

<特集>

コロナ禍における体操競技部の対応

森井 大樹¹⁾
Daiki MORII

I .はじめに

体操競技部の学内コーチである筆者がコロナ禍中の指導として、学生に向けて実施した内容について報告する。

II .部活動禁止期間における対応について

1. 学生への各種見通しの提示

自粛中の学生が自らの日々のトレーニングを計画するため、あるいはモチベーション維持のために以下の必要な事項について定期的に見通しの提示を行った。

- 1) 活動禁止期間の見通し
- 2) 今シーズンの大会開催の見通し
- 3) 学生生活に関わる見通し（授業等）

2. 学生のトレーニング状況の把握

活動再開後のトレーニング計画立案の一材料として、学生達に日々のトレーニング状況を報告させ、収集しておいた。

3. 学生へトレーニング計画の提案

3-1. 自宅トレーニングでは何を、どのように行うべきかの例示（考え方とその具体例）

- 1) トレーニングメニューの例（体育館以外で何ができるか）
- 2) トレーニング時間の目安（どの程度の時間活動すべきか）
- 3) 運動強度・回数の目安（トレーニングの回数など）
- 4) 午前メニューの推奨

体操競技部における通常下のトレーニング時間の大部分は技術トレーニングの時間に充てられる。しかし、専用体育館外で可能な技術トレーニングはほぼないと言っても過言ではない。そのため、指導者としては自粛中の活動の大まかな指針として〈身体コンディションを整える〉ということを示した。具体的な狙いとして、〈可能な範囲で筋力を維持する〉ことや〈体方面での苦手克服〉ということを学生に提示し、自粛

中は体力トレーニングを中心に計画を提案した。

自宅での体力トレーニングにおいて懸念された点は、通常下のトレーニングにおけるウォーミングアップの延長で自粛中の日々のトレーニングを実施してしまうことであった。そこで上記提案の中では「普段のウォーミングアップ感覚で済まさないこと」と直接的に訴えるとともに、具体的な運動強度の目安を提示した。

3-2. 長期的な計画作成の提案

活動再開時期の目処がたった頃に、自粛中のトレーニングにおけるゴール設定や再開後の大まかな目標設定を行うことを促した。

- 1) 活動再開後の目標設定（どの大会を目指すか）
- 2) 再開時にどのような体の状態にもっていくのか（自粛期間中のトレーニングにおける到達目標）

上記目標設定のための具体的な手立てとしては以下の事項を示した。

- 1) 再開時に向けて徐々に運動強度を上げていくこと
- 2) ある一定以上の運動を習慣的に継続すること
- 3) 計画的にトレーニングを行うことの推奨

4. webミーティングの開催

webミーティングの環境が整った2020年5月頭から、週一回の頻度でミーティングを実施した。モチベーションの維持、新入生と上級生の交流、自宅トレーニングのバリエーション提供などが狙いである。主なミーティング内容は以下の通りである。

- 1) 最新情報の提供（コロナ禍中の社会情勢、学生生活の見通し、大会予定の見通し、他）
- 2) 自宅のできるトレーニングの紹介
- 3) 学生同士でトレーニングアイデアの共有
- 4) 指導者からのトレーニングに関するアドバイス

Ⅲ.活動再開後の対応について

1.フェーズ1

1) 感染症対策

体操競技部の活動再開時（フェーズ1）における感染症対策を表1に示す。

2) 活動再開時において注意した内容

2ヶ月以上に及んだ自粛生活によって大幅な筋力低下が予想された。体操競技の通常下におけるトレーニングでは今回の活動自粛中のように長期間に渡るオフシーズンを取ることはまずない。これは国内のジュニア（小学校～高校）、大学生、シニア（大学卒業後の選手）までの男女選手全世代で共通である。したがって、学生はこれまでに経験したことがない状況に置かれていたと言える。学生の中には、「技の感覚」を取り戻そうとする余り、体力的に無理な技を取行してしまうことや、筋力低下による関節や腱などに日々の練習によるダメージ蓄積が予想された。筋力低下による怪我のリスク増大を懸念し、通常下においてトレーニング時間の大半が技術トレーニングに割かれるが、それよりも体力トレーニングを優先するようにトレーニング指針を提示した。

2.フェーズ2

フェーズ2への移行と同時期に本学体操競技部が活動の中心と位置付けている全日本学生体操競技選手権大会の開催が決定された（2020年6月29日付）。こうした状況を踏まえて、大会までのトレーニングを各々が計画的に実行していくために、現状分析や課題の整理、大会に向けた目標設定などを促した。簡単な現状分析シートのフォーマットを指導者が作成し、学生に記入と提出を求めた。こうした試みは通常下においても定期的実践しているが、指導者は長期間に及ぶ自粛生活は必ずしもマイナス面ばかりでは無かった筈であるということを用意しており、プラスに働いた側面についての気づきを促すということがこのシート提出の狙いでもあった。自粛中からフェーズ1にかけてのトレーニング成果として記述された内容を筆者がまとめたものが以下の通りである。

- 走り込みによって脚力が強化された
- 体幹が強化された
- 基本技術の重要さに気付いた
- 柔軟性が向上した（筋力の低下も影響しているだろう）
- 技術を見直すきっかけとなった（これまでと同じように動けないことから）
- パーレッスン（クラシックバレエにおける足のポジションや腕の保ち方といった姿勢づくりの基本トレーニング）の大切さに気付いた
- 嫌なイメージが解消された（例えば技の実施に対する恐怖心など）

