

中・高・大で練習取り組み 「考える力」身につける



WRESTLING CLUB
NAMISHO High School



大阪体育大学浪商高校 レスリング部

大 阪府熊取町で「熊取から世
界へ」を掲げて練習に励む

大阪体育大学浪商高校レスリング部。この夏の全国高校総合体育大会レスリング競技大会の学校対抗戦で準優勝に輝いた。好成績の要因は「中学生、高校生、大学生が一緒に練習していること」と西尾直之監督。大阪体育大学と大体大浪商中・高が同じ敷地にあるという環境を最大限に活用している。

現在の部員は中学10人、高校生15人、大学生17人。週6日の放課後練習のほとんどは中・高・大が1チームのように取り組む。これによって「自ら考えて、強くなれる」と西尾監督。大学生と組んで練習するので、技を教えてもらえるし、簡単には勝てないため「どうした



ら勝てるか」を常に学ぶ状態になる。「大学生部員にとっても年下の選手たちとの練習はメリットがあるはず」と西尾監督はみる。「高校生たちが力をつけているので、年上として『負けられない』という意

地や緊張感が生まれる。中高生に教えるために「考える」機会も増える」

放課後の練習は午後4時半から約2時間。遠方から通学している部員もいるので、練習後はマネジャーが握ってくれたおにぎりを食べる。「練習の後の炭水化物摂取は筋力のためにも効果的。また帰宅途中おなかですいてコンビニで買って食べたりますと、家での夕食があまり食べられず偏食になる」（西尾監督）。減量や食事の取り方は部員自身自分で考えられるように、スポーツ栄養学専門の大体大教員から指導を受ける時間も設けている。ここでも大学と同じ敷地にある環境が生かされる。

部活で重視しているのは「勝つこと」だけではない。「多くの人に愛され、応援されるチームになること」（西尾監督）。あいさつや礼儀、協力し合う気持ちなどだ。「レスリングで優勝しても、将来の暮らしが保障されるわけではない。社会に求められる人間に育ってほしい」と願う。

そのためにミーティング形式の時間も各種設定している。今年の秋から始めたのは、1つの文章を一人一人が読んで感想文を書いてきて、4人グループの中でフリートークする時間。グループは中高大の混合メンバーなので「縦のつながり」



が深まる。月1回は中高大それぞれでミーティングをして課題を話し合う。3カ月に1度は中高大合同のミーティング。

部には「イベント」「広報・情報」「美化・衛生」の3部署があり、部員はどこかに所属する。「イベント部」は入部式や卒部式の準備。「広報・情報部」は勧誘やSNSでの部のPRなど。「美化・衛生部」は体育館・器具庫、トイレなどの清掃。「部を運営しているのは自分たち」という意識付けのためだ。

キャプテンの2年、辻田陽咲（ようさき）さんは高校生チームの強さについて「仲がいいから協力し合えている。マット上では一人だけ、みんなが戦っていると考える」とチームワークの良さを話す。またキャプテンとして心がけていることは「明るくすること。明るければみんなも明るく元気に練習できると思っています」と笑顔を話した。

