



Special Interview スペシャル・インタビュー

山縣亮太

——幼いころはどんなスポーツに取り組んでいましたか。

小学生のころはサッカーと野球をやっていました。サッカーは幼稚園から小学3年生まで、野球は小学1年生から5年生までですね。陸上は4年生から始めました。

——いろいろなスポーツを経験されていますが、陸上に絞った経緯を教えてください。

野球もサッカーも好きでした。野球は1年生から続けていましたが、たまたま4年生の時に陸上というスポーツに出会いました。そこから1年くらいは野球と陸上を掛けもちしていたのですが、練習が重なってしまう日が

あったので、どちらかを休まなければならないという状況になり、なかなか思うように両立させることができなくなっていました。

そこで、どちらを続けたいかなと考えて、最終的に陸上を選びました。野球は厳しい指導だったので、それが少し苦手だったというのもありました（笑）。あと、野球では自分の活躍がチームの勝敗に必ずしも直結しない、と感じていました。もちろん、自分が活躍すれば勝利に近づくことは間違いないのですが、自分の調子がよくても必ずしも勝てるわけではない、というチームスポーツの特徴もあったと思います。

僕は一番初めて出た広島市の陸上大会で優勝したのですが、その時に自分自身の力が結果に直結するんだとい

Ryota magata

うことを実感でき、そこに大きな喜びを感じたのが陸上を選んだ大きな理由だったと思います。

——山縣選手は特定のコーチに師事するのではなく、自分で考えてトレーニングしているということですが、いつからそのようなスタイルになっていったのでしょうか。

元々、小さいころから「なぜそのトレーニングをするのか」を考えて取り組んでいたのですが、本格的にセルフコーチングというスタイルで競技に向き合うようになったのは中学生のころからだったと思います。ある意味では仕方なくそうなったところがあるのです。

通っていた学校が陸上の強豪校ではなく、専門的な指導者があるわけではなかったため、自分たちで練習メニューを考えないといけない環境でした。それに加えて、顧問の先生が自分で考えることの大切さをよく理解してくれていたことが大きかったかもしれません。自分たちで考えたことを先生に相談すると、「お前たちがそう考えたのならそれでいいんじゃないか」と答えてくださったので、中学校・高校で自然と自分たちで考えるスタイルになっていったと思います。

——自ら考えて行動していく力は今の子どもたちにも求められると思います。どうすればそのような力が身につけられると思いますか。

山縣亮太(やまがたりょうた)

1992年、広島県広島市生まれ。セイコー社員。リオデジャネイロ五輪男子4×100mRの第一走者として、男子トラック種目初の銀メダル獲得に貢献。個人では、男子100m日本歴代3位タイ記録(10秒00)を持つトップスプリンター。



身の回りの小さなことでも、なぜそれをしなければいけないのかをどんどん深く掘り下げていくようにすれば、自分で考える習慣がついていきますし、それが一番簡単な方法ではないかと思います。

例えば、陸上ならば練習メニューを「200m+100mのセット走を3セット、設定タイムは200mが20秒台で……」と立てたとして、なぜこの練習をこのタイミングでやるのかということ自分なりに考えるわけです。「試合まであと1か月あるから100mよりも長い距離を使ってスタミナの練習を入れよう」とか、「ただし、ある程度スピードを維持しないといけないから200mを20秒台というタイムは落とさないようにしなければならない」など、色々な理由があって今日はこういうメニューをやろうと考えるんですが、それが運動生理学的に正しいかどうかということは置いておいて、「僕はこういう考えでこうだと思うからこういうことをやるんだ」と説明できるように、なぜ、なぜ、なぜと深く掘り下げていくといいのではないかと思います。

別のことですが、僕が高校時代に遅刻してしまった時もその理由をかなり深く聞かれました(笑)。怒られた時だけではなく、色々な物事に対して深く考えるように習慣づけていくことで、根拠をもって物事に取り組めると思いますね。

——高校時代の先生が考えるきっかけをつくってくだ



ざったといえるかもしれませんね。

そうですね。僕は高校時代の環境について聞かれると「自由でした。自分たちで考えていました」と答えるのですが、先生が考える土壌をつくってくれていたのかもしれない。僕たちが考えた練習メニューに対して思うところはあったかもしれませんが、目先の練習の効果よりも考える習慣をつける方が将来につながると思って指導して下さっていたのかもしれないな、と思いますね。

