

第二部門 〈子どもの育成に関する論文・実践記録またはエッセイ〉 佳作論文

体罰を行使しない楽しいスポーツの指導

―大学生と青少年および指導者を対象とした実践記録―

今村裕行

いま むら ひろ ゆき
今 村 裕 行 さん

[略歴]

- 年 齢 70歳
- 住 所 福岡県久留米市在住
- 略 歴 大阪府大阪市出身
カリフォルニア州立大学イーストベイ校（旧ヘイワード校）運動学
体育科卒業、同大学大学院修士課程修了。論文博士（工学）（電気
通信大学）
福岡大学体育学部助手、中村学園大学栄養科学部講師、准教授を経て、
長崎国際大学健康管理学部健康栄養学科教授、現在名誉教授、
空手道部総監督
- 著 作 『人間の許容限界辞典』（朝倉書店、2005）、『Trends in Smoking and
Health Research』（Nova Science Publishers, Inc., 2005）
『Nブックス運動生理・栄養学』（建帛社、2007）
『イラスト運動生理学』（東京教学社、2010）
『健康づくりトレーニング ハンドブック』（朝倉書店、2010）
『健康増進科学概論—運動・栄養・休養—』（東京教学社、2018）
『イラストスポーツ・運動と栄養—理論と実践—』（東京教学社、
2021）

いずれも共著

[応募動機及びコメント]

私はこれまで「体罰を行使しない、短期集中の楽しい練習の在り方」を念頭に、主に大学生にソフトテニスと空手道を指導してきました。この賞を知った時、子供の育成のみに賞が与えられるものと思っていたのですが、思い切って投稿してみたところ、思いがけず佳作という素晴らしい発表の場を与えて頂き感激しております。

私が受賞できたのは、私の指導方針に賛同してくれる有能な監督とコーチ、高校のクラブや町道場の指導者の方々、これまで私が関わった選手のお陰だと思っています。

私は現在70歳で、大学教員としての職は既に離れていますが、退職後も支援し続けてくれている妻、恵里にも礼を述べたいと思います。

〔本文の概要〕

近年、スポーツの指導で体罰が問題視されている。にもかかわらず、スポーツ界の体罰にまつわる事件は後を絶たない。

私は小学五年生の頃からソフトテニスをはじめた。高校では空手道部を創部し、大学でも空手道部に入った。当時は目上の方々から反論したり、指導内容に疑問を抱いたりではできなかった。練習中に少しでも集中が切れると、当然のように。体罰を加えられていた。

日本のスポーツ界で青少年期を過ごした私は、アメリカで空手道を指導しながら、カリフォルニア州立大学で運動学を学び、さらに道場生や州立大学の教授陣、それに体育哲学の大家だった川村先生と出会い、スポーツの指導に体罰や過剰なトレーニングは必要ないと思うようになった。

帰国後、私はN大学で運動生理学と体育実技を教えながら、監督として女子ソフトテニス部を指導する機会を得た。当初は短期集中の練習を楽しく指導できたが（実践記録一）、燃え尽きた選手が入ってくるようになり悩みながら指導することになった（実践記録二）。

また青少年育成の一環として、教育委員会や体育委員会などに依頼されて行った講演や実技指導において、青少年のスポーツ障害を避けるための注意点や、合理的な練習を指導すれば、体罰や過酷なトレーニングが必要ないことを強調してきた（実践記録三）。

次に五十歳代半ばにして、スポーツを強化しているNI大学に教授として赴任した。空手道部の指導を通して、非常識な選手を生み出さないための取り組み（実践記録四）と、スポーツ障害を避けるための取り組み（実践記録五）を紹介した。

本稿を通してスポーツの指導に体罰が必要ないことをご理解いただければ幸いである。

一 体罰が常態化している日本のスポーツ界

近年、スポーツの指導で体罰が問題視されている。にもかかわらず、スポーツ界の体罰にまつわる事件は後を絶たない。私も含めて、選手に体罰を加えた経験のあるコーチや監督全員が反省しなければならぬ問題だ。

