

# 権

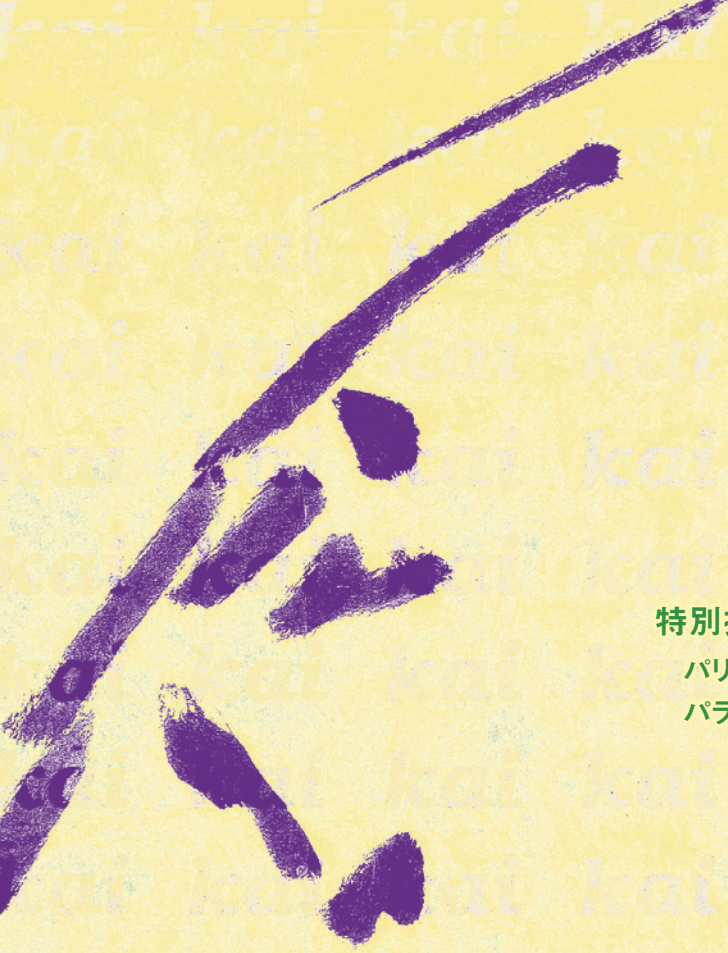
K a i

第27号

2024

特別掲載

パリオリンピック・  
パラリンピック特集



1961  
T. TOKI

Koizumi  
Kato

citius  
civis  
tertius

curia

16. 4. 67

kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai  
kai kai kai kai kai

權

Kia i

1961  
TOKI

Katana  
Kato

citius  
actius  
fortius

Edwardian

10-4-4

## 題字「權」に寄せて

俗に〈權は3年、櫓は3月〉と言われる。それほどこの一見簡単そうに見える權を漕ぐという動作は難しいという。まさに《全て偉大なものは単純である》と言うことか。願わくば、この「權を漕ぐ」と言う小誌が、それぞれのスポーツ場面において、単一で、深くて、真なる自己との出会いの足跡とならんことを期待したいものである。

## 表紙絵について

表紙と裏表紙の墨絵は、アムステルダムオリンピック(1928)に十種競技に参加し、国際的にもスポーツ画家として活躍した斎 辰雄先生(中京大学教授)が描いた絵である。1961年、当時、東京大学教授で、東京オリンピック科学会議の事務局長であった加藤橘夫先生(元大阪体育大学学長)に贈られた。

表紙絵右下のサインは、大島鎌吉先生(元大阪体育大学副学長、第10回ロスアンゼルスオリンピック三段跳メダリスト)と親交の深かったカールディーム博士のものである。オリンピック標語“Citius, Altius, Fortius”と共に記している。博士はオリンピック聖火リレーを構想し、ベルリンオリンピック(1936)の公式プログラムに組み入れた。

## コーチの談話室

2024年パリ・オリンピック大会は、2014年アテネ大会での16個の金メダルを上回る最多の18個の金メダルを獲得し、メダル総数も2016年リオデジャネイロ大会の41個を上回る43個を獲得した。海外で開催されたオリンピックとしては最多を更新した大会で、オリンピック大会期間中はTVやインターネットで連日日本選手団の活躍が報道され私たちに勇気や感動を与えた。また、競技前後には選手自身がSNSなどを使って競技会場の様子や選手村の様子などを写真や動画で色々と発信し、個人的には、選手のリラックスしている様子などのプライベートな一面も見てとれたことは今の時代を感じる大会でもあったと思う。

一方で、日本オリンピック委員会 (JOC) は、大会期間中に“TEAM JAPAN”のHPから声明を発表した。「TEAM JAPANを応援いただく皆さまには、誹謗中傷などを拡散することなく、SNS等での投稿に際しては、マナーを守っていただきますよう改めてお願い申し上げます」(TEAM JAPAN HP 2024/8/1 お知らせより一部抜粋)

世界中から注目を浴びるオリンピックなどの舞台では、プレッシャーを受けるのは選手だけではない。選手をサポートする監督やコーチなども、多くの人たちの期待と想像を絶するプレッシャーを感じながら、日頃の成果を発揮することに集中しそれぞれが最高の結果を求めて戦う。今大会、JOCは選手村にメンタルサポート体制を敷くなどし、選手やコーチングスタッフの心のケアに努め、本番で選手たちが競技に集中し最高のパフォーマンスを出せるよう環境を整えた。本学からも土屋教授がその対応に当たった。

ただ、その結果やパフォーマンスによっては、一部の選手に対してSNS上などで心ないコメントや誹謗中傷が横行した。その結果、選手や監督・コーチに与える心理的な影響は計り知れず、競技を行う前に精神的なダメージを受け思うような結果を出せなかった選手もいただろう。また、それらのことで競技後に恐怖感に苛まれた選手もいたことは想像に難くない。4年間必死の想いで目標に向かって努力し、国民に夢と希望を与えてきたアスリートた



ちが、このようなことで自身のキャリアを終える選択をしたり、スポーツを嫌いになったりすれば、これからのスポーツ界全体に与える影響は相当大きい。このような事態を防ぐために私たちがしなければいけないことは、人材の育成である。単に技術や戦術の指導だけではなく、フェアプレイの精神や対戦相手に対する敬意の重要性を伝え、心豊かな人材を育て輩出していくことが大切である。

ところで、今年も多くのアスリートが国内外で活躍した年でもあった。なかでもアメリカ・メジャーリーグ・ベースボール（MLB）で活躍した大谷翔平選手は、MLBはたまた野球を知らない人たちでも大谷翔平選手は知っているぐらいのインパクトのあるシーズンであった。MLBの100年を超える歴史のなかで誰も成し得なかった50-50（ホームラン50本と盗塁50個）を達成したのである。彼の野球でのこれまでの活躍は私が言うまでもなく広く知られている。一方、彼の野球以外の行動でも広く知られているものがある。その一つが目の前に落ちている「ゴミを拾う」行動である。試合中のバッターボックスから一塁へ向かう時やマウンドに向かう時など、その行動がTVやSNSなどで映し出され繰り返し報道されたことを覚えている方も多いだろう。一見すると当たり前のことだと思う人もいるかもしれない。しかし、大谷選手の場合、公式戦の緊張感のある試合中にその行動が自然に出ている。少し大きめに聞こえるかも知れないが、どのような場面においても自然体でいられることで、大谷選手はあのような誰も成し得なかった大記録を達成できたのではないかと考える、私自身も大谷選手に見習って小さな一歩を踏み出したと思う。

さて、今回の『權』第27号では、「パリオリンピック・パラリンピック特集」と題し、オリンピックにコーチングスタッフとして参加した、柔道女子コーチの生田先生、パラリンピックの副団長として参加した大学院生の中澤吉裕さん、同じくパラリンピックに水上競技女子100m平泳に選手として参加した宇津木美都（教育学部4年）さん、宇津木さんを指導している浜上先生にそれぞれ思いを書いてもらった。また、「本学OB・OGの活躍」と題して、現在、総合格闘家で活躍している前園溪（体育学部54期生）さんに、大

学を卒業して一度は一般企業に就職したにも関わらず、総合格闘家を目指した理由などのお話を聞いた。そして、「望（のぞみ）—コーチの視角—」では今年度より着任したバレーボール部男子監督の沼田先生に、一年目のシーズンを振り返ってもらった。選手一人ひとりとの目標設定から始まり、そこからチームの目標達成へ向けて明確なビジョンを共有しながら歩んできたシーズンは、新生バレーボール部男子の輝かしい未来への第一歩となったに違いない。それから、「育（はぐくみ）—コーチング点描—」では、ハンドボール女子日本代表チーム（通称：おりひめジャパン）の監督を務めた楠本先生、浪商高校陸上競技部を指導している横田先生と浪商中学校ハンドボール男子コーチの吉本さんに寄稿してもらい、「巧（たくみ）—コーチングクリニック—」では、選手をサポートする視点から色々と報告してもらった。さらに、「恵（めぐみ）—スポーツの感動—」では、今年度も国内外で活躍した学生たちに、目標を掴み取るまでのそれぞれの想いを余すことなく書き綴ってもらった。

さあ、2025年度は本学が開学してから節目の60周年を迎える年である。開学70周年・80周年と続く本学の明るい未来に向けて、今日も「權」を漕ぎ進む。

「權」編集委員 比嘉 靖

コーチの談話室……………比嘉 靖

＜特別掲載＞～パリオリンピック・パラリンピック特集～

＜オリンピック＞

柔道女子コーチ……………生田 秀和 …… 1

＜パラリンピック＞

副団長……………中澤 吉裕（院2年） …… 4

水上競技女子コーチ……………浜上 洋平 …… 9

競泳女子100m平泳ぎ（SB8）5位 ……宇津木 美都（4年） …… 16

## 本学OBOGの活躍

インタビュー……………前園 溪 …… 23

### 望（のぞみ） —コーチの視角—

新任バレーボール指導者の「望」……………沼田 薫樹 …… 31

### 育（はぐくみ） —コーチング点描—

①元日本女子ハンドボール女子代表監督（回顧録）……………楠本 繁生 …… 39

③ハンド（浪商中学）……………吉本 遼（教務補佐） …… 41

## 巧 (たくみ) —コーチングクリニック—

トレーナールーム-18-	……………	崎濱 星耶	…… 49
ストロングス&コンディショニングルーム-1-	……………	安田 昌玄	…… 56

## 恵 (めぐみ) —スポーツの感動—

### (OB/OG/学生選手権報告)

①第18回男子ジュニアハンドボールアジア選手権 優勝	……………	(ハンドボール男子) 橘 光太郎 (2年)	…… 63
②第9回WBSC女子野球ワールドカップ 優勝/首位打者/MVP	……………	(硬式野球女子) 白石 美優 (4年)	…… 69
③全日本学生体操競技選手権大会 つり輪 優勝	……………	(体操競技男子) 田部 壮一郎 (4年)	…… 73
④高松宮記念杯第60回全日本学生選手権大会 優勝【11連覇】	……………	(ハンドボール女子) 石川 空 (4年)	…… 77
ノースайд	……………	田原 宏晃	





# パリオリンピック・柔道女子コーチ

柔道部男子監督 生田秀和

## 1. はじめに

パリオリンピック帯同について触れる前に、まずは私の競技・指導歴について簡単にご紹介させていただきます。私の専門は柔道で、大学卒業後は実業団（ALSOK）に所属し、34歳まで競技に専念していました。競技引退後は、所属企業の採用部門に異動し、通常の会社員生活を送っておりました。会社員としての生活にも徐々に慣れた頃、ありがたいことに全日本柔道連盟からナショナルコーチとしての打診を受け、会社員とコーチ業を両立することとなりました。2013年から2021年までは男子ジュニアコーチとして、また2021年から2024年までは女子シニアコーチとして、計10年以上にわたり全日本の一員として活動させていただいたことは、私にとって非常に貴重な経験となりました。この間、前職のALSOKおよび現在の本学からの理解とサポートをいただいたおかげで、無事に活動を続けることができました。心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

## 2. 試合前日までの調整練習

柔道日本チームの調整練習は、ハイパフォーマンススポーツセンター（以下HPSC）で行われました。選手村からはシャトルバスで5～10分、コーチやスタッフが宿泊する村外ホテルからは地下鉄を乗り継いで40分程度の距離に位置していました。HPSCには他競技の日本人選手も利用しており、各競技専用のトレーニング施設、共有のトレーニングスペース、ケア施設（交代浴やサウナ）、食堂などが整備されており、選手たちは十分に調整を行うことができました。外は連日30度を超える猛暑でしたが、室内は大型クーラーで快適に過ごすことができました。

代表選手には、練習パートナーとして1～2名を選出し、試合前日までに組手や立ち技、固め技を入念に確認しました。柔道競技の初日が始まると、審判の罰則を与えるスピードにも注視しながら、各選手が調整に臨んでいました。

### 3. 本大会の総評

第33回オリンピック競技大会（2024／パリ）柔道競技は、7月27日から8日間の日程でCHAMP DE MARS ARENAにて開催されました。日本の女子選手は7階級に7名が出場し、金メダル1個、銅メダル1個という厳しい結果となりました。この結果にはいくつかの要因が考えられますが、特に海外選手たちは、このオリンピックに向けて数多くの国際大会を経験し、対応力や戦術の幅を広げ、これが日本選手との差として顕著に現れたように思います。また、日本選手はフィジカル面の強化に積極的に取り組んできましたが、パフォーマンスを発揮する前に力負けしてしまう場面が目立ちました。特に、柔道衣を掴む速さや相手の組手を切る力において、外国選手が優れていると感じました。今大会を振り返ると、優勝者は7ヶ国全て異なり、メダルは19ヶ国に分散しています。このことから、各国の競技レベルの向上が伺えます。決勝戦で対戦した選手たちを見ると、第1シード選手4名、第2シード選手6名が進出しており、大きな番狂わせはなく、国際大会での実績が結果に反映されたことが分かります。国際大会に数多く出場し、技術を磨き、戦術を練り、競り合いの場面で粘り強さを発揮した選手たちのメンタル面の成長が、決勝に進んだシード選手たちに共通している点でした。4年後のロスオリンピックに向けては、各階級で若手選手の積極的な海外派遣を行い、選手層をさらに厚くすることが求められます。





## 突き抜けるさまを見れる幸せ

現在、日本パラリンピック委員会強化本部長兼ハイパフォーマンスマネージャーとして活躍されている中澤吉裕さん。2016年リオ大会から2021年東京大会まで車いすテニス日本代表監督を務め、2022年からは本学大学院でチームビルディングの研究をされています。今回權のインタビューを引き受けてくださり、パラリンピックの活動などについてお話を伺いました。



——大変なご活躍をされている中澤さんに、まず車いすテニスとの出会いやきっかけからお聞かせ願えればと思います。

1997年ごろ私に連絡が来まして、世界で活躍をしたい選手がいるのでコーチをしてみませんか？というお誘いをいただいたんです。その話は結構、興味はあったのですが、話の最後に実は車いすなんですよって言われて「えっ！」となって。車いすテニスに関しては全く知識がなかったので、自分にできるのかなという不安が頭をよぎりました。ですが「まず選手に会ってみます」と返答して、それでテニスコートで選手に「テニスしましょう」と言ってスタートしたんです。それが最初の出会いです。

——実際に選手達とお会いして、どんな印象でしたか。

選手にお会いした時、喋るよりもボールを打つ（ラリー）方が選手同士なので通じやすいと感じました。僕が打ったボールを向こうが感じ、逆に向こうのボールはこうなんだとか。テニスのラリーを通じて会話し色々なことを感じました。そして色々な違いがあること。これは、選手同士であれば喋らなくても伝わるのです。一番強く感じた点は、その人の気迫というかパワーですね。「中澤という指導者から何でも取ってやる！学ぶんだ！」という姿勢、目付き、雰囲気、ピリっとした空気感。その人の志といったものが目つ

きや雰囲気や態度に表れてきて、感覚的ですが飲み込まれそうになるような瞬間があって本当にドキッとさせられました。その時には、私の中で結論が出ていたんです。「車いすテニスというよりもこの人とテニスしたいな」と。それがスタートですね。

