

権

K a i

第24号
2021

特別掲載

大阪体育大学の力／
東京オリンピック・パラリンピック、
そしてパリへ

1261
TOKYO

Katsuno
Kato

11/11/21
11/11/21
11/11/21

11/11/21

11. 11. 21

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

一昨年から続く新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の流行は、いまだ世界で猛威を振るい、一向に収束の見通しがつかない。そのようななか、アスリートたちが日々弛まぬ努力を続けそれぞれのフィールドで戦った2021年は日本中が世界の舞台で活躍するアスリートたちに大いに感動した年として記憶に残るだろう。

まず、3月には全豪オープンテニス・女子シングルスで大坂なおみ選手が2年ぶり2度目の優勝を果たし、通算4度目のメジャータイトルを獲得した。4月には、松山英樹選手がゴルフの四大メジャータイトルの一つ、「マスターズトーナメント」で日本の男子ゴルフ界長年の悲願であったメジャータイトルを制覇し日本男子ゴルフ界に新たな1ページを刻んだ。また、6月には女子ゴルフのメジャー大会「全米女子オープン」で、日本人同士のプレイオフの結果、笹生優花選手が史上最年少で優勝した。さらには、大リーグ・エンゼルスの大谷翔平選手が、メジャーリーグの舞台で投打の二刀流で全米に大きな旋風を巻き起こしシーズンMVPをはじめ数々の賞を受賞した。彼ら彼女らの活躍は日本中に元気と勇気を与えてくれた。

そして、忘れてはならないのが、オリンピック史上初の延期となって開催された「東京2020オリンピック・パラリンピック夏季競技大会」での日本選手団の活躍であろう。日本は、お家芸の柔道、復活競技の野球、ソフトボール、さらには新しく採用されたスケートボードなどで、過去最多の金メダル27個を含む58個のメダルを獲得した。また、パラリンピックでは、車いすテニスの国枝慎吾選手が自身4個目の金メダルを獲得するなどし、史上2番目の51個のメダルを獲得した。特に、オリンピックのスケートボードで10代の若いアスリートたちが躍動し日本中に大きなインパクトを与えたことは記憶に新しい。インパクトと言えば、バスケットボール女子の銀メダル獲得も挙げられる。これまで、高さや強さのある海外のチームに対し、日本代表

チームは幾度となく勝負どころで涙を飲んできた。リバウンドを奪われ、簡単にシュートを決められ、敗戦してきた歴史がある。しかし、今大会の日本代表チームは、サイズのなさを豊富な運動量とスピードで補い、さらには磨き上げた3ポイントシュートの精度で、日本バスケットボール界男女を通じて初のメダル獲得を成し遂げた。その日本代表チームのプレイスタイルは世界を驚かせ、国内で同じようにサイズのないチームを指導するコーチたちのお手本となる戦い方であった。

本学関係者のオリンピック、パラリンピックでの活躍にも目を見張るものがあった。男子柔道コーチとして生田先生、ポッチャ・コーチとして曾根先生、選手としてサッカー男子の林大地選手（体育学部55期生）、ハンドボール男子の成田幸平選手（体育学部47期生）、ハンドボール女子では田邊夕貴選手（体育学部47期生）、角南唯選手（体育学部49期生）、大山真奈選手（体育学部50期生）、角南果帆選手（体育学部50期生）、佐々木春乃選手（体育学部52期生）、近藤万春選手（体育学部53期生）が出場し健闘した。パラリンピックにおいては、陸上の山本篤選手（体育学部40期生）と競泳で宇津木美都選手（教育1年）がそれぞれ参加し活躍してくれた。

一方、世界と戦い日本中に元気と勇気を与え続けてきたアスリートたちにも、いつの日か引き際が訪れる。大相撲界では、平成から令和にかけて活躍した第69代横綱白鷗が引退した。優勝回数はこれまでの横綱大鵬の32回を大きく塗り替える45回でまさに大横綱であった。体操界ではオリンピック、世界選手権大会を通じて個人総合8連覇を達成した体操界のレジェンド、内村航平選手が引退を発表し、体操界では異例の引退試合まで行われる。そして、野球界からは松坂世代と言われ一時代を築き日米で活躍した松坂大輔選手がユニホームを脱いだ。アスリートにとって必ず来る引き際には、それぞれにその競技に打ち込んだ時間分だけの喜怒哀楽がある。また、そのアスリートをサポートする側や応援する人たちにも色々な意味での感情があり寂しいものである。

さて、今回の「權」第24号では、「特別寄稿：アフターオリパラのスポーツ地域マネジメント」と題し、今年度より学長に就任した原田宗彦先生に執筆いただいた。また、「特別掲載」として、「東京2020オリンピック・パラリンピック夏季競技大会」に参加した、生田先生、曾根先生、宇津木美都選手に、「大阪体育大学の力/オリンピック・パラリンピック、そしてパリへ」と題して文書を寄せていただいた。さらには、全日本大学選手権大会前人未到の8連覇の偉業を達成、ハンドボール女子日本代表監督に就任した楠本先生に「パリ！オリンピックへの道標（みちしるべ）」と題し思いを纏めていただいた。

また、「望（のぞみ）—コーチの視角」では、今年度より硬式テニス部女子を指導する岡村修平先生と卒業生で高校野球の強豪履正社高校から赴任した松平一彦コーチ（体育学部32期生）にそれぞれ日々の学生への指導の取り組みや目標達成に向けた思いを書いていただいた。そして、「育（はぐくみ）—コーチングの点描」では、今年度で退職される硬式テニス部部長の梅林先生に、永年の指導を振り返った「コーチング回顧録」を、硬式野球部女子監督の横井先生には、悲願の学生日本一を達成したこれまでの道のりなどを執筆していただいた。さらに、「巧—コーチングクリニック」は、今回もアスリートを支える側の視点から話題が満載であり、「恵（めぐみ）—スポーツの感動」では、学生生活の全てをクラブ活動に捧げ、そして辿り着いた学生日本一を達成した選手たちのそこまでの道のりを余すことなく書き綴ってもらった。

ところで、田村清先生、作道正夫先生らを中心に1996年に初刊を刊行した本稿「權」も来年には節目の第25号を迎える。パンデミックを起こしたCOVID-19の感染拡大が終わりを告げて、節目の第25号を多くの皆さんと笑顔で迎えられることを切に願い、今日も「權」を漕ぎすすむ。

コーチの談話室……………比嘉 靖

24号 特別寄稿（大阪体育大学学長）……………原田 宗彦 …… 1

＜特別掲載＞～大阪体育大学の力／東京オリンピック・パラリンピック、そしてパリへ～

東京オリンピック・柔道男子コーチ……………生田 秀和 …… 7

東京 2020 パラリンピック競技大会に参加して
～ボッチャ競技 コーチとして～ ……………曾根 裕二 …… 10

「パリ！オリンピックへの道標（みちしるべ）」……………楠本 繁生 …… 17

パラ競泳との出会いから東京、そしてパリへ……………宇津木美都 …… 21

望（のぞみ） —コーチの視角—

女子テニス部監督に就任して……………岡村 修平 …… 27

【高校野球から大学野球へ】

～1年間の指導を振り返って～……………松平 一彦 …… 33

育（はぐくみ）—コーチング点描—

「テニスのコーチングとスポーツ科学 ～40年の歩み～」… 梅林 薫 …… 43

初優勝

第11回全国大学女子硬式野球選手権を振り返る …… 横井 光治 …… 49

巧（たくみ）—コーチングクリニック—

スポーツ栄養学講座20

スポーツ科学センター栄養部門ホームページ… 岡村 浩嗣 …… 57

恵（めぐみ）—スポーツの感動—

(OB/OG/学生選手権報告)

苦難を乗り越えて… 武本 紗栄 …… 67

「成長」… 女子ハンドボール部 主将 山本 春花 …… 70

「勝利の呼吸～We can do it!」… 硬式野球部(女子) 主将 戸室知奈美 …… 74

夢への道のり… なぎなた部 主将 井口 晴奈 …… 78

恵まれた環境への感謝… なぎなた部 志藤すず穂 …… 83

ノーサイド… 田原 宏晃

アフターオリパラのスポーツ地域マネジメント： アーバンスポーツへの関心の高まり

原田宗彦（大阪体育大学学長）

はじめに

戦後の復興期を経て1964年に開かれた東京オリンピック大会は、大きな成功を収めた。この大会は、世界的なスポーツイベントの開催とともに、戦後の総決算と欧米先進諸国に比肩しうる社会基盤づくりという国家的プロジェクトの役割を担っていた。そのため、大会運営費（100億円）や選手強化費用（21億円）といった大会開催にかかる直接費に加え、東海道新幹線建設費（3,800億円）、オリンピック道路建設費（1,840億円）、地下鉄建設費（2,330億円）、上下水道ゴミ焼却施設や隅田川浄化施設、そして東京国際空港やホテル、旅館などの建設費が間接費として投入され、その総額は当時の額で約1兆円になった。さらに現在の代々木公園の位置にあった米軍家族住宅地区のワシントンハイツが調布に移転し、その跡地が返還されてオリンピックの選手村として利用されるなど、首都東京が機能的にも政治的にも大きな変革を遂げたイベントでもあった。1964年の東京オリンピックは、極東の一都市であった東京を経済的に活性化したのみならず、世界に向けて「経済大国」や「ハイテク大国」という日本の新しいイメージを発信したマイルストーン（画期的な出来事）と呼べる国際イベントであった^(注1)。

