

高校剣道における指導方法と練習方法

The teaching method and the practice method in high school kendo club

1K08B083-9 齋藤 竜

指導教員 主査 太田 章 先生 副査 矢野 尊之 先生

【目的】

本研究では、高校剣道において毎年全国大会でベスト8以上の成績を残すような、強豪校と呼ばれる高校にスポットを当て、その中でも、特に対照的な色を持つ2校を抽出し、比較研究をした。その具体的な2校の違いは、公立と私立の違い、推薦制度の違い、指導者の違い、練習の違いである。また、高校卒業後の各校OB・OGの活躍が対照的である。以上のことから、高校・大学・社会人と、生徒が各世代で成長できるような指導方法や練習方法を導きだし、今後の高校剣道の指導をしていく人たちにヒントになるような結論を出すことが、本研究の目的である。

【方法】

本研究の方法は、各高校のOB・OGに話を聞き、現役選手や監督からは聞けないようなことまで聞き出す。また、監督が執筆した本を読み、監督の考えなども分析する。

【結果】

2つの高校では、推薦で入学する人数が圧倒的に異なり、地元で結成されたチームと全国から集められたチームに分けられた。中学校までの実績でいうと、圧倒的に後者のチームの方が強い。しかし、直接対決では地元で結成されたチームが勝つこともある。特に大きな大会で言えば、インターハイの決勝がそれにあたる。そして、大学・社会人で伸びる秘訣や、実績の差の埋め方は、指導方法や練習方法に隠されていた。全国から集められた高校は、練習メニューがほぼ固定されており、翌日に前日の反省を活かした練習ができる。その反省は、各自がしているので人それぞれである。したがって、同じメニューをこなしていても、各自意識していることは違い、その人に合った剣道が身に付いていく。それは、大学・社会人になった時に、指導者がいなくても、自分で考えて成長していけるということになる。実際、大学からは高校の時のように、厳しく指導してくれる人がいない。掛かり稽古の場合は、自分の意思で自分を追い込むため、積極性もつく。監督もいないため、力を抜こうと思えば簡単に抜ける。しかし、試合で

勝てなくなるので、皆意識を高く持ち練習に臨むため、自主性もつく。しかし、これを実力がないチームでやっても、皆しっかりと練習をやらないと考えられる。また、団体戦においてオーダーを組む際、後ろを重視するように組んでいく。そうすることにより、勝負から逃げずに、正攻法の剣道が身に付いていく。大きな舞台になればなるほどこれは言える。地元で結成された高校は、1つ1つのメニューに実戦に則した動きが入っていた。いかなる稽古をするにしても、沢山のパターンがあり、無駄な練習時間（無意識に練習をこなす時間）がない。どんなにモチベーションが低い時でも、監督が毎日練習にくることにより、これが可能になっている。また、中学校までに実績がない生徒でも、基本から学ぶことができるため、着実に実力をつけていくことができる。さらに、基本的な練習を、高いレベルに上げて練習をすることにより、3年間の練習で勝てる剣道が身についている。

【まとめ】

全国から集められた高校は、長時間かけて自分の剣道を確立する。地元で結成された高校は、最初から確立された剣道を自分のものにすることが分かった。したがって、どちらも着地点は同じだが、過程が全く違い、良い所同士を合わせるということとは不可能であるという結論に至った。ただ、全国から集められた高校の場合、地元で結成された高校の練習を一回知っておくことにより、自分の剣道を確立していく上で良いきっかけが見つかり、早い段階で確立できる可能性があると考えられた。地元で結成された高校の場合は、確立された剣道を自分に合わせるために、練習で意識すること+αで意識することを考えれば、大学・社会人になった時にまた成長していける可能性があると考えられた。以上のことから、自分が指導するチームによって指導方法や練習方法は変わってくるが、本研究で得られた方法を駆使して、また自分なりの考えも入れて指導していけば、高校・大学・社会人と、各世代で活躍できる選手を育てていけるということが分かった。