

剣道部

部長 兼 監督 中村 充

【目標・課題の抽出】

2008年11月に学生幹部とミーティングを行い、2008年を総括したうえで2009年の目標設定ならびに課題の抽出を行った。

具体的な目標としては、①全日本学生剣道優勝大会ベスト4、②専門的知識と技術を学び、指導者としての素養を身につける、とした。

課題としては、竹刀捌きならびに足捌きの整備、当たりの強さの強化、試合戦術の向上、など様々な点が上げられた。それらを丹念に吟味したうえで、部員全員に掲げるスローガンとしては「竹刀を多く振る」というテーマに辿り着いた。

【計画の立案】

学生にとっては学業が本分であり、学業を最優先したうえで活発なクラブ活動を行っていくことをまず確認した。

剣道の競技力ピークは20歳代後半から30歳代前半にかけて訪れる。したがって大学生時代の位置づけは、ピーク時期へ向かう基盤づくりを行う時期であるとともに、高校剣道から大人剣道への過渡期でもある。そのため大学時代は、高校までに身につけた技能を磨くことによって勝利を得られる反面、次へのステップアップを行わなかった場合にはその後の大きなピークを迎えられずに競技人生を終える危険性が高い。当面の競技成績を狙うことも学生にとっては重要であるが、一方で長い競技人生を見据えた強化も重要である。しかもプロ競技がないため、卒業後には大学以上の練習環境を確保するケースは一部を除き非常に少なく、多くは一般的に勤務しながらあるいは教職等で指導しながら練習を積んでいくケースが多い。そのため独自に練習を続け、競技力を向上させていく素地も養う必要がある。そういった背景を踏まえながら練習計画・内容を組んでいくこととした。

大学剣道の主要大会は、春季の個人戦〔関東学生選手権

大会(5月)、全日本学生選手権大会(7月)〕、秋季の団体戦〔関東学生剣道優勝大会(9月)、全日本学生剣道優勝大会(10・11月)、さらに関東学生新人戦大会(11月)〕がある。それぞれの大会に向けて3月下旬および8月中旬には合宿を行うこととした。また、剣道は四季折々に合わせた稽古法が伝統的にあり、大会計画を中心としながらも伝統的な稽古法を活用・融合させていく年間計画の立案を目指した。

計画の周期は長期(4年間から1年間)、中期(月単位)、短期(週・日単位)としてそれぞれ立案し、定期的に学生とミーティングを行って必要に応じて修正を加えた。なお長期的にも中・短期的にも、基礎技術や理論確立については監督中心に一斉指導的方式で行い、そこから応用技能や個性確立については学生それぞれが考えて行うような練習組み立て方法を基本とした。

【活動の内容】

2008年12月～2009年1月中旬

《技能の見直し》

1年後あるいはそれ以後の自分が目指す姿を見据えて、技能とともに意識のうえでも見直し、自己改革を目指させた。特に次の期間に計画されている「鍛錬期」に向けて各自の技能体系を一度壊し、あらためてスケールアップさせた形で構築を図り直す時期に位置づけ、考えさせた。特に試合から離れて、ボトムアップを図るべく基礎技能の確認から行った。重点的に意識させたことは、自己のコントロールである。部員のほとんどは小学校時より剣道を行っているが、良くも悪くも様々な癖が身に付いており、それがほぼ無意識で表現されるようになっている。したがって基礎的意識が薄れているとともに、身体表現の幅が極端に狭くなっている者が多い。そのためあらためて基礎理論を確認し、ダイナミックな動きづくりあるいはスキルアップを図るための身体コントロールを重点的に意識させる時期

とした。

1月中旬～2月

《鍛錬，打ち込み》

12月から行ってきた各自技能の見直しを基として、激しい打ち込み稽古を行って練り上げていった。特に2月上旬に行った寒稽古では、不合理の中から合理を得る、など、場合によっては科学的トレーニング理論からは少し矛盾する捉え方ができる点もあるかもしれないが、剣道の伝統的稽古法を取り入れて、試合を視野に入れながらも競技面だけではない武道的な幅を広げるようにした。非常に単純ながら激しい練習の繰り返し時期であるが、モチベーションを失わないように監督と学生幹部ならびに学生間ミーティングを繰り返して行った。

3月

《動きの合理化》

3月上旬から中旬にかけては学生個々がそれぞれ母校を中心としながら、警察や実業団への出稽古期間とした。2月の打ち込み稽古で培った勢いある動きや技能を、普段あまり剣を交えない相手と対戦することによって実戦感覚を養い、個々の課題を抽出させた。

3月中旬からはさくらキャンパスにて、医学部ならびに医療看護学部との合同合宿を行った。技能が違う者が集った合宿ではあるが、まずは個人の動きを洗練化させるとともに対人技能への移行を中心課題とした。また春季の大会を見据えて、攻撃力向上を第一課題としてリーグ戦を中心とした部内試合を積極的に行った。