ひるがえって2020年に開かれたオリンピック・パラリンピック東京大会（以下オリパラとする）は、様々な問題と課題を抱えながら無事大会を終了したが、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るう中、無観客で開催された大会は、組織委員会が目論んでいた五輪レガシーを極めて不透明なものにした。大会の経済効果や五輪施設の後利用、そして大会の収支など、オリパラが、日本に何を残したかについての検証は徐々に進んでいるが、以下では、地方創生という切り口から、オリパラが残したレガシーを見極め、それをどのように未来につなげていくのかについて、事例を交えて考察してみたい^(注2)。

1 都市開催を原則とするオリパラとホストタウン制度

オリパラは、1都市開催が原則になっているため、五輪レガシーを含めたメガスポートイベントの経済効果は、開催都市契約を結んだ自治体（すなわち東京都）に集中することになる。サッカーやラグビーの世界カップのように、全国に試合会場が分散している場合は、地方にも大きなインパクトが生まれるが、今回の五輪では、マラソンが開かれた札幌市を除き、大会の波及効果は限定的である。

その一方、オリパラの果実を全国に広め、五輪に参加する国・地域と自治体が、スポーツ、文化、経済などの多様な分野で交流することで地域を活性化する機会となるのが「ホストタウン」制度である。これはIOCが管轄するオリパラの大会とは異なり、地方の活性化を目指すために政府が主導した自主事業である。したがって五輪エンブレムの使用は認められていないが、オリパラの恩恵を受けるべく、多くの自治体が名乗りを上げた。

2021年7月13日現在の調べでは、533自治体が登録し、対象国・地域も185へと広がりを見せたが、コロナ禍の中、多くの自治体が、事前合宿や交流事業を自主的に取りやめるか、相手国からキャンセルされるなど、多大な機会損失を生む結果となった。ただ政府の発表によれば、オリンピックでは105か国・地域の7353人、パラリンピックで52か国・地域の1735人が全国で事前合宿を行ったことが報告されているように、コロナ禍の中、選手と地元の住民や子どもたちの直接的な国際交流は実現できずとも、オンラインを使った競技団体や選手との交流や、相手国に対する合宿地の情報発信（例えば食、文化、観光）など、アフターオリパラのレガシーにつながる動きも散見された。

アーバンスポーツに対する関心の高まり

オリパラが残したレガシーの一つに、アーバンスポーツへの関心の高まりがある。アーバンスポーツには、BMX、スケートボード、パルクール、インラインスケート、ブレイキンといった、若い世代に人気があるスポーツが含まれるが、一般的に、エクストリームスポーツ（extreme sports）に由来するという共通認識があり、「危険や体力の限界に挑み、技の見栄えによって人を魅了する自己表現に重きを置くスポーツ」^(注3) という定義づけができる。

今回のオリパラでは、スケートボードが金メダル3個、銀メダル1個、銅メダル1個を獲得するなど、日本中の注目を集めるとともに、あどけなさが残る10代の選手たちの活躍が、若い世代に強い刺激を与えた。アーバンスポーツには、ふたつの特徴がある。ひとつは、人に見せることを意識した〈自己表現〉が重要な要素になっている点である。もうひとつは、する人と見る人の間に物理的な境界がなく、両者が同じ目線で技を楽しむという〈近接性〉という特徴がある。近接性とは、物理的に距離が近いことであるが、選手と選手、選手と観客、そして観客同士の距離が近いことで、会場には一体感が生まれやすくなる。これに音楽とスポーツを融合させるDJ（ディスクジョッキー）と、進行役のMC（進行役）が加わることで、イベント会場は祝祭空間化し、大いに盛り上がることになる。東京オリパラでも見られたように、試合後に選手同士が健闘を称え合う姿や、試合直前までスマホで技をチェックし、そのスマホをお尻のポケット入れたまま技を競うなど、従来の伝統的なスポーツとは違った〈ストリート系スポーツ文化〉の出現は、多くの若い視聴者を魅了した。

アーバンスポーツを使った地方創生

オリパラの開催前からアーバンスポーツに着目し、スケートパークの整備計画をスタートさせたのが茨城県笠間市である。同市は、スケートボードが五輪種目に採用された直後の2018年度から整備計画をスタートさせ、2021年3月に、競技エリアだけで4500㎡という全国屈指の専用施設（ムラサキパークかさま）を完成させた（写真1・2）。笠間市は、ホストタウンの認定を受けた関係から、五輪直前には、米国を含む複数の国から事前キャンプの打診があったが、コロナ禍の影響もあり、結局フランスチームだけがキャンプを実施した。

笠間市がアーバンスポーツに着目した最大の理由は、高齢化が進む地方都市に、若い世代を呼び込むための施設として活用するためである。筆者は、「ムラサキパークかさま」のような装置を活用してスポーツツーリズムを駆動させる仕組みを（人を磁石のように吸い寄せる）「磁場産業」と呼んでいるが、実際、アーバンスポーツに対する関心が高いのが、1995年以降に生まれた「Z世代」と、今後主流になる、2010年以降に生まれた「 α （アルファ）世代」であり、オリパラ後も、これらの若い世代を引き寄せる磁力として機

能することが期待されている^(注4)。

ちなみにZ世代の特徴は、多様な価値観を持ち、半数以上がSnapchatやInstagram、Facebookを1日に複数回利用しており、動画コンテンツを週に20時間以上視聴する傾向にある。よってこの世代は、コネクティビティ（つながり）を最大限に活かしながら常に新しい情報を吸収する「ソーシャルネイティブ」と呼ばれ、アーバンスポーツだけでなく、eSportsやフィットネスに興味を持っている。α世代はまだ小学生であり、存在感が希薄な世代のため、どのような消費性向があるのかさえ不明だが、各地で開催されているすそボード教室は、親に連れられてきたアルファ世代の子どもたちで賑わいを見せている。



写真1 ムラサキパークかさまのドローン映像（提供：笠間市都市建設部）



写真2 別の視点からのパークの状況（提供：笠間市都市建設部）

地域スポーツコミッションによるアーバンスポーツの振興

笠間市の優れたところは、(他の自治体のように)単にパークだけを整備したのではなく、指定管理者のムラサキスポーツと連携して、地域おこし協力隊の隊員を指導者として配置するとともに、スケートボードの大会誘致や継続的なイベント開催など、スポーツツーリズムの司令塔として「笠間スポーツコミッション」を設置したことにある。筆者もアドバイザーとして、同組織の運営に関わっているが、高齢化と少子化に悩む地方都市に、スポーツによって地域を活性化するための司令塔が誕生したことは画期的である。

2021年3月に設立された笠間スポーツコミッションは、スポーツによる地域活性化を実現するために、「スケートボードの笠間」というイメージを定着させ、スケートパークを中心とした大会・イベント・合宿の誘致を行うことを目的として設立された。2021年3月に策定された「笠間スポーツコミッション基本計画」によれば、今後は、ワンストップ機能を強化し、イベントや大会が開催できるように積極的な支援(宿泊や交通等の案内・手配)、大会等のボランティア募集・運営、全国・国際規模の大会誘致、そして市民の利活用促進を行うことが明記されている。

同じ文脈でアーバンスポーツの振興に取り組んでいるのが、さいたま市である。さいたま市には、日本で初めて設立された「一般社団法人さいたまスポーツコミッション」があるが、2021年には、スポーツ庁の「スポーツによるグローバルコンテンツ創出事業」において、アーバンスポーツを活用した新しいツーリズムを創出するための事業に応募して採択された。この事業が目指すのは、アーバンスポーツを通じた①若年層のスポーツ実施率の向上、②地域コミュニティ・新たな体験価値の創造、そして③競技者のマナー啓発である。同コミッションは、国内でも知名度が高い「ツール・ド・フランスさいたまクリテリウム」などを含め、多様なスポーツツーリズム・イベントに関与しているが、今後は、アフターオリパラの動きを見据えつつ、アーバンスポーツによるアウター政策を展開している。

最後に

スポーツ庁は、令和3年度予算で「スポーツによるまちづくり・地域活性化活動支援事業」(予算額：135,960千円)を展開したが、その骨子のひとつ

は「東京2020オリパラ大会」において、ホストタウン登録された地方公共団体や、「東京2020参画プログラム」に登録された取組等を行う組織を、地域スポーツコミッションに発展させるための体制整備の支援であった。この事業に対して、名古屋市、大阪府、蕪崎市など、6自治体が地域スポーツコミッションの設立に向けて動き出した他、すでにスポーツコミッションがある13自治体（銚子市、沖縄市、御殿場市棟等）が経営の多角化に向けて動き出すなど、オリパラレガシーを継承する動きがある。今後は、スポーツによる持続的なまちづくりと地域活性化に向けた動きが広がることが期待される。