もう六十年くらい前になるが、私は小学校五年生の頃からソフトテニスを習い始めた。中学では楽しく練習させてもらえたが、高校のクラブではボール拾いや素振り、それにうさぎ跳びを延々とさせられた。練習が厳しいのは耐えられたが、夏の暑い日に一日中水を飲ませてもらえないのは我慢できなかった。先輩が見張っているので、顔を洗う振りをして飲んだり、どうしても我慢できない時は、バケツの水を飲んだりもした。クラブを辞めたいと思っていた時、同じ高校の先生に空手道をやってみないかと誘われ、空手道部を創部した。練習が二、三時間程度だったので、水を飲めなくても我慢できたのだ。

大学でも空手道部に入ったが、当時は指導内容に疑問を抱いたり、目上の方々に反論したりするのは許されなかった。先輩方は「この黒板は、俺が白いと言ったら白いんだ」とよく言っておられた。そんな先輩方に「黒板は、どう見ても黒く見えませぬ」なんて言おうものなら、ビンタを張られるか、罵声を浴びせられていた。「空手道は武道だ、武士道だ。人間形成のためにやっている。苦しい練習を耐え忍べば人間形成に繋がると教えられ、自分を極限まで追い込む過酷な練習を強要されていた。練習中に少しでも辛そうな顔を見せると、自分のためにやっているのを見せろ、と怒鳴り付けられ、有無を言わずピンタを張られたり、腕立て伏せや正座を延々とさせられたり、腹を蹴られたり、といった体罰を加えられていた。だから練習中、顔は真剣にやっているように見せかけながらも、内心はビクビクしながらやっていた。当時は当然のことと受け入れていたので、私も後輩には同じような体罰を加えていた。数

多く報告されている体罰にまつわる事件を、私自身も起こしていたかもしれないと思うと身の毛がよだつ。

二 カリフォルニアで空手道を指導する楽しさを味わう

封建的な日本のスポーツ界で青少年期を過ごした私は、二十代半ばから約十年間、アメリカで空手道を指導しながら、カリフォルニア州立大学イーストベイ校（旧ヘイワード校）運動学体育科（以下州立大学）で運動学を学ぶ機会を得た。

勘やコツに頼る根性主義的指導法しか知らなかった私にとって、州立大学で学んだ科学的理論の探求は目からウロコが落ちる日々だった。もっと知りたい、もっと知りたいと、寝る間をおしんで勉強した。運動学を学べば学ぶほど、指導する際には、なぜそうするのかを理論的に説明するようになった。脱力すればより速く突き、蹴ることができ、パワーが増するといった科学的理論に基づいた練習方法を考え出し、伝統的な技術指導に取り入れるようになっていった。

道場生は、疑問があればためらいなく質問し、納得できる科学的理論には深い興味を示した。苦しい練習でさえも進んでやり、楽しんでいるように見受けられた。言うまでもなく、前向きな道場生に「自分のためにやっているのを見せろ」と叱咤する必要はなかったし、体罰を加える必要も全くなかった。そんな道場生の明るく積極的な練習態度を見ると、指導するのが楽しくなっていた。

今思えば、アメリカで空手道を指導する楽しさを知り、スポーツの指導に体罰は必要ないことを、知らず知らずのうちに道場生たちに教えられていたのだ。

三 教授陣の教育態度に学ぶ

私が州立大学で学んだことは、科学的理論だけではなかった。教授陣

の紳士的な態度からも多くを学んだ。

キヤル・キャンプラン博士（通称キヤル）が教えていた運動生理学の講義を受けていた時のことだった。キヤルが板書した内容を学生が指摘した。

「そこ間違ってるんじゃない」

「うんっ？ どーい？」

キヤルは間違っている箇所を確認すると「指摘してくれて有難う」と礼を言って書き直した。

私はキヤルの紳士的な態度に、尊敬の念を抱くようになった。私が日本の空手道界で指導を仰いだ師範や先輩方には、自分の間違いを指摘されて、キヤルほど素直に礼を言える人は見当たらなかったからだ。

渡米当初、私は空手道を上から目線で指導し、道場では重々しく振舞っていた。日本で師と仰いだ先生方もそうであったように、当時の私はそれが然るべき態度だと思い込んでいた。だが私は、高圧的な指導は、道理に外れた行為だと気づいた。キヤルや他の教授陣の紳士的な教育態度から学んだのだ。道場生とよく話し合うようになり、身振りや言葉遣いまで含めて指導態度を改めるようになった。道場では師弟関係を保ちながらも、道場を離れば親しい友人として接するようになっていった。