3.フェーズ3

フェーズ3へ移行してからは、もちろん段階的にはあるが練習の形式としては、ほぼ通常通りに戻すことができた。フェーズ3では練習時間の制限がなくなり通常練習が可能になり、練習時間的にも余裕が生まれた。そこで、フェーズ1からの指針である体力トレーニングに関して、全体共通のメニューを提示し、実践させた。

Ⅳ.おわりに

フェーズ2において活動自粛による長期間の通常トレーニングの停止は必ずしもマイナス面だけではなく確認されたが、こうした学生たちの経験を今後のトレーニングに活かせるように指導者として今後のコーチングにはさらなる創意工夫が求められる。

また、例年だと実施していた筈の他校との対抗戦が今シーズンは開催されなかったことは、大会に向けての調整に当たり不利に働いたと言える。球技系の競技の選手たちが練習試合を組むことと同様に、体操競技においても試合を経験することに勝る練習はない。体操競技では、慣れ親しんだ体育館という練習環境から異なる競技場に適応できる能力の養成が求められる。体操競技における宙を舞うという運動特性上、使用する器具の微妙な弾性の違いや天井の高さ、照明の明るさなどが、技の実施に大きな影響を及ぼすからである。対抗戦のみならず、異なる環境下へ適応することを兼ねる学外合宿練習の実施も2020年12月の現状では容易でないことから、その代替となるような練習をいかにして実践するかが今後の課題となる。

表1 体操競技部の感染症対策ガイドライン(フェーズ1)

<p>◎参加者、指導者共通で取り組むこと</p> <p>【利用にあたる態度・モラル】</p> <p>□生活態度を再確認し、日々の健康管理、感染予防に努めること</p> <p>□通勤通学マナーを守り、地域の人々への配慮を欠かさない</p> <p>□「新しいニチジョ生活に向けて(みんなで協力しましょうガイド)」(助友先生作成・夏井先生監修動画)を視聴し、感染予防への意識づけを行う</p>	<p>活動中止の選択をする</p> <p>□持ち物は最小限にとどめ、衛生管理を徹底する</p> <p>【利用時の留意事項(第4体育館体操競技場)】</p> <p>□登校の際、各練習場への入場直前、利用中、必要に応じて手洗いうがいを行う</p> <p>□3密の回避</p> <p>□必ず30分に一度は体育館の換気を行う(気候状況によっては常に換気する)</p> <p>□近接会話、不要な接触を避ける</p>	<p>【用具・器具の使用】</p> <p>□練習用具等の貸し借りは禁止とする(プロテクター、リストバンド、テーピング類)</p> <p>□体操競技の器具は共有がやむを得ないので、利用者自身の事前消毒を徹底する</p> <p>【掃除・消毒作業】</p> <p>□使用した備品や器械の掃除、消毒を行う</p> <p>□ティッシュ等のゴミはビニール袋に入れて密閉して縛り、ゴミを回収する人はマスクと手袋を着用すること</p>
<p>◎参加者が取り組むこと</p> <p>【利用開始の条件】</p> <p>□参加前に「承諾書」を提出すること</p> <p>□健康チェック表への健康状態/行動記録等の記入しておくこと(6/1~6/14分)</p> <p>□その上で参加を開始できるのはその期間中の体調に異常のない者</p> <p>「異常のない者」の基準</p> <p>▼風邪に類する症状が4日以上続いていない</p> <p>▼息苦しさ(呼吸困難)、強いだるさ(倦怠感)、高熱等の強い症状のいずれかがない</p>	<p>【休憩時の留意事項】</p> <p>□飲み物の共有は絶対にしない</p> <p>□タオル、その他の道具類の貸し借り厳禁</p> <p>【部室】</p> <p>□同時に入室できるのは3名とする</p> <p>□近接会話厳禁</p> <p>□練習時間中、部室は常時換気を徹底する</p> <p>【洗面・トイレ】</p> <p>□一度に多くの人が利用しないように配慮する</p> <p>□使用後は必ず手洗い・消毒をおこなう</p> <p>□手洗いは30秒以上おこなう</p> <p>□トイレは蓋を閉めて汚物を流す</p>	<p>◎指導者が取り組むこと</p> <p>□部員の健康管理を徹底させる</p> <p>□部員に対し、日常生活からの健康管理と感染防止対策の啓発に努める</p> <p>□部員に対し、感染防止に関する最新情報の提供に努める</p> <p>□利用者、利用時間、利用内容などを必ず記録しておき、必要に応じて提出できるようにしておく</p> <p>□チェックリストに沿った活動を参加者へ徹底させる</p>
<p>【各利用当日、利用開始前の留意事項】</p> <p>□各自健康チェック表を持参し、学内指導者のチェックを受ける</p> <p>□上記「異常のない者」の基準以外でも、発熱等の風邪症状がみられた場合や体調が良くないと感じた場合、感染者やその疑いのある人との濃厚接触が疑われる場合、速やかに</p>	<p>【利用後の留意事項】</p> <p>□手洗い、うがいを行う</p> <p>□持ち物は全て必ず持ち帰る</p> <p>□特に飲料を置いて帰らないことを徹底する</p> <p>□片付け、清掃等の活動終了後は速やかに帰宅する</p>	<p>◎主将・主務・マネージャーなどが取り組むこと</p> <p>□部員の健康管理を励行する(特に体調不良等で参加することの無いように注意する)</p> <p>□学内指導者(部長・監督・コーチ)との連携を図り、部の活動方針を部員全体へ徹底する</p>