

## 〈2010年度クラブ活動指導報告〉

## 体操競技部

部長 加納 實  
 監督 原田 睦巳  
 コーチ 富田 洋之  
 小西 康仁

## 〈体制〉

平成22年度は、昨年度までコーチとして多大な貢献をしてくれた木下紘一郎助手（現 健伸スポーツクラブ）が本学を退職したため、新たに小西康仁助手を加えた4人の指導体制で強化に当たることになった。

## 〈指導理念〉

当競技部が一貫して継続している「自主性を育成」することに主眼を置き、指導に当たった。これは高校時代に顧問の先生や監督、コーチに徹底的な指導がなされていた指導形態により自分自身の具体的な目標や、実際の練習場面においては自分に何が欠けているのか、どのように練習を行わなければならないのかを考える余地を与えられず現在に至っている選手が少なくない。競技会のように緊張した場面においても冷静な判断と普段通りの演技が行えるようになるためには、裏付けられた練習が必要であり、その練習においては自主的に練習に取り組み、自分自身で課題を克服してこそ「自信」につながると考えているからである。また、競技生活のみならず一人の人間として社会に出た時にも必要不可欠なことであると考えている。

この指導理念については、年度を問わず一貫して継続するものである。

## 〈男子について〉

平成21年度は、世界選手権個人総合金メダリスト内村航平率いる、日本体育大学に大きく引き離され、東日本インカレ・全日本インカレとも準優勝という結果であった。今年度においても、世界選手権代表である内村、山室率いる日本体育大学が最大のライバルとなり、第一目標として全日本インカレの優勝を掲げ強化を行った。

当競技部の最大の特徴として他国のトップチームや他大

学と比較しても「美しい体操」であると、様々な関係機関から評価を得ている。しかし、高難度技を数多く実施することが求められる現ルールに対応するため、当競技部の特色である「美しい体操」を継承しながらも高難度技を増やすことにも重点を置き強化を図った。

冬季トレーニングにおいては、昨年度までの演技構成を再検証し、増やすことが出来る高難度技を検討、選手とともに課題達成の目標時期や演技構成の再構築の検討も行った。同時に基礎体力と筋力強化にも重点を置き、筋力強化を目的としたトレーニング内容の検討を行った。また、基礎体力向上のためサーキットトレーニングを行った。しかし、例年よりもトレーニングに割く時間を削減し、高難度技を習得する方向性をより強く打ち出し、冬季トレーニングを行った。

## (1) 第64回全日本体操競技個人総合選手権大会（5月代々木第一体育館）

今年度最初の大会である第64回全日本体操競技個人総合選手権に向けて、2月上旬より試合形式の練習形態である「試技会」をスタートさせ、当該大会までに8回の試技会を実施した。当該大会の主要な目標として、第42回世界体操競技選手権大会の日本代表最終選考競技会への上位通過および、第16回アジア競技大会・広州大会日本代表最終選考競技会への上位通過を目標とした。強化を行う中で、主力メンバーである田中佑典（3年）が春季健康診断時の受診結果より、肺結核の疑いがあるとのことで、練習及び大会出場を辞退させることとなった。冬季トレーニングから一貫して日本代表を目指し、またその競技力を十分に持ち、世界での活躍が期待できる状況にまで仕上がっていた

だけに、大変悔やまれる結果となった。最終的には健康上、何の問題も無いとの診断結果を受け、一安心ではあったが、アスリートとメディカルスタッフとの緊密な連携が依然不十分である状況を痛感した。

加えて、同じく主力メンバーである今井 裕之 (2年) が、練習中に左手薬指を脱臼および剥離骨折を受傷した。この怪我が思った以上に長引き、思う様にトレーニングを積みなかったが、日本代表選手として出場できる可能性が濃厚であったため、無理を押し出場で判断をした。

結果として、今井裕之 (2年) と、福尾 誠 (1年) が第49回 NHK 杯兼日本代表最終選考競技会に進出した。

主な成績：

男子個人総合：

今井 裕之 23位

福尾 誠 36位

(2) 第44回東日本学生体操競技選手権大会 (5月 栃木県体育館)