四 川村先生との出会い

州立大学で学んでいた頃、一度帰国した折に、後輩の紹介で川村英男先生にお会いする機会を得た。先生は、体育原理・哲学の大家で、F大 学体育学部を既に定年退職されていた。先生のお宅に伺い、学部長をされていた当時の苦労話を聞かせて頂いた。

「体育学部の先生方は、競技にしか関心がない方々と、研究にしか関心がない方々とに二分されるんです」

競技志向の先生方は閉鎖的で、科学的理論を学ぼうとはせず。逆に研

究志向の先生方は、競技志向の先生方と協力して研究を進めていこうとはしない。もち論、全員そうではないが、競技選手の指導と研究を両立しようとする先生は少ないようだ。

「アメリカの先生方はどうですか」川村先生が私に尋ねた。

「ただ単に多くの知識を暗記するのではなく、練習の効率を上げるにはどうすればいいのか、その生理学的、力学的、心理学的理論を理解し考えさせる教育を重視されています」

「なるほど、羨ましいですね。私は学部長をしていた頃、体育学部だからこそ、勝利至上主義に偏らず、研究にも力を入れて欲しいと願っていました」

「体育学部の先生方は、そんなに勝つことばかり考えているんですか？」
「多くの先生方はそうです。まあ私学だから、受験生の興味を引くために、クラブを強化するのは仕方ないのかもしれませんが……。勝つためには練習やトレーニングが過激になり、体罰を加えてまで選手を思い通りに操ろうとする傾向があります。いつになったらスポーツ界の勝利至上的風潮は改善されるんでしょうね。スポーツを指導する者として、責任の重さを痛感しています」

先生は複雑な表情を見せ、勝利至上主義的日本のスポーツ界の在り方を憂いておられた。先生の紳士的な態度には、私が尊敬していたカリフォルニア州立大学の教授陣と共通するものを感じた。

五 スポーツ観が変わる

州立大学での勉強が深まれば深まるほど、運動生理学や運動力学などの科学的理論に基づいた指導のみならず、メンタルトレーニングやリラクゼーション法も取り入れた。しかしここまでの私の指導方法は、効率よく練習し勝つためのものだった。

私は、川村先生とお話しする機会に恵まれ、日本武道の歴史と哲学を

研究してみたくなった。州立大学大学院修士課程に進学し「日本武道の歴史と哲学・唯心論か唯物論か？」(1)と題した修士論文に取り組んだことよって、私のスポーツ観は変わっていった。

日本武道は人を殺すための武術として発達したが、平和な江戸時代になると武芸と呼ばれ、人間形成のために修業されるようになった。しかし明治時代の日清・日露戦争以後、国粹的風潮の中で、武芸は武道として精神的訓練を重視し、武士道精神が強調されるようになった。西谷氏(2)によれば、日露戦争が軍隊教育の体罰と、学校教育を結びつけるきっかけとなった。ロシアの軍事力があまりにも強大だったために、軍は国民に国家への服従を徹底する必要に迫られた。屈強な日本人を育成するために、軍が教育に干渉し、鉄拳制裁やビンタなどの体罰を行使した。

私が日本で教えられていた「武道だ、武士道だ」という空手道は、江戸時代の武士社会における教育ではなく、明治以降の「屈強な日本人を育成」するための教育だったのだ。もう軍国主義の時代は終わったのだから、若者に対して「鉄拳制裁やビンタ」などの体罰を行使する必要はないはずだ。選手のやる気を引き出せられれば、体罰は必要ないのだ。

戦後、武道は柔道と剣道を中心として、学校教育に取り入れられた。それとともに、競技スポーツとしても発展し、勝利至上主義的傾向が強くなった(1)。

私は、勝つために努力をするのは決して悪くはないと信じている。しかし選手を思い通りに操るために体罰を加えたり、選手がケガをしていても無理矢理練習をさせたり、あるいは反則をしてでも勝とうとしたりするのは、選手の心の発達に良い影響を及ぼさないと信じるようになった。

実践記録一 短期集中の楽しい練習

帰国後、私はN大学で専任講師として運動生理学と体育実技を教えな

がら、監督として女子ソフトテニス部を指導する機会を得た。

短期集中の楽しい練習で強いクラブを作りたい!