注：

- 注1. 原田宗彦「スポーツイベントの経済学」平凡社新書、2002年
- 注2. 本稿は内容は、原田宗彦「オリパラを地方創生に活かすことはできたのか」地方議会人、2021年11月号を一部加筆修正したものである。
- 注3. アーバンスポーツは、技を競うという点において「体操競技」と似ているが、大きく異なるのは、そこに音楽やファッションなどの若者文化（もしくはストリート系の下位文化）が色濃く反映している点にある。自己表現が重要な要素であるため、選手の服装は自由（ユニフォームやゼッケンなどは着用しない）で、審判員もカジュアルな服装で参加する。さらにプレイキンに至っては、競技前に、審判員が選手の前でダンスを披露し、ジャッジする（に値する）力量を見せるなど、伝統的なスポーツの常識にとられない自由な雰囲気がある。
- 注4. 原田宗彦（THE ISSUE OF URBAN SPORTS「アーバンスポーツの課題」(2020年12月3日)-エキサイトニュース(2/2) (excite.co.jp)

東京オリンピック・柔道男子コーチ

柔道部男子監督 生田秀和

1. はじめに

2020年、オリンピックイヤーがスタートしたと同時に新型コロナウイルスが発見され大流行となる。あれから未だ終息の目処が経たずに2年が経過した。当初は対岸の火事だと思っていたが、日々の感染者数、死亡者数の報道から未曾有の事態が起きていると実感し、不安と焦りを覚えた。

オリンピック開催が1年間延期となった。その当時の社会情勢は東京オリンピック開催に向けて否定的な意見が多く散見された。代表選手たちは焦りや不安、モチベーションの維持など想像を絶する苦悩があったであろう。

そんな状況のなか、オリンピックは無事に開催された。開催されるに至り、毎日のPCR検査や健康状態の確認はもちろんのこと、精神状態のサポートも通常以上に気にかけていたのは確かである。この東京オリンピックに焦点を合わせ、何年も前から目標に向かって努力してきた選手のことを考えると、本当によくここまで頑張ったなという気持ちしかない。

このような前代未聞のオリンピックを自国開催し、尚且つ成功させたことを、選手をはじめ応援してくださった皆様に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。



2. 調整会場（NTC）の生活

柔道の調整会場はナショナルトレーニングセンター（NTC）にて実施された。代表選手1名につき練習パートナーを4名選出し、試合前日まで入念に組手、立ち技、固め技を確認した。自国開催でのオリンピックであるため、尋常ではないプレッシャーを感じていただろう。試合の前日でも不安要素を取り除くため3時間を超える調整練習をしている選手もいた。

選手、パートナー、スタッフの全員が毎日PCR検査を実施した。ホテルからNTCまでの移動についても公共交通機関は避け、自動車での移動を徹底し感染予防に努めた。オリンピックという大舞台。様々な気持ちが入り交じっていたはずだが、全選手が金メダルを目指しており、各々がやるべきことに集中していた。初日から4日目まで、男子全員が金メダルを獲得し良い流れで進んでいた。しかし金メダルが続くにつれ、不安や焦りを感じた選手もいたことだろう。また海外勢が日本選手の優勝を阻止しようと躍りになっていたようにも見受けられた。



3. 本大会の総評

ランキング上位者しか出場できないオリンピックでの争いは熾烈を極める。その中で男子は、個人戦において史上最多となる金メダル5つを獲得した。

そしてオリンピックでは初となる男女混合団体戦では、フランスの勢いを止めることができず準優勝であった。

目標としていた全階級メダル獲得には一歩及ばなかったが、井上体制発足時から特に課題視していた重量級については、100kg級でついに優勝することができた。しかしながら100kg超級では5位となり、最重量級の厳しさを改めて突きつけられる結果となった。体格の差が大きすぎるため、更なるフィジカル強化と、徹底的な技術、戦術の強化が必要であるとともに、選手層を厚くしなければならないだろう。

今大会、特筆すべきはジョージアであった。非常に粘り強く、気持ちの強い柔道を展開してきた。メダル数という結果では日本の圧勝だが、実力は拮抗している。次回3年後のパリ五輪までに対策をしてくと予想されるため、日本も徹底的な強化、対策を講じていく必要がある。しかし今回活躍できなかった国々との実力に大きな差はない。研究とその日の状態次第である。どの国が台頭してくるか予測が難しいが、どのような状況が訪れても対応できるように技術、体力、精神、戦術全てにおいて万全に準備していく必要がある。



東京 2020 パラリンピック競技大会に参加して

～ボッチャ競技 コーチとして～

曾根裕二（教育学部）

東京 2020 パラリンピック競技大会（以下、東京パラ）は2021年8月24日から9月5日まで、13日間の日程で開催されました。筆者はボッチャ競技のコーチとして、8月22日の選手村入村から9月6日の退村まで選手団に帯同いたしました。今回、本誌に執筆の機会をいただき、簡単ではありますが、大会の様子、ボッチャ競技のことなどを報告したいと思います。



写真①：選手村で日本選手団が入っていた棟は離れたところからでも目立っていました

1. ボッチャ競技について

東京パラでは22競技が実施されましたが、その多くはバスケットボールと車いすバスケットボール、トライアスロンとパラトライアスロンというように、オリンピック競技と関連の深い競技となります。私が関わったボッチャは重度肢体不自由者のためにヨーロッパで考案されたスポーツですので、オリンピックの競技と同様のものは存在しない、ある意味珍しい競技です（オリンピックにない競技としては、他にゴールボールが挙げられます）。ボッチャのルールは非常に簡単で、ジャックボールと呼ばれる白い的球に自分のボール（赤青のどちらか）を相手より近づければ勝ちになります。持ち球を投げ切った時の状況で勝敗が決まるため、持ち球6球で相手の球を弾いたり、自分の球やジャックボールを押して動かしたり、相手のコースをふさぐ位置に投げたり、様々な戦術を駆使してゲームが展開します。オリンピック競技ではカーリングに似ているとよく言われますが、的球を動かすことができるという特徴があります。

また、重度肢体不自由者が対象の競技ということで、選手は下肢だけでなく、上肢や体幹にも運動障害があり、ほとんどの選手が電動車いすを使用しています。更にパラリンピック競技の特徴としてクラス分けという制度があります。障害のあるアスリートが競い合うのですが、障害の程度が勝敗に影響することをできるだけ避けたいので、障害が同程度のカテゴリーに分けて競い合うシステムです。柔道やボクシング等の階級制と似ているかもしれませんが。ボッチャの場合はBC1からBC4の4つのクラスに分かれています。私はBC4クラスのコーチとしての帯同でした。クラス分けについては表1をご参照ください。

表1：ボッチャ競技の国際大会クラス分けの概要

	BC1	BC2	BC3	BC4
	車いす操作不可で四肢・体幹に重度の障害がある脳原性疾患のみのクラス	上肢での車いす操作がある程度可能で脳原性疾患のみのクラス	最も障害の重いクラスで自己投球ができないため競技アシスタントによるサポートにてランプを使用して投球する	筋ジストロフィーなど、BC1・BC2と同等の重度四肢機能障害のある選手が行うクラス
対象	脳原性疾患	脳原性疾患	脳原性疾患 非脳原性疾患	非脳原性疾患
投球	可（足蹴り可）	可	不可	可
勾配具	×	×	○	×
アシスタント	○	×	○	×

日本ボッチャ協会ホームページより抜粋

2. コーチの役割

本誌はコーチングの（本音での）情報交換が目的の一つでもあるとお聞きしているので、ボッチャのコーチングのことを少しお伝えいたします。私自身は2014年の国際大会から毎年2-3の国際大会に帯同してきました。コーチという役職をいただいていますので、競技面のサポートは当然業務に含まれます。更にボッチャの場合は、重度肢体不自由のある選手たちですので、日常生活の介助も含めてコーチ、スタッフの役割になります。従いまして、ほとんどの国際大会では、選手とスタッフは同室で、更衣や排せつ、入浴など

の介助も行います。通常であれば、全スタッフが全選手の介助を行う（もちろん同性介助です）のですが、コロナ禍においては感染のリスク等を考慮し、ある程度介助スタッフも固定していました。また、介助のためには必ず身体接触を含めた密の状態になってしまいますので、エプロンや手袋、フェイスシールドなど、感染対策物品もかなりの量を準備して大会に臨みました。このように書くと、競技のことより日常生活の介助の割合が多く、コーチングとは異なる印象を受けるかもしれません。しかし、日常生活も選手とともに過ごすことで、選手の生活リズムやスタイルを実感として知ることができたり、介助しながら選手の動きやその日の体調なども把握できたりするので、日常生活の介助も含めてコーチングの重要な場だと考えています。その点はパラスポーツの面白いところかなと個人的に思っています。

