



新潟県妙高村立妙高中学校、通称「村立」。全国大会では常に上位入賞者を輩出するクロスカントリースキー界の名門校の1つである。校名を出さなくても、「村立」だけで県内はもとより、全国でも名の通る不思議な学校だ。村内では、ジュニア育成会が組織されるほどの熱の入りようで、従来は、連日ハードな練習に取り組むのが通例だった。そんな村の常識を破り、さまざまに工夫することで選手の競技力を高めてきた竹田良秀監督の指導法を紹介する。

# 自由な発想、 練習方法・技術の工夫が 生徒の自主性を引き出す

## 赤丸監督の コーチング法 連載54

## 竹田良秀

妙高村立妙高中学校  
クロスカントリースキー部監督

妙高村立妙高中学校クロスカントリースキー部

たけだ・よしひて

1966年1月22日生まれ。新潟県妙高高原町出身。妙高高原町立妙高中学校時代、クロスカントリースキー部に所属。88年、新潟県十日町下条中学校赴任。91年、津南町立津南中学校に赴任し、初めてクロスカントリースキー部の指導に携わる。94年には妙高村立妙高中学校へ赴任し、同校クロスカントリースキー部監督として指導に当たり今年で6年目を迎える。新潟県中体連スキー専門部長。日本中体連北信越ブロック長。新潟県スキー連盟ジュニアコーチ

全国中学において1996年度から98年度まで女子個人3連覇。男子個人は97年度より2連覇中。全日本ジュニアにおいても、高校生を脅かす勢いで多数の優勝・入賞者を輩出している。99年新潟県スキー大会では、男女個人・男女リレーの4冠を達成。また陸上・駅伝でも活躍中で、97年度県駅伝大会男子3位、女子3位。98年度の県駅伝大会男子2位、女子は優勝し、全国大会出場を果たしている。現在の部員数は、男子13名、女子6名の計19名。陸上競技専門の5名を加え、24名で活動している

妙高村は、全国でも有数のクロスカントリースキーの盛んな地域である。そんな地域条件にある村立妙高中学校に竹田監督が赴任して6年目を迎える。赴任当時は、「練習は休まないもの」「朝練習も欠かさない」「ハードな練習」というクロスカントリー競技に対する考え方が村全体に根づいていた。それを「日曜日は休む」「朝練習は自主性に任せる」というやり方に変えたことで、1年目は周囲の戸惑いから大変なクレームもあったが、監督自身は気に留めなかったという。その後、2年目、3年目と次第に竹田監督のやり方が浸透していった。

## 指導方針

「NEVER GIVE UP」のスローガンのもと、「個々の競技力を伸ばす」「スキーで何を学ぶか」の2点を指導方針としている。個々の競技力を伸ばした結果が、全国中学校大会での優勝という選手もいれば、自己記録の更新である選手もいる。シーズンが終わったときに、それぞれが頑張ったな、という実感ももてるのが目標であるという。また、スキーというスポーツを通して競技以外の部分も大切にしていきたい。スキーが人間的な成長を促す一助となればよい、と考えている。

### ●独自の技術理論

ワックスやスキー用具の進歩、生徒の体位体格の変化を考えると、技術・技能もそれらに対応するよう指導していく必要がある。「いかに滑らせるか」がポイントであった指導を、「滑るスキーで、いかにロスを少なくしながら力を伝えていくか」をポイントにした指導に変えていくべきである、と考える。基礎練習はできるだけレースと同じスピードのなかで行うよう意識し、さらに、実際にレース局面で使わない基礎練習は排除した。常に運動の合理性の点から技

術をチェックしているのも、周りから見ると奇異に映る技術も多いようだ。

### ●ローラースキー、ローラースケートの狙い

雪上練習ができない時期、クロスカントリースキーではローラースキーという道具を用いた練習を行う。数年前までは、「上半身の筋力強化」「雪上と同様の技術練習」を狙いとして取り入れていたが、最近では「バランス感覚の向上」を主眼として取り組んでいる。同じ意図でスピードスケート練習用のローラースケートも積極的に取り入れている。ランニングの多いオフシーズンのトレーニングでは、気分転換にも役立つようだ。

