

企画提案型競技力対策事業報告
恒常的トップアスリート育成の取り組み
～ 選手強化の充実 ～

1 はじめに

今回の競技力対策事業（3年目）では、昨年と同様に国民体育大会において90点（競技得点）以上を獲得し、オリンピック・世界選手権・国際大会等へ多くの本県選手を派遣できるように努めて参りました。延いては、オリンピック競技大会においてメダルの取れる選手を育成することなどを目的として掲げ、協会独自のプロジェクトチームを起ち上げ一丸となって取り組んでいます。

事業の内容を以下に報告します。

2 事業内容の報告

（1）選手発掘・育成事業（「金の卵」発掘）

① 地域周知・学校訪問等

県内の小・中学校を対象に、競技の特性や本県の競技レベル等を説明するとともに競技への興味・関心を抱かせ、この競技でしか味わえない楽しさや喜びを幼児・児童・生徒並びに保護者へ発信した。その結果、これまでにはなかった保育園児・幼稚園児・小学生（低学年）がバーベルを握る光景が見られるようになった。少数ではあるが、これは大きな一歩であり底辺拡大に繋げるためにも継続が不可欠である。

学校訪問（講演会等）については4講演行った。次年度の事業に向けて、地域への周知、学校訪問を多く取り入れることが必要と考えます。

訪問した学校は以下の通りです。

- | | | |
|------------------------|----|--------|
| ・名護市立屋我地中学校（講演会） | 講師 | 吉本 久也 |
| ・名護市立緑風学園（講演会） | 講師 | 吉本 久也 |
| ・学校法人名桜大学（講演会） | 講師 | 大城 みさき |
| ・沖縄県立八重山商工高校（講演会・実技講習） | 講師 | 大城みさき |

*八重山商工高校（2学年）については、今年度から部が発足しているため、底辺拡大を目的としての講演会となりました。競技の周知とともにそれ以外においても何事にもあきらめず継続することの大切さ等、幅を広げて伝えることができたと思います。

また、実技講習を通じて競技に対する意識が高まり、向上心がめばえてきたように思われます。



講師 大城みさき



講師 吉本久也

② ウエイトリフティング練習場の開放と園児・小学生の大会出場

現在、1保育園（風の子保育園）5小学校（とよみ小、小祿南小、伊良波小、宮里小、大宮小）の子どもたちが高校や体育施設の練習場を利用し、ウエイトリフティング入門教室を行っている。子どもたちは、そこでバーベルに触れることで、さらに興味・関心を抱くようになり、重いものを挙げるためにと向上心や競争心まで芽生えてきた。

ここでは、競技のことだけではなく、幼少期に不可欠な挨拶やマナーの他にも他人への思いやりなどを育む場として形成されている。また、高校生の日本代表選手や全国チャンピオンと場を共にすることや、県内の大会に出場し大勢の前で試技することで、子供達の自信につながり、今後の学校生活や日常生活に活かされることと考えられる。

事業計画にも掲げた器械運動・トランポリン・バランス遊び・球技全般などの総合的なトレーニングの継続が必要である。



大会に参加した幼児・児童・生徒



練習風景

(2) 恒常的選手強化事業等

ア 恒常的選手強化

国民体育大会（和歌山国体）において高得点を獲得するため、延いては日本代表として国際大会等に県出身の選手を派遣できるように恒常的な選手強化を行った。少年・成年・女子ともに監督・コーチが計画した宿泊合宿・通い合宿等で、大きな目標に向け選手強化を続けた。

① 成年選手強化

今年の成年は、4名中2名が初国体選手になり、危機感を持って強化練習を図った。世代交代を含め恒常的に強化する必要性から、国体候補選手の他に今後の候補選手を選考し、7月と9月に県外大学生を6名帰省させて強化合宿を行った。選手からは、この合同練習でモチベーションが上がリ雰囲気も良かったとの感想や、このような合宿を継続して行ってほしいとの要望も出てきた。（下記に一部抜粋して記載する）