ボッチャはパラリンピック特有の競技になります。コーチ自身が経験してきた競技のコーチングを行うのが一般的かと思うのですが、私自身、ボッチャ選手ではありませんでしたので（実は陸上競技の棒高跳をやっていました）、ボッチャのプレイ経験がないままコーチになっていますし、東京パラの帯同スタッフでボッチャの選手経験がある者はいませんでした。コーチングを行うにあたって、自身の競技経験がないことがマイナスだと感じることもあります。しかし、経験がないからこそ、選手と対等の立場で対話ができるという点が非常に重要だと考えています。選手は身体の障害があります。可動域や筋力は当然一人ひとり異なりますし、左右差がかなり大きかったり、上肢、下肢の運動麻痺以外にも視覚の部分で物の見え方が独特だったりする例もあります。コーチからの視点で万全の技術、戦術だとしても、それを具現化する選手からすると実現が難しい内容であったり、別のアプローチの方がリスクを最小限にしつつゲーム展開できたりということもあります。コーチングとは何かを論ずることは私にはできませんが、競技経験のない競技のコーチングも面白いですし、日々選手から新しい学びをもらっています。

3. 東京パラの報告

3-1) 開会式のこと

大学の広報でも大きく取り上げていただいたので、周知のことですが、東京パラ開会式の最終聖火ランナーの一人として、教育学部1年生の内田峻くんが選ばれました。彼はボッチャ選手ですが、東京パラには残念ながら出

場することができませんでした（その悔しさをバネに、2022年1月に行われた日本選手権では優勝を果たしています）。開会式への参加については我々スタッフに何らかの聞き取りなどがあった訳ではなく、組織委員会から直接連絡がありました。大学所属ということでクラブの顧問である私のところに打診があり、本人に確認の上、参加を承諾しました。しかし、開会式に参加することは、いわゆるトップシークレットで、外に漏らしてはいけないと釘を刺されていました。

開会式は夜遅い時間帯での実施でした。多くの国の選手団が参加しますし、選手たちには何らかの障害がありますので、バスの乗り降りも時間がかかります。事前の情報では、開会式後に選手村に戻ると深夜12時を回り、食事や入浴などを済ませると2時くらいになりそうとのことでしたので、試合を控えている選手のコンディション作りを考えると、全員で参加という訳にもいきません。事前に希望者を募って、ポッチャ競技では選手3名、スタッフ3名（筆者含む）での参加となりました。しかし、開会式に参加した我々も当然試合を控えていますので、入場行進後にそのまま競技場の外に出て帰村のバスに乗りこみました。他の国々も同じように考えており、帰村バスもかなり混雑し、結局、選手村に到着したのは日付が変わる直前だったように記憶しています。従って、私自身は内田くんの雄姿を生で見ることができませんでした…（スマホの充電も切れかかっていましたが、選手の電動車いすのバッテリーからケーブルをつなぎ、何とかリアルタイムの配信映像で確認できました。電動車いす、便利です）。開会式に参加せずに選手村で待機していたポッチャ選手らは会議用のスペースで開会式を視聴していたそうです。もちろん内田くんが登場することは一部のスタッフしか知らないことだったので、聖火台への点火シーンはかなりの盛り上がりだったと聞いています（内田くん、代表チームに貢献できました）。

3-2) 感染対策のこと

ご存知の通り東京パラは新型コロナウイルスの感染拡大の状況下で賛否ある中、無観客での開催となりました。大会期間中は毎日、唾液採取による検査を行いました。選手団は選手村と競技会場、移動バスだけが行動範囲でした。本来ならば選手村では他国の選手やスタッフ、競技や国を越えて交流が行われるのですが、今大会は自国以外との交流はほぼありませんでした。食

堂でも空いているスペースを見つけて、そこに日本のポッチャ選手団が集まって食事を摂りました。当然、テーブルはアクリル板で区切られており、食事前には机とアクリル板をアルコールシートで拭いて黙食するイメージです。

競技会場も基本的には同じような状況で、定期的にボランティアスタッフが消毒作業を行い、軽食も提供されますが個包装されていました。

競技についても、試合ごとに床面の消毒がなされていました。これまでの国際大会では、試合以外の時間に選手同士の交流が盛んに行われていて、情報交換したり、ふざけあったりする場面もよく見られる（筆者の場合は他国の選手の電動車いすに乗せてもらったりしてます）のですが、東京パラでは国を越えた交流はほとんど見られませんでした。その点は非常に残念でしたが感染状況を考えると仕方ないことなのかなと思います。そのような中でもボランティアスタッフが様々な方法で国際交流の機会を作ってくださっていました。例えば世界地図を壁に貼って、自分たちの出身地域にシールを貼っていくような試みであったり（写真③参照）、折り紙を使って様々な作品を作り、飾ったり、Take Free コーナーを作ったり、試合前の選手が待機するコールルームに向かう廊下には、各国の言語で「がんばれ！」と書かれた付箋が貼ってあったり等…、ボランティアスタッフの素敵なホスピタリティを感じる場面が多くありました。

直接的な交流でなくても工夫次第で色々な交流ができると新たな気づきでもありました。



写真②：選手村にはパラリンピックのシンボルマークのオブジェがあり撮影スポットになっていました。「マスクをしましょう」の注意書きはボランティアスタッフ作です



写真③：競技会場の選手控えでは、様々な形で密にならないような交流の工夫が見られました

3-3) 競技のこと

東京パラにおけるポッチャ競技の成績としては、BC2個人で金メダル、BC3ペアで銀メダル、BC1-2チームで銅メダルと、金銀銅メダルを1つずつ獲得することができました。メダルイベントが7種目ですので、3/7の種目でメダルを獲得したことになります。これまで、リオデジャネイロ大会でのBC1-2チームの銀メダル獲得というのが最高成績だと記憶していますので、東京パラは過去最高の成績と言えると思います。ただ、目標として掲げていたのは全クラスメダル獲得でしたので、その点ではまだまだ目指すところは上にあると言えます。また、今大会でメダルを獲得できなかったのは、私の担当するBC4クラスでした。目標を達成できなかった点については、私の力不足に尽きますが、次に向けてさらなる強化に励みたいところです。BC4クラスは世界的にはかなり層の厚いクラスで、日本のランキングは個人でも団体（ペア）でも上位ではありませんし、今大会の出場についてもいわゆる開催国枠での出場でした。そのような中、個人戦では、ランキング上位選手らと遜色ない内容のゲームが展開できました。ペア戦でも自分たちが求めているプレイを随所に出すことができ、ランキング上位の国にも勝利することができました。メダル獲得はなりませんでしたが、8位入賞を果たすことができました。大会前の世界ランキングが19位だったことを考えると、十分に力

を発揮することはできたのではないかと考えています。もちろん、今大会で露呈した課題も複数あります。そこは選手と共有しながら、2022年以降の国際大会で少しでもランキングポイントを獲得できるように努めていきたいと思います。2022年はアジアパラゲームス、世界選手権、2024年はパリでのパラリンピックが開催されます。まずはパラリンピック出場権を得られる世界ランキングの獲得、その先にある東京パラで叶わなかったメダル獲得に向けて積み重ねていきたいと思います。

3-4) 閉会式のこと

閉会式も開会式と同じような時間帯で行われました。開会式は最少人数での参加でしたが、閉会式は大会を支えていただいた皆さんのためにも皆で参加しようということになりました。様々な演出を間近で見ることができました。キャストの中には障害のある方もたくさんいらしたようですし、我々が声援を送ると手を振って応えてくれる等、キャストも選手たちも皆が楽しめた閉会式だったのではないかと思います。また、閉会式ではI'm POSSIBLEアワードの表彰がありました。この賞はパラリンピック教育を先駆的に行っている学校や取り組みが表彰されるものです。パラスポーツは、ミッションとして共生社会の実現を掲げています。関係者の多くは「パラ後が大切」と言います。東京パラはかなり注目され、有形無形の様々な応援をいただきました。この流れを一時的なものにするのではなく、継続的にパラスポーツが盛り上がるようにパラアスリートも関係スタッフも、一層がんばらねばと思った閉会式でした。

末筆ながら、東京パラに参加するに当たって、大学の教職員の皆さまからのご理解やご声援をいただきましたこと、深く感謝いたします。

「パリ！オリンピックへの道標（みちしるべ）」

日本代表監督 楠本繁生

ハンドボール日本女子代表（おりひめJAPAN）は、昨年行われた2020東京オリンピックに開催国枠で1976年のモントリオール・オリンピック以来となる45年ぶりの出場を果たしました。私の教え子にあたる本学の卒業生6人も晴れの代表メンバーに選出され、日本女子代表は予選リーグで本場ヨーロッパの強豪・モンテネグロを破り（オリンピックで45年ぶりの勝利）注目されました。

しかし、白星はその1勝のみ。5戦1勝4敗で予選リーグ敗退、参加12カ国中12位という結果となりました。

世界の厚い壁にはね返された結果を受け、日本ハンドボール協会は、2024年パリ・オリンピックへアジア予選を勝ち抜いての出場、さらに、世界の大会での躍進できるチーム作りをめざして新監督選定に入り、前任の京都府立洛北高校（在任23年間で全国高校総体4連覇を含む7回の優勝など）や本学（全日本学生選手権で中止の1年をはさみ8連覇）、そしてU-24日本女子代表監督として世界学生選手権（2018年、クロアチア）での世界一などの実績が評価された私が新監督のオファーを受けました。