### ●思考力、判断力について

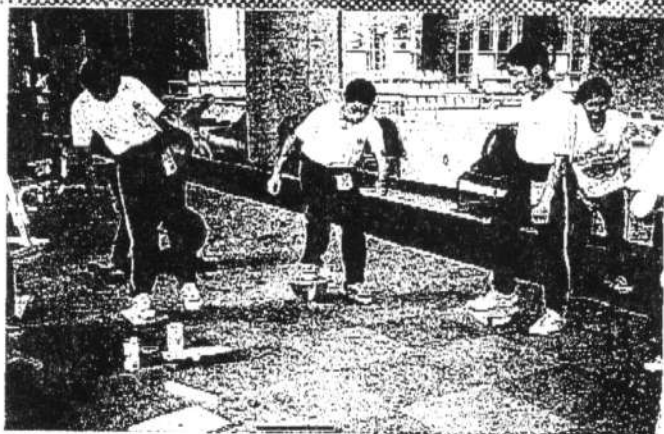
クロスカントリースキーは、自分以外のたくさんの要因、例えば、ワックス選択、天候(雪質)、コースなどに競技成績が左右されることが多いため、竹田監督は、さまざまな状況のなかで、素早く正確な判断ができる「頭のよさ」が大切であると考えている。

### ●ピーキング：目標とするレースを成功させるために

最近意識していることの1つが、ピーキングであるという。個々の生徒と一緒に、どのレースで自分の力を最大限に発揮したいのかを明確にし、監督がトレーニング(体調管理も含め)を組み立てている。そのため「すべてのレースで成功する必要はなく、技術的・戦略的な課題解決のためのレースを意図的に設ける。「ときには『負けレース』のほうがよいときもある」と言う。

## 練習&トレーニング

竹田監督は、中学時代にクロスカ



自作のバランスボードに取り組む生徒たち

ントリースキー部に所属し、高校時代は野球部に所属した。クロスカントリースキー部時代にトップ選手でなかったことが、型にはまらず、既存の練習方法や技術にとらわれない自由な発想につながっている、と監督は話す。

また、スキーはもとより、ほかのスポーツの講習会にも足を運び、練習方法のヒントを得ている。

### ●用具・練習法の工夫

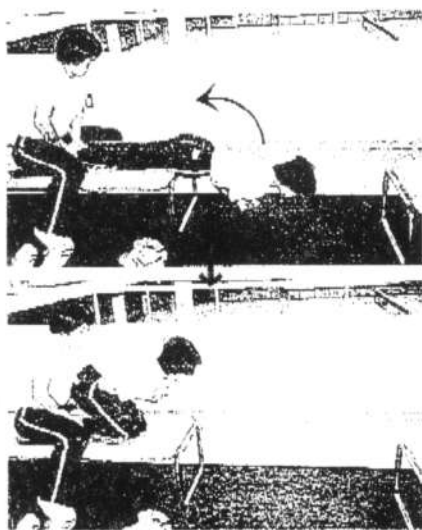
自由な発想で練習用具や練習法を工夫し、よい用具や方法はすぐに取り入れる竹田監督。例えばバランスボードは、妙高高原町を訪れたオーストリアのコーチが紹介したもの。1つは竹田監督が作り、2つ目以降は生徒たちが作った。そのほかにも、違う種類のバランスボードや腹筋台、ディップス用平行棒、ウェイト・トレーニング用の10kg・15kgシャフト(鉄筋を切断)を、生徒と手作りした。また、脚の抱え込みを素早くする練習として、反動を利用して伏臥状態から膝立ち状態になる練習方法を編み出した。通称「スーパーいもむし」である。

一方で、もちろん基本も大切にしている。腹筋・背筋を中心に体幹の筋肉を強化することに重点をおいて、腹筋100回を家でのノルマとしている。そのお陰で、スポーツ障害はまったくない。

### ●自主的な活動

取材日の練習は、ウォームアップ15分、ペアストレッチ15種類程度の

# Coaching Technical Seminar



腕の抱え込みを早くするために考案したスーパーいもむし

のち、バランスボード・器具を使っ  
ての補強運動と、器具なしの補強運  
動を、15分間ずつローテーションす  
る内容。竹田監督が与えたのは、「ベ  
ンチプレスのマックス測定をする」  
という指示のみだったが、そのほか  
の種目でも、集中して45分間の練習  
を終えた。自分たちで作ったという  
道具への愛着や、練習の目的を心得  
ているためか、つまらなさそうにす  
る生徒も、サボる生徒もまったくい  
なかった。

こうした自主性に任せる雰囲気は  
練習中、常にある。外で練習を行う  
ときは、ウォームアップはフリーで  
あるし、走練習で60分間フリーにす  
ると、黙々と走る生徒もいれば、上  
り坂や下り坂でダッシュをする生徒  
もいる。マッサージの時間も、やり  
方を心得ていて、いちいち指示をし  
なくても、「60分」と監督に言われ  
ばペアを組み、30分交代できちんと  
こなす。