その一念で指導を始めたが、この大学でクラブを強化するには問題が山積していた。まず授業が五時五十分までである。にもかかわらず、八時には全員下校しなければならず、日曜と第二、第四土曜は、大学で部活をしてはいけない、という学則とまではいかないが、暗黙の了解があった。当然、クラブ推薦で高校から強い選手をスカウトできない。

そこで真面目に練習している二人と、クラブを強化する方法を話し合った。その結果、夕練を火曜と木曜の週二回、六時から七時半まで九十分、昼練を月曜から金曜まで三十分することにした。第一、第三土曜の午前中は大学で練習し、練習が禁止されている第二、第四土曜の午前中は他大学に行き、合同練習をさせてもらった。

これで練習場所は何とか確保できたが、問題はこれだけではなかった。部費が少ないので、部員の遠征費を捻出しなければならなかった。しかしその問題は夕練が火曜と木曜だけなので、選手に月・水・金・土曜日の夜と、日曜日のいずれかでアルバイトをさせることで解決できた。

次の問題は、私の遠征費と選手の引率費だった。この大学は大会に出場する際に、それらの費用を出してくれなかった。家計を圧迫するつもりはなかったもので、非常勤講師、講演、原稿料などで年間百万円程度は稼ぐようにした。

当時、九州学生リーグには五部リーグまであった。N大学は五部リーグの五位。正に、最下位のスタートだった。学内で経験者を勧誘し、さらに学生とともに高校の大会に行き、一人でも多くの高校生を勧誘して回った。十人前後の小さなクラブだったが、指導を開始して六年目、何とか九州大会で決勝戦まで進出できた。

当時の部員は短期集中の練習を進んでやり、よく勉強し、生活するためにバイトもやってくれた。そして、それぞれが目指していた職に就

いた。私は彼女たちに暴力を振るったり暴言を吐いたりしたことは一度もなかった。私が日本の空手道界では経験できなかった、指導する楽しさを教えてもらった気がした。アメリカで空手道を指導していた楽しい日々がよみがえる。

実践記録二 燃え尽きた選手の指導

ソフトテニス部の指導を始めて六年目、一芸入試が推薦入試に取り入れられた。インターハイや国体に出場した受験生には加点されるようになり、選手を勧誘しやすくなった。私は、これで全日本を取れると思い込んでしまった。たとえ練習時間は短くても、科学的トレーニングを続ければ必ず勝ると勘違いしてしまったのだ。今思えば、まだ勧誘もしていない選手を使って、ただ勝てると思い込んでしまったのが、悩みが始まる原因だった。

私は「短時間の効率のいい練習」をキャッチフレーズにして、選手を勧誘して回った。それが燃え尽きた選手が集まる原因になってしまった。練習時間が短いので、遊んで学生生活を送れると勘違いした選手が、受験を希望するようになってしまったのだ。

その年の春、入学が決まっている選手が強化合宿にやってきたときのことだ。合宿も終わりに近づいた頃、彼女に意気揚々と「全日本優勝を目指して頑張ろうな！」と声をかけると、彼女は目に涙をため、しくしく泣き出した。

「先生、私はインターハイ優勝を目指して、あれだけ練習頑張ったのに、団体戦は決勝で負けたんです」

「何を言っているんだ。負けたと言っても、全国大会で準優勝したんだぞ」
「でも、負けは負けだと思えます。次の大会では絶対に勝つぞ、とあれだけ気合を入れて練習したのに、国体も選抜全日本も優勝できなかったんです。私の人生、負けてばかりなんです……。正直言って、もう勝

負に疲れたんです……」

彼女によれば、練習中よく叱られていたらしく、授業期間中は毎日、朝・夕二回の練習があり、休日と春・夏・冬休みも毎日、朝から晩まで練習して、年間の休みはほんの数日だけ。修学旅行にもラケットを持参し、朝練をやってからクラスメートと一緒に観光して、それから夕練をやっていたというのだ。

ソフトテニス以外の彼女の日常生活は、授業、食事、風呂と寝るだけだった。彼女は三年間、友達とおしゃべりをしたり、楽しくシヨッピングをしたりといった高校生らしい生活を送ってこなかったのだ。