理事長、学長の承認を得て、本学女子ハンドボール部監督との兼任で日本女子代表監督就任を受諾。すでに目前に迫った2年に一度開催されるビッグイベント、世界女子選手権（2021年12月1日～@スペイン）をめざすことになりました。

世界選手権代表選考合宿にリストアップされた選手は、世界選手権の1次エントリー締め切りが私の監督就任前だったため、日本リーグでそれぞれチームの指揮を執る監督が推薦し合って選出された選手たち。また、世界選手権直前のハンガリーで行ったキャンプも含め、チームとして活動できるのはほんのわずかな時間でした。

選考合宿を経て、世界選手権代表メンバーに選出した選手たちは、海外のリーグでプレーしている3人を含めて20人。東京オリンピックを区切りとして日本女子代表から離れた選手、これまでの現役生活で身体を酷使し故障を

抱えたりした選手も多く、東京オリンピックのコートに立った選手は3人のみ。この世界選手権が、日本代表のユニフォームを着て初の試合となる選手も10人にのぼり、経験に乏しい未知数のチームで挑むことになりましたが、

どんな状況でも結果を求められるのが日本女子代表です。代表監督就任にあたり、目標に掲げたアジア予選を突破し、パリ・オリンピック出場への道のりは、とても厳しく、高い山を越えなければいけないもの。「弱音を吐かない強い選手」の姿を求めながら、下を向いたり、後ろを振り返ったりせず前に進み続けました。

前回までの24ヵ国から32ヵ国に参加国が増えて開催された今回の世界選手権。日本にとって、手ごわい相手が増えたのは間違いありません。また、いまだ猛威を振るう新型コロナウイルス感染症とも戦いながらの大会でした。



4ヵ国が1組、合計8組がそれぞれ総当たりのリーグ戦で争う予選リーグを2勝1敗の2位で勝ち抜き（3位まで予選通過）、別の組を勝ち上がった3ヵ国と対戦するメインラウンド（6ヵ国が1組を形成し、計4組。2位までが決勝トーナメント進出）でも2勝1敗の成績でした。その予選リーグでは、ブラジル（最終順位6位）、メインラウンドではスペイン（同4位）に競り負け、あと一步で目標にしていた決勝トーナメント進出（ベスト8）は果たせませんでした。本場ヨーロッパ勢のクロアチア、オーストリアからも白星をもぎ取るなど、6戦4勝2敗で32ヵ国中11位。日本女子代表が世界選手権でヨーロッパ勢から2勝をあげたのは1973年の世界選手権まで遡ります。24ヵ国中10位だった前回の世界選手権と比較してもまずまずの船出だったと思います。

今後につながる確かな手応えをつかんで帰国しましたが、思い返すと、予選リーグ初戦のパラグアイ戦を除く5試合はいずれも4点差以内の僅差でした。ブラジルやスペインにも勝てるチャンスがありましたが、勝利した3試合に負けてもおかしくありませんでした。1勝5敗となり、世界の大舞台で打ちのめされていた可能性もあったまさに紙一重の大会でした。



相手はいずれもチーム平均身長、平均体重で日本を上回る国々です。チーム平均で10cm、10kgも日本を上回る国もあります。そうした国々に懸命に食らいつき、最後までスタミナ切れすることなく走り抜いてつかんだ白星でした。

この体格差は、世界ばかりでなく、韓国、中国、カザフスタンなどが待ち受けるアジアの戦いでもついて回ります。体格に恵まれた新戦力の発掘、育成に力を注ぐのはもちろんですが、体格面を一気に改善するのは容易なことではありません。課された体格差を踏まえ、前後半30分ずつのトータル60分のゲームのプランをコーチングスタッフと構築し、選手に少ない合宿のなかでしっかりと落とし込み、そのプランのなかで勝ち方をいっそう極めていかなければならないと思っています。

また、相手との戦いだけではありません。ハンドボールは規則的にも体格に勝る方が有利な競技です。今大会も「どのように守ったら…」と選手たちとともに頭を抱えるプレー、判定が何度もありました。レフェリング対策も欠かせない要素です。

さらに、今大会は夜遅くまで試合をした翌日に次の試合地へバスで長距離移動し、疲れを癒す間もなくひと晩明けたらまた次の試合といった、我々にとっては厳しいスケジュールでもありました（試合は1日おきに行われる）。そうした状況下でも、ベストなパフォーマンスを維持できるコンディショニング作りや、栄養補給、体調管理も重要な要素となります。すべての面でタブでなければ戦い抜くことができないことから、あらゆる場面で周到な準備が必要と改めて実感させられた大会でした。

この経験をアジア競技大会（9月、中国・杭州市）、次の世界選手権予選となるアジア選手権（12月、予定）、そして来年秋に予定されているパリ・オリンピックのアジア予選へとつなげていく所存です。

選手たちの戦う時の強い姿こそが、見ている人に感動を与え、応援につながります。その姿は、それだけの鍛錬をした選手だけが醸し出せる姿です。言葉ではなく、どれだけ人が簡単にはできない努力を重ねてきたか、ということに尽きると思います。

その努力ができる、旬の勢いを持った選手たちとともに、とことん結果にこだわり、アジアで1枠しかないパリ・オリンピック出場権獲得に向けて、突き進んでいきます。



パラ競泳との出会いから東京、そしてパリへ

女子水上競技部 うつつきみくに
宇津木美都

私は生まれつき右肘から先がない。多くの人は、「不便だ」というかもしれないが、私は両親のおかげでたくさんの挑戦をしてきた。その一つが水泳だった。

私は3歳の時に水泳を始めた。スイミングスクールは泳げるようになることが目的だったので、週1回1時間弱練習していた。中学入学を機に本格的に競泳を始めることを決め、学校の水泳部に入部し、スイミングスクールも週4回に増やした。この競泳への決断が私をパラ競泳への道に導いた。

パラ競泳との出会い

中学の近畿予選の試合に出た時だった。同じパラ競泳の先輩である一ノ瀬メイ選手の知り合いの方から、声をかけられた。「パラリンピックって知ってる?」。当時パラリンピックの存在すら知らなかった私はそんなものがあるのだ、というくらい軽く考えていた。が、どんな世界なのか興味はあった。この話を母に話すと、母は京都の障がい者水泳のグループのところへ連れて行ってくれた。そのグループには、欠損、麻痺、知的、たくさんの障がいの方がいて、みんなで同じ練習をしていた。10年間水泳をやってきて、私と同じように障がいをもって水泳をやっている人を見たことがなかったので、とても衝撃を受けたとともにもっとたくさんの選手に会ってみたいと、より興味を持った。私はこのグループに入り、たくさんの人の紹介で、初めてその年の3月にパラ競泳の試合に出場することになった。その試合はリオパラリンピックの代表選考会で世界レベルの選手が集まっていた。初めての試合に少し緊張していたが、しっかりタイムを出して優勝した。

注目された全盛期

3月の試合に出てから、合宿や遠征に行くことが多くなっていった。合宿では、今までしたことのないようなきつい練習を経験して簡単にタイムが伸びていった。6月には、前年の世界選手権での決勝レベルにまで伸びてきて、

私でも世界の舞台を目指せると思った瞬間だった。1年間タイムが止まることはなく、11月には50m平泳ぎでアジア記録、翌年3月には大ベストで世界選手権の代表に選ばれた。パラ競泳を始めて1年で、100m平泳ぎは12秒以上ベストが伸びた。その後も、この1年ほどは伸びなかったが、2017年は200m平泳ぎでアジア記録を更新し、50m平泳ぎでも昨年のアジア記録を大幅に更新することができた。2018年の選考会でも代表に選ばれ、パンパシフィックで銀、銅、アジア大会では金メダルを獲得することができた。メディアには新星、ホープなどと言われ、多くの人からたくさん注目されるようになった。

代表落ちからの底なし沼

順調に見えた競技人生だったが、確実にと言われた世界選手権の代表選考会で、大幅にタイムを落とし初めて代表を逃す。自分のタイムが相当以上に悪かったのと、周りからの期待に応えられなかったのが重なり、しばらく立ち直れなかった。この選考会から底なし沼にはまったかのように記録が落ちていった。どれだけ練習を頑張っても、練習量を増やしても、記録は落ちていくばかりで練習にもついていけなくなっていき、練習なんて「意味がない」のではないかと思っていた。思い通りにいかない自分に毎日涙を流し、試合では泳ぐ前から泳ぐのが怖くなって立ち止まってしまうことがほとんどだった。親からは何十回と「やめろ」と言われ、本当に競泳を辞めようか悩んだ時期でもあった。競泳をしていることに意味を持てなくなっていた。