——競技を続ける中で調子が悪い時やうまくいかない時にはどう乗り越えていますか？

調子が悪くなった時は走るのがいやになることがあります。その時にいつも立ち返って考えるのが、「自分はなぜ競技をやっているんだろう」ということです。いやなら止めればいいのですが、やっぱり走りたいと思う自分があるわけです。

それはなぜなんだろうと考えると、僕の中ではいつも決まった答えがあるので、不調の時にも競技に対するモチベーションを失うことはなかったですね。自分がステップアップするために何か足りないから不調は襲ってきていて、その足りないものを補えば選手としてレベルアップできると思ったから前向きになれるのだと思います。

調子が悪いのは選手として弱いからだと思っていて、技術的な理論が間違っている、ピーキングができない、けがをしてしまうということは、全てひっくるめて自分の能力のなさの現れなわけです。不調だったとしても、自分の能力が足りないからだと思え止める気持ちがあれば

ば、次の目標に切り替えられます。「俺はついてない」とふさぎ込むのではなく、すぐに前向きになれる。こう考えられるのは2017年の不調の経験があったからで、それが2018年の安定感につながっていたのだと思います。

——陸上を離れて息抜きをすることはありますか？

自然が好きなので、釣りやキャンプなど、競技とは別の楽しみをもつようにしています。ただ、シーズン中はなかなか時間がないですね。

日常レベルでの息抜きなら料理も好きです。ものをつくるのは楽しいです。ただ、ストレスを感じることもあって、うまく材料が切れなかったり、思ったほど作り方が上達してなかったり……。魚をさばくのも好きで、うまくいった時はすごく楽しいです。

完璧主義者なところがあるかもしれないですが、やるならクオリティを高くしたい。魚をさばくのも適当にはしたくない。きれいにできると満足する性格なんだと思います。「やる時は入り込む」これは陸上にも通じるものがあると思うのですが、陸上以外でも入り込めるものは大事にしたいですね。



——今シーズン、そして2020年に向けてトレーニングは順調？

トレーニングのビジョンに沿って練習をつめていて、けがもないので順調にきています。これが思うような結果につながるかはわかりませんが、今のところ思ったように進められています。

うまくいかない時がきたとしても、「なぜそうなっているんだろう」と原点に立ち返る姿勢を忘れないようにして、乗り越えていきたいと思います。

対談

持続可能な 運動部活動を めぐって

友添 ▶ 「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」（以下、ガイドライン）が2018年3月に示され、1年が経過しました。まずは、ガイドライン作成の背景にあった問題意識をお聞かせ下さい。

塩川 ▶ 「子どもたちのスポーツをする権利をどう保障していくのか」という問題意識がありました。わが国が人口減少社会に直面しているなかで、これまでスポーツをする基盤であった部活動は、持続可能性という観点で難しい段階に入ってきています。

友添 ▶ 中学校の生徒数は12年間の間に男女それぞれ約12万人減少し、部活動数は約2000部減っています（図1）。この影響を受けて、小学校ではスポーツ少年団でバス

スポーツ庁政策課学校体育室室長

塩川達大（しおかわたつひろ）

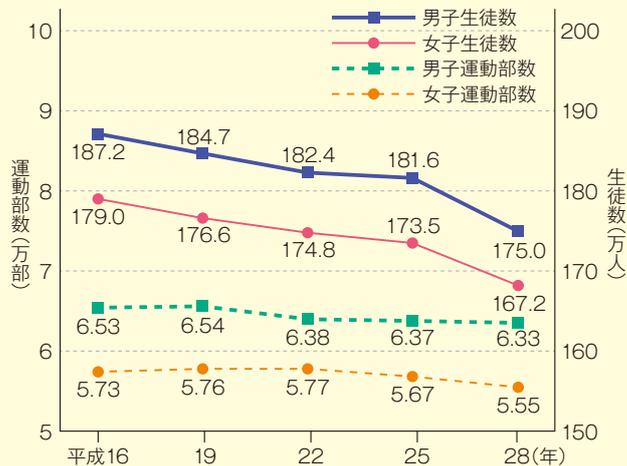
早稲田大学教授

友添秀則（ともぞえひでのり）

ケットボールをやっていた子が、中学校に入学するとバスケットボール部がない、といった事態が起きているようです。

塩川 ▶ その問題は、実は第二次ベビーブーム世代（1971年から74年までに生まれた世代）の子どもたちの時代でもあったと言われています。一番人口が多かった時代でさえも、必ずしも生徒みんなのニーズに応じたスポーツ環境を部活動は提供できていなかった。それが、人口減少によってより深刻化していると思います。

