められる方法などを教えていただきました。そのお話から、ただトレーニングをこなしていくだけではなく、正しい知識を身に付けてトレーニングやその動きなどを考えて練習することの重要性を再認識することができました。

実際のトレーニングでは、ウェイトトレーニングだけでなく、スピードや瞬発力、バランス、柔軟性など色々な分野のトレーニングがあり、とても充実した練習でした。ジャンプトレーニングやバランストレーニングなどは初めてみるトレーニングが多く、そのトレーニングを身につけて学校の練習でも新たに取り入れていきたいと思いました。ウェイトトレーニングやラダートレーニングでは学校で既に取り入れているものもありましたが今回の講習で教わったポイントを参考にもう一度、見直したいと思いました。

トレーニングを教えていただいた東海大学の学生さん達も、とても丁寧に教えてくれたので、分かりやすく、とても楽しく講習を受けることができました。今回教わったことを生かして頑張っていきたいです。また今回、来ることができなかった他の部員にも伝えたいと思いました。

神奈川総合高校　金沢咲良（水泳部マネージャー）

私が今回この協議会に参加したのは、選手がトレーニングを行う際の正しい補助の方法や、効果や回数等の理解をするためです。また、多くのトレーニング法を知り、経験することで、もし将来自分が指導するときに役立つと思ったからです。

有賀先生の講義で印象的だったのは、効果的なトレーニングについてです。バーベル等でのトレーニングは、「競技に関連する動作で行う。そうすることにより、競技に生かすことが出来る。」ということでした。いくら重いものをあげて筋力を高めても、競技で生かすこが出来なければ意味がありません。「効果的」というのは、より筋力を高めるとともに、競技・パフォーマンスで力を十分発揮するためには重要で不可欠だと思いました。また、筋力は左右のバランスだけでなく、様々な筋力の向上も大切です。実技内容のように、柔軟性、敏捷性、どれか一方に偏るのではなく、バランスよく筋力を高めることによるトレーニングの効果を競技向上にいかせるのです。各種のトレーニングを体験し、効果を知ることでバランスの大切さを実感しました。

補助の体験をして、正しい使い方、選手との呼吸、強度の理解が必要でした。今回の様々なトレーニングについての知識、経験をこれからの活動に生かし、競技向上に大切なことをより奥深く､考えていきたいと思います。

麻溝台高校　仙石久人（陸上競技部）

今まで、僕は走りのフォームや筋トレのフォーム等をかなり意識してきたと自負していたんですが、今回の実技講習会に参加させてもらって、意識のずれやトレーニングの本質を知って多大な衝撃を受けました。

最初にやった瞬発力トレーニングでは、パワーポジションの取り方からジャンプまで瞬間的な力の入れ方等が学べました。練習回数は１～２回で少なかったんですが大学生のスタッフの方がマンツーマンで指導してくださったので、体に刻み込むことが出来ました。バランストレーニングでは、スタビリテーションやバランスボールを使ったトレーニングで自分の体幹の弱さを実感しました。ストレッチも、目的と効果を学べて障害の予防に丁寧にやっていきたいと思います。特に今まで怪我をしたことのある腰・膝・足首はストレッチで柔軟性を高めて、怪我の再発を防ぎたいです。スクワットやデッドリフトのフォームも、今まで曖昧だったところが改善されたし、注意事項もこれから気をつけていきたいと思います。スピードトレーニングでもラダーを始めて体験し速く動かすコツを走りにつなげていければよいと思います。

今回の実技講習会は自分の弱さが露呈されたので、一番苦手なものから楽々こなせるレベルまで練習していきたいです。この実技講習会は自分を強くするきっかけになりました。

大和東高校　平野聖良（陸上競技部）

高校スポーツ強化普及振興協議会に参加して、トレーニングを教えてくれた学生さん達の雰囲気が良くとても楽しかったです。参加する前は、もっと緊張した雰囲気で行われると思っていましたが教えてくれた人達がみんな優しくて億も白い人達だったのでリラックスしてトレーニングを行うことができました｡ただ残念だったのは、時間が短くて体験することができなかったトレーニングがあったことです。でも体験することが時間的に難しいトレーニングも実演してくれたのでそれを参考に学校や自宅でチャレンジしてみたいと思います。

トレーニングをしている時気が付いたことがあります。まず、トレーニング方法についてです。正しい姿勢や方法に従って行ったところ、普段持ち上げることができて軽いと思っているような重さのものでも持ち上げることが大変で回数をこなすことができませんでした。普段のトレーニングでは回数や重さにこだわるだけで、きちんとしたトレーニングになっていなかったかということに驚きました。これからは回数や重さにこだわるのではなく教えてもらったことを生かしてきちんとした姿勢や方法で取り組んでいきたいと思います。

１日を通して各セッションごとに分かれたトレーニングを行って自分がパワーやスピード・バランスの分野が苦手ということがはっきり分かりました。これからは苦手分野を中心にバランス良くトレーニングしていきたいと思います。新しいトレーニング方法を知ることで日々の練習ももっと楽しく効果的に取り組んでいけると思います。

横浜翠嵐高校　高久　翔（硬式野球部）

僕たち高校生は、スポーツの専門家による指導を受ける機会が少なく、またトレーニングに関する知識にも乏しかったので、今回の東海大学でのトレーニング指導はとても価値あるものであったと思います。