また、技術に関しても、竹田監督  
はトップ選手や世界ノルディックな  
どでの最先端の技術を紹介するが、  
取り入れるかどうかの選択は生徒自  
身に任せている。新しい技術を取り  
入れる生徒もいるということである。

## ●綿密な活動計画

年間活動計画に基づいて、月間計

画、週間計画をきちんと立てて活動  
している。

例えば、5～7月はトラックシー  
ズン、陸上がメイン練習となり、陸  
上競技の地区大会、県大会、北信越  
大会、最終的には全国大会出場を  
目標とした計画が立てられている。こ  
の時期すでにローラースキーを行っ  
ている学校があるなか、クロスカン  
トリースキー部でここまで陸上競技  
に力を入れている学校はめずらしい  
であろう。中学生だから、身近なと  
ころに目標をもたせる狙いもあって  
出場しているという。

週間計画では、自主練習、感想・  
反省、食事などの各項目を設けて、  
各自が自分自身のことをしっかり考  
えられるように仕向けている(図)。

キャプテンを中心に、まとまりのあ  
るよいチームづくりができています。

「練習に関してはあまり欲張らず、  
課題を明確にして、生徒に一定の時  
間を与えることが多いです。スポー  
ツ障害がほとんどないことから、  
ある程度よい練習ができていますと判  
断しています」

## ●有酸素能力向上のために(LSD:ス ローペースでのラン、滑走)

有酸素能力は、クロスカントリー  
スキーでは最も重要な身体能力の1  
つだが、子どもたちは走ることへの  
意欲が高くなかった。そこで、数多く  
の陸上競技会に出場させることで、  
能力向上に努めている。週1回は全  
天候型コースで練習し、週2回はゴ  
ルフ場を借りてクロスカントリーを

(Cross Country Ski Club) Weekly Training Plan (14th-20th, June, 1999)

日	学校行事	全体練習	自主練習	感想・反省	練習時間	練習内容	練習回数
14日	生徒会会 新任式	(朝練習) ・ランニング ・ジョギング ・ストレッチ ・マッサージ	16:00~18:00 水マラン ・Swim or Rest		朝 昼 夕	ラン	1回
15日	眼科検診	7:40*希望 ・ジョギング 15' ・ストレッチ ・マッサージ	15:30~16:20 パーク ・ジョギング 20' ・Peco (60走) 2000/1200×3S (92走) 1000/×3S ・補強		朝 昼 夕	ラン	1回
16日	AK球技大会 (テニス補助試合)	7:40*希望 ・ジョギング ・ストレッチ ・マッサージ ・補強	15:30~18:20 パーク ・ジョギング 3000m ・Peco 400/500×5S (7-10)		朝 昼 夕	ラン	1回
17日	妙薬:花田植込	7:40*希望 ・ジョギング 15' ・補強	15:30~17:20 学校 ・ジョギング 10' ・Weight/Tape/Dip など ・Balance		朝 昼 夕	ラン	1回
18日	英語検定 PTA球技教室	7:40*希望 ・ジョギング ・ストレッチ ・マッサージ	16:30~18:30 ゴルフ場 ・LSD 60' ・ジョギング 2S ・補強		朝 昼 夕	ラン	1回
19日	すこやか会①		13:30~16:30 飛行場 *スバイク *グループ練習		朝 昼 夕	ラン	1回
20日			○県ジュニア 地区総体合 (給食) *賞状 m . . . m . . .		朝 昼 夕	ラン	1回

図 村立妙高中学クロスカントリースキー部の週間練習計画(国際教育の一環として、国際的な感覚を養うためにできるだけ英語を使用)



行う。また走スピードを上げるために、下り坂での流し走を取り入れている。

有酸素能力の向上には、全力の70%前後の運動強度が最も効果的であるといわれており、心拍数を指標に、積極的にLSD（スローペースでのラン、滑走）に取り組んでいる。

11月末から土日ごとに雪上練習となり、冬休みは、合宿に入ると1日練習となるが、多い日では男子で約50kmを滑り込む。クロスカントリースキーには、クラシカル走法（交互走法）とフリー走法（スケートイング）の2競技があるが、一般的にはクラシカルとフリーの練習は8対2の割合で取り組まれる。しかし、レーン作りの必要がなく、トレーニング量を確保でき、また滑走スピードが速いことから身体的負荷も確保できるため、竹田監督は6対4の割合でフリーの練習を多く取り入れている。フリーの練習によって、バランス感覚も養われるようである。