図1 中学校の生徒数と運動部活数の推移



教師の負担と子どもの不満

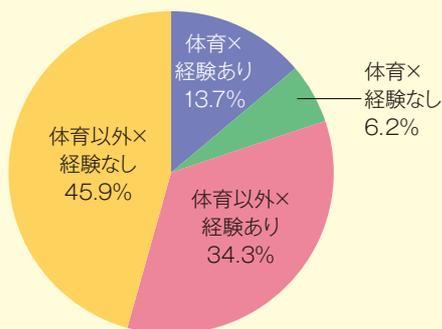
友添▶「教師の労働過重の元凶は部活動だ」と捉える人がいる一方で、部活動がやりがいだという教師もいる。こうした部活動の顧問の問題については？

塩川▶教師の負担軽減も大きな問題ですが、顧問が技術指導をするのに十分な専門性を有していない場合があることが、子どものスポーツニーズに応える観点からは問題だと受け止めています。当時の日本体育協会の調査で、4割以上の顧問が「担当教科が保健体育ではない」かつ「現在担当している部活動の競技経験なし」であることがわかっています(図2)。

友添▶同調査では、体育以外×経験なしの顧問が感じている問題として、「自分自身の専門的指導力の不足」が一番に挙げられています。この状況では、顧問教師にとっては部活動が負担になるし、子どもにとっても望ましい活動にはなりづらい。

塩川▶ガイドラインでは、こうした問題の解消に向けて、合同部活動や拠点校方式(兵庫県神戸市や東京都墨田区の取り組みなど)、地域との連携による取り組み(岐阜県多治見市)を挙げています。また、2017年に「部活動指導員」が制度化され、専門性のある人材を学校職員として迎え入れられるようになりました。2018年度には、全国4500人規模でこの制度が運用されています。

図2
中学校
部活動顧問の
現状



キーワードは「持続可能性」

塩川▶部活動は、子どもの自主的・自発的な活動です。

しかし、現状はそうとは言えない形で運用されているケースも見られます。子どものスポーツ権を保障する観点からは、競技力を高めたい生徒だけでなく、多様な子ども一人ひとりのニーズに合った部活動の在り方を模索していかなければなりません。

友添▶ガイドラインには、シーズンスポーツ部、レクリエーション部などの競技力向上志向ではない取り組みも紹介されていますね。

塩川▶特に中学校期は、豊かなスポーツライフの実現に向けた基盤となる時期です。人生全体に着目して、部活動を問い直す視点がもっとあつていい。現状の背景には、とすれば中・高校を卒業したらスポーツからも卒業、のような雰囲気があることも考えられるのではないのでしょうか。

友添▶無理をしてでもいけるところまでいくんだという、ある種の突貫精神が、未だ日本スポーツ界にはあるのでしょうか。そこに持続させる、人生を見通すといった考えは見られません。これに対して、ガイドラインを貫く「持続可能性」という言葉は非常に象徴的です。いつでもどこでも誰とでもスポーツを楽しめる。その発想で部活動も変えていくんだというメッセージが伝わってきます。

塩川▶部活動改革は、子どもが日々活動する地域のスポーツ環境をどのように整えていくかという文脈に位置づくもので、その意味では、生涯スポーツを支える総合型地域スポーツクラブとゴールイメージは同じだと思います。

ガイドラインの活動時間

友添▶理想としては同感ですが、一方で部活動は競技力向上の中核だったのに、それを諦めるのかという声も聞こえてきそうです。

塩川▶諦めるわけではありません。むしろ、これからは学校だけで担っていくのではなく、競技団体も協力し、地域との連携のもと、言わば「コミュニティ・スクール(地域や社会とともにある学校)」の発想で、部活動の新たなしくみをつくりあげていくことはできないでしょうか。例えば、日本サッカー協会や全日本柔道連盟が部活



動指導の手引きをつくっていますが、こういったことをもっと推進していただきたい。それによって、効率的・効果的な練習が行われ、ひいては競技力の向上にもつながると思います。

友添▶ ガイドラインで、部活動の活動時間を平日は2時間程度、休業日は3時間程度、週16時間未満にすること、加えて適切な休養日を設定することが明記されました。これにはどういった意見が？

塩川▶ いろいろなお意見を頂戴しましたが、医科学に基づくエビデンス（「週に16時間以上練習するとケガをしやすくなる」など）の下で活動時間を示したことには、一定の評価を得られているのではないかと思います。