後日、体罰が精神的にどれほど苦痛を与えていたのか知りたくなり、彼女に、体罰を加えられている状況を思い起こさせ、その間の脈拍数を測定してみた。その反応は、私の想像をはるかに超えていた。一分も経たないうちに一分間の脈拍が二百拍を超えたのだ。女子大生の最高心拍数はそれくらいだから、心臓が打てる回数限界まで達していたのだ。体罰がこんなにまで女子高生を追い詰められるなんて思ってもみなかった。

こんなになるまで叱る必要があるのか？

選手に暴力を振るってまで勝ちたいのは、監督やコーチだけだろう。指導者が必要以上に練習させ、体罰を加え、暴言を吐き、燃え尽きさせているんだ。監督やコーチが選手のやる気を引き出せられれば、体罰を加える必要はないはずだ。そう思えてならなかった。

震えながら泣いている彼女の姿を見た時、私はつい言ってしまった。

「この一年間は、お前を使って試合に勝とうと思わない。一年間遊べ」
無責任な指導者だと思う人がいるかもしれないが、その時の彼女には遊ぶことが必要だと思った。

その年の秋、彼女ともう一度話し合った。

「そろそろ決める時じゃないか。もう、大学を辞めて故郷に戻るか、心

を入れ替えて学生生活とクラブを真面目に続けるか、どっちか決めなさい」

彼女はこの時も、大粒の涙を流した。暫く泣いていると、ポツリと言った。

「三日間、考えさせて下さい」

三日後、彼女は髪を黒く染め直し研究室にやって来た。

「この大学で、私の人生やり直します」

明るく笑っている彼女を見て、正直ほっとした。彼女は私が最も信じている後輩の紹介で、遠く離れた高校まで会いに行つてスカウトしてきた選手だ。もし彼女が何もせず、たった一年でグレて帰ってしまったら……。そう懸念する一方で、泣きながら何かを必死に訴える彼女の姿にかけていた。

彼女が立ち直るのには、もう少し時間が必要だった。真面目にしようとする自分と、逃げ出したいと思う自分との葛藤が続いたようだ。しかし、少しずつ、彼女は自分を取り戻していった。私は、黙って見守った。

燃え尽きた選手は、彼女だけではなかった。

ある日、燃え尽きていた選手が、しくしく泣きながら訴えた。

「中学時代はクラブが楽しかったので、もっと強くなりたくて、それで名門高校に進学したんです」

しかしクラブの楽しかった思い出は、全国大会で団体優勝したほんのいつ時だけだった。三年間、練習は苦痛でしかなかったらしい。

「高校では練習中に完璧なプレーをしたと思っても、足の運びが悪いとか、立つ位置が悪いとか、とにかく叱られるばかりで、褒められたことは一度もなかったんです」

当然、悪いプレーをしたら叩かれて、毎日、叱られてばかりだった。大学に進学すれば、否応なしにソフトテニスを続けさせられる。クラブ

のない専門学校に行けばこの苦しみから解放されると思った。だから専門学校に進学する意向を監督に伝えたところ、そんな甘い考えでいいのかと一喝された。怖くなって、N大学に進学しますと言ってしまったのだ。

「それが私の人生の、最大の失敗だったんです」

私は、この子達には何の罪も無いと思った。責任はそういう指導をしている監督やコーチにあると思った。

私は、彼女にメンタルトレーニングをすることにし、昼休みに三十分間研究室に来させた。まず、彼女の中学時代の楽しかった練習と、高校時代の苦しかった練習を詳しく尋ねた。次に、高校時代の苦しい練習を少しイメージさせてから中学時代の楽しい練習をイメージさせた。そして、楽しい練習のイメージを徐々に長くしていった。最終的には、楽しい練習と、完ぺきにプレーした時の身体の感触を鮮明に思い出させながら、イメージさせることを繰り返した。

数カ月後、西日本大会があった。彼女は会場で、「ダメモトで試合に出られそうです」と明るく笑ってくれた。吹っ切れた笑顔を見せ、一年生でベスト8まで進出してくれた。

六 青少年のスポーツ障害を避けるための注意点

スポーツは青少年の体に刺激を与え、発育・発達を促進する。適切な身体活動は呼吸・循環機能を高め、筋力を増強し骨を強くする。さらにストレス解消などの心理的効果も認められている。しかし技術的練習やトレーニングは、あくまで青少年の体が許容できる範囲内であればならない。