新しい泳ぎ方

落ち込んでいたある時、連盟のスタッフからアドバイスを受けた。「上半身を使わずに下半身のキックだけで泳いでみたら?」。普通に考えれば、腕も足も使った方が速いのが当たり前。私も最初はそう思った。だが、実際にやってみると、キックだけのほうが断然速かった。私の今までの泳ぎは手が抵抗を多く生んでいたのだと気づいた。この泳ぎのおかげで少しずつ競泳に対してやる気を持ち始め、以前のように落ち込むことが少なくなった。タイムが戻ってきたのはもちろんだが、調子が悪い時の対処法が分かり、メンタルが安定するようになったからだ。

東京パラリンピック

タイムが落ち込んでいた私からすれば、東京パラリンピックの延期はうれしいものだった。大学に入学してすぐという不安もあったが、この1年でタイムを上げて代表に選ばれたいという気持ちの方が大きかった。が、コロナ禍により思うように練習ができず、タイムが上がることはなかった。正直、大学に入学する直前まで東京パラリンピックに出場するのは厳しいと考えていた。どれだけタイムが悪くてもあきらめきれない私は、大学に入学し監督と相談し、たくさん話をした。入学時点で選考会まであと2か月弱。今から新しい泳ぎをしても間に合わないと考え、キックを速くすることに力を入れた。私はとにかく前向きに選考会だけを見据えて練習し、そこに監督が調子をもっていつてくれているような日々だった。そして選考会当日、1分30秒07で、思ったようにタイムを上げることができ代表に選ばれた。このタイムは約2年ぶりの好タイムだった。

残された東京大会までの時間、私はそのままの気持ちで決勝進出を目標に毎日練習に励んだ。遠征や隔離、バブル体制で監督と常に練習できる環境は少なかったが、連絡を取り合ってたくさんの相談をした。決勝に残るには、1分28秒台で泳ぐことが必要だと考えていた。レース5日前から監督と合流し、最終調整を行った。最終調整の段階では、あまり調子がよくなく、不安がすごく大きかったが、監督は絶対タイム出る。と、なぜか余裕そうだった。

パラリンピックのレース当日、すごく調子がよかった。昨日までが嘘のように調子が上がっていた。不安な気持ちが自信につながった。緊張しがちで体がガチガチになってしまう私だったが、大学に入学してからそんなことがなくなっていた。もちろん本番では自信に満ち溢れていた。今まではコーチというコーチがおらず1人で戦ってきたが、毎日みてくれている監督が近くにいる、その監督が大丈夫と言ってくれる、それだけで私には大きな心の支えになったのだろう。結果は予選1分28秒44、決勝1分28秒59で6位入賞。このタイムは約3年ぶりに30秒切りの好タイムであった。目標にしていたタイムであったが、本当に出ると思っておらずとても驚きだった。

その後へ

東京パラリンピックを振り返って、メンタルがすごく大切なのだと感じた。

気持ちが前向きなときは、タイムも上がるし、自信があれば落ち着きにつながる。メンタルが不安定だとタイムや調子も不安定になる。底なし沼にはまったからこそ、このことに気づけた。代表落ちを経験しなければ、私は東京パラリンピックで結果を残すことはできなかったと思う。そして、コロナ禍でありながら東京オリンピック、パラリンピックを開催してくださったこと、ボランティアの方々、大学関係の皆さん、家族、すべてのことに感謝している。

次の目標としては、パリ大会でのメダル獲得を目指して毎日精進していこうと思う。パリ以前にも世界選手権やアジア大会があるので、今回以上の結果が残せるように頑張っていこうと思っている。



望（のぞみ）

—コーチの視角—



女子テニス部監督に就任して

体育学部助教 岡村修平

はじめに

長らく大阪体育大学テニス部部長を務めてこられた梅林先生が2022年3月をもって退官されるということで、後任として2021年4月より本学に赴任し現在女子テニス部の監督を務めさせて頂いている。本学へ赴任以前の私は鹿屋体育大学大学院の学生であり、在学時は私自身も選手として競技を続ける傍らアシスタントコーチも務めていたが、本学では初めて監督としての指導となるため、毎日試行錯誤しながら学生の指導にあたっている。

本稿では、監督就任1年目現在の私の指導方針や今年度を振り返って感じたこと、今後の抱負を述べていきたい。

学生を指導するにあたって

女子テニス部を指導するにあたり、私は「全日本学生テニス選手権（インカレ）での単複ベスト4以上」、「関西大学テニスリーグ1部復帰（現在は3部）および全国王座出場」を目標としている。一方で、多くの指導者に甘いとご指摘を受けるかもしれないが、女子テニス部を指導する目的は「社会で通用する人間を育てる」ことである。本学に入学してくる学生はプロ選手を志望している者はおらず、多くが教員や公務員、一般企業へ就職をしていくと聞いている。それを踏まえると、テニスを通じて成長し、社会で通用する人間になってもらうことが私の指導目的となっている。

指導目標や目的から考えると、ありきたりではあるが、自然と「自主性・主体性を重んじ、学生の課題解決能力を向上させる」ことが私の指導方針となった。近年は新型コロナウイルスにより特に目まぐるしく状況が変わり、私を含めそれに対応していく力が求められていると感じる。それはテニスも同様であり、相手や天候など絶えず状況が変化し、団体戦を除いてコート外から一切アドバイスをもたらすことが許されないため、自分ひとりで対応していかなければならないスポーツである。これらを踏まえ、「自主性・主体性」や「課題解決能力」はテニス選手として成長することにおいても、社会で通

用する人間になることにおいても共通して必要だと私は考えている。

今年度のコーチングを振り返って

4月から2ヶ月間は自分の練習は自分で決めてほしいという思いから、基本的に練習メニューは学生に任せていた。また、テニスは個人競技であり、選手それぞれ課題が異なるため、個別に練習を行う日を週に一度設けた。私個人としては、全体にアドバイスをすることもあるが、基本的には個別にアドバイスをするスタンスを取り、学生それぞれとコミュニケーションを取ることによって信頼関係を築くこととした。3回目の緊急事態宣言に伴う練習時間の短縮などから学生のモチベーション維持が難しい時期もあったが、オンラインでのトレーニングなども活用し技術・体力の維持に努めていた。

緊急事態解除後には、2ヶ月遅れてインカレの予選大会である春季関西学生テニス選手権が開催された。本学からは24名の選手が本大会に臨み、ダブルスにおいて2組が三重県四日市市で開催されるインカレ（予選）への切符を手にした。一方で、ほとんどの学生が予選で敗退し、様々な課題が明らかとなった。特に劣勢であるにも関わらずプレーの内容を変えないまま敗退する姿を多く目にし、課題解決能力が向上していないことが浮き彫りとなった。監督に就任後の2ヶ月間を振り返ってみると、私が学生に練習メニューを任せきりにしたことで内容が固定化され、個別練習も普段とさほど変わらないことを練習していた。また、私自身も学生に対して「深くに打ちなさい」といった指示的なアプローチや「もう少し高い打点から打ってみたら?」といった提案的なアプローチばかりしており、学生に考えさせることや気づきを与えるようなコーチングができていなかった。

これらの反省点を踏まえ、練習メニューを学生に提示することや練習の意図を理解してもらうために、暫くは私が内容を考えることにした。また、学生に言語化させ気づきを促すために、アドバイスする際は可能な限り「今のプレーに対してどう思う?」といった質問的なアプローチを心がけた。最初のうちは学生から「分かりません」といった返事を頻繁にされたが、徐々に自分の考えを言語化できる学生が増えていったように感じる。

8月のインカレに出場した2組とも予選決勝で関東学生リーグ上位に所属するチームに敗れ関東勢の壁の高さを痛感した一方で、内容としては非常に僅差であり、私だけでなく学生も手応えを感じているようであった。また、女

子テニス部全員が出場した地域テニストーナメント（10月下旬から11月上旬にかけて開催）においては、勝ち負けはあったものの、状況に応じて臨機応変にプレーする姿が多く見受けられただけでなく、多くの学生が試合後に的確に自分の試合を振り返るなど、彼女たちの成長が感じられた。

1年間の指導を通して、指導方針とした「自主性・主体性」、「課題解決能力の向上」の難しさを痛感している。特に、どこまで学生に任せ、どこから介入するのか、そのバランス感覚は指導者にとってひとつの大きなテーマだと考えている。本稿を執筆している1月現在は、私が期分けをし、そこから毎日のおおまかなテーマを決め、具体的な練習内容は学生が考えるという方法を取っているが、この方法が良いのか悪いのかはもう暫く時間が経ってからでしか分からないのだろう。

試行錯誤しながらその時々でベターな方法を見つけ、学生が成長できるような環境づくりを目指して指導に励みたい。



春季関西学生テニス選手権（江坂テニスセンター）にて



全日本学生テニス選手権（三重県四日市市）にて

新型コロナウイルス

昨年度の権の特別企画を閲読し、コロナ禍において指導者の皆さんが苦勞されながらクラブの指導に取り組んでいたことが窺えたが、今年度も大変な一年だったのではないだろうか。