——リオ大会と東京大会で結果を求められる監督のお立場として、どのような経験をされたのかをお聞かせください。

初めて指導した車いす選手は、気迫を持っていた選手でしたので、2人で約束事を交わしました。「僕から見て魅力的な選手ではなくなったとき、そして選手側から見て魅力的なコーチではなくなった時は、この2人の関係をやめましょう」という内容です。そこから僕も障がいへの知識を深めようと整骨院の先生に聞いたりして、なぜこういう動きしかできないのかなどと色々取り組みました。1年半から2年ぐらい経過した後、その彼が全日本選手権で優勝したのです。「なぜこんなに強くなったのか」と日本協会の方がその選手に尋ねナショナルチームから誘われてナショナルコーチになりました。2002年イタリアの世界国別対抗戦（ワールドチームカップ）から日本代表男子コーチとして帯同し、2015年に日本代表ナショナルチーム監督に就任、リオ・東京大会まで監督を務め、男子・女子・クアード・ジュニアと全てのクラスを受け持ち、数多くの金メダルを獲得することができました。

——強く印象に残っている出来事やエピソード等があれば教えてください。

選手たちにすごく学ばせてもらっています。選手たちの努力を惜しまない、また努力をし続ける力は非常に高く、日々刺激をもらっていました。会話の中で選手から「いつもコーチが勇気づけてくれる」という言葉をもらっていたのですが、実は逆で僕の方が勇気づけられていたのです。また、僕はずっと選手に「絶対メダル取れる」「お前ならやれる」と励まし、「周りの人が誰も信じなくても僕は信じる」と言い続けて、それを信じてくれたお陰で「勇気が持てた」と言ってくれてたのです。

——「選手から学ばせてもらっている」と言われました。また選手達に「やれる」「絶対できるんだ」と随分早い段階から選手達に言い切られておられます。なぜそれが中澤さんの内側から出てきたのかを教えてくださいたいです。

すごくシンプルな事なのですが、選手達は僕にとって本当に大切な人達だからです。選手が僕を選んでくれた。僕が教えた中で北海道に住んでいた選手がいたのですが、人生をかけて神奈川まで引っ越してきてくれました。ま



---

た別の選手は僕と練習する為にわざわざ2時間半かけて週に何回も車で来てくれます。ナショナルトレーニングセンターができた時、僕たちは朝6時から9時の時間帯を確保したんですが、そうすると僕と選手は4時には起きて通わなければならない。でもそれを毎日のようにやってくれる訳です。だからなぜそう思えるのかというご質問に対して言える事は、それだけ一生懸命やってる人が報われない筈がない、頑張ってる人の近くにいられる幸せさがあると感じているんです。それだけ頑張ってる人がいたら微力ながらも力になりたいと。

——本当に中澤さんの選手に対する思いやりスペクトの姿勢が満ち溢れているようなお言葉で感銘を受けています。少し視点を変えますが、多様性という観点からご自身の活動で感じられる事があれば教えてください。

多様性って今、自分の身近にある所で起きている事だから、そこをまず理解していかなければいけない。自分たちの足元を見ていかないと、何も進まないんじゃないかなと。スポーツで強ければいいのか。そうじゃなくて、色んな人がいて、色んな人に助けてもらって、色んな人から学ばせてもらってるからこそ、そこにいれる。それが分からずにスポーツの成果の高い所にいると考えるのは多様性を理解していないんじゃないかと思います。

——仰って下さった事は普遍的と言いますか、中澤さんが人間として人々と心から向き合える非常に深い視点だと思います。

みんな違う個性だと思うので。眼鏡をかけてる人もいれば、車いすの人もいるし片足がない人もいる。だからこそ皆で一緒にどうしたらいいかを考えればいい。「環境が整っていないから受け入れができません」ではなく「環境が整ってない時に何ができるか」を考えなければいけない。その辺を変えていくのは教育者や指導者だと思うんです。自分1人ではできない事が多いし本当に助けられる事が多いですから。選手自身がメダルを取る現実を全く想像できない中で、その恐怖感と戦い続け、そして遂に突き抜けていくさまを目の当たりにする経験をさせてもらっています。これはもう、もの凄いものを見させてもらっていると直感的に感じています。選手に天井という限界点を作ってしまった場合には、そこで終わってしまうような気がするんです。でもその突き抜けていく意志は本来自分で決める事だと思う。だから僕は、自分の事も人の事も決めつけられないし、誰にでもチャンスはあると思っています。その意味で、その突き抜けていくさまを見つけさせる指導が大切だと

考えています。

——選手が突き抜けていくさまという言葉が印象深く残ってます。そこにも中澤さんの優しい眼差しや言葉や振る舞いがあったのではないかと想像します。そうした指導者の予想を超える成長ぶり、目を細めるような成果というものを引き出す中澤さんの本源のような部分をお聞かせ願いたいです。

そういうのはないんですが・・・僕が引き出したのか、僕が引き出されたのか。何かそういう相互関係というものから上がっていくので、そのスパイラルがすごく重要だと思うんです。いい方向にも上がるんですが、1歩間違えると失敗してどん底にも落ちてしまう。誰もやったことない事をする時は常にギリギリなんです。安全策で進んでもそこそこの結果しか出ない可能性がある。そこで重要なことは、突き抜けたらグラグラするので、その時こそ本当に支えられることが僕の仕事だと思っているんです。もしも失敗した時は落下するので、そこでまた引き上げるのも僕の仕事だと思っています。

——注目されればされるほど落差が大きく、むしろ悲劇にさえなりかねない。勝利と敗北が本当に紙一重で、そこで揺れ動く感情というものを中澤さんはよくご存知だからこそ寄り添えるのではないかと感じました。

僕なんかよりも本当にそういった選手たちが1番感じていると思うんですよ。変わってはあげられないんです。

——さて、パリ大会副団長をなされましたが、そこでのご苦勞をお聞かせください。

計画を立てることに關しては、常にゴール設定をどうするかと考えていました。ゴール設定がなされていないと何をやっても絶対うまくいかないなので、まずは計画を立てるときにゴール設定をどうするかを重要視しています。今はパリが終わって、次どうなっていくか不確定なところがありますが、2028年ロサンゼルスで日本選手がどういう結果を残していくのがまずあって、そこからブレイクダウンして何をしていくのかということを作っていきます。パリでの副団長としては、選手たちから離れてもっと遠いところから支援するという事の重要性がすごく分かった。どんな情報が村内にあり、日本に有効活用されるのか。また村外拠点の中身をどうしていくのか。JISSやJOCとどう連携を取っていくのか。これは自分が今までパラリンピックに何度も行かせてもらった経験の中で、不便だったものを改善していくことで、1人の選手だけではなくて日本チーム全員に喜んでもらえるような環境作りをして

---

もらえる立場にさせていただいて感謝しながらやっていました。今回のパリでは選手村の中に、ホームインパリスという名のリラクゼーションルームを作ったんです。そこには漫画があったり、ボードゲーム、オセロ、将棋、ソファーがあってみんながゆっくりくつろげる。そこに行くといつもの同じ人たちと一緒にいるだけではなく違う競技の選手同士だったり、指導者も違う競技のコーチ同士でコーヒーをのみながら「調子はどう？」なんて話をしたりできる。ちょっと違う人たちとの健全な場所を作ることができたのは、周りの方達のお陰だと思っています。

——最後に今後の活動をお聞かせ下さい。

今の活動をできる限り継続していきながら、みんなの個性をみんなが認め合っで一緒にできることは一緒にやっていきたいです。「オリパラ一緒」という言葉がある中で、具体的に何が一緒なのかを世の中に示していきたいんです。小さい所からしっかりできなければ、大きい事もできないと思いますので、そこは両方大事にして行きたいと思います。

——本日は貴重なお話大変ありがとうございました。

## あとがき

今般掲載された内容はインタビュー形式によって構成されました。原稿執筆という意味では、話し言葉を極力抑えた方が統一感を出せたかもしれせん。しかし言葉は心の発露であります。中澤さんから発せられた言葉の数々は、まばゆい光彩を放つものであり、誰よりも聞き手である私自身が深く感銘を受けさせていただきました。したがって、中澤さんの優しく温かく包み込んでくださる眼差しや振る舞いが伝わるよう、ありのままの表現で記載させていただきます。権への許可をくださったJPC関係者の皆様、そして中澤様に心より感謝御礼を申し上げます。

聞き手 曾根純也

# スランプ脱出に向けたフォーム改良の試みとその成果 —東京2020・パリ2024パラリンピックまでの歩み—

女子水上競技部監督 浜上洋平

## 1. 宇津木美都選手を大阪体育大学水上競技部に迎え入れるまでの準備

宇津木選手のパラ水泳デビューは2016年、彼女が13歳の時である。そのわずか1年後には世界選手権の日本代表として選出され、50m平泳ぎ（SB8）ではアジア新記録を樹立した。翌年、15歳で臨んだアジア大会では初出場・初優勝を果たす。その頃のレース映像を見た印象は、「華奢な体型の利を生かしたハイテンポなストロークで泳ぐタイプの平泳ぎスイマー」というものであった。女子選手の中には第二次性徴前の軽やかな身体で高いパフォーマンスを発揮する選手も少なからず存在する。当時の彼女の泳ぎからもそのような印象を受けた。少なくとも、22歳現在の「高い筋力と長いストローク長を生かした柔軟なフォーム」とは別人の泳ぎに思えてしまうほど異なるスタイルであった。

突如、パラ水泳界に彗星のごとく現れた宇津木選手は世界的にも一躍注目されるようになり、今後の活躍が確実視される存在にまで駆け上がった。しかし、その後、長く深いスランプに陥ることになったのである。

彼女の競技人生の歯車が狂い始めたのは中学校3年生から高校生にかけての期間である。今振り返れば、第二次性徴による体型の変化に伴うフォームの見直し・改良がされないまま、とにかくトレーニングメニューをがむしゃらにこなすことで得られるトレーニング成果に頼る日々であったという。高校進学とともに練習量が増加し、全身持久力や筋力をはじめとする体力要素の各スコアは軒並み向上したものの、肝心の平泳ぎに関してはどれだけ頑張ってもレースタイムの低下を食い止めることができなかった。高校2年生時には、中学校2年生時に記録した当時の自己ベストタイム（1'26"06）から12秒以上遅いタイム（1'38"25）にまで落ち込んだ。コロナ禍（宇津木選手が高校2年生冬～高校3年生夏の時期）も相まって、彼女はスランプから抜け出せないまま高校卒業を迎えることとなる。

---

大阪体育大学入学直前の3月、私は彼女のトレーニングプランや指導方法を検討するための情報収集を目的として、彼女が当時在籍していた京都文教高等学校の水泳部監督・宇野慎也先生とバラ水泳日本代表チームで長く指導していただいていた岸本太一ヘッドコーチに連絡をとった。奇しくも宇野先生は私が学生時代に所属していた筑波大学水泳部競泳チームの4つ上の先輩、岸本コーチは4年間の時間をともに過ごした同期の間柄であったため、彼女のこれまでのトレーニングプロセスや心境の変化を含めた人間性などについて、かなり詳細な情報を収集することができた。これらの情報がなければ、大学入学後の急激な復活を果たすことは難しかったのではないかと思う。宇野先生、岸本コーチにはこの場を借りて感謝申し上げたい。

## 2. 東京2020パラリンピック出場への一縷の望みに賭けた

### スカーリングストロークの徹底

大阪体育大学女子水上競技部の部員として新たなスタートを切った宇津木選手に今後の目標を訪ねた際に「東京パラリンピックに出たい」と即答されたことは今でも鮮明に記憶している。パラスポーツ界の頂点ともいえるパラリンピックが自国開催されることの重大性について、私自身あらためて気付かされた瞬間でもあった。

コロナ禍の影響により、本来高校3年生で迎えるはずだった東京2020パラリンピックが大学入学直後の2021年8月に開催されることとなった。同大会の日本代表に選出されるためには、同年5月21～23日に開催される日本代表選考会において最低でも1'30"くらいのタイムで泳がなければならないが、入学直前3月の試合でのタイムは1'34"49であったという。つまり、1か月半という短期間で4秒以上（約5%）のタイム短縮が必要であるということである。

「1か月半で100mのタイムを4秒以上（約5%）短縮する」というのは、対象選手が小学生でもない限り、競泳の常識では到底達成できるとは思えない天文学的な数字である。宇津木選手との話し合いを経て、この難題をクリアするためには「フォームの改良」しか方法がないと決断した。体力要素についてはこの期間中に著しく向上させることは難しいだろうと割り切り、スイムトレーニングの多くの時間を“フォームを洗練させる”時間に割いた。後に彼女は「藁にもすがる思いで大学進学に伴うトレーニング環境の変化に賭けた」と振り返ったが、私も同様の気持ちでこの方法に賭けたのである。

右腕の前腕欠損という身体的な特徴を踏まえると、宇津木選手が多くの健常スイマーが行うような大きく円を描くストロークを用いた場合、①両腕を使って水を押さえられないため上半身を大きくリフトアップさせることが難しいこと、②アウトスイープ（外向きへの抗力）を大きくすると体が右側によれるリスクがあることが懸念点として挙げられた。加えて「キックが主な推進力源になる」という平泳ぎの運動特性も考慮し、選考会に向けては「水をかかないストローク」を用いたフォームを洗練させることに舵を切った。具体的には水をなでるように左右にスライドさせる「スカーリング技術」を用いた泳法（以下、スカーリングストローク泳法と示す）である。この泳法は元々スランプに陥っていた高校生の頃に先述の岸本コーチから提案されたものであり、ストロークの推進力を捨てる代わりにキックの推進力を妨げる抵抗を減らすというねらいがあった。私の目から見ても、当時の彼女の泳ぎは手足のコンビネーション（連動性）がうまく機能しておらず、短期間でパフォーマンスを向上させるためにはこの泳法を洗練させることが最適解に思えた。このスカーリングストローク泳法を洗練させるため、トレーニング中は以下の点を常に意識させた。

[スカーリングストローク泳法を洗練させるために意識したポイント]

- ①常に足先を胴体に隠す（投影面積、抵抗の最小化）
- ②骨盤のポジションを安定させる
- ③インスイープ時に股関節を伸展させるように骨盤を前に出す
- ④グライド姿勢をつくってからキックを開始する
- ⑤足関節を回外させた蹴り出し（キックによる推進力の向上）

この泳法を洗練させた結果、宇津木選手は見事、選考会で1'30"07で泳ぎ、日本代表に選出されることとなった。大きな山をロジカルなプロセスで乗り越えた当時の経験は、失いかけていた彼女の自己効力感を取り戻すきっかけになったように思う。また、大阪体育大学で大きく飛躍する可能性を彼女自身が見出した瞬間でもあったように感じる。

その後、東京2020パラリンピックに向けては「決勝進出」を目標に掲げ、選考会時のフォームが崩れないよう細心の注意を払いつつ、体力要素の強化とペース配分の感覚の醸成を図った。ストレングストレーニングを本格的に



---

スタートさせたことで、スタートやターンで壁を蹴る力に加えて、平泳ぎのキック力が向上した。また、決勝進出ラインを想定し、「予選レースで1'28"99（前半41"9、後半47"0）で泳ぐこと」を具体的な数値目標に据え、そのタイムを出すためのペース練習を定期的に反復した（下記参照）。

〔前半を41"9で泳ぐためのペース練習〕

・Dive 50m…レース時のストローク頻度で41"9で泳ぐことを目指す。

〔後半を47"0で泳ぐためのペース練習〕

・50m×2本（rest5秒）…1本目は中強度で泳ぎ、5秒休憩して、2本目は100m後半のレースペース 46"0（※約1秒間のターン所要時間を考慮）で泳ぐ。

上記を中心とするトレーニング成果を積み上げた結果、東京2020パラリンピックの予選では目標を上回る1'28"44で泳ぎ、見事6位で決勝進出を果たすことができた。前半41"77、後半46"67のタイムはともにペース練習で想定していたとおりのタイムであった。決勝も同様のペース配分で泳ぎ6位に入賞した（1'28"56）。

