

中央指導者講習会おわる 全国から137名が参加

今年の夏全国ラリーの会場となる伊豆修善寺の日本競輪学校で去る1月17～19日の2泊3日間、44年度サイクリング指導者中央講習会が開催された。その模様や今後の参考事項について要約お知らせします。

1. 受講者について

(1) 参加申込状況

当初100名の子定のところ、各県からの申込が200名近くなったので、教室その他の収容能力から150名程度に減らすよう各協会に協力をお願いした。

その結果女性指導者や年令の若い参加希望者、同一の地区やグループからの何人もの申込は、残念ながら来年まで待つて頂くことになった次第、今回受講できなかった参加希望者のご諒承を願います。

(2) 受講者の内訳

今回初めての試みとして、講師コース（53名）と普及指導者コース（84名）を平行して講習した。

また受講者の約3分の1が教育委員会、教師、青年の家、公民館、Y.Hなど所謂協会外の指導者であったことも注目すべき変化（野外活動としてのサイクリング重視の傾向）と考えられる。

(3) ブロック別の参加状況

次の表の通りであったが、これは受講を承認された155名のうち、雪のための新幹線の運休、遅延や全国的に流行したカゼの

ためやむをえず参加できなかった18名を除いた受講者数である。

ブロック別	講師コース	普及指導者コース	合計
北海道	6名	9名	15名
東北	7	8	15
関東	8	21	29
甲信越	5	17	22
中部	9	8	17
近畿	10	10	20
中国	5	5	10
四国	3	6	9
九州			
合計	53名	84名	137名

なお今回受講者ゼロの協会が数県あったが、指導者整備のまだ不十分な協会は来年度には是非奮って参加するようご配慮を願いたい。

2. 講習内容について

第1日両コース合同で、「JCAと地方協会」講師高田 JCA 専務理事の講義に引続き、「社会体育とサイクリング」について文部省の松島審議官（前スポーツ課長）の特別講演を願ひ、第2日からは両コースに分れて次の如く講義を行なった。

(1) 講師コース

- 青少年問題とサイクリング（青木講師）
 - 野外活動と "（長谷川講師）
 - 体力づくりと "（小川講師）
- （次頁へ）

- JCA講師の心構え (鳥山講師)
- 対象に適した話し方 (")
- (2) 普及指導者コース
 - サイクリングの社会的意義 (青木講師)
 - 学校教育とサイクリング (長谷川講師)
 - 指導者の心構えと任務 (鳥山講師)
 - 講習会、ラリーの企画、運営 (")
 - サイクリング指導上の心得 (")
 - 自転車の基礎知識 (")

今回の講義で新しいテーマとして特に取り入れたのは、今後の普及推進上最も重要視すべき社会体育としてのサイクリングの位置付けや実践方法(松島審議官の講演)および体育医学的研究に基づくサイクリングと体力づくりとの関係(東京教育大の小川教授の講義)であった。

その他青木先生(大阪府立大)長谷川先生(東京教育大)および鳥山講師(JCA常任委員)による各専門部門の講義も、問題点の解明や実践方法の指導が従来より更に具体的であったので、受講者の熱心な受講態度と相まって大いに研修効果があったものと考えられる。

なお今回参加された所謂協会外の指導者のうちには、サイクリングの経験の浅い人も相当あったので、第1日夜特別講習の時間を設けて補習を行なったが、この種受講者に対しては今後とも必要と感ぜられた。

3. 情報交換、研究討議、全体会議について

上記のような盛り沢山の講義中心の講習であるため講師→受講者の一方交通となるのを避けるため、受講者の意見発表や質疑の機会をなるべく多くすることに努めたが、受講者多数のため情報交換(第1日夜)研究討議(第2日夜)も時間不足が感ぜられた。

