

剣道部

部長 兼 監督 中村 充

【目標・課題の抽出】

2009年11月に学生幹部とミーティングを行い、2009年を総括したうえで2010年の目標設定ならびに課題の抽出を行った。

具体的な目標としては、①全日本学生剣道優勝大会ベスト4、②専門的知識と技術を学び、指導者としての素養を身につける、とした。

課題としては、竹刀捌きならびに足捌きの整備、試合戦術の向上、など様々な点が挙げられた。それらを吟味したうえで、部員全員に掲げるスローガンとしては「体の芯をつくりあげる」というテーマに辿り着いた。

【計画の立案】

学生にとっては学業が本分であり、学業を最優先したうえで活発なクラブ活動を行っていくことをまず確認した。

剣道の競技力ピーク時期へ向かう基盤づくりとともに、高校剣道から大人剣道への脱皮を図る。一方で、当面の競技成績を狙うことも学生にとっては重要であり、そういった背景を踏まえながら練習計画・内容を組んでいくこととした。

主要大会を、春季の個人戦〔関東学生選手権大会（5月）、全日本学生選手権大会（7月）〕、秋季の団体戦〔関東学生剣道優勝大会（9月）、全日本学生剣道優勝大会（10・11月）、さらに関東学生新人戦大会（11月）〕に設定し、それぞれの大会に向けて3月下旬および8月中旬には合宿を行うこととした。また、大会計画を中心としながらも伝統的な稽古法を活用・融合させていく年間計画の立案を目指した。

計画の周期は長期（4年間から1年間）、中期（月単位）、短期（週・日単位）としてそれぞれ立案し、定期的に学生とミーティングを行って必要に応じて修正を加えた。

【活動の内容】

2009年12月～2010年1月中旬

《技能の見直し》

1年後あるいはそれ以後の自分が目指す姿を見据えて、技能とともに意識のうえでも見直し、自己改革を目指させた。特に次の期間に計画されている「鍛錬期」に向けて各自の技能体系を再度構築し直すよう促した。重点的に意識させたことは、自己のコントロールとし、ダイナミックな動きづくりあるいはスキルアップを図るための身体コントロールを重点的に意識させる時期とした。

1月中旬～2月

《鍛錬、打ち込み》

12月から行ってきた各自技能の見直しを基として、激しい打ち込み稽古を行って練り上げていった。特に2月上旬に行った寒稽古では、場合によっては科学的トレーニング理論からは少し離れる点もあるかもしれないが、剣道の伝統的稽古法を取り入れて、試合を視野に入れながらも競技面だけではない武道的な幅を広げるようにした。非常に単純ながら激しい練習の繰り返し時期であるが、モチベーションを失わないように監督と学生幹部ならびに学生間ミーティングを繰り返して行った。

3月

《動きの合理化》

3月上旬から中旬にかけては学生個々がそれぞれ母校を中心としながら、警察や実業団への出稽古期間とした。2月の打ち込み稽古で培った勢いある動きや技能を、普段あまり剣を交えない相手と対戦することによって実戦感覚を養い、個々の課題を抽出させた。

3月中旬からはさくらキャンパスにて、医学部ならびに医療看護学部との合同合宿を行った。技能が違う者が集っての合宿ではあるが、まずは個人の動きを洗練化させると

ともに対人技能への移行を中心課題とした。また春季の大会を見据えて、攻撃力向上を第一課題としてリーグ戦を中心とした部内試合を積極的に行った。

合宿終了後は、全員で千葉県警特練隊への出稽古・練習試合を行い、地力のレベルアップを図った。

4月

《春季大会に向けての競技力向上，新入生の受け入れ》

春期合宿ならびにその後の対外試合で抽出された課題を検討して、5月の関東大会に向けて試合技能の向上を図った。特に春季大会は個人戦が中心であるため、制限時間(4分)内の戦い方だけではなく延長戦(サドンデス方式)を意識した試合技能の構築を目指した。ただし、あくまでも長期計画を常に意識させ、あまり目先の結果だけに左右されないよう心がけた。

一方、新入部員に対しては本クラブの方向性や活動内容に慣れさせるようにした。その際に、前年度の反省を踏まえ、様々な説明を行ったつもりであったが、受け取り方としてやや消化不良の1年生がいたようであり、反省点として残った。

5月

《関東大会(個人戦)》

5月前半は、9日(男子関東大会)および15日(女子関東大会)に開催された大会への調整を中心とした。普段の稽古のなかでは、大会出場選手同士あるいは選手と選手以外の者といった組み合わせの部内試合を積極的に行った。選手は調整を主眼としたものの、選手以外の者は選手と対戦することにより競技力を向上させ、全体の底上げを図った。