### 3. パリ2024パラリンピックメダル獲得に向けた縦ストローク泳法への変更

東京2020パラリンピック翌年の世界選手権でも6位入賞を果たすなど、再び世界の舞台で安定して戦えるレベルにまで調子を戻せたものの、メダル圏内の選手たちとの差は埋まらなかった。パラリンピックでのメダル獲得を想定した場合、さらなるレベルアップは必須であろうと判断した私たちは、ストロークによる推進力をほとんど発揮できないスカーリングストローク泳法に限界を感じ、ストロークの推進力を生かした新たな泳法を模索することにした。

世界選手権後、前方から後方にかけて直線的に水をかく縦ストローク泳法が最も大きな推進力を発揮できるのではないかという仮説のもと、その新泳法習得に向けた練習を重ねていた。しかし、泳法の変化にはパフォーマンスを大きく飛躍させる可能性とともにそれを低下させるリスクも孕む。たとえ、選手本人が感触良く泳げていると感じたり、コーチから良い泳ぎに見えたとしても、客観的な成果が伴わなければそのリスクは常に選手やコーチの頭にこびりついたまま滞在し、時には思い切った変化を妨げる存在になり得るの

である。そのような迷いを断ち切るために、私たちはパラ日本代表チームの分析スタッフの協力を得て、①スカーリングストローク泳法、②横ストローク泳法（大きく円を描くように水をかく泳法）、③縦ストローク泳法の3泳法それぞれの「平均泳速度」、「ピーク速度」、「最低速度」を測定し、客観的なデータから最適なストローク方法を選定することを試みた。

表1がその測定結果である。平均泳速度、ピーク速度ともに縦ストロークが最大値を示した。これは私たちの主観的な感覚・判断に基づく仮説を支持するものであった。

表1. ストロークによる泳速度の差異

	平均泳速度 (m/s)	ピーク速度 (m/s)	最低速度 (m/s)
スカーリングストローク	0.89	1.22	0.22
横ストローク	0.92	1.23	0.16
縦ストローク	0.95	1.31	0.17

この測定結果を根拠として、私たちは「縦ストローク泳法」の習得へ本格的に着手することとなった。縦ストローク泳法を習得するために常に意識させたポイントは以下のとおりである。

〔縦ストローク泳法を習得するために意識したポイント〕

- ①前方に伸ばした手を肩幅あたりまでアウトスイープさせてから、脇腹に向かって縦方向に水をかく
- ②前腕が立つように肩関節と肘関節の角度を調整する
- ③かき込む際に骨盤を前方へ大きくスライドさせ、上半身を無理なくリフトアップさせる
- ④リフトアップさせた上半身はグライド時に深く沈み込ませることなく、頭を腕で隠すように前方へスライドさせる

このフォームの変更が功を奏し、2023年の世界選手権では東京2020パラリンピック時より約1秒速いタイム（1'27"64）を記録し、国際大会での自身過去最高順位となる4位入賞を果たした。さらに同年のジャパンパラ大会ではスランプ前の自己ベストタイムに迫る1'26"66にまでタイムを向上させた。

この頃には自己ベストタイム（1'26"06）には及ばないものの、いつどの

ような大会であっても安定して1'27"前後で泳げるようになっていた。スランプ期はコンディションによってレースのタイムが大きく変動し、常に不安を抱えたままレースに挑んでいたようであったが、高いレベルのタイムを安定して出し続けられるようになったことで日頃のトレーニング中、あるいはレース前に抱く不安感を軽減させる作用を及ぼした。その後、縦ストロークの細かなテクニックの見直しと改良を着実に重ねながら、彼女にとって2度目のパラリンピックにチャレンジする2024年を迎えることとなった。

長いトンネル脱出の瞬間は2024年3月9日に訪れた。静岡県富士水泳場で開催されたパリ2024パラリンピック日本代表選考会において、宇津木選手は会心の泳ぎを見せ、7年振りの自己ベストタイム更新となる1'25"23のタイムを叩き出したのである。ゴールタッチ後、パラリンピック派遣A標準記録突破ならびにアジア新記録樹立のコールが会場に響いたが、彼女は何より“過去の自分を超えられた”ことに対する喜びを爆発させた。



写真 7年振りに自己ベストタイムを更新した宇津木選手

パリ2024パラリンピックの会場の雰囲気は想像を超えるものであった。怪我を抱えての決勝レースとなったが、宇津木選手は持てる力をすべて振り絞り5位入賞(1'26"42)を勝ち取ることができた。自己ベストタイムを0.73秒更新できていればメダルに届いただけに悔しさは残ったが、この悔しさは4年後のロス大会で晴らしてほしいと願う。

2025年度からは大学院生として、パラ水泳を対象にした研究に励みながら、競技生活を続行することが決定している。今後の活躍にも大いに期待したい。

## まとめ

遂にパリパラリンピックがやってくる。この文を書いている時は、まだ代表が決まっていない状態だが、きっと決めていると信じている。たくさんの失敗と成功を繰り返してきたからこそ今の自分がある。この大学に入学してから順調にタイムを伸ばしてきた。パリパラリンピックでは、大学生活1番の結果で1番の笑顔で終わりたい。大学生活で積み重ねてきた経験をこの試合に詰め込んで、最高だったと思える締めくくりにしたい。そしていろいろな人に感謝を伝えたい。「私をここまで成長させてくれてありがとう。」

# 4年間の集大成、パリパラリンピック

宇津木美都

2024年8月29日から9月7日の10日間、パリでのパラリンピックで水泳競技が行われた。私はこの試合を大学生活4年間の集大成として置いた。大学1年のとき、東京パラリンピックに初出場し、「次のパリでは必ずメダルを取る」と3年間競技に専念してきた。大学2・3年で2度の世界選手権とアジア大会を経験し、多くのことを学んだ。

今回は、2024年3月に行われたパリパラリンピックの日本代表を決める代表選考会からパリパラリンピック本番までの5か月間の私の軌跡について綴ろうと思う。私の大学3年までの軌跡については「権」の第23号、第25号に記載しているため、それらと一緒に見ていただきたい。

## 1. 代表選考会

パリパラリンピックの日本代表内定条件は、日本パラ水泳連盟が定めた派遣標準タイムを代表選考会での1レースで突破することである。派遣標準タイムはAとBの2つがあり、それぞれ基準は以下の表1のとおりである。

表1 派遣標準タイム設定基準

A	メダル獲得の可能性を基準とした。 東京2020パラリンピックの予選決勝の4位記録（いずれか速い記録）と、WPS（世界パラ水泳連盟）が2023年12月12日に公表した2023WPS世界ランキング4位記録を比較して、速い記録を採用
B	入賞の可能性を基準とした。 東京2020パラリンピックの予選決勝の8位記録（いずれか速い記録）と、WPS（世界パラ水泳連盟）が2023年12月12日に公表した2023WPS世界ランキング8位記録を比較して、速い記録を採用

私はパリパラリンピックでのメダル獲得を目標としていたため、代表選考会では派遣基準Aタイムを突破することを目標としていた。私がメインとしている100m平泳ぎの派遣標準Aタイムは1分25秒55、派遣標準Bタイムは1分27秒84であり、私のベストタイムは代表選考会前時点では1分26秒06だった。派遣標準Aタイムを突破するには自身のベストタイムを約0秒5更新する必要があった。

しかし、私にとってベストタイムの更新は大きな壁だった。ブランクを経

験し、どれだけ練習しても中学3年の時に出したベストタイムを今まで超えることはできなかった。私にとってベストタイムとは、自分を長年苦しめてきたものであり、幻や奇跡に近いものだった。「ベストタイムを更新するだけでなく、約0秒5速く泳がなければいけない」、「代表選考会という大きな舞台において1発で決め切らなければいけない」そんなプレッシャーの中、毎日練習に励んだ。プレッシャーでメンタルが不安定になり練習に集中できないことや、思うように睡眠がとれず体調を崩すこともあった。それでも、代表選考会でベストタイムを出すことはあきらめなかった。私は1月から平泳ぎのフォームを変え、上半身と下半身の運動性を高めた。今まで下半身に頼り切っていた泳ぎから、その下半身に上半身をつなげることでより推進力を得られる泳ぎに改善した。この泳ぎの習得に2か月を費やした。

代表選考会前に行われた大学での試合（25mプール）において、平泳ぎでベストを更新することができた。この試合が大きな自信となった。「ここまでしてきたことは間違っていなかった、代表選考会でベストタイムを更新できる可能性がある」と思えるきっかけとなった。

代表選考会本番、緊張はしていたが「必ずベストが出る」という自信に満ち溢れていた。代表選考会前にベストが出ていること、改善した泳ぎが自分の身になり練習が積めていることが大きな自信の理由となった。1発本番のこのレースに今までのすべてをかけて、練習通り思いのままに泳いだ。結果は1分25秒23だった。派遣標準Aタイムを突破し、ベストタイムを更新することができた。苦しみ続けた7年間、何をしても届かなかったベストタイムを更新することができた喜びで涙があふれた。何度もやめようと思っていた水泳競技、しかしいつか幸せが待っていると信じ競技を続けてきた。もしあきらめてしまっていたら、この日の喜びはなかっただろう。「水泳競技をしていてよかった」「水泳競技の楽しさはこれだった」と心から思えた瞬間だった。また、ベストタイムを更新したことへの喜びはもう1つあった。それは、多くの人と一緒に喜んでくれたことである。家族はもちろん、部活の先輩後輩、監督、友達、パラ水泳の仲間、コーチ、今までかかわってきたたくさんの方に祝っていただき、こんなに多くの人に支えられていたのだと感謝で胸がいっぱいになった。特に両親が喜んでる姿は印象的だった。これまで競技に対して褒められたことはほとんどなく、ブランクのときは「ベスト出ないってことは練習してない証拠や」「水泳向いてへんからやめてまえ」と何十



---

回言われてきた。そんな両親が心から喜んでる姿を見られたこと、「おめでとう、やるやん」と言ってもらえたことが何よりうれしかった。

多くの人の支えがなければ今回のベストは出なかっただろう。競技をやっている中でもらった「がんばれ」をこの試合ですべて力に変えて発揮することができたと感じる。水泳は個人競技であるが、1人では上に上り詰めることができない競技であると感じた。

## 2、4月からパリに向けて

代表選考会が終わり、4月から再スタートを切った。パリに向けての目標は「平泳ぎで表彰台」である。表彰台に乗るためにはもう一段階タイムを上げる必要があった。パリパラリンピックまでに出場する試合で0.01でもタイムを更新し、自信をもって本番挑めるように新しい泳ぎの習得に励んだ。新しい泳ぎとは、推進力のあるプルを泳ぎに加える泳ぎである。今まではキックに力を入れキックの推進力を邪魔しないプルを目指していた。しかし、キックだけでは限界があり、プルをくわえることでより多くの推進力を得られると考えた。その泳ぎを習得するためには、上半身のパワーだけでなく、推進効率の高いプルの技術、プルとキックを連動させるための体幹が必要になった。主観的な感覚と客観的な視点から一番進む技術を身に付け、練習前のドライトレーニングでは体幹周りを中心に重点的に行った。

## 3、ケガと向き合う

トレーニングは順調だった。調子もキープされ、他の種目でもベストタイムを大幅に更新したり、練習ベストが出たりするようになっていた。しかし4月中旬、突然歩けないほどの左かかとの痛みにおそわれた。三角骨障害と言われるけがだった。三角骨とは、足首の距骨の後ろにある過剰骨で、三角骨障害は、足関節後方インピンジメント症候群の一種で、足首を伸ばした際に三角骨が脛骨と踵骨の間に挟まれることで痛みを引き起こすことである。足首周りが炎症を起こし、歩くことも泳ぐことも困難になった。陸トレもできないことが多く生活の何もかもを制限された。調子が良かったからこそトレーニングが積めないことが何より悔しく、止まっている時間なんてないと焦る気持ちもあった。水中に入れたのは発症して2週間後だった。しかし水中に入れてもキックを使うこと、壁を蹴ることは禁止でちゃんとトレーニン

グが積めるわけではなかった。ターゲットにしていた試合の棄権も余儀なくされ、今まで積み重ねてきたものが1からになるのではないかという不安があった。私はとにかく今できることをやるしかない、この期間を逆にチャンスだと捉えるようにした。キックが使えないからこそ、プルのパワー・技術の向上に力を注いだ。プルに全意識を集中させ楽に速く進む形を追求した。気づけばプルだけで進んでいる感覚が嬉しくなり、より細かいところまで追求することがたのしくなっていた。最初に感じていた不安はなくなり、この期間が重要な時間だったと今でも感じる。

キックが使えるようになったのはそこからまた3週間たった時だった。痛みと向き合いつつキックの感覚を取り戻していき、そのキックをプルと合わせていった。6月中旬ごろにはほとんど痛みはなくなり、ちゃんとしたトレーニングに戻ることができた。プルの技術を極めたこと、体幹トレーニングを怠らなかったことが、けがによる調子のダメージを少なくすることができたのだと思う。けがの中、出た試合でも大幅にタイムを落とすことはなく、安定して高いレベルのタイムを重ねることができていた。

7月に入り、パリ大会前最後の試合に向けて強化練習を積んでいた。自分のしたい泳ぎができるようになり、練習ベストも上がっていた。しかし7月中旬ごろの練習中、左の内転筋を痛めた。痛い中でも練習を繰り返してしまったため、より悪化させてしまった。またプルだけの練習に戻り、「どれだけ怪我すれば気が済むんだ」と心から思った。しかしそこまでの焦りはなかった。4月のけがのおかげで「とにかく今できることを真剣にやること」の重要性を知り、冷静に対処することができた。「起こったことを悔しがっても無駄な時間を過ごすだけ、それなら一步でも進むために有効的に時間を使おう。」と思いつきながら練習に励んだ。1週間半でけがは治り練習に戻ったものの、試合は思うような結果ではなかった。しかし、私の心はまっすぐパリを見据えていた。

4月からパリに出発する8月までの期間、今までの競技人生の中で一番多くのけがを経験した。しかし、心折れることなく進み続けることができたのは、自分の状態と練習にまっすぐ向き合っていたこと、練習を積む中で自分の成長を実感できていたこと、何より競技に真剣になることが成果につながると選考会で知ることができたことが大きな支えになったからだろう。

## 4、私のパリパラリンピック

選考会からここまで、順調とは言えないが自分のできることはすべてやってきた。フランスには1か月前に入り、コーチとマンツーマンで練習を行った。最初はなかなか実感がわからず、ただただ自分の調子が上がっていくことに楽しさを感じていた。近づくにつれチームの雰囲気も高まっていき、選手1人1人から伝わる「やる気」が自分を鼓舞させた。しかしなぜか過度な緊張はなく、レース本番に向けてどんどん落ち着いていっているように感じた。この5か月間強くなるためにしてきた行動が大きな自信につながっていたのだと思う。



メインである100m平泳ぎは競技2日目の8月29日に行われた。午前中に予選が行われ、午後決勝が行われる。会場には両親を含め、多くの方が応援に来てくださっていた。しかし、その時の私にほかの人のことを考える頭はなかった。それは緊張で視野が狭くなっているのではなく、自身に集中しきっていたからである。飛び込みからタッチまで、この会場でどんな泳ぎをするのか、どんなレース展開をするのか、それしか考えていなかった。予選前、緊張はなくとにかく楽しみだった。調子から予選は軽く通過できるだろうと考えていた。私の目標はあくまで「メダル獲得」であり、予選通過に関しては重たく考えていなかった。結果1分28秒15で8位だった。思ったより遅いタイムで驚いた。泳いでいた感覚的にもメンタル的にも悪いところはなかったのだが、緊張感がなかったことが逆に悪い結果を招いてしまったのだと思った。今からレースをするという気持ちになかなかならず、練習で100mを泳ぐぐらいの気分だった。今まで大きな試合で一切緊張をしないということがなかったため、「緊張しなすぎ」もよくないのだと初めて知った。決勝に向けて、予選での反省点をコーチと話し合った。そこから出た反省点を基に決勝前のアップを行った。アップではよりレースを意識し、同じ感覚で本番泳げるように染み込ませた。「あとはもうやるだけだ」とコーチと満足のい