●筋収縮を速くするために

最近のスピードレースを考えた場合、瞬間的な筋パワーの発揮が必要不可欠なものとなっている。よって持続的な能力向上とともに、スピードの向上にも力を入れている。

●柔軟性を高めるために

「必要なところが必要なだけ可動すればよい」と考える竹田監督は、俗にいう身体の柔らかさ（静的柔軟性）についてはあまり問題にしていない。そこでスキーの動作を分析し、それらにかかわる筋や関節の可動範囲を大きくすることに役立つ徒手体操のようなものを導入している。同時に、神経系の働きを高め、筋力を高める効果（拮抗筋群への刺激）も期待できるものなので、2日に1回程度、技術練習の前にも行っている。

●フィジカルケア

月1回の身長・体重測定、体脂肪測定（女子週1回）、年3回（6月・9

月・12月）の血液検査（自由）を行っている。血液検査は、専門医に食事指導もしてもらえる。

競技会との兼ね合いにもよるが、週1〜3回などを実施している。コンディショニングの意味で、スキーの動きを考慮したペアストレッチなども、加えて行っている。下級生には上級生が対応。「生徒たちがお互いに触って、弱い部分や疲労している部分を了解しているので、うまく機能している」と言う。また、練習終了後は妙高の冷たい水を生かしてアイシングを行う。試合期には、氷を用いたアイシングを行う。

チームマネジメント

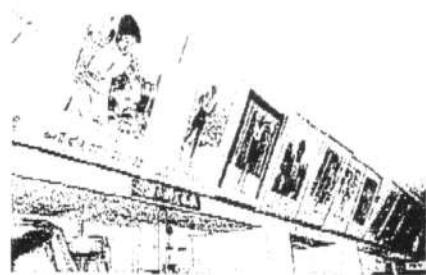
●妙高村ジュニア育成会

練習時の技術指導はもちろん、特に「ワックス」に関しては「妙高村ジュニア育成会」に頼るところが大きい。この育成会は、選手経験のある人や選手の保護者たちの組織であり、小・中学校の大会などをサポートしている。竹田監督自身が生徒への指導に集中できる最大の要因である。

また、育成会の計らいで、3年生にはアラスカへの海外遠征の機会を与えてもらっている。生活様式の異なる海外での10日あまりの生活は、単に競技力の面だけではなく、国際理解や環境への適応（言葉や習慣）などといったさまざまな面で、有意義な活動となっている。

●保護者会

7月から本格的に活動を始め、練習時・大会時の輸送や応援、資金援助を中心に支援を受けている。また、親子行事を通して、「保護者」「生徒」「指導者」の三者の連携を図っている。競技力向上はもちろん、人間の成長を促すとか、適度な気分転換などという点でも意義がある。親子行事の内容には、バーベキュー、海水浴、登山、パターゴルフ、スケートなどがある。



これまでに全国中学校大会で活躍した「村立」の選手たち

●マイクロバス

教育委員会と学校後援会の支援により、クロスカントリースキー部専用のマイクロバスがある。「行きたいときに、行きたい場所へ」移動がスムーズにでき、練習時間の確保と効果的なトレーニングにつながっているという。

●コース（池の平スキークラブとの連携）

村内には常設コースがないものの、妙高高原町・池の平スキークラブとの連携により、いつでもコースを利用することができる。また、トレーニング内容や方法に合わせてコースを整備してもらうことも可能だ。

●今後の課題

「科学をもう少し練習や滑走技術に取り入れていきたい」と竹田監督。

「夏場のトレッドミル、エルゴメーターでのVO<sub>2</sub>max測定はもとより、実際のクロスカントリースキー滑走中のVO<sub>2</sub>maxを測定してみたい。大がかりな器材を必要とせずに、動きの効率のよさをパッと見て、パッと簡単にわかるものはないかと、現在模索中です」と、不合理なものは変えていくヒントを科学に求めている。

●夢

ほかの冬季種目はオリンピックでメダルを獲得したり、入賞者が出たりしているのに対し、クロスカントリースキーだけはまだ入賞者が出ていない。「将来、クロスカントリースキーが世界で通用する種目となり、オリンピックで入賞者が出ることが夢」と、監督は語る。

（取材&文／結城智恵子）