しかし全体会議(第3日で、各コースおよび分科会の意見を総合検討した段階では、どの部門も問題点が略々共通であった。これは

各県におけるサイクリング普及のレベルが段々接近してきた結果と考えられる。

なお時間不足の問題と関連しては、特にききたいことを予めメモに書いて第1日受付に出すこと、各講義の終りに積極的に関連事項の質問をすること、第3日全体会議までに更に知りたいことの要旨を書いて事務局に出すことを呼びかけたが、今後これをもっと積極的に活用して、限られた時間をより効果的に使うよう受講者の協力が必要と感じた。

4. 参考事項

講習会の講演、講義、研究討議などから、参考になるものを摘記すると大略次の通りです。

(1) 講演「社会体育とサイクリング」から

○社会体育とは

- ① 学校の体育活動を除いた一般社会対象の体育活動をいう。
- ② 幼児から老人までの生涯体育を対象とし、レクリエーション野外活動全部を含む広い範囲の体育活動である。

○社会体育振興の必要性

① 体力づくり国民会議の設立

東京オリンピックの反省として、閣議で河野一郎氏が国民の旺盛な気力と強健な体力がわが国発展の基盤であること強調、これを目的として設立された。

② 日本体育協会の方針

東京オリンピックで見られた日本選手のひ弱で爆発力が弱い欠点に対処するため基礎体力の強化と選手の底辺拡大を図らねばならない。このためには少年時代からのスポーツ奨励が必要。

③ 文部省

学校体育は週2～3時間、クラブ加入者は生徒の20%程度であるから、学校外でのスポーツ(地域的、多彩な種目の社会体育)の振興が必要。

④ 国民生活の変化

次のような社会的変化に対応してスポーツ需要が増大し多様化する。

- ・産業の高度成長、都市化、技術革新
- ・所得水準の向上、余暇の増大、レジャー意識の変化
- ・職場での単調な部分的な仕事による孤独感
- ・児童生徒のテレビ視聴時間は年間総授業時間に匹敵する（文部省実態調査）
- ・大都市の盛り場などにおける人間（第3の空間における匿名の群集）の行動

これらをスポーツに結び付けるため社会体育を盛んにすることが必要である。

○当面の振興施策

① 施設

既存の体育施設の70%は学校が占めている。これをもっと開放するとともに、その他の施設を増備すること。（文部省は昨年から交通安全教育センターを毎年40ヶ所宛作り、（1ヶ所約200万円うち文部省 $\frac{1}{2}$ 補助）各県の学校中心に活用させ45年度からJCAに自転車貸与の協力を依頼している。）

② 指導者

各種のスポーツ、レクリエーションの指導者が沢山いるが、連けい協力が不足。

③ 組織化

体育指導委員、社会体育施設等が積極的に協力して各種スポーツ教室などを各地域で行ない、スポーツ少年団その他のグループの育成に努めること

(2) 講義「体力づくりとサイクリング」から

○体力づくりとは

身体の形態、機能 …………… 行動体力
身体の抵抗力、適応能力 } …………… 防衛体力
精神力

この両者が高めることが体力づくりである。

- ・行動体力は筋力、持久力、敏捷性、柔軟性、平衡能力、パワー（筋力×スピード）、調整能力で、これを高めるのがトレーニング。

- ・筋力は特別なトレーニングをしなければ19～23才で発達がとまり、25才以後は低下する。

・荷重の原則

- ① 筋力の向上には現有筋力の $\frac{1}{2}$ 以上の荷重をかけた運動を毎日（短時間）続け、強度を次第に高めることが必要。これを毎日やらないで、隔日にやれば75%、3日毎にやれば50%位の効果しかない。2週間に1回位やったのでは筋力の向上には役立たない。
- ② 持久力は荷重 $\frac{1}{2}$ 程度で毎日（長時間）くたびれるまで続けると強くなる。

○サイクリング時の運動

- ① 普通のサイクリングは持久力を育てる。平坦地でペダルを踏み続ける運動は、荷重をかけた筋肉の等張性の収縮を繰り返すので、長時間続けると毛細血管が発達一、呼吸器循環器の機能を刺激一、新陳代謝がよくなる結果、持久力が強くなる。

