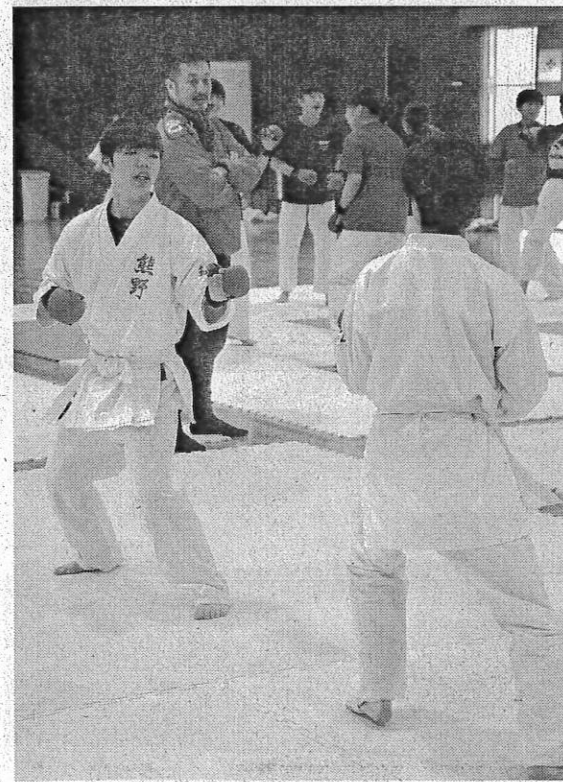




全国最多規模の部員数 熊野高校空手道部



試合形式の練習に励む熊野高校空手道部員 (上富田町朝来で)

実戦練習重視で結果

熊野高校空手道部は、ここ数年で全国の強豪校の仲間入りをした。その大きな要因は部員数の増加。2018年度は1〜3年生で54人おり、全国最多規模になった。部員の間で競争心が芽生え、レベルアップにつながっている。

顧問の宮地良吉教諭(43)は03年に熊野に赴任し、05年に空手道の同好会を立ち上げた。宮地教諭は和歌山市出身で、高校までは柔道、大学で空手道を経験した。設立当初の部員は男子5人、女子1人

校内の武道場。練習開始前には部員全員で円陣を組み、大きな掛け声を上げる。打ち込みなどの練習でも大きな声で響き、大人数ならではの活気がある。「練習のための練習」にならないように、1週間ごとに練習メニューを変更する。

高校から空手道を始めた部員が多い。宮地教諭によると、本来なら基礎をしっかりと練習してから試合の練習をするのが、同校空手道部はその逆。試合形式の練習を重視する。「空手の練習パターンとしては異端」という。宮地教諭は「試合で1ポイントでも取ればモチベーションが上がります。試合で勝てば楽しいし、勝ちたい」という気持ちが出れば自然と自分で研究する」と話す。

大学でも空手道を続けるため練習に参加している3年生の澤辺千鶴さん(17)は、高校から空手道を始めた。18年から空手道選手権大会の県女子代表に選ばれたほか、県総体で2年連続優勝した女子団体組手のメンバーで、18年は県総体の個人組手でも優勝した。「自分は同期の仲間に恵まれたことが大きい。みんなで助け合いながら腕を磨いた」と話している。

強さの秘訣

田辺・西牟婁の高校では全国大会で活躍するクラブが少なくない。その中で、神島、田辺工業、田辺の3高校のカヌー部員らでつくる田辺カヌースプリントクラブ(CSC)と、全国有数の部員数を誇る熊野高校空手道部を取材し、近年の活躍の秘訣(ひけつ)を追った。

保富 一成



学校、学年越え鍛錬 田辺カヌースプリントクラブ

田辺CSCは2009年春、神島高校と田辺工業高校のカヌー部員が合同で練習するクラブチームとして発足した。現在は田辺高校の生徒や地元の小中学生も加わり、全国大会や国体で活躍する選手を輩出。18年度は小学生から高校3年生まで46人が在籍し、学校や学年を越えて鍛錬している。

18年12月上旬の土曜。午前7時前から、朝練習のため小中高生ら約30人が艇庫がある田辺市新庄町の文里港に集まった。冬の海は寒いので、放課後の部活は主に陸上でトレーニングをする。早朝は港内の波や風が穏やかなことや、練習スペースが確保できることなどから週3日のペースで朝練を続けている。

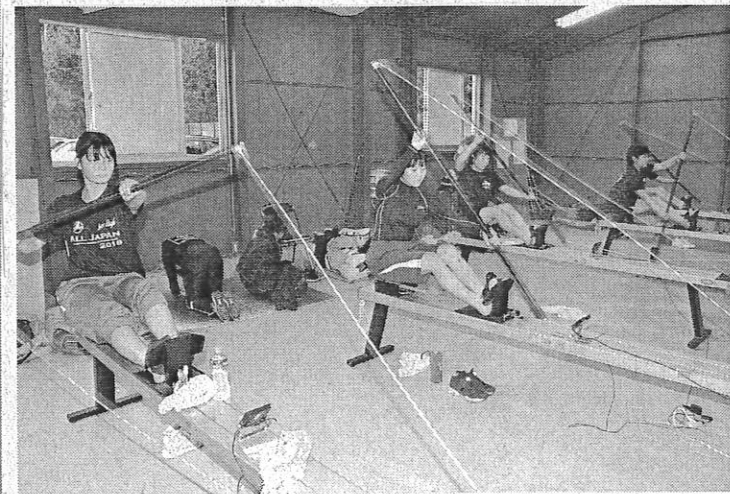
まずは一人一人が陸上でパドルをこ練習。カヌースプリントは水かきがパドルの両

科学的トレーニング導入

側にある「カヤック」と、水かきが片側だけで片膝を立ててこぐ「カナディアン」があり、それぞれこぎ方が違う。指導者は、田辺CSCの監督で田辺工業高校カヌー部顧問の谷地利和教諭(46)、同校カヌー部顧問の岡部成樹教諭(26)、神島高校カヌー部顧問の阪本直也教諭(30)のほか、カヌー部卒業生ら。阪本教諭は12年のロンドン五輪で8位入賞したカナディアン元日本代表。谷地教諭やO Bらの協力で練習時間を確保し、18年の福井国体で優勝した。

この日の海上での練習は、港内を計2時間余りにわたって周回した。1回30分を4回こなし、1回の間にクッシュを7回入れる。心拍計を持って心拍数を計測する生徒もおり、毛細血管が発達すると言われる心拍数150程度を維持しながらこぎ続けた。

別の日、田辺工業高校の敷地内にある県カヌー協会のトレーニング場では女子の中学生10人が練習した。カヌー練習用の器具「エルゴメーター」



エルゴメーターでトレーニングに励む田辺カヌースプリントクラブの中高生 (田辺市あけぼので)

から台あり、こぐ力や脈拍を測定しながら黙々とメニューをこなした。この器具は15年の和歌山国体をきっかけに導入された。

谷地教諭は「カヌーは科学的。明確な目標を持って練習に取り組む生徒が増えた。冬のオフシーズンの練習が大切で、1年を乗り越えた選手は体がつきが導く」と話す。トップ選手になるための練習方法や測定データは全国で共有されており、「地方だから不利だということはない」という。

18年夏のインターハイに女子カヤック2人乗りで7位に入賞した田辺高校2年の山本妙湖さん(17)は「つらい練習を乗り越え、試合で結果が出た時が楽しい。みんながいるから練習を頑張れる。来年のインターハイ入賞を目標に頑張る」と話した。