恒常的トップアスリート事業に参加しての感想

今回成年男子 69kg 級で、出場させていただきました。今大会は、成年としては初出場でした。少年と違ってレベルも高く、ちゃんと点数が取れるか心配もありました。でも、団体 4 連覇に向けた事前合宿で今までに国体で活躍なされた先輩方と一緒に練習をさせてもらい刺激や、励ましをいただいて、とてもいい事前合宿ができました。また今回の国体では団体 4 連覇を達成しました。とても良かったです。そして初の 5 連覇に向けいい流れで終えれたと思います。自分自身はスナッチ三位ジャーク 4 位と、目標であったスナッチ三位ジャーク三位には入れなかったのが悔しさになりました。次の国体にも出れるよう、そして団体 5 連覇を達成に貢献出来るように、これからも頑張っていきたいです。応援サポートありがとうございました。

宮本 昌典

九州ブロック・国体事前合宿では、普段の練習とは違い、非常に良い刺激がもらえる合宿でした。大学でも上位に入るメンバー、社会人の方々と練習することによって普段とは違う新鮮な気持ちで練習ができました。また、先輩・後輩関係なしにお互いの良い点、悪い点を指摘し合ったことによって選手の中でも自分自身の課題をしっかりと見据える良い期間になったと思います。今回の合宿で印象に残ったのは練習後の食事です。合宿メンバーで冗談を言い合いながら和気あいあいと食事をした事が頭から離れません。あの食事時間のおかげで、選手 1 人ひとりの中も良くなりチーム沖縄としてより一層団結し九州ブロック・国体において団体優勝する事ができたのではないかと思います。最後になりますが、沖縄県ウエイトリフティング協会をはじめ関係者、サポートしてくださった方々に感謝し、これからも頑張っていきたいと思います。

新垣 悠太

今回、合宿に呼んでいただきありがとうございました。国体には初めて出場することが決まりのぞんだ合宿だったのですが、大学 2 年生の頃から合宿に呼んで頂いて、恩返しの為にもという気持ちで、合宿を行えたのですごく力になり、試合では県の為に戦うことができました。合宿では、調子も良くとてもよい練習ができ、試合の調整もうまくいきました。国体の試合ではスナッチ・ジャークも上位に入賞することができ、合宿の成果を発揮することができとても良かったです。私がこの国体で結果を出せたのもここまで強くなれたのも沖縄県のおかげだと思いこれからも努力して沖縄県の為にがんばります。本当にありがとうございました。

平仲 浩也

今回国体合宿に参加して、自分は大学に先輩がいないので先輩たちと練習できていつもとは違う刺激をもらう事ができました。国体に向けて環境がいい中調整できて本当に良かったです。北部での合宿では初めて行った練習場で練習しモチベーションもあげることができ国体に向け気合い

が入りました。結果としては団体に自分ができる最高の得点が取れ、またみんなで団体優勝をかめたのでとてもいい大会にすることができました。ありがとうございました。

知念 光亮

成年の選手強化を計画するうえで、選手の練習環境（宿泊、食事、施設）を最優先とし、日本ウエイトリフティング協会強化委員（平良朝順氏）による指導や県外で活動する県出身大学生との合同合宿等、事業計画を立てることができた。このような合宿の中で相乗効果が表れ、チーム沖縄で国体の舞台に立てたことが自信となり、4年連続16回目の団体優勝を果たすことができた。さらに事業内容を検討・精査し、5連覇に向けて取り組んでいきたい。

成年強化担当 比嘉敏彦

② 少年選手強化

少年（高校生）については、去年の活動を基に選手強化を実践した。国体選手選考に先立ち、国体候補選手（6名程度）に併せて次年度以降に向けての国体強化選手（4～6名程度）を選考し合宿を行った。国体強化選手については、各学校の選手に刺激を与えるため、合宿毎にメンバーを変えてできるだけ多くの学校から参加させレベルアップを図った。今年は、インターハイにおいて、優勝者を出すことができず、危機感をもって国体強化を図った。国体候補選手のメンバーは、常に緊張感と向上心をもち切磋琢磨して練習する様子が伺えた。強化選手もコミュニケーションを図ったりすることで刺激を受け、記録や技術の向上につながり、その後の大会で好記録を打ち出す原動力となっている。