- ② 坂道を登るトレーニングでは、筋肉は等尺性の収縮を繰り返すので筋繊維は太くなる。（貧弱な細い脚は美しい健康な脚線になる。）

（註）しかし普通のサイクリングでは、坂を登るのは短時間であるから、あまり脚が太くなる心配はない。

○他のスポーツとの違い

- ① サイクリングは他のスポーツよりも、休んだら急速に疲労が回復する特色がある。

（註）普通のサイクリング（時速15km位で普通の条件の道路を走り、1時間走って休む）では休憩5分位で疲労は回復する。

- ② サイクリングは走行中は楽で、しかも相当強い運動効果を挙げられる。

（註）平地を毎分120m（時速7.2km）で1時間歩くよりも時速20kmで1時間自転車で行く方が、経験上ずっと楽であるが、その場合の運動強度はサイクリング8.8RMR、歩行6.4RMRである。

（次頁へ）

③ サイクリング中の身体表面に対する刺激（爽快感）は他のスポーツに比類のない特長である。これは運動を快適にするとともに身体の調整能力、抵抗力を強くする。

（注）強度の歩行やランニングでも体温は、40度C位に上るがサイクリングのような空冷は不可能である。

④ 体力に応じて加減できる点も大きな特長である。老若男女、当日の体調に応じて強度を加減できるサイクリングは万人向であるとともに生涯スポーツとして断然優れている。

(3) 「研究討議、全体会議」から

○施設について

① 現在各地で旧廃道、河川用地、国鉄路線跡地、林道、農道などを利用してサイクリング道路が計画または建設されつゝある事例が多数報告された。

② JCAからは自転車道等整備に関する法案、道路構造令の改正、太平洋沿岸縦断サイクリング道路（第1期計画銚子和歌山間1,500km）などについて報告した。

③ 今後自転車道路、交通公園等の施設を設置させるためには、夫々の地域の市町村段階から、サイクリング協会、体育振興審議会、体育指導委員会、業界等の組織を活用して政治力を発揮することが効果的であるとの助言があった。

○指導について

① 各県の効果的事例の報告

- ・「学校におけるサイクリング指導の手引」の学校配布による先生方の理解向上。
- ・母親と子どもを対象に夏休みの学校の校庭で交通指導隊による指導。
- ・県協会、Y.H、教育関係者が合同して野外活動の講習会開催。

② 各県からの要望

- ・各学校（特に中学校）に講師および普及指導者の名簿を配布し、積極的に協力を求めさせること。

- ・指導者の資格を持ったものが活動する場所や機会をもっと多く作ること。
- ・自転車業者がもっとサイクリングを研究し、指導すること。
- ・社会教育では女性が参加するのは原則であるから、サイクリングでも女性サイクリストや女性リーダーの育成が必要。

○組織について

① 各県の有効な事例発表

- ・大阪では地区毎にクラブがあり、未経験者を集めてリーダーが指導している。
 - ・幼稚園児から参加させる親子サイクリングを計画。
 - ・スポーツ少年団でバッヂテスト、スピードテストをやり思い切り走らせた。
- ② クラブ等の組織がないと協会活動、リーダー養成も困難につき現地で
- ・行事中心に、一般の認識を高めクラブ作りをする。
 - ・核をまず作り、それを中心にクラブを作る
 - ・スポーツ少年団や青年団に積極的にサイクリングを取り入れる。
 - ・などに努力するよう助言があった。

○サイクリング中の事故責任についてJCAから次の如く応答した

- ・判例がないが法律的には主催者または指導者側に重大な過失がなければ刑事責任は問われない。
- ・しかし賠償責任は刑事責任とは別で、個々の実情に照らし裁判所で判定する。実際の通例としては見舞金を出す程度。
- ・見舞金や治療代にあてるための保険制度は個々の大きなラリーなどで交通傷害保険をつけているが、全国共済的な保険は各協会の意見がまとまらないのでまだ実施できない。

このJCAニュースは日本自転車振興会の補助をうけて出版されています。