合宿終了後は、全員で千葉県警特練隊、ならびに他大学への出稽古・練習試合を行い、地力のレベルアップを図った。また対外試合の結果を踏まえ、4月以降の課題抽出を行った。

4月

《春季大会に向けての競技力向上，新入生の受け入れ》

春季合宿ならびにその後の対外試合で抽出された課題を検討して、5月の関東大会に向けて試合技能の向上を図った。特に春季大会は個人戦が中心であるため、制限時間(4分)内の戦い方だけではなく延長戦(サドンデス方式)

を意識した試合技能の構築を目指した。さらに4月下旬には大会出場選手を中心に他大学との練習試合を行い、大会への緊張感を高めた。ただし、あくまでも長期計画を常に意識させ、あまり目先の結果だけに左右されないよう心がけた。

一方、新入部員が入ってきたため、2年生以上には12月から1月にかけて行った基礎的な技能の見直しを再度行わせるとともに、新入部員に対して本クラブの方向性や活動内容に慣れさせるようにした。ただし反省としては、新入部員に対して2年生以上が前年12月から取り組んだ年間計画についての詳細な説明を行わなかったため、1年生にとってはそれぞれの時期が全体の中でのどのような位置づけで練習が行われているか明確に理解できないままに過ごしてしまった感がある。

5月

《関東大会(個人戦)》

5月前半は、9日(男子関東大会)および17日(女子関東大会)に開催された大会への調整を中心とした。普段の稽古のなかでは、大会出場選手同士あるいは選手と選手以外の者といった組み合わせの部内試合を積極的に行った。選手は調整を主眼としたものの、選手以外の者は選手と対戦することにより競技力を向上させ、全体の底上げを図った。

大会結果としては、男子が出場選手6名のうち2名の3年生がベスト32(全出場者500名)に進出し、全日本学生選手権大会への出場権を獲得した。入賞には一步届かなかったものの、一応の成果は得られたと感じられる。ただ、4年生が上位進出できなかったのは残念であったが、気持ちを切り替えて秋季の団体戦に気持ちを向け、学生最後の大会へチャレンジするよう指導を行った。

女子は医学部・医療看護学部にも所属する部員を含め6名が出場したが、上位進出には至らず、全日本女子学生選手権大会への進出はならなかった。実力不足は否めない状況ではあったが、秋季大会の団体戦に向けて、女子部員が丸となるよう促した。

関東大会が終了した時点で1月以降の取り組みを振り返り、9月の関東大会団体戦に向けての課題を学生とともに抽出した。そして、9月あるいは10月までの計画の見直し

を行い、一部修正することとした。なお全日本学生選手権大会出場者に関しては、7月の大会に向けての調整を指示し、全体に対しては年度後半へ向けての課題を提示して、理解を促した。

6月

《課題克服》

5月の関東大会を終えて抽出された全体の課題について、いくつか考えられる練習メニューを提示・実践し、学生個々が自分の課題に合わせて考えて練習を組み立てるようにしていった。

また、4年生の一部が教育実習や2・3年生の各種ガイダンスや講習会などで、毎日の練習参加者にやや出入りがある時期でもあった。そのため、1年生に対しては自分で課題を抽出し、周囲に左右されずに自分の練習の組み立てを行う素地を身につけさせた。しかしながら個人差も大きく、これまでの練習環境とは変化した影響から戸惑う学生も少なくなかった。

7月

《全日本学生選手権大会、個人での出稽古活動》

4・5日に全日本学生選手権大会が開催され、出場した男子2名については上位進出を期待したが、残念ながらなかった。技術的な課題よりは、大会への気持ちの作り方があまり上手いかなかったように感じられた。しかしながら全員が次年度大会への奮起、あるいは秋季大会への新たな決意のきっかけとして位置づけるよう促した。

前期試験が終了した後に全体活動を一旦休止し、それぞれが帰省するとともに各地へ個人的に出稽古に行くよう指導した。また、時には全く知らない道場へ足を運び、技術的な向上とともに精神的な逞しさを身につけるよう指導した。実際に様々な道場に足を運んだ者もいたようだが、一方でほとんど出稽古を実施していないと見受けられる学生もいた。今後の課題としては、いかに学生が高い意識を持って自主的に出稽古を行うかということが大きな課題と思われる。

8月

《夏季合宿》

16日に藤枝市：静岡県武道館に集合し、1週間の夏季強化合宿を行った。昨年末より計画し、静岡県警をはじめ地元大学・高校に案内をして参加を呼びかけた。細やかな交渉や日程調整を行って、前半には静岡県警、後半には浜松大学・静岡県内高校の参加を得て合同稽古、試合練習を行った。施設環境にも恵まれ、予定していた内容も順調に消化することができた。秋季大会は団体戦であり、対人競技とはいえ戦況が刻々と変化するので精神的にも技術的にも個人戦とは違った要素が求められる部分がある。そのため、それらの点を強く意識した試合練習ならびに稽古を意識させた。しかしながら当初希望していたレベル群との対戦が少なかったため、関東大会に向けての手応えを計るには少し見えにくい合宿だったことも否めなかった。だが、学生の取り組みが非常に良かったこともあり、雰囲気としてはまとまりを感じる事ができた。