スポーツには試合中の避けられない障害もあるが、過度な練習を強いることによって引き起こされる障害も多い。生涯に亘って障害を抱えるような羽目に陥れば「スポーツは青少年の健康を蝕む」と言っても過言

ではない。青少年が楽しく練習できる環境を作るために、指導者の方々に以下の二点をお願いしたい。

(1) やり過ぎの回避

成長期は多様な損傷が発生する危険性があるため、練習時間、休養日の設定、無理のない練習内容を考え、「やり過ぎ」を回避する必要がある。体罰を加えたり、暴言を吐いたりして、本人の体が許容できない練習を無理やりさせるのは厳禁である。

これは私見だが、青少年が無理なくスポーツを楽しめる練習時間と頻度は、小学生なら一日六十分、週二〜三日、中学生なら、一日九十分、週三日、高校生なら一日二時間、週五、六日である。青少年の成長の度合いは、個人によって大きく異なるため、注意が必要となる。日曜日は休みにし、日曜日に試合や練習試合が入っている場合は、翌日は休ませるか、ミーティングにして体を休ませて欲しい。これだけの練習量で効果的な練習はできるはずである。選手は受身であるため、強制しない指導を考慮して頂きたい。

(2) 痛みのサインを見逃さない

スポーツ障害を避けるために、日常の歩き方や練習中のフォームの乱れなどの痛みのサインを観察していれば、スポーツ障害を避けられる機会は多くなるはずだ。青少年が痛みを訴えた場合は耳を傾け、場合によっては整形外科を受診するように指導して頂きたい。

実践記録三 青少年育成のための取り組み

私はこれまで、地域の青少年育成の一環として、主に福岡県、佐賀県、長崎県の教育委員会、体育委員会、PTA、空手道連盟等の依頼で講演や実技指導を行ってきた。

講演の主な内容は、○スポーツと栄養 ○スポーツ科学と人間形成 ○ジュニア選手育成のために〜これだけは知っておきたい〜運動生理学、スポーツ栄養学に基づいた指導方法〜 ○空手道の理論 ○コーチングのレベルアップ、○中学生と運動などである。

それぞれの講演においては、可能な限り青少年のスポーツ障害を避けるための注意点や、合理的な練習を指導すれば体罰は必要ないことを強調してきた。九十分の講演では、どれくらい清聴頂いた方々に真意が伝わっているか分からないこともあったが、広く浅く伝える必要もあるという観点から行ってきた。

実技指導は、平成二十八年年度、二十九年年度佐賀国体空手道小・中学生・成年合同強化練習、佐世保地区高校空手道部合同強化合宿での指導、長崎県空手道連盟による指導者への講習会、その他、個別の高校に依頼された実技指導も行った。

それぞれの実技指導においては、体罰が必要ないことや短時間の練習でも強くなれることを強調してきたが、「もつと練習すればより強くなる」と勝利への渴望が強い指導者の声を聞くこともあった。

七 理想を追い求めて

五十代半ばの頃、NI大学に教授として赴任する機会に恵まれた。NI大学はクラブ活動が盛んで、空手道部を強化できるようになった。しかし赴任した当初は道場がなかったので練習場所を確保するのに一年かかり、選手を集めるのに数年かかった。

私はチームづくりを行うに当たり、以下の五つのモットーを掲げた。

①人間としての成長第一をモットーに努力しよう。②講義に出席し、単位を取得しよう。③全員話し合える先輩、後輩になろう。④大学全日本大会で優勝できる練習をしよう。⑤社会での成功者になる努力をしよう。

モットーの一番目に「人間としての成長第一」を、二番目に「講義に出席し、単位を取得しよう」を掲げたのは、NI大学空手道部が大学のクラブだからである。高校時代に空手道をやりすぎて、勉強に遅れている選手は勉強すべきである。留年の心配のない選手はもっと勉強するもよし、もっと空手道を練習するもよし、アルバイトで社会勉強をするもよし、である。全選手が卒業し、各自が目標とする就職ができたなら、お互い誇りに思うべきである。それを達成するために文武両道、短期集中の練習を行い、全日本で優勝する努力をする。この「努力の過程」と「理論に基づいた練習内容」こそがNI大学空手道部の「誇り」であり、これからの「伝統」とすべきことである。