大会結果としては、男子は前年度と全く異なり出場者が実力を出し切ることなく結果を出すことができなかった。昨年の結果が慢心につながり、大会前の稽古でも油断があったようで、大きな課題を残した。一方、女子については逆に男子に近づくべく、積極的な対外試合の成果もあってか、10年ぶりに1名が関東大会を勝ち抜き、全日本学生への出場権を獲得できた。

関東大会が終了した時点で1月以降の取り組みを振り返り、9月の関東大会団体戦に向けての課題を学生とともに

抽出した。全体に対しては年度後半へ向けての課題を提示して、理解を促した。

6月

《課題克服》

5月の関東大会を終えて抽出された全体の課題について、いくつか考えられる練習メニューを提示・実践し、学生個々が自分の課題に合わせて考えて練習を組み立てるようにしていった。

また、4年生の一部が教育実習や2・3年生の各種ガイダンスや講習会などで、毎日の練習参加者にやや出入りがある時期でもあった。そのため、1年生に対しては自分で課題を抽出し、周囲に左右されずに自分の練習の組み立てを行う素地を身につけさせた。しかしながら個人差も大きく、これまでの練習環境の影響から戸惑う学生も少なくなかった。

7月

《全日本学生選手権大会，個人での出稽古活動》

3・4日に全日本学生選手権大会が開催され、出場した女子1名は上位進出を期待したが、残念ながらならなかった。

前期試験が終了した後に全体活動を一旦休止し、それぞれが帰省するとともに各地へ個人的に出稽古に行くよう指導した。実際に様々な道場に足を運んだ者もいたようだが、一方でほとんど出稽古を実施していないと見受けられる学生もいた。今後の課題としては、いかに学生が高い意識を持って自主的に出稽古を行うかということが大きな課題と思われる。

8月

《夏季合宿》

16日に石川県立武道館に集合し、1週間の夏季強化合宿を行った。昨年末より計画し、石川県警をはじめ地元大学・高校に案内をして参加を呼びかけた。本来は空調が不要のない地域だったためそういった設備を持たない施設で行ったが、例年にない酷暑のため非常に厳しい環境となり、重ねて外部団体との交流で様々な課題を残すこととなった。春季大会の結果を踏まえてなんとか弾みをつけたかっ

たが、重苦しい感じで大会を迎えることとなってしまった。

9月

《関東大会（団体戦）》

12日に男子、18日に女子の関東大会が開催された。夏期合宿の課題を踏まえて最終調整として対外試合を予定していたが、特に男子に関しては調整が難航し、目指すようには消化できなかった。

大会目標としては、男女とも最低限全日本大会出場権獲得とし、男子に関しては16枠のシード権堅持も重要な課題であった。しかし男子は、春季大会から続いた悪い流れを払拭することできず、初戦から強豪校との組み合わせだったとはいえ最悪の結果で終わってしまった。一方で女子は、初戦を何とか乗り切ると波に乗ったかのようにベスト16進出し、周囲をおおいに驚かせた。男女で明暗を分けた結果となってしまったが、特に男子に関しては、強化合宿の在り方から考え直さなければならない課題が残ったと思われた。

10月

《年間の仕上げ》

例年は全日本学生大会に向けて年間の仕上げを図るが、今年度の男子は次年度を見据えて一応の年間仕上げ期と位置づけて練習に取り組ませた。一方で女子に関しては、11月開催の全日本大会に向けて仕上げ・調整を図るよう指導した。

11月

《基礎技術の総括、新人戦大会》

基礎技能で春季にやり残した部分を補完するとともに、

男女の関東新人戦大会が月末に開催されたため、それに対しての調整も平行して行った。

新人戦では男子が発奮し、来年度新人戦16枠のシード権を奪回し、次年度におおいつながる試合を展開してくれた。

大会終了後、1年間を総括するとともに目標・課題の達成度等を分析した。その後、学生幹部の交代を行い、前年度同様に新たな学生幹部と次年度に向けての詳細なミーティングを行った。

12月

《技能の見直し》

1年後あるいはそれ以後の自分が目指す姿を見据えて、技能とともに意識のうえでも見直し、自己改革を目指させた。

【総括】

大会結果に関しては、男女で大きく明暗を分けた一年であった。特に男子に関しては年間計画を見直すことにより数少ない大会へのモチベーションの高め、学外合宿の在り方についても根本的に検討する必要性を迫られた老年だったように思える。同じことを繰り返さぬよう、熟慮し、必要な改革決断を下したい。また、女子に関してはこの勢いを止めることなく、うまく男女が刺激し合って成長してくれるよう促したい。