僕はこの体験を通じて、ただただがむしゃらに毎日のトレーニングを積めばよいというわけではなく、正しいトレーニング法を身につけ、そして効率的にこれをすべきだということを学びました。東海大学のスタッフによる指導も適切でわかりやすく、指導の進行がとてもスムーズに感じられました。

また、この日僕はもう一つ予想外の体験をすることが

できました。それは、東海大学のキャンパスを自分の足で歩いたことで大学の雰囲気を直接感じ取れたことです。これは、これから自分の進もうとしている進路がなかなか見えてこない僕にとっては大きな刺激にになりました。
　この協議会を終えたとき、僕はとても充実した一日だった。来年もまた参加したい。と思いました。この日の貴重な体験を活かし、これからも自分の身体能力やスポーツ技術の向上に励んでいきたいと思います。

広報委員会

委員　ソフトテニス専門部　吉田　豊（県横浜桜陽）

　ソフトテニス競技は、日本で生まれたスポーツです。1878年、日本にテニス（硬式）が伝わりました。当時の日本の経済・貿易の状況から考えればテニス（硬式）を普及することはとても困難でした。そこで考案されたのが軟式テニスでした。それは、おもちゃのゴムまりを使ってテニスをするというものだったのです。その後、全国に愛好者が広がり、この競技は飛躍的に普及します。1992年、軟式テニスという名称は「ソフトテニス」に変わりました。翌年にはシングルスも正式種目となり、現在、国際ソフトテニス連盟には約40カ国が加盟しています。国際化とともにルールの改訂もあり、全世界で認められる競技となるのも近い将来と思われます。
　神奈川においては、1889年、小田原の関重忠海軍少将が、はじめたと伝えられています。その後、1899年、Ｙ校（現横浜商業高校）に庭球部が創部され、その３年後には県立二中（現小田原高校）において全校生徒が親しんだそうです。「テニス」を「庭球」という日本語に訳したのが1894年のことですから、その普及は早かったといえるでしょう。
　我がソフトテニス専門部は、昭和30年代に入って、それまで県連主管してきた高校生の大会を移管されることにより、本格的な組織作りを開始しました。
　当初は、関東・全国大会の予選と選手権大会、そして男女高校学校対抗戦だけでした。その後、昭和32年春季懇親大会と新進大会が始まり、昭和33、34年の2年間は秋季懇親大会が行われ、翌35年からしばらくは、関東団体県予選会と全国学校対抗県予選会を兼ねるようになります。昭和39年から春季懇親大会を関東個人県予選会と兼ねるようになり、関東団体県予選会と全国学校対抗県予選会を別の大会とし、新進大会を新人大会と名称を変更するとともに団体戦も加わり、現在の大会の形ができあがったのです。
　また定時制・通信制大会は、当初定通振興会の主催で県内の大会を行っていましたが、昭和44年高体連の傘下に入ることとなり、全国定通大会への道が開かれ、現在の形ができました。
　昭和の時代、全国大会での戦績を振り返ると、昭和29年に太田・大網ペア（小田原高校）、30年に井山・土屋ペア（小田原高校）がそれぞれ個人の部で優勝。一方、女子では昭和49年に本橋・中山ペアが個人の部で準優勝になったのをはじめ、数多い入賞を果たしました。
　昭和50年代に入ってからは、国体を柱とした強化事業が本格化されました。それは、力のある選手を学校の枠を超えて選抜し、定期的に強化練習を積むことにより、切磋琢磨していこうというものでした。選手も指導者もお互いが刺激し合い、共に成長していきました。
　その結果、平成元年の鶴嶺高校の全国総体男子団体優勝を生み、国体少年男子は、昭和63年・平成元年・3年・6年に優勝。少年女子は、昭和63年に4位、平成2年に3位、平成10年に3位と入賞しています。
　現在も強化事業は苦しい予算の中、続けられています。先輩が積み重ねたものを、後輩がさらに積み重ねています。ここを巣立った選手の中には、森田・小峯・香川・松口（東海相模ＯＢ）といった、現在日本のトップに立つ選手もいます。これからも、日本を代表する選手が育つことを確信しています。
　さて、一時期どの専門部も部員は減少傾向にありました。ところが、ここ数年、我が専門部は部員の増加傾向にあります。四年間で約四百人もの部員が増えました。喜ばしいことであるとともに、考えなければいけないことが多々あります。我が専門部の強化事業は成功しています。これからは「普及」、新しい「普及」の形を作ることを模索しつつ、ソフトテニス専門部は成長し続けます。

調査研究委員会

委員長　吉川　正保（県鶴見総合）

　調査研究委員会では、「効率の良い運動部活動を探る」というテーマのもとにアンケートを実施させていただきました。多忙の中、運動部顧問の先生・コーチの方々のアイディアや工夫など、貴重なご意見を頂き、ご協力誠にありがとうございました。４月よりアンケートの集計・考察等に委員会一同で取り組む予定となっています。ご期待下さい。
　平成17年度第40回全国高体連研究大会が香川県高松市香川県県民ホールで1月19日（木）～20日（金）の日程で行われました。『スポーツでつなぐ友情の懸け橋』～高校スポーツのさらなる飛躍を目指して～という大会主題のもとに「競技力の向上」「健康と安全」「部活動の活性化」の３分科会に分かれ18名の先生方から研究発表がありました。また、上田誠仁氏（山梨学院大学教授・駅伝部監督）の『遙かなる夢に向かって』～限りなき挑戦～を演題とした講演もあり、盛会のうちに終了しました。全国高体連ジャーナルなどで紹介がされると思いますが、詳しくは事務局にご連絡ください。