くところまで調整をおこなった。このチャンスをものにするのは自分だけだと心に決めてレースに向かった。結果1分26秒48で5位だった。目標としたメダルには届かなかった。ベストを出していればメダルに届いていた。正直ベストが出るレベルの調子だったし、ベストを出すための努力をしてきた。満足のいくようなタイムではなく、悔しさの残る結果となった。

パリパラリンピックに出場して、とにかく楽しい試合だったと思った。結果は思うようなものにはならなかったが、本番に向けて頑張ってきた期間や有観客の試合に出場できたことがたのしい思い出になった。また、コロナ禍での東京大会とは違い、チームで一緒に応援したり、レースの感想を言い合ったり、チーム間の中を大いに深めることができたのも楽しかったといえる1つの理由である。成果として、予選から決勝のタイムを大きく上げられたことは1番の収穫となった。国内の試合では2レース行うものが少なく、予選からどのように決勝にもっていくのがベストなのかを考える機会も少ないが、今回の大会で修正する点を2,3点にまとめて、そこだけに集中して改善していくことが大切なのだと知った。コーチと相談しながら改善することで、主観と客観とどちらの視点からも泳ぎを見ることができるので、1人で考えず誰かに頼ることも大切なのだと知った。私の中でコーチの存在はこの試合でとても大きなものだった。

## 5、まとめ

私は大阪体育大学での4年間で多くのことを学ぶことができ、多くの成果を得ることができた。

大きな学びとして2つある。1つ目は、1人では成長することができないことである。競泳は個人競技であり、練習するときもレースをするときも基本的には自分との戦いである。特に私は、大学の部活で普段から練習しているため、競う相手がいない。さらに、同じ練習メニューではついていけないこともあり、自身で何を目的とするのかを考えて練習に取り組みなければいけない。しかし、部活で練習していなければ、競泳に前向きに取り組むことは難しかったと思う。部員のがんばっている姿やベストが出て喜んでいる姿をみて、自分もまけていられないと火がついたり、大事な試合の前に部員の全員から応援メッセージをもらえて、さらに頑張ろうと思えたり、部員はとて大きな力になっていた。また、私のためにたくさんの時間を割いてくださっ

たコーチや、泳ぎの改善に協力してくださった方々、今までかかわってきたすべての人が私の競技生活の中で大切な存在だった。これらの人たちの力がなければ、私は上に上り詰めることはできなかったと心から思う。

2つ目は、やりたいことや目標にむけての過程を楽しむことである。目標や夢は誰でも建てられるし、やりたいことを上げることもできる。しかし、それをかなえるためには苦しいことや、やりたくないこともやらなければいけない。そこまでの過程が1番大変だと感じる。競泳でいうその過程は練習である。たった1分半のレースのために毎日2時間の練習をする。正直理にかなっていないと感じる。私は、練習はできればしたくないし苦しいことは嫌いだし、練習せずに速くなれるのであればそれでいいと思うタイプの人間である。しかし、練習せずに速くなることはない。ブランク時は「練習＝義務」で嫌々頑張っているような感じだった。しかし、大学では自分に合わせた練習ができたり、練習の中で成長を感じることができたり、練習の中に楽しさを見つけることができた。そのおかげで、「もっと練習すればレベルアップすることができるのではないか」と練習に対して自ら取り組めるようになった。このメンタルの変化は競技に大きな影響と与えていると感じる。

本当に充実した4年間だった。今後もたくさんの学びを得ながら前に進んでいければと思う。



## 柔道からレスリング、そして総合格闘技への挑戦

—大学で関わりを持てる人達をもっと大切に！—

大阪体育大学レスリング部出身の総合格闘家、前藺溪選手（25）＝吉田道場＝が12月8日（日）、国内総合格闘技DEEPの「DEEP TOKYO IMPACT 2024 6th ROUND」（東京・ニューピアホール）で初めてメインイベントに出場した。戦績は7勝2敗。現在の目標は、フェザー級タイトルマッチで現王者の青井人（あおい・じん）選手に勝ち、ベルトを巻くことだ。今回、その前藺選手にインタビューを行い、競技の始まりから現在の活躍への過程、そして權を通じて学生の皆さんへのメッセージも頂いたので紹介する。



【大阪体育大学】Interview 聞き手（大阪体育大学広報室 大坪）

**Q** 前藺選手は、大阪体育大学浪商高校の出身で柔道部に所属されていました。高校時代は大阪ベスト8という実績を残されていましたが、大学ではレスリング部に転向されました。どんな転機があったのか教えてください。

高校3年時の担任教員がレスリング部の西尾先生で、色々とお話をしてくださったんです。試合の結果が思うように出ていない時で、柔道を続けようかどうかと悩んでいましたので、アドバイスをくれた西尾先生の「こういった道もあるよ」と紹介されたレスリング競技に関心を寄せ始めたのだと思います。そんな話をしていくうちに西尾先生が「レスリングで日本代表を目指すんじゃないか」と言ってくださったんです。そういうやり取りが柔道からレスリングへと変わるきっかけになったのではないかと思います。

ただそれでも、柔道からレスリングへ逃げたって思われているんじゃないかと考えたこともありました。周りは誰もそんなことは言わないですけど

も、そう思われぬようにレスリングでの成績は絶対に出していかなければならないなという気持ちで競技には取り組みました。

**Q柔道とレスリングとはどのような違いがありましたか？**

柔道技では、背負い投げや小外刈りは結構使えるなと思いました。投げ技も足技もレスリングの選手は受け慣れていないので、通用するところは結構あったと思います。ですが、相手が強くなってくると、細かいところでレスリングのテクニックで全く通用しない局面が出てきました。顕著だったのは、レスリングでは脇を開いていたら即「くぐられる」ことです。そして背後をつかれてしまうことです。柔道は道着があるので脇を締める・開くという動作は意識していなかったのですが、レスリングはそういうところをついてくるので、最初は苦戦しました。

**Q大学で好成績をおさめられました。また、その結果、日本代表に選出され、トルコで開催された国際大会に参加されました。その時のお気持ちはどうでしたか？**

それは率直にうれしかったです。「日本1をめざすのなら体大」と浪商高校の西尾監督に言われて入学しましたが、そこで当時コーチをされていた姫路さんと出会うこととなりました。スパーリング相手としても随分お世話になりましたので、そのおかげもあって大学3年だった2020年の西日本学生選手権グレコローマン67キロ級で、その姫路文博現監督以来20年ぶりの優勝を果たせました。

また、日本代表のユニフォームに袖を通せたこともとても感激しましたし、自分が目標としていたことだったので達成できて本当にうれしかったです。





写真(左) 西日本学生選手権グレコローマン67キロ級



(右) 日本代表の一員として

### Q 大学卒業後の進路はどう決めたのですか？

卒業後はレスリングを続けずサラリーマンをするつもりでしたので、最初は普通の一般企業を探していました。3年生の後半にいくつか内定をもらいました。部活メインでしたが、そんな中自分の同級生に柔道部の本松要さんがいて、彼と良く話をしていたんです。(本学柔道部主将で大阪体育大学大学院を修了した後、ジムに入り2024年度全日本アマチュア修斗中国選手権大会で優勝している)彼はよく「プロになる！プロになる！」と言っていたんです。4回生の時、そんな親友の姿を見ていると就活をしている自分と比べてとても輝いて見えた気がして、徐々に考えが変わり始めたんだと思います。彼がプロに上がる。もしかしたら自分もできるのではないかと思い始めたんです。

それで結局内定をもらった会社に断りの連絡を入れて、4月から地元の吉田道場に通うことになりました。(総合格闘技の道場で浪商体大のOBが経営)。



格闘技だけでは、すぐには食べていけないので、地元の小売・ネット販売の企業にお願いしに行きました。入社面接では「会社で誰よりも精一杯従事させていただきたいと思います。その上で私には1つの夢があります。それは私自身がプロ格闘家になりたいと考えていることです。普段は仕事と練習の両立を強いられますが、会社の仕事には絶対ご迷惑はおかけ致しません。ですので、そのような活動をご理解していただいて、ぜひ雇っていただけたら嬉しいです。」と僭越ですがお願いをさせていただいたんです。会社側は私の意志を尊重してくださって入社することができました。会社の名前はゼロハウスと言いまして、車関係の仕事をしています。海外から輸入した車のパーツを販売していて、私の担当は倉庫管理と車の塗装をして現在フルに仕事をしています。入社時にあんなことを言ってお願いをしましたが、こちらの心配をよそに今では会社が私の活動をととても応援してくれています。

卒業から5か月後の2022年8月、DEEPのフェザー級（65・8キロ）でプロデビュー。背後から首を絞めるバックチョークで1本勝ちした。フルタイムで倉庫管理や車のカスタムパーツの作業などをしながら吉田道場に通い、1年に3試合から4試合行った。レスリングで鍛えたフィジカル面、パワーで優位に立つスタイルでDEEPでは7戦全勝。今年9月に初出場した国際団体「ONE」では、タイでの試合で韓国選手に判定負けし、続く12月DEEP TOKYO IMPACT 2024 6th ROUNDでも負けを喫しはしたが、本人は「夢のような舞台に出場できたことが幸せ」と前向きだ。



**Q**これから人生の進路決める学生、夢をめざす学生にメッセージをお願いします。

正直、自分は安定志向で、挑戦はできない性格だと思っていたので、就職して理解ある会社を見つけて、自分なりに安定の地盤を作ったうえで、挑戦できる環境を作りたいと考えていました。何か一つ自分が安心材料を作れたらやりたいことが見つけられることにつながると思いますので、思い切って挑戦できる環境を作れると思います。

大学を卒業して、社会人とスポーツ選手という両方の側面で活動をさせてもらっていると思います。その中で、大学生活で1番大切にされた方がいいかなと思うのは人間関係だと思っています。高校からの友達とか今大学で関わりを持っている人達というのを、もっと大切にしてほしいと思うんです。そうすれば、将来何かの時に助けてくれたり、自分が救える側という立場にもなれると思うので、そういった人間関係を大切に、大学生活を楽しんでほしいと思っています。ぜひ頑張ってください。



# 望（のぞみ）

—コーチの視角—





# 新任バレーボール指導者の「望」

スポーツ科学部 沼田 薫樹

「望」というテーマを掲げ、バレーボール指導者としての視点から2024年度の男子バレーボール部の活動について振り返ります。「望」は希望や志、期待といった前向きなエネルギーを表す言葉であり、指導者として選手やチームの成長を導くための核心的な理念となります。本稿では、「望」を起点として、選手個々の成長からチーム全体の目標達成、さらに社会貢献に至るまでの包括的なアプローチを論じます。

## 自己紹介

まず簡単に自己紹介をさせていただきます。2024年4月よりスポーツ科学部の講師として着任いたしました、沼田薫樹（ぬまたこうき）と申します。専門領域はバレーボール、測定評価、ゲームパフォーマンス分析を中心に研究活動を行っています。前職は鹿屋体育大学に4年間特任助教として勤めており、女子バレーボール部のコーチとしても従事しておりました。バレー部ではアナリストの育成やスポーツパフォーマンス分析を通じて選手と関わり、インカレ優勝も経験させていただきました。そんな女子から男子の指導者へ転向した1年目の指導者が、格好つけながら「望」を語りたいと思います。

## 2024年度の振り返りと「望」

2024年度の男子バレーボール部の活動を振り返る中で、「望」というテーマが浮き彫りになった出来事がいくつもありました。4月の関西春季1部リーグでは選手との衝突もあり、成績が低迷し1勝10敗で12位となり、2部に降格する結果となりました。しかし、その後の7月の西日本インカレでは2年生の広瀬のリーダーシップがチームを支え、ベスト16という成績を取ることができました。そして、9月の関西秋季2部リーグでは、チーム一丸となって1部昇格を目指しました。昇格が掛かった試合では、1セット目は先取したものの、2、3セット目を落とし後がない状況となった。「何か変えなければ負ける」と選手たちとセット間で話し合い、エースである出水のポジションをレフトからオポジットに変更し、レシーブ力がある松本をレフトに投入し



た。松本の驚異的なレシーブと、高さのある出水のスパイクで、5セット目はデュースが続く中、最後まで粘りを見せ22-20で勝利、目標を達成することができました。



写真1. 左：出水充希（3年生）、右：松本翔吾（2年生）

この一年間は、選手やスタッフにとって成長と学びの連続でした。春の失敗はチーム全体の問題を明確にし、選手とのコミュニケーション不足や、戦術の柔軟性を欠いた部分が露呈しました。それを踏まえた改善努力が、夏以降のチームの団結と成績向上につながりました。また、広瀬のリーダーシップは他の選手にも刺激を与え、個々の主体性を引き出す大きな役割を果たしました。



写真2. 関西秋季2部リーグ優勝

## 選手個々の成長における「望」

私のコーチングにおける「望」は、選手一人ひとりの目標設定から始まります。選手が自身の「望」を明確にし、その実現に向けたプロセスを共有することは、信頼関係の構築とパフォーマンス向上の基盤を形成すると考えています。さらに、この過程で選手が課題解決能力を養い、自らの成長を主体的に追求する姿勢を身につけることが重要です。

私は着任の2ヶ月ほど前から合流し、チームと行動を共にし始めました。その春休みの期間で、個人面談を通じて、コミュニケーションの場を設けると同時に、目標設定を促しました。例えば、サーブの精度向上を目指す選手には、技術的な目標を達成するための段階的なプランを設計し、その達成を通じて課題解決のプロセスを実践的に学ぶ機会を提供しました。

一方で、選手の潜在能力を見極め、それを引き出す支援を継続的に行うことが必要だと実感した1年となりました。選手個々の成長は、チームの成功を支える最も重要な要素です。それは技術面だけでなく、精神的な面や社会的な能力も含まれます。一人ひとりの選手が「自分の役割を全うする」という意識を持つことで、チーム全体のシナジーが生まれます。このような環境作りが、指導者としての大きな使命となります。

## チーム全体の「望」と行動を通じた目標の実現

個々の目標とともに、チーム全体で共有する「望」を育むことが、競技力向上には不可欠です。チームスポーツであるバレーボールでは、明確なビジョンを共有し、選手とスタッフが丸となって目標を追求することが求められます。

私たちが目指すのは、単なる結果の追求ではなく、行動を通じて目標を実現する姿勢です。一つひとつの練習や試合における行動が、「全日本インカレベスト16」さらには「日本一」という目標に直結していると認識し、日々の積み重ねを重要視します。

また、私が選手に望むのは、一人ひとりがその強みを発揮し、スポーツを超えて社会に貢献できる人材となることです。バレーボールを通じて培った技術や精神力が、競技の枠を超えた価値を持つことを、選手自身が理解し実践することを期待しています。

## 科学的アプローチとサポート体制の「望」

選手とチームの成長を支える上で、アナリスト、S&Cコーチ、アスレチックトレーナーといった専門スタッフの役割は極めて重要です。アナリストは私が着任した時に学生から相談があり、今年度から新設された役職です。手探りながらも、西日本インカレや秋季リーグでは、チームを支えてくれました。



写真3. 学生アナリストの酒井耀（3年生）

それぞれの専門スタッフの活動には、科学的なアプローチが求められ、選手のパフォーマンスを分析し、改善点を特定します。しかし、現状では素晴らしいアプローチがされているものの、スムーズな情報共有が十分に行われておらず、改善が必要だと感じています。具体的には、データの収集や共有プロセスにおける課題が散見され、これが選手やスタッフ間の意思疎通を妨げる要因となっています。このような状況を打開するためには、効果的なデータベースの構築や情報の管理体制の見直しが急務です。これらのスタッフとの密接な連携が、選手のポテンシャルを最大化する鍵となりますが、そのためにも情報共有の質を高めるための組織的な対応が不可欠です。

## 指導者自身の「望」

指導者自身も「望」を持ち続け、指導方法や自身の能力を向上させる努力を怠るべきではありません。常に選手に寄り添い、科学的な知見に基づいたアプローチを取り入れながら、彼らが直面する課題や困難を共に乗り越える姿勢を示す必要があります。一方で、科学的なアプローチを支持しつつも、それに反