国体選手選考後は、国体選手（62kg級 - 大城良太, 105kg級 - 棚原幹善, +105kg級 - 宮城昌義）を中心に精選した国体強化選手を加えて、これまでと同じく合同合宿や合同練習を重ねていった。その中で、国体に向けて意識の高揚を図るために、ミーティングや練習の合間を利用し、国体の戦い方（戦術）等について話す機会を設けるようにした。それが、沖縄（チーム）のためという意識が高まり、和歌山国体において高得点（39点）を獲得する大きな要因になったと考えられる。今後も、選手強化の充実を図り、高得点を確保できるチームづくりを中長期的に継続していかなければならない。

少年強化担当 平良 一悦



国体で高得点を獲得に貢献した少年の3選手

③ 日本ウエイトリフティング協会強化委員・法政大学監督招聘（宮城昌義）

今回、日本ウエイトリフティング協会強化委員・法政大学監督（平良朝順氏）を招聘することとなった。以前から、ジュニアやナショナルチームの合宿等で県内選手がお世話になっており、コーチング指導力・スキル指導に定評がある。県立武道館において、生徒・指導者、77名を集め招聘研修を行った。強化練習（スキルアップトレーニング）に入る前に、練習に入る前の心構えや大会前後の取り組み方の課題や解決策を見出す研修会が行われた。県内の指導者や選手が気づかなかったところも多々あり、今後のトレーニングに活かせる有意義な内容となった。その後、強化合宿（スキルアップ練習）に移行し、気づいたところをその場で直に指導していただいた。挙上時の重心の位置やタイミングのとり方、バーの握り方等の細かい部分まで熱心に指導していただいた。また、指導者が日常の練習で気づかなかった部分や最先端の技術なども指導していただき、改めて指導の難しさと改善を図るよい機会となった。このような合宿を開催することが競技力向上や競技の底辺拡大に寄与するものと確信したため、これを機に恒常的にトップアスリートを育成するひとつのイベントとして継続できるようにしていきたい。



海外コーチ招聘事業 研修会及び実技指導の風景

イ 成年選手（大学生）の就職サポート

県内での就職斡旋はこれまでも困難な状況が続いているが、今後も大きな課題になることが考えられる。県出身の大学生は、大学選手権などの全国大会において優勝または上位に入賞する選手が多い。そのような選手が県内で競技を続けたくても、就職先がなく県外の選手として流出す

ることも少なくない。このような中で、2名の選手がぜひ県内でトレーニングをして国体や国際大会を目指したいという情報が飛び込んできた。協会役員の働きかけもあり、県内企業への就職が内定した。今後の活躍が大いに期待され、高校生以下の選手の模範となりよい影響を与えるであろうと思われる。しかし、これまでに国体で活躍した選手が県外へ就職していく現状がある。おそらく、他の競技団体においても同様の課題があると考えられるため、県内の競技団体全体で協議して課題解決策を探索することも必要なのではないかと。本協会においても情報を網羅し、選手の実環境整備につなげる策を練る必要がある。

事業計画まとめ

第70回国民体育大会では、93点（競技得点）を獲得し、4年連続16回目の総合優勝を成し遂げることができた。その他、ユース・ジュニア・シニアと日本代表として国際大会等へ本県選手を派遣することもできた。企画した内容を計画通りに実践できないこともあったが、国体の成績や高校生の活躍等を振り返ると、恒常的選手強化事業等の成果が顕著に表れている。



大会終了後の集合写真



和歌山国体 競技表彰式

3 事業執行にあたり

今回の事業は、3年目となりこれまでの課題等を踏まえ、成果として顕著に表れた部分と今後の課題が見え、事業内容の工夫改善や強化体制の充実を図り展開していく必要がある。これまでを振り返って、単年度で大きな成果を上げるのは厳しく、中長期的な継続が必要である。そのためには、5年～10年先を見据えての強化を計画し実践し、この事業の目的でもある「毎年概ね90点以上（競技得点）を獲得する」ことを念頭において取り組んでいきたい。

4 おわりに

このような事業は、本協会の単独予算での実施は困難であり、企画提案型競技力向上対策事業を計画していただいた沖縄県に対し感謝申し上げます。本協会としては、沖縄県体育協会やその他関係団体、高体連専門部との連携を密にし、競技力向上に努めていきたいと考えています。

今後とも、沖縄県をはじめ沖縄県体育協会のご指導ご支援をお願い申し上げます。