しかし、いくら優れたモットーを掲げて、朝から晩まで練習していたのではできないはずがない。そこでNI大学空手道部では、自己実現を成し遂げていくために、一回九十分の練習を週三日行っている。保護者には、年間二万円を部費として頂き、遠征費の不足分は大学の部費と援助金、それに部員が稼いだアルバイト代で賄っている。NI大学空手道部ニューレターを年一回発行し、会計報告も行っている。それを十五年間続けてきた。その間の団体組手の主な成績は、女子が西日本大会準優勝二回、九州大会優勝六回、準優勝三回、三位二回である。男子は西日本大会三位二回、九州大会優勝二回、準優勝三回の成績を収めている。

実践記録四 非常識なスポーツ選手を生み出さないための取り組み

私の教え子に、あるスポーツのナショナルチームコーチがいたが、これは彼がこぼしていた話だ。ある日、チーム内で紅白戦をやるうとして番号を引かせた。奇数チームと偶数チームに分かれるように言っても数人が動こうとしないので、速く移動するように指示したところ、「コーチ、奇数って何ですか？」と質問が返って来たそうだ。彼は「あいつら、奇数と偶数が何かも知らないで、自分の子供にどんな教育をするつもりな

んでしよう？」と言って嘆いていた。

非常識なスポーツ選手を生み出さないためにも、指導者は自分自身が勉強し、短期集中の効率のよい練習プログラムを作成し、文武両道のスポーツを指導すべきなのだ。

本来なら、大学生には自分で考え行動させるべきだと思うのだが、強豪校と言われる高校から来た選手は、命令されないと何もできない選手が何人も存在する。現実には、自分で考えて行動しなさいと指示した選手が「高校時代、自分は監督の指示に逆らったことはありません。今さらそんなことを言われても、自分にはできません」と言って退部してしまったケースもあった。

そうした経験を踏まえて、NI大学空手道部では、選手の講義の出席状況と成績を管理し、欠席が多い者や成績が悪い者は試合に出さない。選手Aは一年生の間、学業成績が振るわなかったのが大会に出さなかった。二年生の前期に頑張って成績を上げたので、後期から出場させたところ、団体戦を全勝した。他大学の監督が驚き「こんな選手を隠していたんですか？」と尋ねられたので、「勉強しようとしなかったので出していなかった」と答えたところ、首をひねっていた。

実践記録五 スポーツ障害を避けるための取り組み

NI大学空手道部では、選手の体調や体の痛みには特に気を配っている。例えば、B選手は高校時代、試合中に肩の靭帯を損傷していたが、NI大学での練習は一日おきに週三日だけなので、卒業するまで大した問題もなく、試合でも活躍してくれた。

C選手は高校時代、膝の半月板を損傷していたので、入部当初から半年間は自主練習のみにさせた。一年生後半から練習に参加し、最上級生になってからは主将としてチームをまとめ、試合でも活躍してくれた。彼は元々自分を追い込む性格なので、特に注意を払っていた。

D選手は高校三年生後半に、膝の前十字靭帯を切っていた。入部後は半年間のリハビリと自主練習をさせ、その後は元気に練習に参加した。

八 おわりに

私は現在七十歳で、大学教員としての職は既に離れている。今は空手道部総監督として選手の指導を手助けしている。

NI大学空手道部がこれまでに成したのは、私の指導方針に賛同してくれる有能な監督とコーチに恵まれ、高校のクラブや町道場の指導者がやる気のある選手を送ってくれたからである。

これからも選手の成長を第一に考えるクラブの在り方を押し通したうえで、後進の指導者が全日本優勝を果たしてくれることを夢見ている。

注記

(1) Imamura H (1992) Philosophy & history of Japanese martial arts: Idealism or pragmatism? *Journal of Asian Martial Arts*, 1(4):50 ~ 62

(2) 西谷和樹：日本の運動部活動における体罰の研究～部活動のあり方について～、[https://www.kochi-tech.ac.jp/library/ron/pdf/2015/03/14/...](https://www.kochi-tech.ac.jp/library/ron/pdf/2015/03/14/)
(二〇二三年八月二日引用)