発する選手や独自のやり方を貫く選手への理解も求められます。このような選手への対応を通じて、柔軟性を持ちながらも信頼関係を強化することが、選手にとっての安心感と信頼感を醸成し、より高い目標へと導く力になると考えています。



## 地域との連携と「望」の共有

「望」は選手とコーチだけでなく、地域社会や応援してくれる人々と共有されるものです。観客や保護者、支援者が選手の努力を見守り、その成功を共に喜ぶことで、「望」はさらなるエネルギーを得ます。24年度になって、男子バレーボール部に初の女子マネージャーが誕生しました。彼女の取り組みは、Instagramを通じて、中と外を繋ぐとても大切な役割を果たしてくれました。SNSやオンラインプラットフォームを活用することで、選手やチームの取り組みを広く発信し、より多くの人々と共感を生み出すことも可能であることを示しました。バレーボールを通じて地域にポジティブな影響を与えることは、スポーツの社会的意義を高める重要な要素です。

25年度のシーズンは、地域イベントやバレーボール教室などを通じて、地域住民と選手が直接触れ合う機会を設け、スポーツの力を社会に伝えることに取り組みたいと思います。

## おわりに

「望」を中心に据えたコーチングは、選手やチームの競技力向上を超えて、個々人の人間的成長と社会的貢献を促進するものです。バレーボール指導者として、選手とともに「望」を共有し、その実現に向けて行動することこそが私たちの使命であり、最大の喜びであると確信しています。この理念を胸に、さらなる挑戦を続けていきたいと思っています。



# 育（はぐくみ）

—コーチング点描—







## 日本代表監督の大役を終えて

楠本繁生

学校法人浪商学園、大阪体育大学の多大なるご理解、ご支援を受け、2021年10月から2024年に開かれるパリ・オリンピックへの出場をターゲットとする日本女子代表ハンドボールチーム（おりひめジャパン）の監督という大役を担い、大阪体育大学で苦楽をともにした卒業生も多く含まれる代表選手たちとともに、自力での出場権獲得は1976年のモントリオール・オリンピック以来となる、大きな夢をかなえるための挑戦をスタートさせました。

就任早々の同年12月、第25回世界女子選手権で日本チームの前に立ちほだかり続けてきたヨーロッパの国々を破って船出（全32チーム中11位）したあと、翌2022年から代表チームの強化活動が本格化しました。

従来、物心両面で恵まれた環境で練習に打ち込める東京・味の素ナショナルトレーニングセンターを拠点に活動したり、本場ヨーロッパに出向いて腕を磨いたりしていたところ、国内各地を回り、各自治体や多くの皆さまのご支援のもと、世界の大型選手たちに近い体型の男子高校生との攻防練習で力をつけるとともに、現地の小中高生への講習会や交流会を開き、競技の普及や指導、チームや選手たちの認知度を高めることにも力を注ぎました。

蓄えた力の試金石となった22年11月の第19回アジア女子選手権では、開催国の韓国と決勝で対決。10大会連続でオリンピック出場している強敵を土俵際まで追い詰めました。延長戦で惜敗しましたが、翌年夏に控えたパリ・オリンピックのアジア予選に向け、確かな手応えをつかみました。

勝負の年となった2023年もより多くの街に出向いて強化を図り、迎えた8月、広島を舞台とするパリ・オリンピックのアジア予選。5ヵ国で1枚のパリ行きチケットを争いました。

3戦全勝同士で大会最終日、宿敵・韓国と対決。大声援を背に、勝利はもちろん、引き分けでも得失点差で上回り、オリンピック出場権を手に行ける状況での戦いでしたが、無情にも1点差での惜敗。大きなチャンスを逃しました。

選手たちはその失意からたくましく再起し、アジア競技大会（中国・杭州）

で韓国を破って初優勝。その後の第26回世界女子選手権では、デンマーク、セルビアと世界でも指折りの強豪国から白星を奪い、世界中から注目を集めました。

積み上げてきた力のすべてをラストチャンスとなる世界最終予選（2024年4月）にぶつけたものの、スウェーデン、ハンガリーとヨーロッパの伝統国の壁は崩せず、パリ・オリンピック出場は夢に終わりました。

目標は達成できず、代表監督の任期も満了となりましたが、強化と普及という従来にない2本柱での活動を展開し、アジア大会初優勝などの成果を得ることができました。

野田賢治理事長をはじめとする学校法人浪商学園の皆さま、原田宗彦学長をはじめとする大阪体育大学の教職員の皆さまへの感謝とお礼を胸に刻みながら、代表監督在任中に得た貴重な経験、人間関係を大切に、学生界に還元する活動にまい進していく所存です。引き続きご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします。



# 名だたる指導者のもとで

大阪体育大学浪商中学校男子ハンドボール部 コーチ 吉本遼

## はじめに

2023年8月21日～23日に徳島県で開催されました第52回全国中学校ハンドボール大会において、創部初の優勝をすることができました。

この功績は、理事長・校長をはじめとする中学校関係者の皆様方、これまで浪商中学校ハンドボール部の歴史を築かれてきた故逢坂静男先生、湯川将也先生、瀨本英希先生、卒業生の方々、子どもたちを支えて声援いただいたご家族の皆さんのおかげです。心より感謝申し上げます。

このたびの全国優勝を振り返るにあたり、今大会だけに限っての特別な理由（戦略やコーチング方法、抜きん出た実力の選手等）があったわけではなく、指導者としての道を歩み始めた約8年前（2016年11月下旬）からの積み重ねと多くの幸運によって達成することができたと実感しています。特に、私が選手時代に出会ってきた多くの指導者の方々からの学びが、今の指導者としての私を形作っています。従いまして、本稿では指導者としての私の土台にあるいくつかの考えを、それにまつわるエピソードとともにご紹介させていただきます。拙い文章や不適切な表現等がございしますが、どうか權の精神である建前ではなく本音を記すに甘んじてご容赦いただけますと幸いです。

## 「できない」と「やろうとしない」

私は、中学生（当時大阪体育大学附属中学校）の時に当時ハンドボール部の監督であった故逢坂静男先生（大阪体育大学OB）に憧れ、保健体育科教員とハンドボールの指導者になることを志しました。逢坂先生は、選手の怠慢や手抜きを一切許さない、俗に言うスパルタ指導者でした。一見すると、一昔前の指導と括られそうですが、今になって振り返ると「できないこと」に対しての厳しさではなく、「やろうとしない姿勢」に対しての妥協なき厳しさだったと理解しています。また、逢坂先生は「やろうとしたけど、できなかった」事実に対して、声を荒らげるようなことはなく、時には見守り、時には

アドバイスをくださったと記憶しています。選手を育てる・導くことにおいて、このことは、昔も今も変わらない大切な指導者の態度なのではないかと私は考えています。

## 意地と理屈のDF

ハンドボールのDFシステムは、大きく分けて2つあります。1つ目は、DF同士の距離が比較的短く、失点の可能性が高いゴール前のエリアを厚く守るDF (6:0DF等) です。2つ目は、DF同士の距離が比較的長く、相手のパスやドリブル等のミスを積極的に誘うDF (3:2:1DF, 4:2DF等) です。日本のハンドボールにおいて、高校生以上のカテゴリーでは男女とも前者のDF (6:0DF) を採用しているチームが比較的多いですが、私が進学した大阪体育大学浪商高等学校の徳永昌亮先生 (大阪体育大学OB, 現高校監督) は、後者のDF (3:2:1DF) をチームに落とし込もうとしていました。3:2:1DFは、6:0DFと比べて、選手個々の運動量やDFにおける駆け引き、判断、味方同士の連携等が高い水準で求められます。つまり、3:2:1DFを機能させるためには、選手一人一人に高いレベルのDF能力が必要となり、指導者はそのレベルまで選手を引き上げなければなりません。

当時、ほぼ毎回の練習で「1対1 (OFとDFが1対1で対決する)」をDF側が休みなく5分間程度やり続けるメニューがありました (身体的にも精神的にもかなり負荷の高いメニュー)。その最中に、徳永先生がよく言っていたのが「意地を見せろ」「負けん気を出せ」でした。ただの根性論的なコーチングのように思えますが、チャンピオンスポーツとしてハンドボールを捉えた場合、対峙する相手と競い、勝ちを追求する姿勢はハンドボールの本質の一つではないかと私は思います。

一方で、“意地”だけで相手を守り続けられるほど甘くはないということは私が言うまでもありませんが、徳永先生は其中で守るための“理屈”も教えてくださいました。「最終的にゴールキーパーが止められるシュートを打たせればいい」「この範囲以外を無理に守ろうとすると、次の展開のこの状況が守れなくなる」「ここを突破されたとしても味方が連動してフォローすると、最終局面で帳尻が合うから気にしすぎなくていい」等、チームとして失点を防ぐという目標に向けての筋道を立てて教えてくださいました。今大会、私なりの意地と理屈の3:2:1DFで勝負し、優勝できたことが恩師への恩返しに少しでも

なれば嬉しいです。

## 学びに対する欲

そんな私は、2013年（平成25）年4月に大阪体育大学に入学し、男子ハンドボール部の門をたたきました。中学高校時代は、ユニフォームを着て試合に出る機会も少なからずありましたが、名門大阪体育大学男子ハンドボール部となるとまるっきり話が変わってきました。先輩や同級生には、中学高校の全国大会で活躍していた選手や世代別の日本代表選手が在籍しており、学年が上がるとそういった後輩が毎年どんどん入部してきます。「改めてすごいところに来てしまったな…」と唖然とする一方で、「もっとハンドボールが上手くなれるかもしれない!」「今まで知らなかったハンドボールを知ることができる!」と興奮したことも覚えています。

大学2年生の時、ある日の練習中に宍倉保雄先生が反対側のコートで私と同じポジションの選手に個別で指導をしている機会がありました。宍倉先生が何を教えているのか気になりすぎ、自分の練習そっちのけで反対側のコートを凝視していました（案の定、先輩から自分の練習に集中するよう怒られました）。大阪体育大学ハンドボール部では、「教えてもらうことを待つ」ような受け身の練習姿勢ではなく、「うまくできない原因はこういうことなんじゃないか」「こうやったらできるようになるんじゃないか」といった考え方や練習姿勢が自然と身に付きました。そうやって練習をしないと自分と周りの差がどんどん開く一方となる環境だったからだと思います。

スポーツ指導者界限でしばしば耳にする「学ぶことをやめたら、教えることをやめなければならない」（ロジェ・ルメール、サッカーの元フランス代表監督）という言葉が表している良いコーチの条件の一つを、大学生時代に身に付けられたことが今の指導者としての私の財産となっています。ハンドボールの学びに対する欲が尽きてしまった時が指導者を辞める時、ということを経験して肝に銘じて精進し続けたいと思います。

## 神は細部に宿る

大阪体育大学ハンドボール部は、男女が日替わりで体育館にて練習をします。女子が体育館を使用する日、男子はS&Cルームで1時間程度のトレーニングとなります。大学生時代、私はS&Cルームでのトレーニングを終え

て体育館に戻ってくると何人かの同級生と女子の練習をたびたび見学しながら、楠本繁生先生のハンドボールから学びを得ていました。卒業から8年近く経った今でも、女子ハンドボール部の練習や試合を見ることが多いですが、楠本先生のハンドボールは「神は細部に宿る」をまさに体現していると感じます。例えば、練習中に楠本先生がプレーを止め、選手に質問や指導をすることがあります。スポーツの指導現場において、よくあるコーチング方法だと思いますが、楠本先生の場合、通常止めないようなプレーや状況においても止めてコーチングを行います。私も楠本先生が見ているシーンと同じものをその場で見ているにも関わらず、なぜ止めたのかが分からないということが数えきれないくらい多くあります。その後、楠本先生から選手に対してのフィードバックを聞いてから、やっと「そんな細かい部分を修正したかったのか」「そこをこだわった方が良いのか」と気付かされるばかりです。楠本先生と私とでは、見ているシーンは同じでも、見ている視点や解像度が全く違うということを痛感する出来事でした。

また、「神は細部に宿る」といってもただ几帳面に何でもかんでも細かくチェックしているわけではないと感じます。勝利という大きな目的を達成するために、欠かすことのできない要諦や勝負の分かれ目となる要素を見極め、決して妥協することなくディテールにこだわる。そのことが、楠本先生がハンドボール界において他の追随を許さない指導者として活躍している所以の一つだと思いつつ同時に、私が指導者として現在チャレンジしている部分でもあります。

## 選手とのコミュニケーション

大学4年生の時、下川真良先生が男子ハンドボール部の監督に就任され、当時の私は大変驚きました。小中学生の時にテレビ画面越しで見ていたスーパープレーヤー本人である下川先生（元日本代表選手）だったからです。私にとって、下川先生が帯同してくださった最初の遠征でのミーティングが印象に残っています。日中に他チームとの練習試合を行い、宿舎に戻ってからミーティングを行います。下川先生が持参したプロジェクターで日中の練習試合の映像を壁一面に投影しながら、その日の試合の分析が始まります。それまでのミーティングは選手同士が口頭で試合の振り返りをざっくり行う程度のものでしたが、下川先生のミーティングは、下川先生と選手が一緒に映



像を見ながら、下川先生が気付いた改善点等を選手に投げかけ、選手がどうするかを決めていくというコミュニケーションが多いスタイルのものでした。「○○をしないといけない」「○○はしたらダメ」というような指示ではなく、「○○の状況で、○○の選手は、○○と○○の選択肢があるけど、どうしたらいいと思う？」というような状況整理やその状況におけるプレーの選択肢を提示し、投げかけるスタイルです。国内トップ選手として日の丸を背負い活躍された下川先生が、頭の中でハンドボールをどのように考えプレーしていたかを追体験しているようで非常に勉強になりました。選手と多くのコミュニケーションを取る下川先生のコーチングによって、そのやりとりのたびに自分の中で新たな発見や気付きが生まれたり、今まで気にも留めなかったことの重要性を再確認したりすることができました。私が現在指導している選手たちにも同じような経験をしてほしいと願い、コミュニケーションを取りながらコーチングに携わっています。

## さいごに

繰り返しになりますが、今大会関係者の皆様、学校関係者の皆様、ご家族の皆様、卒業生の皆様、選手達、そして私に関わってくださった指導者の皆様に改めて感謝の意を表すとともに、これまで以上に精進してまいります。ありがとうございます。



選手と筆者





# 巧（たくみ）

—コーチングクリニック—





# トレーナールーム－18－

## 突然心停止に関する情報提供

体育学部 講師 崎濱星耶

### はじめに

前号でも解説のとおり、スポーツ活動中に発生する死亡事故の多くがトリプルHと関連している。トリプルHとは「Head（頭頸部外傷）」、「Heart（突然心停止）」、「Heat（労作性熱射病）」それぞれの頭文字である3つのHを指しており、学校の体育または体育的活動中に発生した死亡事故の80%以上がトリプルHに関連するものであった<sup>1)</sup>。このような課題に対して、前号ではスポーツ関連脳振盪を取り上げ、安全管理意識の向上に寄与することを試みた。そこで今回は突然心停止（sudden cardiac arrest：以下、SCA）とその対応について概説することとした。

### 本邦におけるSCAの現状

SCA後に傷病者が死亡してしまったものを心臓突然死（sudden cardiac death：SCD）と呼ぶ。これらは公衆衛生における大きな問題であり、スポーツ活動中にも発生する可能性があることを常に考えておかなければならない。国内では2011年にサッカー元日本代表の松田直樹選手が所属チームの練習中SCAに倒れ、不帰の人となったことで大きな注目を集めた。このような病院外で発生するSCAは院外心停止（Out-of-hospital cardiac arrest：以下、OHCA）と呼ばれ、現場に居合わせた人（バイスタンダー）による一次救命処置が救命率に影響する。救急・救助に関する消防庁の報告によれば、一般市民が心停止を目撃した傷病者のうち、家族等のバイスタンダーによって一次救命処置が実施された割合は、1994年で41.0%であったが、2023年では59.7%まで上昇している<sup>2)</sup>。さらに2004年7月に一般市民によるAEDの使用が認可されたことで、OHCAにおける救命率の向上が期待された。しかしながら消防庁の報告において、一般市民により除細動（AEDの使用）が実施された傷病者はわずか1,407人（4.96%）に留まっている<sup>2)</sup>。AEDが有効とされるのは、SCAのうち心室細動や無脈性心室頻拍に限定される。そのため除細動が実施

