

正課外活動にいかに取り組むか ー スキー競技の例から ー

スキー競技部 太田 啓示（平成 24 年）

1. 競技スキーとは何か

関西学院大学体育会スキー競技部は、アルペン、クロスカントリー、スキージャンプの 3 種類の部門を持つ。アルペンスキーとは、左右交互に立てられた旗門を次々と通過し、ゴールまでの所要時間を競う競技である。滑降速度は時には時速 80 km を超え、高速の中、スキー板を巧みに操る技術が求められる。クロスカントリースキーとは、軽量の板を用いて約 10km の起伏のある林間を滑走し、ゴールまでの所要時間を競う競技である。心肺の苦しみに耐えながら全力で滑走するための高い身体能力が求められる。スキージャンプとは、直滑降で降りた勢いを活かしてジャンプ台から飛び立ち、その飛行距離と美しさを競う競技である。飛行距離は時に 80m を超えることもあり、恐怖心に打ち勝って大きく飛び立つための強靱なメンタルが必要となる。このように、スキー競技は種目間で特性が全く異なり、パフォーマンス向上のために鍛えるべき要素も大きく異なることが特徴である。また、雪の硬さや天候等のコンディションによって適切な滑り方が変わることもスキー競技の面白さの 1 つと言える。

関西学院大学スキー競技部は、1933 年に山岳部から独立し、三戸誠氏らにより創部された。1938 年には全関西学生スキー選手権大会で初優勝を飾り、関西学院体育会に加入した。1942 年には二度目の全関西制覇を達成。2013 年に創部 80 周年を迎え、翌 2014 年には全日本学生選手権で男女ともに 2 部優勝し、男子は 54 年振りの 1 部復帰、女子は創部初の 1 部昇格を達成した。2016 年現在は、田所昭人監督、秋山竜輝主将のもと、男女含め 31 名の部員（アルペン 18 名、クロカン・ジャンプ 8 名、マネージャー 5 名）が所属し、日々、技術の研鑽に努めている。

2. 現役時代の取り組み

「真摯に取り組む、問いを立てる」。これは、私がスキー競技と向き合う時、胸に抱いてきた言葉である。京都府に生まれた私は、父の影響でスキーを始め、年に数度ゲレンデでスキーを楽しむ中でその面白さに夢中になっていた。中学生の頃には、アルペンスキーに興味を持ち、京都府の競技スキー強豪校・大谷高等学校に進学した。入部後は、浦川義博先生の指導のもと、夏の陸上トレーニングで順調に体力を付けていった。しかし、人生で初めての大会で直面したアルペンスキー経験者との実力差は、途轍もなく大きいものであった。京都府の高校生にも、丹後地方や兵庫のハチ高原に生まれ、スキー場のある環境で育った競技経験者がおり、未経験者の私とはまさに雲泥の差であった。

冬が明けた高校 1 年の春、私の中で生まれたシンプルな問いは、「どうすれば経験者に追いつけるか」であった。ちょうどこの時、私は一冊の本に出会っていた。ティモシーガルウェイ著の『インナースキー』である。この本にある「指導者が教えるフォームを良し

とするのではなく、自分の中のスキーの感覚を大切にせよ」という教えを参考に、私は心技体のうち、「心」を鍛えて、アルペン経験者に追いつこうと決心した。知見を深めようとする中で、「メンタルトレーニング・応用スポーツ心理学会」という研究会が、月に1度、大阪の大成学院大学高等学校で講習会を開催していることを知った。この研究会では、メンタルトレーニングを体系立てて教授しており、1年間講習会に参加すると、そのいろはを取得することができた。講師の西貝雅裕先生のもと、目標設定法、心身を落ち着けるリラクゼーション法、気持ちを盛り上げるサイキングアップ法などを学び、雪上での練習に応用していった。このような取り組みにより、競技経験者との実力差は相当縮まったものの、満を持して臨んだ高校最後の大会では京都府で5位となり、目標としていたインターハイ本選の出場は1着差で叶わなかった。