練習時間の短縮や少人数での練習といった制限はあったものの、他大学と比較すると練習自体はできていたように感じる。しかし、多くの大会が延期や中止となり、例外なくテニスもその影響を受けた。前述したようにインカレの予選大会である春季関西学生テニス選手権は2ヶ月遅れての開催となり、夏季関西学生テニス選手権は緊急事態宣言を受けて中止となった。さらに、例年9月に開催されるリーグ戦も中止が決まり、昨年度に続いて2年連続の中止となった。

私の赴任する前であるが、女子テニス部は一昨年度の2-3部リーグ入れ替え戦において敗れており、この2年間は2部リーグ昇格を目標に練習に励ん

できた。リーグ戦の中止を受け、学生たちはひどく落ち込んでいたが、特に最後の年であった4年生はその目標を果たすチャンスもないまま選手生活を終えることとなり、本当に悔しくどこに向けたら良いか分からない気持ちを抱えていたように思う。他のクラブでも同様のことが起こったかと予想されるが、彼女たちがこの悔しさを糧として社会で活躍することを祈るばかりである。

来年度こそリーグ戦が開催されることを祈りつつ、後輩が2部昇格したことを彼女たちに報告できるよう指導に励んでいきたい。



4年生最後の練習にて、前列4人が今年度の4年生。

今後の抱負

指導するにあたり「インカレでの単複ベスト4以上」という目標や「社会に通用する人間を育てること」が目的だと述べたが、今の私がいずれを達成するには程遠く、もっともっと学び成長する必要があると痛感している。

先日コーチング学研究のある寄稿論文を読んでいると「コーチに必要な能力は、自らの競技経験、感覚及び勘、合理的な判断能力、およびコミュニケーション能力ではないかと考える」（田内、2016）という一文があった。これを踏まえると、いかに私がコーチの能力を携えていないかが顕著になり不安になるが、良い指導者になるためにすべきことが明確になった気がしている。

私は二流、三流の競技者だったため大した「自らの競技経験」、「感覚や勘」は有していない。しかし、「合理的な判断能力」と「コミュニケーション能力」はこれからでも向上させていくことができる。指導者として当たり前ではあるが、テニスに関わる知識はもちろんのこと、他競技や心理学・生理学など多方面からとにかく情報をインプットし指導の引き出しを増やすことで「合理的な判断能力」を、それらを指導の場面でアウトプットする方法やタイミングを試行錯誤することで「コミュニケーション能力」を向上させることが良い指導者への近道だと再認識できた。

私の目標や目的を達成するまでの道のりは長いですが、試行錯誤こそが指導の醍醐味でもあると感じており、学生と共に日々精進していきたい。

おわりに

本稿を執筆するにあたり、私自身の指導に対する考えや今後の課題を整理することができた。このような機会を与えてくださった権の編集委員の皆さまに感謝申し上げます。

参考文献

田内健二（2016）私の考えるコーチング論：やり投げにおける私のコーチングについて。コーチング学研究29：63-68。

【高校野球から大学野球へ】

～1年間の指導を振り返って～

松平一彦

はじめに

令和3年4月から母校大阪体育大学に着任させていただき、1年が経とうとしている。今回、教員でない私に執筆させていただくことになり、改めて今までとこれからの自分について考える良い機会を与えていただいたことに感謝いたします。

私は2000年に大阪体育大学を卒業後、大阪府豊中市にある履正社高校に保健体育科の非常勤講師として着任した。週3日の授業のほか、毎日放課後に硬式野球部のコーチとして練習を手伝うことが指導者としてのスタートだった。

当時の履正社高校は甲子園出場夏1回（79回大会）で大阪ではまだまだ甲子園常連校という存在ではなかった。岡田龍生監督が100人近い部員を一人で指導しており、学校としても野球の専門教員を探していた時にタイミングよく採用された。練習環境は恵まれておらず学校の校庭を半分ずつ、外野はラグビー部が練習し、終わるまで内野のみ、打撃練習はその後1時間程度。週2回は近隣の市営球場を借りて練習していた。その後、2002年に大阪府茨木市に現在の野球場が完成し、安定した練習環境が確立された。

高等学校の教員として21年間勤務し、クラス担任5回・学年副主任・生徒指導部参事・硬式野球部で20年間責任教諭（野球部長）、甲子園出場（春出場9回準優勝2回・夏出場3回優勝1回・明治神宮大会出場2回優勝1回・国体出場2回優勝1回）大阪私学体育連盟種目委員長・大阪府高校野球連盟評議員と数々の業務をさせていただいた。しかし、このような結果は私個人の力では成し遂げることはできず、後述する様々な人たちとの出会いのお陰である。

第1章 高校野球で学んだこと

考える野球

私が履正社高校で学んだことは「考える野球」だった。それまでの私は野球の試合を進めるのは監督の仕事で選手は監督の思う通りに動く「駒」であればよいと思っていた。しかし、岡田監督はひとつ一つ丁寧に野球の考え方を生徒に説明していた。監督は「何故この場面で盗塁のサインを出したのか」「何故送りバントではなく、打たせたのか」などを細かく説明していた。監督と選手の考えが一致することで、最終的にはサインの必要がない野球になると言っていたのが印象に残っている。野球は攻撃と守備が3アウトごとに交代し、時間制限がない。点差・イニング・カウントなど判断する材料は沢山あり、それらを総合的に判断して試合を進めていくことができる。

対戦相手との戦力の差が大きく離れていなければ、考えて野球をしているチームが戦力差を覆して勝利することができる。しかし、この「考える野球」を浸透させることが難しく、そこまで選手が日頃から野球に関して考えて練習しているかが大きな問題である。

日常生活が野球に直結する

次に学んだことは、「日頃の行い（日常生活）が野球（クラブ活動）に直結する」ということ。野球をしている人と日常生活をしている人は同一人物のはずなのに監督や指導者の前だけはいい学生、日常の授業や生活はいい加減。こういう学生たくさんいる。例えば、好きな事（野球）しかしない人は好きな練習しかししない。苦手な事（勉強）を避ける人は苦手な練習は避ける（逃げる）。

身の回りを整理整頓できない人は状況判断や考えを整理して野球できない。日常生活から改善していくことが必要である。小さなことでよいから今までの自分では避けていたことから始めてみる。例えば、自分の身の回りが散らかっているならば、整理整頓から行なってみる。1回だけではなく、いつも整った状態を継続して行うことが大切である。結果はすぐに出ないかもしれないが、今までの自分を変えることが高校野球を通してできるタイミングである。その生徒は落ち着いて学校生活を送るようになってくる。実例を挙げると、サッカー部のある生徒を担当した時にこの話をした。その生徒は勉強

が苦手だったが、毎朝の小テストで合格することを目標に毎日コツコツ英単語の勉強を続けた。苦手なことから逃げず努力を重ね続けた。結果、高校卒業時にプロ選手となり、日本だけでなく海外で長くプレーする選手になった。これは成功例であり、本人の努力は大前提である。しかし、彼が卒業後私に「高校で新たな自分を変えることができた」と言ってくれたことは私の答え合わせであった。

素直な心を持つ

この言葉を耳にする人はたくさんいると思う。私も「この気持ちが大切だ」と自分の子どもにも持ってもらいたいと思っている。この気持ちを実践した生徒がいた。現在、東京ヤクルトで活躍している山田哲人である。報道でも出たことがあるので、珍しい話ではないが、高校2年生の時にこの気持ちに気づき、それを実践した。元々、彼は身体能力が高い選手だったが、1年生の頃は「自宅でどんな自主練習をしている？」と聞くと、「はい。イメージトレーニングしています」という返事だった。決してプロ野球に進む選手ではありませんでした。ところが、2年生の冬から「人の話は一度聞いてみてやってみよう」と思ったという。そのきっかけは担当がホームルームでよく話をしてきた「素直な心」の話である。そこから「プロ野球選手になる為」をキーワードに必要なことを監督や私たちコーチから聞くとすぐ実践した。「凡打した時でも全力疾走」「右（逆）方向へホームランを打つ」など指導者が求めることを素直に実行し結果に結びつけた。本当にあれほど急成長する瞬間を見たことがない。しかし、素晴らしいのは入団後も彼はこの気持ちを持ち続けたことである。だから、よい結果に結びつき多くの人たちに応援される選手になったと思っている。「人の話を素直に聞く」。この気持ちは大切である。

第2章 バッティングの基本

① ボディーゾーンで捉える

強い打球を打つためにバットを振り出して、インパクトは「へそ」の前で捉えることが必要である。コースに関係なく、身体の幅で捉えることを心がけると強い打球が打てる。

② トップの位置の重要性

「トップ」とはスイングを開始する位置であり、良い打者ほどトップの位置が安定している。いかに安定したトップを作るかが重要である。構えは人それぞれ自由で良い。投手の動き出しに合わせて動く「始動」を早め理想とする位置に早く持っていく。ここでトップから再度引き込んで打ちに行く選手が多いが、その動きを無くすように注意したい。