されなかった者の中には、心静止（心臓の電氣的活動が完全に停止した状態）などの除細動の適応ではなかった傷病者も含まれているが、国内の至る場所にAEDの設置が進む一方で、実際に使用されるケースは未だ少数であることは本邦の抱える課題である。

## スポーツ現場におけるSCA

スポーツ活動中に発生するSCAのほとんどが心室細動によるものである<sup>3)</sup>。つまりAEDの使用により救命率を高めることが期待できる。SCA発生後のAEDの使用については、除細動が1分遅れるごとに救命率がおおよそ7~10%低下するとされている<sup>4)</sup>。さらに心室細動は一定時間の経過により心静止などの心収縮活動が停止した状態に至る。そのため全米アスレティックトレーナーズ協会（NATA）が中心となって構成されたタスクフォースは、高校や大学のスポーツプログラムにおけるSCAの緊急時対応計画について、倒れてから最初のショックを与えるまでの目標時間を3~5分未満とすることを強く推奨している<sup>5)</sup>。スポーツ現場において、SCA発生時の対応を速やかに行うためには、AEDが適切な場所に設置されていることと、設置されている場所を把握していることが重要となる。日本循環器学会AED検討委員会が2012年に作成したAEDの具体的設置・配置基準に関する提言<sup>6)</sup>では、“目撃後2分以内にAEDの必要性を認知し、AED到着後1分で電気ショックをかけることができると仮定すれば、心停止の現場から往復2分、片道1分以内の場所にAEDを設置する必要がある。時速9kmの速歩が可能と想定すれば、1分で150m到達できることになり、直線距離であればおおよそ300m間隔の配置で対応可能となる。”と記されている。有吉らは本学運動施設におけるAED配置場所について検証を行い、多目的グラウンドでは時間帯によって2分以内の往復が困難であることを報告した<sup>7)</sup>。これを受けて大学は新たに多目的グラウンドおよびラグビー場南側観客席にAEDを設置し、この問題を速やかに解決している。このようにスポーツ現場においては、資機材を適切に配置し、安全なスポーツ現場を構築することが極めて重要となる。

スポーツに関連するところでは、スポーツ観戦中の観客席におけるOHCAに対しても適切な準備と対策を講じる必要がある。日本AED財団では、「スポーツ観戦中の心臓突然死をゼロに」を目標としたRED SEATプロジェクトに取り組んでおり、ラグビーのジャパンラグビーリーグワンやバスケットボー

ルのBリーグにおいて観客席の中にRED SEATを設けている。この座席にはAED担当のボランティアが着席しており、有事の際は速やかにAEDを取りに行きBLSを行う。さらに2024年11月にはアプリを実装し、現場に居合わせた観客等からの通報を受けていち早く現場にAEDを届け、BLSを行なうことができる体制を構築した。このように、スポーツをする人だけでなく、観る人にもSCAが発生することを踏まえ、さまざまな工夫と多職種連携によって安全なスポーツ現場を構築していかなければならない。

## 学校現場におけるSCA

Mitaniらは日本の小中学生におけるSCAの実態について、学校で発生した症例のうち97%を教師が目撃しており、84%が一次救命処置を受けていたことを報告している<sup>8)</sup>。目撃された症例の87%で一次救命処置が実施されていた一方で、バイスタンダーによってAEDが使用された症例は39%に留まっている。2011年にさいたま市の小学6年生が長距離走の後に倒れた際にも、バイスタンダーとなった教師はゆっくりと喘ぐような呼吸をしている児童を見て、心停止を疑わずAEDを使用しなかった。さいたま市はこの事故を受け、このような重篤事故の防止策や発生時の適切な対応についてまとめ、ASUKAモデルと呼ばれる体育活動時等に特化した教員研修のためのテキストを作成した。

日本循環器学会AED検討委員会は「学校での心臓突然死ゼロを目指して」という提言<sup>9)</sup>において、教職員のチームワークの重要性を強調している。学校で発生するSCAの多くが運動施設で発生することから、体育教師や養護教諭が中心となって、校内の安全管理体制の整備やAED設置場所の見直しなどを推進することが重要である。また救命講習の受講は定期的に行い、技術の習得や訓練を重ね、有事の際に適切に対処できるよう準備を怠らないことが必要である。

## 一次救命処置のアルゴリズム

成人における一次救命処置のアルゴリズムを図1に示した。アルゴリズムの最初は現場の安全確認（安全の確保）である（Step 1）。競技区域内ではプレーに手中している選手も多く、駆け寄る際に激しい衝突が起こり新たな傷病者の発生を招きかねない。また公式戦などの場合には、競技規則によって

制限されている場合もある。まずは周囲の状況を把握し、その上で素早く傷病者の元に駆けつけることが重要である。

次のステップでは、傷病者の反応の有無（意識の有無）を確認する（Step 2A）。傷病者に呼びかけながら、肩を叩き反応を伺う。この時、スポーツ現場においては、脳振盪など、SCA以外の原因によって意識を失っている場合もあるため、頭を揺らさないよう注意しなければならない。またチームメイトなど反応がない場合には協力者の要請を行う（Step 2B）。協力者には救急車の要請とAEDの確保をお願いするが、あらかじめチーム内で各担当者を決定・共有しておくことで、円滑な対応が可能となる。また他のチームメイトなどが傷病者に近寄り過ぎてしまうと、AED到着時のタイムロスを招く可能性があるため、傷病者の周囲に一定の空間を確保するよう、共通認識を持っておくことが好ましい。さらに観衆があるような環境の場合は、ブルーシートなどでバリケードを作り、傷病者のプライバシーが保護されるよう工夫することも必要である。興奮と混乱の中で、これらの対応について統制をとるためには、事前に緊急対対応計画（Emergency Action Plan：EAP）を作成し、チーム内や関係者と共有しておくことが重要である。

次のステップでは呼吸の確認（Step 3）を行う。呼吸の確認では、傷病者の呼吸を10秒以内で評価する。このときの判断基準は、単に“呼吸の有無”ではなく、“普段通りの呼吸”であるかを確認する。これは呼吸について誤った評価（判断）を防ぐためである。正常な呼吸がみられない場合や判断に迷う場合は、速やかに胸骨圧迫を開始する（Step 4）。胸骨圧迫のポイントは強く・速く・絶え間なく押し続けることである。“強く”とは、胸骨が5cm以上沈むほどの強さを指す。実際の胸郭はトレーニングで使用する人形よりも硬い場合が多い。また高齢者では肋骨の骨折を伴うことが多いが、体内の血液を循環させることを優先しなければならない。“速く”の目安は100～120bpmのテンポである。テンポが速すぎる場合、リコイル（圧迫を戻し心臓を拡張状態にすること）が不十分となり適切な循環を促すことができなくなる可能性があることに注意しなければならない。“絶え間なく”とは、できる限り胸骨圧迫の中断時間を短くすることである。人工呼吸を行う際や他の救助者と交代する際、あるいはAEDの解析後やショック後は速やかに胸骨圧迫を再開させる。胸骨圧迫を30回行ったら、人工呼吸を2回行い、これを反復する。尚、現行のガイドラインにおいては救助者の習熟度に応じて、人工呼吸を省

略することができる。一方で乳児や小児の場合は呼吸器系の問題によって心停止を起こすことが多いため、人工呼吸の実施が重要となる。

AEDが到着したら、AEDを傷病者の頭部付近に置き、速やかに電源を入れる（Step 5）。これは救急隊員が到着した際に、傷病者とAEDが同一視野に入るようにするためである。その後音声ガイドに従い、素早くAEDを傷病者に装着するが、このとき胸骨圧迫は継続しなければならない。そのためには個々の訓練と、担当者間のコミュニケーションが重要となる。AEDの装着が完了すると、自動で心電図の解析が始まり、完了後に除細動の要否が音声で伝えられる。除細動が必要な場合は傷病者に触れていないことを確認し、ショックを実行する。そして除細動後は速やかに胸骨圧迫を再開する。またショック不要の通知は心拍の再開を意味するものではないため、この場合も胸骨圧迫を再開する。救助者は傷病者が意識を取り戻すか、救急隊員に引き継ぐまでこれらを継続する。

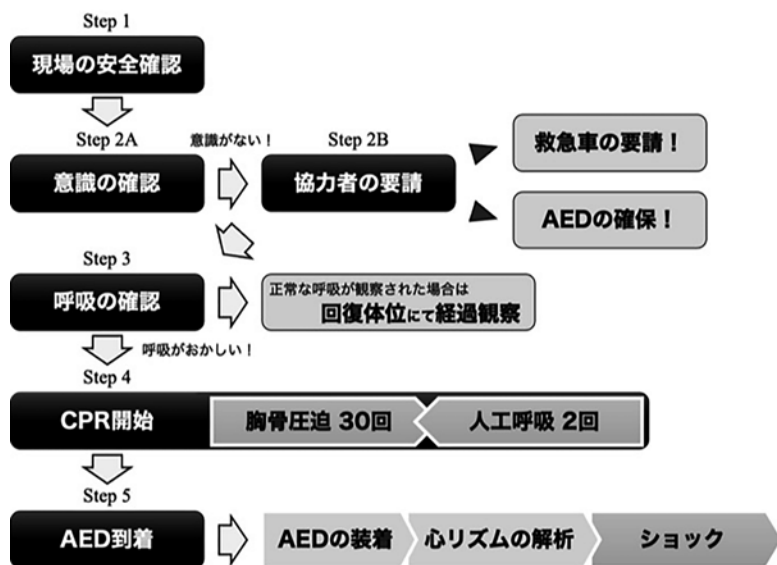


図1 成人における一次救命処置のアルゴリズム

## 最後に

スポーツは私たちの生活を豊かにするものであるが、日常生活を超えた強度の高い活動によりSCAが生じる可能性があることを忘れてはならない。前



述の松田直樹氏の事故が発生した日、チームは普段と異なる会場で練習を行っていた。そこはAEDが設置されていない運動施設であったため、現場でAEDを使用することができなかった。もし、いつものグラウンドだったなら……。そう考えずにはいられない悔しさを抱えつつも、私たちはどのような環境においても常に安全なスポーツ現場を構築できるよう協力し続けなければならないことを強く訴えたい。

また本稿では非医療従事者が適切な知識と技術のもと一次救命処置に取り組むことで、OHCAの救命例を増やすことができることを伝えた。一方で紙面の都合により乳児や小児に対する一次救命処置の方法などについては紹介できていない。また心肺蘇生法に関するガイドラインは5年おきに改定されており、今年度改定である。そのため読者の皆様が本稿をきっかけに、一次救命処置の講習を改めて受講し、さらに学びを深めてくださることを願っています。

最後に、このような機会をいただきました「權」編集委員の皆様には深く感謝申し上げます。

## 参考文献

1. 学校等事故事例検索データベース. 日本スポーツ振興センター, 2024. (2025年2月1日閲覧)
2. 総務省消防庁. 「令和6年版救急・救助の現況」救急編  
[https://www.fdma.go.jp/publication/rescue/items/kkkg\\_r03\\_01\\_kyukyu.pdf](https://www.fdma.go.jp/publication/rescue/items/kkkg_r03_01_kyukyu.pdf)  
(2025年2月1日閲覧)
3. 日本循環器学会, 日本AED財団. 提言「スポーツ現場における心臓突然死をゼロに」. 心臓. 52(4):379–386, 2020.
4. Rothmier JD, Drezner JA. The role of automated external defibrillators in athletics. Sports Health. 1(1):16–20, 2009.
5. Drezner JA, Courson RW, Roberts WO, et al. Inter-association task force recommendations on emergency preparedness and management of sudden cardiac arrest in high school and college athletic programs: a consensus statement. Clin J Sport Med. 2:87–103, 2007.
6. 日本循環器学会, 日本AED財団. AEDの具体的設置・配置基準に関する提言. 心臓. 44(4):392–402, 2012.

7. 有吉晃平, 藤井均. 救急体制の充実に向けた学内運動施設の安全管理に関する取り組み: 救急車要請ルート、AED設置場所の検証. 大阪体育大学紀要. 51:35-47, 2020.
8. Mitani Y, Ohta K, Ichida F, et al. Circumstances and outcomes of out-of-hospital cardiac arrest in elementary and middle school students in the era of public-access defibrillation. Implications for emergency preparedness in schools. *Circ J.* 78:701-707, 2014.
9. 日本循環器学会. 提言「学校での心臓突然死ゼロを目指して」. *心臓.* 47(3):396-400, 2015.

# ストレンクス、コンディショニングルーム－1－ ストレンクス&コンディショニング (S&C) ディレクターとしての12年間を振り返って

安田昌玄

## はじめに

この權の執筆依頼があり、就任当時を振り返るにあたり「2013年度大阪体育大学トレーニング科学センター活動報告」を読み返してみました。

当時の私の大きな役割として、「強化指定A・Bのチーム、または個人的優秀者に対するS&Cの指導」、「トレーニングルーム内のS&C部門の環境整備」、「学生S&Cコーチおよび学生トレーナーの指導、ならびにトレーニング科学センター主催のセミナーの講師」の3点でした。

プロ野球のトレーニング・コンディショニングコーチを29年間勤めきた私にとって、学校教育の現場は初めてであり、どこからどのように手を付けていけばよいのか苦悩するばかりでした。また、プロ野球と大学附置施設の組織及びシステムの違いに戸惑いも感じました。当時は、「元プロ野球のトレーニング・コンディショニングコーチが何をできるのか?」という先生方からの冷やかな視線を感じたものです。それから約12年が経ち、当時のミッションとは異なる部分もありますが、次の3つを実現できたと考えています。

- ・サポートシステムの構築
- ・新棟S&Cルーム増設について
- ・S&Cルーム手引書の作成

それぞれについて記していきたいと思います。

## サポートシステムの構築

当時、クラブサポートの申請と受理については、曖昧な状況でした。部長や監督、または学生が直接私に口頭でサポートを依頼することが一般的で、正式な文書による確認は行わず、いわゆる口約束で合意が形成されて物事が進む状況でした。そこで、スポーツ科学センターでは「2022年度 スポーツ科学サポート事業」(2021年11月～2022年10月)を立ち上げ、クラブが希

望する各部門（AT、S&C、心理、栄養、測定評価）のサポートについて、書面で申請を受け付ける仕組みを導入しました。これにより、不透明であったサポート業務が可視化され、センター内での情報共有も可能になりました。

S&C部門の業務は、クラブサポート（サポート事業）だけでなく、多岐に渡っています（表1参照）。

表1

事業名	主な内容
サポート事業	大学クラブサポート
施設管理事業	S&C ルームの管理運営
受託事業	DASH アスリートサポート、体カトレーニング論同実習の一部を担当、中高大連携サポート事業、オープンキャンパス及び入試補助、JATI 資格取得の説明会及び勉強会の実施等
成果報告事業	スポーツ科学センター報告会、学会発表等
他部門・学内附置施設との連携	測定補助
その他	学生 S&C 勉強会

これらの業務を、2024年度は3名の専門スタッフと受付（学生）アルバイトで担っています。しかし、私の退職後にスタッフが補充されない場合、2名の専門スタッフで17クラブを担当することになり、業務負担がおおいに懸念されます。これにより、これまでのようなサービスを学生に提供ができるかどうか、疑念を抱きます。申請の数を2022年から3年分を表2に示していますが、2025年度のS&Cへのサポート申請も増えていると聞いています。

表2

年度	クラブ数
2022(令和4)年度	18
2023(令和5)年度	14
2024(令和6)年度	17

サポート内容は、大学のスポーツ局が定めた強化区分に基づいて実施していますが、私はあくまで学生教育の場として、可能な限り学生に寄り添ったサポートが重要だと考えています。そのためには、専門スタッフの業務軽減とクラブへの質の高いサポートを両立させることが必要であり、スポーツ科学センターだけでなく、大学全体の課題として取り組んでいただきたいと強く思います。