9月

《関東大会（団体戦）》

13日に男子、20日に女子の関東大会が開催された。夏季合宿の課題を踏まえて最終調整として対外試合を予定していたが、他大学での新型インフルエンザの流行によって自粛せざるを得ず、最終チェックを行うことができなかった。学生の方にも不安はあったものの、他大学との条件は同じ事として考え、大会に臨むこととした。

大会目標としては最低でも男女とも全日本大会出場権（関東大会100校中男子22枠、女子16枠）としていた。男子に関しては昨年まで堅持していたベスト16枠のシード権を喪失し、組み合わせではベスト16をかけて過去最多優勝回数を誇る大学との対戦となり、その結果如何では敗者復活戦に回る組み合わせだったが、その前に2戦を戦い勝ち上がる必要があるため、一戦一戦をしっかりと戦うことに集中させた。女子に関しては最近10年間は全日本大会への進出は出来ておらず、とにかく一つずつぶつかってベスト16に向かって進むよう指示した。

男子は初戦から楽な戦いではなかったが、7人制で行う試合を登録選手9名をフル活用して、相手や選手状況に応じてオーダーに工夫を加えた結果、ベスト16に進出するこ

とが出来、日本武道館を沸かせることとなった。しかし、一つの大きなヤマ場を越えたことによって選手に若干の気の緩みが出てしまい、ベスト8を賭けた試合では決して良い内容を展開することなく敗退し、大きなチャンスを逃す結果となった。

女子は2回戦で代表決定戦の末に敗れ、相手校がそのままベスト16まで進出した。しかしながら内容を考えると実力不足を感じられたが、学年構成としては若いチームでもあるため、次年度に向かってチーム力の底上げが課題である。

関東大会終了後は、今年度の最大目標のひとつとして掲げた全日本大会に向けた課題抽出を行った。そして年度当初に掲げた課題も踏まえながら、仕上げ期の計画を学生と話し合い、9月後半は試合の対人技能を中心に行う練習内容で仕上げている。

10月

《全日本学生大会》

18日開催の全日本学生大会に向けて、選手のみではなく他の部員も年間の仕上げ期と位置づけて練習に取り組ませた。また、大会に向けてはいくつかの他大学との練習試合を予定した。しかし、9月下旬あたりから新型インフルエンザがクラブ内で蔓延し始め、練習試合を全て断念せざるを得ない状況となり、学内での練習も自粛する状況に陥った。そのため、選手を中心に健康管理を最大課題とし、とにかく大会出場にこぎつけることのみを考なければならぬ状況となり、選手以外の部員を自宅待機させ、選手のみで軽い打ち込み練習を中心に調整する時期もあった。

部員の半数近くが新型インフルエンザに罹患し、全く対外試合が出来ない状況ではあったが、選手諸君は徹底した健康管理と執念としか言いようがない状態で、なんとか大会出場にこぎつけた。組み合わせは、開会式直後の第1試合で関西大会優勝校との対戦であったが、関東大会で見せた集中力を発揮すれば十分勝機はあると判断していた。しかしながら期待された試合内容が展開されることなく、敗

退に及んだ。

大会終了後、1年間を総括するとともに目標・課題の達成度等を分析した。その後、学生幹部の交代を行い、新幹部と前年度同様に次年度に向けての詳細なミーティングを行った。

11月

《基礎技術の総括、新人戦大会》

基礎技能で春季にやり残した部分を補完するとともに、試合期を終えたばかりで身体的、技術的に活動的な状態でもあるので基礎技能、対人技能の総括的な練習を組んだ。また、男女の関東新人戦大会が月末に開催されたため、それに対する調整も平行して行った。

12月

《技能の見直し》

1年後あるいはそれ以後の自分が目指す姿を見据えて、技能とともに意識のうえでも見直し、自己改革を目指させた。

【総括】

学生とのコミュニケーションを重要視しながら、なるべく学生のニーズや考えを尊重して運営に活かせるシステムの構築を試行錯誤している。特に目標・課題設定を重要視し、計画立案を練り上げるよう考慮した。当然、計画実施のうえでも見直し・修正を行ったが、見直し時期の妥当性などをもう少し検討する必要性を感じている。また今年度は、新型インフルエンザの流行といった予期せぬ出来事が、最重要視していた関東大会から全日本大会にかけて発生し、非常に対応に苦慮した。結果としては目標達成には至らなかったが、クラブ全体としては内容的には一定の成果を感じる事が出来た。しかし女子大会に向けての課題、あるいは部員各個人の課題の達成度合いをしっかりと把握、吟味することの必要性を感じている。