友添▶ 米国やカナダのスポーツ医科学の研究では、練習時間の過多がスポーツ障害を引き起こしやすくするだけでなく、短時間の練習をした方が効果は高いということも示されています。実は私もガイドライン作成の会議に参加していましたが、作成委員の中にも、練習時間が短くなることに懸念を示す声がありました。

塩川▶ 熱心に取り組んでこられた先生の中には、ためらいのある方もいると思います。しかしこれからは、「合理的な練習」にシフトしていく必要がある。世界を見渡せば、競技力向上の観点からも、長く練習をすればいいという時代は終わってきています。

友添▶ 学校生活という大きな視点で考えれば、部活動だけでなく、勉強や読書をしたり、興味のあることに打ち込んでみたりと、バランスのよい時間の過ごし方が理想的だと思います。

塩川▶ 学習指導要領改訂に関連して申せば、部活動は「アクティブ・ラーニングの実践の場」として非常に意義があると考えています。しかし、その意義を実現するために週に数十時間も時間が必要なのか、何かを犠牲にし

てまで部活動に取り組むことは健全だと言えるのか……。この機会にこうしたことも考え、先生方には部活動を見直していただきたいと思います。

部活動改革は待たなし

友添▶ 実は2014年にも「運動部活動での指導のガイドライン」が示されています。これは、当時社会問題となった桜宮高校バスケット部体罰事件という切迫した問題を背景に作成されたものです。これ以降、部活動での体罰禁止が徹底されたと思いますが、現状は改善されたと見ていいのでしょうか。

塩川▶ その後、有形力の行使としての体罰は減ってきてはいます。

友添▶ 有形力の行使としての体罰、つまり「殴る」「蹴る」といった体罰は減った。しかしそれらが、言葉によるハラスメントをはじめとした目に見えない形に、言い方を変えると、巧妙化している恐れもあるのではないのでしょうか。

塩川▶ ハラスメントはなぜ起こるのか。それは自分が相手の立場だったらどう思うかを考えられなくなったときに起こるものだと、考えています。指導者も人間ですから、カッとなることはあるかもしれない。そういったときにそっと胸に手を当てて、一度相手の立場に立って考えてみる。このような意識の持ち方を徹底するだけでも、防げることはあるのではないかと思います。体罰だけでなく、すべてのハラスメントが断じて許されないものです。

友添▶ 最後に一言。

塩川▶ 冒頭で中学校の生徒数が減少しているという話がありました。実際に平成の30年間で中学校の生徒数は約4割減少しています。一方で、学校数は1割程度の減少です。1学校あたりの生徒数は大幅に減少しているわけです。こうした数字からも、今の部活動のしくみのままでは、子どものスポーツ環境を次世代に継承することは不可能と言わざるを得ません。そうならないようにするためにも、今、部活動改革を進めていくことが大人の役割と思っています。

（『体育科教育』2019年5月号の記事を元に再構成）

大修館書店のご案内

大修館書店の創業は大正7年(1918)。おかげさまで昨年100周年を迎えました。学生向け参考書などからスタートし、戦後は各種教科書や漢和・英和・仏和・独和といった辞典を中心に刊行してきました。

昭和20年代後半から手がけた高等学校保健体育の教科書は、おかげさまで現在では大変多くのご採択をいただいております。その他にも様々な専門書や事典・実技書、専門誌を発刊しております。

ます。これまでに保健体育分野で培った経験を生かし、平成24(2012)年には新たに中学校保健体育の教科書の発行を開始し、この分野でも挑戦し続けております。

創業から今日に至るまで、多くの保健体育の先生方に支えられてきました。改めて感謝申し上げますとともに、今後も出版活動を通して保健体育科教育の発展に寄与していきたいと決意を新たにしております。

100th
1918
TAISHUKAN



● 中学校用検定教科書・副教材(体育実技)



● 高等学校用検定教科書



● 専門誌『体育科教育』



● 『体育科教育』別冊



● 保健体育に関わる専門書・実技書



創刊：1953年9月
仕様：B5判・80ページ
定価：本体830円＋税
発売：毎月14日

*詳しい内容は弊社公式サイトをご覧ください。

中学保健体育科ニュース 2019年 No.1 (通算31号 特別号)

2019年6月15日発行

● 編集 大修館書店編集部

● 発行所 株式会社 大修館書店

〒113-8541 東京都文京区湯島2-1-1

TEL 03-3868-2298(編集部) / FAX 03-3868-2645

[出版情報] <https://www.taishukan.co.jp>

● 印刷・製本 広研印刷株式会社