メンタルトレーニングを勉強しているうちに、私はスポーツ心理学者になりたいと思うようになっていた。そこで、スポーツ科学と心理学の双方を学べる大学を探し、関西学院大学の人間福祉学部人間科学科に入学することにした。人間科学科では保健体育の教員免許を取得でき、運動生理学やスポーツ心理学を学ぶことができた。課外活動の面では、スキー競技部に入部した。しかし、当時のスキー競技部は、スポーツ推薦による有望選手が増えつつある一方、夏の陸上トレーニングが疎かであり、練習環境として改善が必要であった。現状を目の当たりにして生じた問いは、「どうすれば冬に繋がるトレーニングができるか」であった。私は、2年次から選手兼学生トレーナーに着任し、関学トレーニングセンターの玉置哲也トレーナーと年間トレーニング計画表の作成に着手した。計画表の作成にあたり、まず競技種目の特性を考慮し、必要な体力要素を抽出する作業を行った。玉置トレーナーと綿密な打ち合わせの結果、アルペン部門の場合は、60秒間全力で動き続けるためのミドルパワー、滑降中に上体を維持するための体幹、雪面に強い圧力を加えるための筋パワーなどが必要であるとの結論に至った。そして、これらの体力要素を体系的に鍛えられる年間トレーニング計画表を作成し、実践していった。こうした取り組みが実を結び、3年次（2010年度）には、全日本学生選手権で男子2部7位の成績を収めた。

翌年度、主将に着任した私は、より一層チームを強くしたいという想いを抱くようになっていた。関西学院大学スキー競技部は1961年を境に全日本学生1部での戦いを退いていたが、私は将来的には1部に復帰できる可能性を感じていた。それは、スポーツ選抜試験での入学者数が増え、2011年度には12名の推薦選手を有し、特に2年生には2人のエースの存在があったためである。2人のエースは一ノ本智毅（アルペン）と中野聖基（ジャンプ・クロスカントリー）で、それぞれ優秀な選手であった。私は、彼らが4年生になる3年後を逃せば1部復帰のチャンスは訪れないかもしれないと感じていた。そこで、3年後の全日本学生1部昇格を目標に掲げ、まず2011年度はそれに向けた基盤作りを行うこととした。私は同期とともに、チームの戦力強化計画を綿密に練り、実践していった。特に力を入れたのは、スポーツ選抜入試で入学する選手と、新人ジャンプ選手の勧誘であった。まず、関西学院大学スキー競技部を目指す高校生を惹きつけるべく、全国のスキー強豪高校への勧誘資料を作成した。この資料は、各部門のトレーニングや所属する選手、関学が目指す人間像、卒業後の就職先、先輩の入試体験談などが記載され、スキー競技部を

詳細に紹介するものであった。この資料作成には、マネージャーの黒田奏子、森本安由美が力を尽くし、完成した資料を全国の高校へ送付した。選抜入試で確保しにくいジャンプ選手は、競技未経験の新入生を勧誘することとした。どの大学もジャンプ選手の数少なく、この部門の選手層を厚くすることは、1部昇格への必要条件であった。ビラ配布などの勧誘活動が功を奏し、峠洋輔と森本悠大の2人の新入生ジャンパーが入部した。また、賛否はあったものの、OB・OG会でプレゼンテーションを行い、昇格を実現するための支援を募った。そして、2011年度は男子2部6位、女子2部14位の成績を収め、私は現役を退いた。

3年後の2014年、4年生になった2人のエースは活躍目覚ましく、一ノ本はアルペン・大回転種目で準優勝、中野はコンバインド種目で2冠を達成。また、新たなスポーツ選抜選手も活躍し、松本匡史と西谷勇祐はアルペン・回転種目で優勝・準優勝、田中藍奈は大回転種目で4位入賞、大島かなえはクロスカントリー・フリー種目で4位入賞を果たした。未経験から競技を始めた新入生ジャンパーも活躍し、峠洋輔はノーマルヒル種目で8位、森本悠大は13位の成績を収めた。その他もアルペン、クロスカントリーともに多くの選手がポイントを積み重ね、結果的にチームは男女ともに2部優勝、悲願の全日本学生1部昇格を実現した。これは、男子では54年振り、女子では創部初の快挙となった。

3. 現役学生へのメッセージ

人として成長するために最も大切な考え方はなにかと訊かれた時、私は次の通り答えるだろう。「真摯に取り組み、問いを立てよ」。真摯さは姿勢に表れる。真剣な人に対しては応援したくなる。一方で、手を抜いていれば、すぐに分かり応援する気もなくなってしまう。自分が強くなるためにはどうすれば良いか、部活やサークルをより良くするためにはどうすれば良いかなど、直面する課題に対し疑問を持ってほしい。一生懸命に頑張っている、自然と問いは立てられるはずである。周りの人々もその姿を見れば、解決に向けた手助けをしてくれるだろう。現役学生には、限られた学生生活の間に、なにか真摯に取り組めるものを見つけ、取り組む過程を大事にして欲しい。

最後に、スキー競技を通してめぐり逢った素晴らしい出会いに感謝するとともに、見事に目標を実現させた後輩たちに敬意を表する。