



研 究

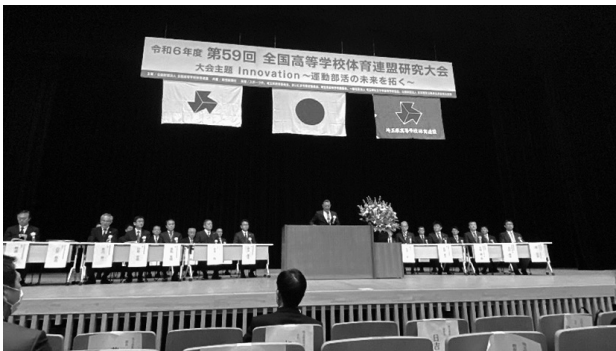
令和6年度を振り返って

研究専門委員長

福岡県立北九州高等学校 錦戸 聖周

研究専門部は、「競技力の向上」「健康と安全」「部活動の活性化」に関する調査・研究を行っています。近年の活動では、専門の指導者が少ない種目の練習方法や、練習の際の注意点等を生徒や専門外の顧問の先生方に活用してもらおうと、福岡県高体連HPに掲載しています。これまで、アーチェリー、柔道、ウエイトリフティング、レスリング、テニス、バドミントン、弓道、卓球、バレーボールの9種目をHPに公開中です。

今年度は「第59回全国高等学校体育連盟研究大会」において、「健康と安全」をテーマに福岡県が発表する年でしたので、これまでに研究部が取り組んできました、「新たな身体理論を活用した運動部活動指導の在り方」について実践発表を行いました。



発表内容は、一般社団法人JPトレクラブが提唱している、人類の正しい体の使い方JP【Jiku（軸）Physical（身体）】メソッドを活用し、ハードな練習で生徒の競技力を引き上げる方法ではなく、身体の理に合った正しいトレーニングを指導し、怪我をしないフィジカルを手に入れること、生徒がその競技に自ら進んで主体的に競技力の向上に努めるような心を育成することを目的として研究したものです。

今回の研究に取り扱う、JPメソッドとは創始者の二串幸之助氏がトレーナー業30年間で10万人のクライアントへの指導を経て身に付けた、様々なトレーニング方法や理論、学問をミックスして創作したメソッドで『柔軟性を高めながらパフォーマンスをレベルアップさせる』『状態を今より良くする』を目的に、骨、筋肉、神経、様々なアプローチ指導を行い、そのクライアント（個）に最

も適切で、有効なアプローチを選択して指導するメソッドです。人は生まれながらに、様々な骨格のタイプがあるため、あるトレーニングを実施させたとしても、全員が同じ効果を得られるとは限らないため、一人一人に適したアプローチが必要になります。そのような視点から考えると、クライアントに対して最も有効な方向からアプローチ指導することができる今までに類を見ないメソッドです。

このメソッドを活用し、研究専門部に所属している先生方の部活動を対象に（北九州高校剣道部、太宰府高校サッカー部、明善高校柔道部）トレーニング指導を実施しました。これまでの流れもあり、北九州高校剣道部は4年間、太宰府高校サッカー部と明善高校柔道部は約1年間指導していただく中での成果を研究発表という形で全国の場で発表させていただきました。

今回の研究を通して、時間をかけて、日々生徒自身の意思でトレーニングを継続していくことの重要性を感じました。北九州高校剣道部は二串氏によるトレーニング指導を導入して、4年が経過しているため、生徒自身も日常生活の中で、取り組むことができれば、柔軟性が上がり競技力の向上に結び付けることができることを理解しているため、100%の生徒が毎日トレーニングに励んでいると回答していました。

しかし、本年度よりトレーニング指導を実施した、太宰府高校サッカー部と明善高校柔道部の生徒はトレーニングの実施頻度にバラツキが生じていました。トレーニング効果を更に感じて、生徒自身が継続的に取り組んでいくためには、指導者側から生徒へのアプローチの方法（体の使い方を上手く言語化すること）やトレーニングの意図を明確にして、技術指導とリンクさせることが重要であるとより一層感じました。そして、生徒が指導者側の意図を理解し、体を上手く動かせるようになることによって、技術が身に付けられるようにしていかなければならないと感じました。

今回、研究専門部として全国大会発表に向けて取り組んでいく中で様々な課題も発見することができました。それは、個人競技（剣道・柔道）と団体競技（サッカー）

のそれぞれの種目特性に適したトレーニングメニューを導入していくことや、団体競技において戦術練習に重きが置かれるが故に、個のフィジカル指導のために時間を確保する難しさ等が課題として挙げられました。この課題に関しては、さらに研究を重ね、効果的に生徒の身体能力を高めていくための指導方法を身に付けていかなければならないと考えます。様々な種目（バスケットボールやバレーボール等）の部活動に協力をしていただいて、引き続き研鑽に努めていきたいと思っております。

ただ単純にハードな練習メニューを生徒に課すのではなく、正しい体の使い方JPメソッドを活用し、身体の理に適った正しいトレーニングを実施することによって生徒が主体的にトレーニングに励み、怪我のない身体を獲得すると共に、自ら進んで日常生活の諸動作及び姿勢を意識して生活を送るようになることが、生徒の主体性を引き出し、自立した心を育むことに繋がると確信しました。新たな身体理論を活用した運動部活動指導方法が、更なる高みに挑戦する、生徒の「自立」を促していけるように次年度も取り組んで参ります。

4年後に佐賀県で開催されます、全国高等学校体育連盟研究大会では、「部活動の活性化」という分野で発表いたします。各部活動顧問の先生方にご協力のご依頼をさせていただく場合もございますので、何卒ご理解ご協力の程、よろしくお願いたします。