## 新棟S&Cルーム増設について

私が就任した当時、S&Cルームは敷地面積こそ広いですが、学生の利用状況を観察すると「フリーウエイトエリアは混雑し、マシンエリアは閑散としている」という状況でした。安全性・機能性を考えるとリニューアルが必要だと感じ、当時の梅林センター長に相談しました。

<就任当時のS&Cルームの風景画像>



2016年8月の日本体育学会開催に伴い、教室の増設が決まり、S&Cルームも改築されることになりました。第3体育館とL号館の1階部分がS&Cルームとして充当され、通路で繋ぐ構想が示されました。

この機会をおおいに活かし、よりアスリート対応の施設を目指して他大学（東海、立命館、日本体育、関学、専修、青山など）や他施設（国立スポーツセンター、DOMEアスリートハウス）を視察し、ハード面の整備に加えトレーニング指導システムや入退館システムを検討しました。

トレーニング機材選定にあたっては、学長室の協力のもと、数社によるコンペを実施し、ライフフィットネスジャパン(株)が選定されました。そして、2016年7月から新しいS&Cルームが運用を開始となりました。ここまで辿り着くのに、色々苦労したことが思い出されます。

<改装後 第3体育館側画像>





## S&Cルーム手引書の作成

2014年度から、S&Cルームの利用ルールの整備を進めました。具体的には以下の内容です。これは、「2014年度大阪体育大学トレーニング科学センター活動報告」に詳しく示されています。

- ① トレーニングルーム利用規定・申請方法等の変更
  1. 開館時間の変更
  2. トレーニングルーム使用申請及び使用願い
  3. 大学生以外のトレーニングルーム使用の注意
- ② ミュージックプレイヤー等の音楽機器の持ち込みを禁止（7月から実施）
- ④ 「トレーニングルーム入場制限について」をセンター長からメール及び教授会にて報告、5月に実施
- ⑤ トレーニングルーム（ストレンクス&コンディショニングルーム）で通常授業期間における入場制限の実施

この中で特に思い出として残っているのは、通常授業期間の平日（月～金）16:30から18:30まで、個人利用制限を実施した際に個人利用していた学生から相当な反発があったことです。例えば、「なんでクラブ優先や」という声が数多く上がりました。しかし、これらの学生には丁寧に理由を説明し、理解してもらいました。

何もルール化されていないところから、ルールを決め運用することが如何に難しいか思いしらされました。

2017年には、S&Cルームの運用ルールを「手引書」としてまとめ、現在に至るまで活用しています。

## さいごに

この12年間、様々な出来事がありました。コロナ禍では、S&Cルームの閉館や感染対策に追われる日々も経験しましたが、これも今となっては貴重な思い出の一つです。

また、S&Cルームで働いていたスタッフ（アルバイトスタッフも含め）は業務に献身的に取り組み、S&Cについても積極的に学んでくれました。巣立った人たちは、プロ野球やラグビーのS&C担当、大学教職員、学校教員など、多方面で活躍しています。

今後も、この施設が実践・教育・研究の場として機能し、良い人材が育つことを願っています。そして、私をこのセンターに導いてくださった梅林先生、センターの先生方に心から感謝申し上げます。スポーツ科学センターのさらなる発展を祈念し、感謝の言葉をもって締めくくります。

ありがとうございました。

## 参考文献

1. 大阪体育大学紀要 2013年度大阪体育大学トレーニング科学センター活動報告(Report on OUHS Training Science Center in 2013)
2. 大阪体育大学紀要 2014年度大阪体育大学トレーニング科学センター活動報告

# 恵（めぐみ）

—スポーツの感動—







## 夢への第一歩 ～アジア制覇からの挑戦～

男子ハンドボール部 橘光太郎



### 【始まり】

「このチームのキャプテンは橘をお願いします。」そう監督から告げられたのは6月に行われた強化合宿の事でした。緊張と期待、まさかキャプテンという重役を担いアジア大会をスタートさせるとは正直思っていなかった。私にとってU21日本代表の始まりは自分への大きな課題と、越えるべき壁への挑戦の始まりでした。

3度目の日の丸を背負い挑んだ、2024年アジアジュニア選手権。過去2回の大会で満足のいく結果を残せなかった悔しさと、そして先輩たちが優勝した栄光が重くのしかかりました。勝ちたいという気持ちと同時に、プレッシャーや不安も大きく、複雑な心境で大会に挑みました。

しかしアジアチャンピオンとなり、帰国することができたのは今大会を通して、多くのことを学び、成長できたからです。異国の文化に触れ、言葉の壁、食の違いなど、様々な困難に直面しましたがチームメイトと協力し互い

を励まし合いながら乗り越えてきました。今回のアジア大会で得た経験は私にとってかけがえのない財産となりました。

## 【成長への第一歩】

まず自分がこれまで日本で生きてきた当たり前、これは外国では当たり前でないという現実。海外遠征は初めてではなかったはずなのに驚かされることの連続の毎日。そんな慣れない環境、食生活で、果たしてチームとして力を出し切れるのかという不安が頭をよぎりました。

しかし「海外だから」という言い訳は通用しない。アジアの舞台で世界と戦う私たちにとって環境の違いは克服すべき課題です。そう確信し、チームメイトやスタッフのサポートを受けながら積極的に行動することを決意しました。

それはハンドボール選手というチームの一員という立場だけでなく、チームを勝利に導くリーダーとして、私はチームのために何ができるか、どこまで貢献できるのかを試行錯誤し、積極的に行動することを決意しました。自分自身の可能性に挑戦したいという強い衝動に駆られその思いが私を大きく成長させたと確信しています。



## 【壁を乗り越えチームを一つに】

どのようにチームをまとめるか、どのような声掛けをするべきなのか、考えれば考えるほど、答えが見つからないまま初戦を迎えてしまいました。

1戦目の終盤、ミスが連発し痛恨の失点を喫し引き分けに終わってしまった。焦りと同時にこのままではいけないという危機感に駆られました。2戦目も切り替えが上手くいかず、チームとしてのまとまりはあるとはいえ、雰囲気も満足のできるものではありませんでした。

予選リーグは連日ありますが、このままではどんどん状態が悪くなっていくと確信し、選手ミーティングで自分から見たチームの状況を正直に伝えました。その結果、チームメイトとの間に信頼関係が生まれベクトルが同じ方向に向ききっかけとなったように思います。

これまでの私は自分のプレイのことが優先だったり、チームのことは見る視点は戦術、技術のことを優先していたりしていましたが、今回はチームを一つの船と捉え、私が舵を取るような気持ちで試合に臨みました。視野を広げ全体を見ることで、うまくチームの車輪を回す言動に変わっていったのだと思います。

## 【過去を乗り越え最強チームへ】

このチームはゼロからのスタートのチームではありませんでした。メンバー18人のうち12人は昨年や一昨年にU19を経験したメンバーでした。しかし、U19時代では勝つことがなかなかできず、チーム全体の自信を大きく失っていました。今大会での目標はもちろん優勝と掲げつつも、どこかで勝ちをイメージできず自信のなさやネガティブな雰囲気が漂っていました。

しかし、新メンバーのひたむきな練習と新監督、新スタッフの熱い指導がチームに大きな変化をもたらしました。特に過去の対戦で何度も打ちのめされてきた宿敵、韓国との一戦は私たちにとって大きな転機となりました。新メンバーの未知の戦力と過去の対戦経験から得た知識を融合し、8点差という歴史的な勝利を収めたのです。

この勝利は私たちにアジアの頂点を獲りたいという強い思いを再確認させました。



## 【異国の地で、日本の心を再発見】

異国の地での生活は、想像をはるかに超えるものでした。現地の香辛料が全く口に合わず、毎日同じような食事に飽きてしまい、体調を崩す選手が続出しました。高熱による体調不良で試合を欠場する選手もいました。それでもチーム全員で力を合わせ、困難を乗り越えようと励み合いました。特にサウジアラビア戦は我々にとって大きな試練となったのです。残り15分、8点差ビハインドという状況から、チーム全員が最後まで諦めずに戦い抜き、見事な逆転勝利を収めることができました。歓喜のあまりチームメイトと抱き合い、喜び合いました。その勢いのまま、続くオマーン戦、イラン戦も勝利し世界選手権出場という目標を達成することができました。しかし3試合の激戦で私たちの体は限界を超えていました。そんな私たちを暖かく迎えて下さったのは、応援に駆けつけて下さっていた日本大使の方や在外日本人の方々でした。私たちを日本大使館へ招待していただいたのです。そこで振る舞われた日本料理の数々、チーム外での日本人の方々との交流は心が温まりました。日本の味、そして温かいおもてなしに包まれ、海外で戦うことの意義を改めて感じました。この経験は私にとって一生忘れられない宝物です。

## 【チーム一丸となって掴んだ勝利、忘れられない瞬間】

応援の力を借りながら迎え準決勝を突破し、ついに決勝の舞台に立った時、私は大きな喜びと同時にプレッシャーを感じていました。決勝までの道のりは決して平坦なものではなく数々の困難を乗り越えてきたからです。

試合が始まり、両者一步も譲らない緊迫した展開。しかし前半はシュートが決まらず、焦りから自分のミスに対し、自分自身を責めていました。決勝という大きな舞台で本来の力を発揮できない自分に、強い憤りを感じていた私にハーフタイム、チームメイトが「あと30分しか時間がないのだから、全力で楽しめ！楽しめば勝てるから！」と強く告げてくれたこの言葉にハッとさせられ、これまでの自分のプレーを見つめ直すきっかけとなりました。

後半はチームメイトにパスを繋ぎ、積極的にゴールを目指し、観客席からの歓声は私の心を鼓舞し、ベンチや応援してくださる方々と一つになったような一体感を味わいました。試合終了のブザーが鳴り響いた瞬間、チームメイトと抱き合い自然と涙が溢れていました。ベンチからみんなが駆け寄ってくる姿、スタッフの方々が抱き合っている姿、観客席で応援して下さっていた方々の笑顔、あの最高の瞬間は私の心に深く刻み込まれました。

## 【世界への挑戦、始動】

キャプテンに指名された時、私は喜びや驚きと同時に途方もない責任を感じました。本当に自分が務まるのだろうかという不安もありました。チームを勝利に導けなかったらどうしようというプレッシャーに押しつぶされそうになったこともありました。しかしチームメイトやスタッフ、そして応援してくださる方々の期待に応えたいという気持ちが、私を前に進ませました。

日の丸を背負い、アジアの舞台で戦うことは私にとって貴重な経験でした。慣れない環境の中、チームを一つにすることの難しさ、そして勝利への道のりは決して平坦ではありませんでした。しかし試合後、チームメイトと喜びを分かち合い、互いを信頼し合うことの大切さを改めて実感しました。

この大会は私にとって新たなスタートラインです。昨年世界選手権で味わった悔しさをバネに今回の経験を糧に更なる強みを目指します。世界の

舞台上で活躍できる選手へと成長し、チームを世界一に導きたい。そして、いつか後輩たちに私が経験したことを伝え、日本のハンドボールの発展に貢献したいと考えています。





## 第9回WBSC女子野球ワールドカップ 優勝/MVP/首位打者/ベストナイン

～世界一への道のり・個人タイトルの受賞を振り返って～

硬式野球部（女子） 白石美優

### 「私の決意と取り組み」

昨年、第3回BFA女子野球アジアカップへ出場した際、私は、今の自分の技術では世界に通用しないと痛感しました。この経験をきっかけに、もう一度フィジカルを土台から作りなおす必要性を感じ、大学内にあるS&Cルームで別メニューのトレーニングを始めました。これまでも硬式野球部（女子）部員として、部単位で週1回のトレーニングを行ってきましたが、個別に週2～3回へと回数を増やしトレーニングに励みました。S&Cのトレーナーに「来シーズンは今シーズンの成績を越え、スピード感とパワーを兼ね備えた選手になり、ワールドカップに出場したい」と目標を明確に伝えました。その結果、より細やかにトレーニングメニューを組んでいただき、マンツーマンの指導を受けることもありました。

1か月後、2か月後とトレーニングを継続する中で、プレーをしながらその筋肉量の増加を実感できるぐらいにパワーアップしました。特にスイングの力強さや走塁のスピードアップを感じ、自分自身の成長を確認しながら、身体作りの大切さを改めて学ぶ機会になりました。



### 「世界一を経験して」

ワールドカップでは、世界の選手と戦う経験を通して多くのことを学びました。海外の選手は日本人選手に比べて体格が大きく、日本人にはないパワーの強さを感じました。「日本の繋ぐ野球」に対し、海外は、「ホームランで点をとる」というプレースタイルで、どれだけ点差を広げても安心できない展



開が多くありました。それでも、「繋ぐ野球」を選手が理解し、役割を全うすることにより、日本の野球を徹底することで最終的には勝利し、世界一になることができました。

個人的には、初戦（チャイニーズ・タイペイ戦）で、ベンチスタートとなり、本当に悔しい気持ちでいっぱいでした。とにかくチャンスがあれば必ず出場したいと思い、常に準備をしていました。2戦目からはレフトやセンターで出場することができ、毎試合、緊張より楽しむことができ身体が軽く、全試合を通して自分の理想のプレーができました。

決勝戦は、7連覇がかかる大切な試合でしたが、気負わず、とにかくトップレベルの選手と戦える喜びを感じたいと思い試合に挑みました。その結果、1球1球のプレーが楽しく、攻守にわたりこの舞台に立てている喜びを感じていました。イニングを重ねるごとに球場全体が緊張感に包まれながらも自分自身のプレースタイルを変えずにやり遂げたことは、今後の野球人生において糧となる経験になりました。決勝戦の最後の打者をキャッチャーフライに打ち取り、捕手がファールフライを捕球した瞬間、優勝が決まりみんなでマウンドに集まり喜びを分かちあった瞬間は今でも鮮明に覚えています。



## 「個人タイトルを受賞して」

今回、『MVP』『ベストナイン』『首位打者』という3つの個人タイトルを受賞できたのは、多くの方々の支えのおかげです。監督をはじめ、S&Cルーム、ATルームのトレーナーさん、栄養指導をいただいた栄養士さん、そして日々の練習をともにした硬式野球部（女子）のメンバーの存在が、私をここまで導いてくれました。

ワールドカップの初戦はベンチスタートとなり『とにかく試合に出たい』『チャンスが来たら絶対にヒットを打つ』このことだけを考えて出場機会を待っていました。その結果、1戦目の途中出場で結果を残し、2戦目からはスターティングメンバーに起用されました。好守ともにチームの勝利に貢献

する結果が出ていました。特に打撃ではヒットを量産しました。これまでの経験からヒットが続くと欲を出しすぎ、空回りしてしまうことがあるので欲張らないことを自分自身に言い聞かせていました。

実際にタイトルの受賞を気にし始めたのは残り3試合の時でした。試合会場の外野に設置されたデジタルスクリーンに、出場選手の打率がリアルタイムに表示されており、大会打率が一時的に「.875」とこれまでにない好調であることをこの時に意識しました。ただ最後まで欲張りすぎず、一つ一つのプレーに集中し、「チームの勝利のためにチャンスでヒットを打つ」ことを積み重ねた結果が今回の受賞につながりました。個人タイトルの受賞はとても自信になり、これまで支えてくれた方々への感謝の気持ちを結果でお返しできたことがとてもうれしく思います。



## 「もう1度、侍JAPANに選出されたい気持ち」

次の大会では、日本の8連覇がかかっています。すでに今回の経験を活かし、もう一度、世界の舞台で戦いたいという強い気持ちになっています。ワールドカップでの戦いを通じて、世界のレベルを知りました。この知識と経験を土台にさらに自分自身を鍛えていきたいと思っています。

そして侍JAPANの歴史を受け継ぎ、新たな歴史を作っていきます。そのためには現状に満足せず、国内でトップレベルの選手を目指して日々挑戦し続ける必要があります。特に連覇をかけた大会はプレッシャーがとても強く、今大会も主軸の先輩方は優勝した瞬間、そのプレッシャーからの解放で涙があふれていました。そのプレッシャーに勝つためにも技術だけでなく、メンタルの強さをこれまで以上に追求していきます。目標は、もう一度、侍JAPANに選出され、8連覇という歴史を刻むことです。次に選出されるまでに次世代の選手達にとって憧れとなるプレーヤーを目指し、自分のプレーでチームを引っ張りたいと考えています。