学生の主要な大会としてのスタートとなるこの大会は、当該年度の結果を左右する重要な大会である。上記に記したように、エースの田中佑典が肺結核の疑いのため大会に参加できないため、主力メンバー3名と1名の個人出場経験選手、そして新入生2名を加えた6名で当該大会に臨んだ。強化にあたり、メンバーの内2名が1年生であり環境の変化や大学生の大会を経験していないことから来る経験不足等、精神的サポートにも注意を配った。加えて、個人出場経験の選手も1名おり、団体選手権を戦う上で重要な「役割分担」・「各選手の責任」について数多くのミーティングを行い、チームの結束力向上に最大限の注意を払った。

しかし、試合直前に久永将太 (1年) が跳馬の練習で、半月板損傷を受傷してしまい、ほぼ5名で大会を行った形となった。結果として、2003年以来の3位という惨敗となり、優勝した日本体育大学とも約17.00という大きな差をつけられる結果となった。約3カ月後に開催される全日本インカレにおいて、どのようにチームを再構築するかが大きな課題として残る結果となった。

主な成績：

団体総合：3位

男子個人総合：

今井 裕之 7位

北條 陽大 8位

男子種目別：

つり輪：今井 裕之 4位

平行棒：今井 裕之 2位

北條 陽大 5位

垣谷 拓斗 6位

(3) 第64回全日本学生体操競技選手権大会 (8月 秋田県立体育館)

東日本インカレの大敗後、新たにメンバーを再構成するにあたり、復帰した田中佑典を加えることが出来、主力メンバー6名でメンバーを構成した。このメンバーによって新たに強化策を検討し、各選手の得意種目による得点の向上、チームとして苦手種目となるあん馬・跳馬を重点的に強化した。また、チームが纏まりを持つことが出来るように班別練習を実施し、試技会以外でも実際の競技会を想定した練習を行うことで「団体選手権」を戦うという意識を持たせることと同時に、練習を行う中でチームの傾向を把握しその対策を検討した。試技会においては、例年とは相反する形をとり、多くの試技会で試合感覚を養うことよりも、練習に重点を置き、一つ一つの技を確実に仕上げていくことに重点を置いたため、東インカレ終了後から3回の試技会を開催しただけに留めた。

しかし、主力メンバーである田中佑典・今井裕之の両名が持病である手首の関節内炎症が悪化し、大会1週間前まで思うような練習が出来なかった。メンバー変更も検討したが、運悪く、季節外れのインフルエンザ流行により、補欠選手及びメンバーの2名がインフルエンザを発症、検討する余地さえ無くなり、まさに「絶体絶命」の状況に陥った。

実際の全日本インカレでは、あん馬で出たミスをカバーすることができず、この得点が致命傷となり、結果的に東インカレと同様に、3位という惨敗を喫した。怪我や体調管理というものは、言い訳にはならず、大会への準備が用意周到ではなかったと猛省する大会であった。

主な成績：

男子団体総合：3位

男子種目別：

ゆか： 垣谷 拓斗 5位  
 あん馬： 垣谷 拓斗 4位  
 鉄棒： 大槻 匠吾 2位

(4) 第64回全日本体操競技団体・種目別選手権大会 (12月山口県スポーツ文化センター)

本年度最後の大会である当該大会に向けて、チームメンバーの再検討を行った。この大会は、国際大会で用いられている6-3-3制(6名の選手をエントリーし、各種目3名の選手が演技を行い、その得点すべてを加算してチーム得点を算出する方法。すべての得点が影響するため、失敗が許されない競技方法である。)を日本で初めて導入して行われた大会であり、チーム編成も通常通りの編成ではなく、種目に特化した選手を起用することが求められる。このため、全日本インカレのメンバーから1名を変更し、2年生の中出康平を起用して戦うこととした。強化にあたり、通常の練習形態では今大会の競技方法にそぐわないと判断したため、チームにおける班別練習時には競技会の状況と照らし合わせ、自分が演技を行う種目まではその他の種目を練習せずに自分の順が回ってくるタイミングに状態をベストにするように行った。チームメンバー一人一人が自分の責任を全うするべく、積極的に練習に取り組んでいた。

結果は、社会人チームの圧倒的な強さにかかわらず5位という結果であった。しかし、学生チームの中では、日本体育大学に次いで2位の結果であり、本年度3位の座に座り続けることなく、来年度への新たなステップを確実に築いて本年度すべての大会を終了した。

主な成績：

団体総合：5位

男子種目別：

あん馬：垣谷 拓斗 8位  
 つり輪：田中 佑典 8位

〈女子について〉

女子部においては2002年以来全日本インカレへの出場が途切れ、一時はチームとして出場することさえ危ぶまれた時期があったが、毎年団体出場最低人数である5名を何とか確保し活動を続けている状況である。今年度も全日本イ

ンカレ団体出場を最大の目標に強化を行った。

通常女子においては、女子特有の練習形態や指導方法があるが当競技部においては女子を専門とする指導スタッフはおらず試行錯誤しながら練習を行っているが、基本的な理念は男子と同じであり「自主性の育成」である。とかく女子は、指導者に依存する傾向が強く、自主的に練習することが困難な場合が往々にして見られる。先述したように競技力向上のみならず人間として成長するためにもこの「自主性の育成」を常に心掛けて指導に当たるように注意した。

(1) 平成22年度東日本学生体操競技グループ選手権大会 (4月 栃木県体育館)

当該大会は2部に所属するチームが東日本インカレに出場するための予選会として開催されているものである。当該大会に向けて現状で行うことが出来る演技の安定性を向上させることのみ集中して強化を行った。しかし、エースの古川晶子(4年)が腰痛のため、思うような練習が出来ず、他大学の戦力を鑑みた結果、東日本インカレへの出場は問題なくできると判断したため棄権させた。

結果は4位で無事東日本インカレに進出することが出来た。

(2) 第44回東日本学生体操競技選手権大会 (5月 栃木県体育館)

東日本グループ選手権の結果を受けて、改善点を洗い出し演技構成の再構築を行った。特に、大幅な演技得点向上が望める選手においては要求される内容を満たすことが出来る技を習得させ、チーム得点の向上の一助となるように強化を行った。

競技会においては最も集中した演技を行い、例年当大学と出場権を争っている北翔大学・明治大学を圧倒する気迫のこもった演技を行った。結果的に2年連続となる全日本インカレ団体出場を果たした。

主な成績：

女子団体総合：11位(1部校と成績混在)

女子種目別：

跳馬：古川 晶子 優勝  
 ゆか：古川 晶子 優勝

(3) 第64回全日本学生体操競技選手権大会 (8月 秋田  
県立体育館)

昨年度は東日本インカレ終了後、最大の目標であった全日本インカレ団体出場を果たしたことにより、具体的な目標を定めることが出来ずモチベーションを維持できていない状況が見られたが、本年は東日本インカレ終了直後に、具体的な目標設定を検討し、最も大きな目標として昨年度の団体総合5位の成績を超える結果を目指すことを最大の目標とした。

競技会においては、悶々とした練習での状況とは一変し非常に内容の良い試合であった。印象的だったこととしては、選手全員が当該大会を緊張しながらも楽しく演技を行っていた雰囲気が非常に好印象であった。結果は、当初の目標であった昨年度成績を上回る団体総合4位という成績であった。

主な成績：

女子団体総合：4位 (2部)

女子個人総合：

古川 晶子 優勝

江崎 真奈 13位

山口 麻美 20位

女子種目別：

跳馬：古川 晶子 優勝

江崎 真奈 7位

段違い平行棒：

古川 晶子 2位

平均台：古川 晶子 4位

ゆか：古川 晶子 優勝

〈総括〉

今年度は総じて怪我と体調管理に悩まされた一年であった。男子においては、ここ10年において最も低調な1年であったと言っても過言ではない。演技得点を向上させるために、より高難度技を演技に組み入れる必要性から、高難度技に気を取られてしまい演技の安定性向上までいきつかなかったように見受けられた。加えて、高難度技を習得・習熟させるに当たり、身体的負荷が非常に多く、そのケアにも十分な配慮が足りなかったように思う。採点規則の変更により演技内容にも変化が見られ、演技時間の増大、技数の増加が選手への身体的負担を助長していることは明白であり、普段の練習内容も今後再検討する余地があるだろう。しかし、常に現状に満足せず精進してく姿勢が選手のみならず指導者にも必要であり、様々な面から情報を収集し、より良い練習方法・形態・内容を常に模索する必要があると考えている。

来年度は、今年度の経験から学んだことを最大限生かし再び頂点へ、そしてより多くの学生を世界選手権・ユニバーシアードの日本代表選手として輩出することができるように日々精進していく所存である。

文責：監督 原田 睦巳