## 「応援してくれた方々への感謝」

さいごに、私がここまで成長できたのは、個人の努力だけではありません。試合スケジュールに合わせて、細やかにサポートいただいたスポーツ科学センターのスタッフの皆様、一緒に練習してくれたチームメイト、応援してくれた家族や友人に心から感謝しています。本当にありがとうございました。



## 昨年の結果から得られたこと

男子体操競技 田部壮一郎

昨年の8/23～26日に鹿児島アリーナで行われた、第78回全日本学生体操競技選手権大会(全日本インカレ)において種目別つり輪で優勝することができた。団体では6位、個人総合では8位という結果だった。チームの目標にしていた団体4位入賞、個人の目標としていた個人総合優勝には届かなかった。しかし、高い目標を掲げ練習し試合に臨んだことで、種目別の優勝に繋がったと思う。

一昨年の全日本インカレは団体9位という結果で終えた。チームが代替わりをし、私たちが最高学年となった昨年度9月から、全日本インカレ団体4位、個人総合優勝という目標を立てて練習に取り組んできた。試合期に入る前には、対抗戦や合宿の機会を作っていただき、早い段階から演技を組み立てていくことに力を入れていることができた。そして試合期に入り、関西インカレ、西日本インカレと共に団体優勝を果たした。西日本インカレ団体優勝は、30年ぶりとのことだったためとても快挙だと感じ、全日本インカレに向けて良いスタートをきれた気がした。個人総合の成績も私が2位で、1つ下の築山が優勝を果たした。後輩の大きな力のおかげで、30年ぶり2度目の優勝を果たせたと感じた。しかし、そこから順調に全日本インカレに向かうことはできなかった。メンバーの調子が合わなかったり、痛いところが出たりし、試合の3週間前まで西日本インカレのメンバーで練習をすることができなかった。そのことが目標に届かなかった原因の1つでもあると感じた。しかし、会場入りをすると全員の調子も上がっていき、試合ではミスがあったものの、それをチーム6人でカバーし合いながら試合運びをすることができた。それだけに、もっと前からチーム練習

が詰めてできていたら、更にもっといい試合ができて目標に届いていたのではないかと悔いが残る。



個人としての昨年の一年間は、全日本インカレでつり輪優勝できたものの、あまりうまくいかない一年間であった。昨年の春に行われた全日本体操個人総合選手権では、個人上位30名が残れる決勝に入ることを第一の目標

としていたのだが、最終種目のあん馬でミスをしてしまい、決勝に残ることができなかった。この大会は、オリンピックや世界選手権の代表選考でもあるとても大事な試合である。あん馬でミスをしてしまったのは、練習が積めていなかったことが原因だった。試合を想定した練習でも、最終種目のあん馬でのミスというのが出ていた。そのとき練習で出来ていないことは、試合で出来ないと感じたのだが、全日本インカレでも同じようなことでミスをしてしまった。種目は、あん馬ではなくゆかでミスをしたのだが、試合前にアキレス腱を痛めてしまったため、ゆかの練習が思うように出来ていなかった。積み重ねた練習が出来ていなかったため、些細なところでのミスにつながってしまったと感じた。アキレス腱のほかに肩も痛めてしまつてつり輪の

練習も思うようにできていなかったが、つり輪はほとんど完璧な演技ができ優勝できた。その理由は、日々の積み重ねだと感じる。ゆかの練習も毎日行っていたが、技を仕掛けて立てたらよし、通しきれたらよし、といった考えで練習をしてしまっていた。一方つり輪は、力技の姿勢と秒数、最後の着地を絶対止めることなど細かいところまで意識をもって、指導者である佐藤先生のもと練習に取り組んでいた。つり輪が得意種目ということもあるが、その些細な意識の違いで、試合での完成度や結果が大きく変わるのが体操競技だと感じた。全日本インカレでは、個人総合優勝を狙っていたが、最終的な個人総合の順位は8位だった。2022年度は個人総合10位、2023年度は7位だったため、一つ順位を落とす結果となってしまった。しかし、個人総合優勝という高い目標を立てて、日々の練習に取り組んでいたことで、種目別つり輪で優勝につながったとも考えられる。昨年度を通して、技能面で大きく成長したことはあまりないが、今後につながる多くの学びを得た1年となった。練習で取り組めていないことは試合では出せないこと、日々の積み重ねが大事な場面で生きてくることなど、試合を通して改めて学ぶことがあった。また、昨年度はキャプテンとしてチームを引っ張ることで学べることもあった。チームに必要なものは何か、どうしたら強くなるかを考えることで自分も成長していると感じることが多々あった。また、先生や同期、後輩に支えてもらいながらだが、試合に向けてのチーム練習をうまく進めることについても学ぶことができた。これだけ学ぶことができ、成長を感じることができたのは、大学4年間指導にあたってくださった先生方のおかげである。コーチである佐藤先生には、力技の補助や、練習を継続する大切さを教えていただいた。佐藤先生にはとても感謝している。



大学を卒業後もオリンピック出場を目指して競技を続けていく。まずは全日本個人総合選手権で決勝に残り、ナショナル入りすることを第一の目標とし、練習に励んでいきたい。社会人になると、試合の数が減り結果を残せる



場が少なくなってしまう。だからこそ、全日本の試合がとても大切になってくるため、昨年の反省を活かし積み重ねた練習が出来るように取り組んでいきたいと考えている。来年度から男子体操競技のルールが大きく変わること、社会人となり体操が部活動から仕事に変わることなど、環境が大きく変化していく。その変化に早く対応し、小さな目標から達成をしていく。そして、今まで指導に当たってくれた指導者や、これまで競技生活を支えていただいた両親の期待に応えられるように、努力していきたいと考えている。



# 2024年の歩み

石川空

## (2023年)

2023年のシーズンでは、楠本監督が代表活動で不在期間が長く、不安を抱えながら全日本インカレに挑みました。全日本インカレでは苦しい試合展開になりながらもなんとか決勝まで駒を進めることができ、決勝戦の筑波大学戦では、リードされる展開が多かったですが、粘り強く堅守速攻が要所に出る形となり、インカレ10連覇を達成することができました。楠本監督が不在の中でも4年生が中心となってチームを作っていた結果が出たのだと思いました。優勝の瞬間と共に、来年は自分たちの番だという気持ちが高まったのを思い出します。日本選手権では、実業団のチーム相手にも引けを取らず戦いましたが、最後は地力の差を見せつけられ3位という結果で2023年のシーズンは幕を閉じました。

## (新チーム始動)

「インカレ優勝」という目標を立て新チームがスタートしました。その中でも、「誰が出ても遜色ないチーム作り」という目標を自分たちの中で掲げました。特定の選手に依存せず、全員が力を発揮できる環境を作ることが、今年のチームに必要なではないかと考えました。

昨年の経験から、どんな選手が出場しても結果を出せるチーム作りが重要であることを痛感していました。練習や試合を通じて、全員が競い合いながらもお互いを支え合うことや、選手一人ひとりが自分の役割を果たし、チーム全体を引っ張る力が求められました。また、ハンドボール部員として、どのような行動をするべきなのか、普段の生活から考えて判断して、行動することで人としても成長することが求められました。

## (キャプテンを作らない)

このチームの特筆すべき点は、「キャプテンをあえて作らなかった」ことです。本来であれば、四年生である自分たちの学年からキャプテンを作り、チー



ムを引っ張るといふ形が多いですが、今年のチームはあえてキャプテンを作らず、全員がリーダーシップを発揮できる環境を作りました。正直、不安な面が多く、自分や自分たちの学年の不甲斐なさや情けなさに悩む日々もありましたが、キャプテンを作らなかったことで全員が自分の責任を持ち、チーム全体を引っ張る意識を共有することができました。

また、学年関係なく個々の選手が自分の意見や考えを積極的に発信し、チーム全体の意思決定に関与することができました。リーダーシップが一人に集中することなく、全員が互いにリーダーとして振る舞うことで、チーム内でのコミュニケーションや協力の重要性が一層深まったと思います。誰か一人に頼るのではなく、全員で問題解決に取り組み、支え合っていくことができたからこそ、インカレではチームとしての強さを発揮できたのだと感じています。

## (広島インカレ)

広島インカレ前、私たちのチームは思いもよらぬ試練に直面しました。主力選手が相次いで怪我をしまい、チームの士気や戦力に大きな影響を与えました。この状況にどう立ち向かうかが、私たちにとっての大きな課題でした。

怪我をした選手たちにとって、試合に出場できないことはとても辛いことだと思いますが、それでも彼らはチームの一員として、支え合うことの重要性を教えてくださいました。怪我をしている間も、他の選手を励まし、チームのために動いてくれる姿には他の部員にとって大きな力となりました。また、このアクシデントを通じて、私たちは「誰が出ても遜色のないチーム作り」をさらに意識するようになりました。主力選手が怪我をしたことで、他のメンバーがその役割を果たさなければならない状況となりました。普段の練習から、一人一人が自分の強みを発揮し、チーム全体のレベルを上げる努力をしてきたからこそ、急な怪我人にも対応できたと思います。特に、怪我をした選手たちの代わりに出場した選手たちは、それぞれが自信を持って戦うことができ、そのパフォーマンスがチーム全体の強さに繋がりました。

そして、その努力が実を結び、インカレで優勝を達成することができたことを誇りに思います。この優勝は、チーム全員が協力し合い、決して諦めなかった結果だと確信しています。



### (日本選手権)

インカレを終えて迎えた日本選手権は、私たちにとって新たな挑戦の場でした。インカレでの優勝を経て、実業団相手にどこまで通用するかを試し、優勝したいという思いがありました。日本選手権では、1回戦の水海道第二高校、2回戦のHC名古屋に快勝し、3回戦のビューストピンディーズ戦では、終始相手にリードされる展開となりましたが、粘り強く戦い、逆転勝ちを収めることができました。ベスト4に駒を進めることができ、昨年日本選手権で敗れたソニー戦を迎えました。前半はリードして折り返したものの、結果としては逆転され31-28で敗れ、3位という結果で終わることになりました。

### (最後に)

仲間の大切さ、目標の明確化、何をするにしても何のためにやるのか考えること、自分の弱さを知った上でどうしていくかなど、ハンドボールという競技を通じてハンドボール選手としても人としても大きく成長することができました。チームの中で共に競い合い、ぶつかり、励まし合ってきた仲間たちと過ごした時間は、今後の人生においても大きな財産となると思います。

楠本監督がいなかったら、自分自身もチームもここまで成長できなかった

だろうと心から思います。楠本監督は、私たち一人ひとりの成長を支え、全員に目を向け、厳しい中にも愛情のある指導で導いてくださいました。試合の中での指導はもちろん、日々の練習や生活においても、楠本監督から学んだことは多く、これからの人生においても忘れることなく活かしていきたいと考えています。

インカレ優勝、日本選手権3位という結果を残すことができたのは、支えてくれた楠本監督やコーチ、スタッフ、大学関係者の方々、今まで連覇を繋いできた先輩方、そして家族や友人のおかげです。心から感謝しています。

大学生活の最後を、このチームとともに過ごせたことに心から感謝し、四年生は次のステージで成長を続けていきます。後輩たちには、更なるプレッシャーがあると思いますが、仲間と支え合いさらなる高みを目指して頑張っていってほしいです。今後とも女子ハンドボール部のご支援、ご声援のほどよろしくお願いします。

ありがとうございました。





## ノーサイド

2024年はパリオリンピック・パラリンピックが盛大に行われ、東京オリンピック・パラリンピックに続き日本選手の活躍が目立った。オリンピックでは金メダル数20個、メダルの総数45個を獲得し、海外で開催されたオリンピックでは過去最多を記録した。陸上女子やり投げでは北口榛花選手がワールド種目で日本の女子選手初となるメダルとなる金メダルに輝き、体操競技男子団体では最終種目の鉄棒で逆転劇を演じ2大会ぶりの金メダルを獲得するなど、レスリング、フェンシング、柔道、ブレイキン、スケートボードの種目で激闘を繰り広げ金メダルに輝いた。一方、体操競技女子では喫煙問題で宮田選手が出場辞退に至る残念なニュースがあり、普段、体操競技に携わっている私としてもメダルの可能性があっただけに残念であった。

本学に目を向けると、オリンピックでは柔道女子コーチとして生田秀和先生が、パラオリンピックでは水上競技女子コーチとして浜上洋平先生が日本代表のコーチとしてご活躍された。また、中澤吉裕さん（院2年）が副団長として指揮をとられ、宇津木美都さん（教育4年）が競泳女子選手として出場し100m平泳ぎ（SB8）5位に入賞する活躍をみせた。次の2028年アメリカ・ロサンゼルスでは、今回惜しくも出場権を逃した本学の卒業生が多く活躍している女子ハンドボールなどの社会人や学生の活躍を見られることを期待したい。

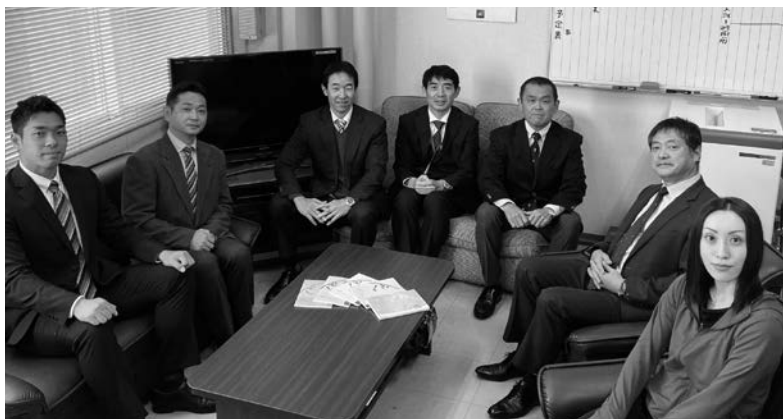
さて、「權」は1996年に第1号が発刊され今回第26号を迎えることができた。「權」の創設（1995年）にご尽力された当時の大阪体育大学のコーチング系に所属されていた田村清先生、作道正夫先生らが、恵（めぐみ）、育（はぐくみ）、巧（たくみ）、望（のぞみ）の4つの“み”で章立てされ、主に現場のコーチの生の声を届けるとともに、世界や全日本で活躍した学生の報告や栄養、心理などのコーチングクリニックなどまとめられてきた冊子である。四半世紀、継続することができたのも、ひとえに毎回快く執筆していただく多くの方々のおかげである。

第27号は、「パリオリンピック・パラリンピック特集」と題して、本学より日本代表のコーチとして携わった生田秀和先生、浜上洋平先生、そして、選手として出場された宇津木美都さんに執筆していただき、パラリンピック日本代表の副団長を務められた中澤吉裕さんにはインタビューで語っていただくことができた。また、「本学OBOGの活躍」と題して、本学卒業後にスポーツ界で活躍しているOBOGの方々の紹介とともに学生へのメッセージ等をいただく場を設け、第1弾としてレスリング部出身で現在、総合格闘家として活躍されている前園溪さんをお願いすることができた。

「巧（たくみ）」のコーチングクリニックに、ストレンクス&コンディショニングルームを加え、安田昌玄さんにご執筆いただいた。その他、貴重なお時間を頂戴し、快く快諾していただきご執筆いただいた方々にこの場をお借りし感謝申し上げます。

最後に、今回もノーサイドの執筆をさせていただき力不足で恐縮している。発刊に際し、大同印刷の大西氏にはご配慮いただき、陰ながらご尽力いただいている。この場をおかりし感謝の意を表したい。

田原宏晃



權  
第27号

発行 2025年3月17日  
発行者 大阪体育大学 コーチ教育コース  
編集 川島 康弘  
中井 俊行  
曾根 純也  
比嘉 靖  
田原 宏晃  
森田 玲子  
中西 啄真  
印刷 (株)大同印刷所

〒559-0022 大阪市住之江区緑木2丁目1-1-1F

權  
K a i