③ 後ろ手の使い方

ボールを遠くに飛ばすためには、後ろ手の使い方が大切だ。後ろ手とは右打者は右手、左打者は左手を意味する。打者によって前足で捉える人や後ろ足で捉える人など様々ですが、ボールを捉えてから後ろ手を使う感覚が身につくと打球が遠くに飛ぶようになる。トップから後ろ手の肘がへそ方向に最短に落とし手で押し込むイメージだ。

④ 下半身の「割れ」

「割れ」とはトップ時のグリップ位置とステップした前脚（投手側の脚）までの幅のことで上半身と下半身の間でできる「ねじれ」のことである。この割れの幅がボールの見極めに影響する。「割れ」の幅が狭いとボールを見極める時間が短くなりボール球などに手を出してしまうケースが多くなる。

幅が広ければ体にためが生まれボールを長く見極めることができます。しかし広ければ良いわけではなく、広すぎると体の回転に影響を与えてしまい速いスイングができなくなってしまう。

第3章 これからの大学野球

多くの経験を積んだ大学野球

私は中学・高校と全国大会を経験し、大学でも全国大会出場を目指し1996年大阪阪体育大学に進学した。

当時の大学野球部の環境は、専用球場はなく、高校の野球場を週1回放課後使用できる状況で、それ以外の全体練習は昼休みのみ。この状態で部活動を行っていた。私も高校の先輩から話は聞いていたが、半分冗談であると思っていた。しかし入学してみると聞いていた話が事実であることに最初驚いた。

しかし、現在より当時の方が優勝回数も多い。2006年の全日本大学選手権初優勝もこの環境だったのは、驚きである。

驚きはもう一つあった。1学年上に上原浩治さんがいたことだ。上原さんは当時、大学球界でもNO.1投手と世間を騒がせていた。私は、3年生から主務を務め、毎日来られるプロスカウトやマスコミ対応など学生では経験できないことを数多く経験させていただいた。

この経験は卒業後、高校野球界で働くことになって大きく役に立った。

大学の主務は、チームのスケジュール管理、練習メニューの確認、学生の日常生活指導、学生と指導者のパイプ役など多岐に渡る仕事があった。学生時代からチーム力強化に関わった経験を活かし、高校野球の現場でも卒業後すぐチーム作りに協力できた。大学時代に多くの経験を積んだことで社会に出てから人より一歩先を行く仕事をする事ができた。このことは、その後の人生に大きく影響を与えた。

高校野球と大学野球の違い

主務の重要性

私がこれまで関わってきた、高校野球と大学野球の違いを考えてみた。

もちろん年齢の部分当は然あるが、昔から「大阪体育大学硬式野球部は学生スタッフや役割が大切である」「大学野球は強い学年の時は良いマネージャー（主務）がいる」とよく言われていた。この主務がチームをマネジメントすることが高校野球と大学野球の大きな違いだ。

主務は選手・学生コーチを管理しオープン戦や練習時間の調整にもあたる。選手と指導者のパイプ役にもなり人間としてのバランス感覚が必要になる。

チームをどうやって強くするか、選手の意見も聞きつつ、指導者の意向も理解させなければならない。学生でありながら学生以上の役割を担っている。

このため、硬式野球部では主務は主将と同列またはそれ以上の位置に属している。主務の育成はチームにとって必要不可欠の最優先事項だ。現在、主務を務める学生はチーム作りに努力している。問題意識を共有し時には嫌われ役も引き受けなければならない。監督には一番怒られる仕事。しかし、一番チームのことを思う気持ちがないとこの仕事は務まらない。難しい役割であるが、この学生の成長に期待したい。

高校ではここまで生徒が責任を負うことはない。私が野球部長としてこの

役割を担っていた。高校野球では「監督と部長のコンビネーションが大切」と言われる。どこの世界でも同じであるが如何に互いの仕事を理解し、尊重しながら役割分担することが大切である。また、この関係を構築できるとチームの勝利に結び付くことを実感した。10歳以上年下の私に大切な仕事を任せてくれた岡田監督に感謝している。

21年ぶりの大学野球での最初の取り組み

1. 積極的に学びの機会を増やす

令和3年4月に着任し最初に感じたことは、自分の学生時代と比べると学生コーチ（マネージャー含む）などスタッフの多さだった。元々、大阪体育大学は将来指導者を目指す学生が多く、学生コーチ・マネージャーとして指導経験を積むことを目的に入部する学生がいる。この総勢17名（令和4年1月現在）に将来活かせる経験を積んでもらうことが、自分の最初の役割と考えた。ミーティングを増やし、選手の情報も共有するようにした。今後も外部への勉強会や他校の見学など積極的に学生たちの学びの機会を増やしていきたい。

最終的にはチームが優勝し勝ち進むことが一番の経験値となることは言うまでもない。そこに向けてどのようにチーム作りをするか、共に考えていきたい。

2. 環境整備

主な練習場所である室内野球場の整理整頓、ごみ拾い、安全性の確保である。野球道具の整理、球場内のゴミ拾い、ヘルメットや捕手道具の買い替えなど、練習する環境の整備をした。大体大浪商高校にも協力していただき、屋外野球場のグラウンドやケージを整備した。現在は、練習前に学生たちが可能な範囲でごみ拾いをしている。私が決めたことではなく、主務や学生たちが必要と考えて行っていることであり、とても嬉しかった。

また、ユニホームの着こなしにも気を配った。チームの方針として練習時に着用するシャツは自由であったが、自由を勘違いし、色とりどりのシャツを着用する学生もいたため、統一感も無かった。ズボンの裾をあげてスマートにかっこよく着こなすことを言い続けた。見た目も大切である。

3. 挨拶について

「さわやかにはっきりと挨拶する」ことを目標にしている。

相手に対して、はっきりと伝わる挨拶を目指している。まだまだ徹底されていないが、自分から率先して挨拶するように心がけている。中高時代によくある、大声を張り上げて相手に伝わりにくい自己満足の挨拶ではなく、主体的に相手に伝わり、なおかつ爽やかなことが重要である。これを目指していきたい。

以上が最初に取り組んだことである。決して強制ではなく学生が主体的に取り組むことができなければ意味がない。技術指導するよりも大切なことであるし、結果として見えにくいことである。学生たちに理解してもらいながら根気強く続けていくことが習慣となり、これが基礎となりチーム力になることと信じている。

おわりに

私は大阪体育大学に感謝している。今の私があるのはこの大学で学び、経験させていただいた4年間があったからこそだ。大学2年の終わり頃に家庭の事情で大学を辞めようと相談した時に中野和彦監督、吉田精二部長が親身になって相談ののってくれたお陰で卒業することができました。この2人の恩人がいなければ今の私はない。2人と多くの先輩方、後輩たちが長きにわたり作り上げてきた歴史ある硬式野球部を継続していくために、大学にお世話になることを決めた。

初めに述べた通り、私は21年間高等学校の教員として高校野球の指導者として様々な経験をさせていただいた。良い同僚・先輩教員・素晴らしい生徒・保護者に恵まれ最高の高校教員人生だった。この経験を未来の教員を目指す学生に少しでも伝え、将来の役に立ってほしい。

自分が経験したことは何でも伝えていきたい。協力したい。教員とはこれだけやり甲斐のある職業であることを野球を通して学生に伝えたい。最終目標は野球部の学生が本学を卒業し、教員となり甲子園に出場、優勝しその教え子がまた本学に入学してくれることだ。

そんな大学・野球部を目指したいと考えている。ありがとうございました。



育（はぐくみ）

—コーチング点描—



「テニスのコーチングとスポーツ科学 ～40年の歩み～」

大阪体育大学体育学部 教授 梅林薫

2022年3月、大阪体育大学に奉職してから41年が経とうとしている。一口で40年ということであろうが、これまでを振り返ると、様々な事が思い出される。今回、編集部の方から寄稿の話を頂いたので、テーマである「テニスのコーチングとスポーツ科学 ～40年の歩み～」について、記載させていただく。

1、私のテニス歴

小学校時代は、軟式野球を6年間、投手で4番打者、よくあるパターンである。中学校時代は、ソフトテニスを少し（半年ほど）、バレーボールも1年程度経験。高校になり、テニス部に入る。実は、このテニス部が、この高校で最も練習が厳しく、実績を残しているクラブであった。このことも知らずに入部したが、最初は、40名ほどの新入部員であったが、最終的には、8名が残り、厳しい練習に耐えたという感じである。また、その当時、N氏というOBでもあり指導者が、私のテニスのレベルをさらにアップの方向へ導いた。その成果もあり、インターハイにも出場でき、このことがきっかけとなり、スポーツ推薦で大学へ行くことになった。4年間、テニス部での活動を中心として専門スポーツ種目として行い、大学院でも国体などに出場しながら、最終的には、大阪体育大学へ奉職することになり、テニスの専門家として歩み始めた。

2、大阪体育大学でのテニスコーチング

1) 試行錯誤のコーチング（経験値；1981-1988）

私が奉職した時期（1981年4月）は、男子テニス部は、関西リーグ5部の常連校であり、丁度4部昇格を果たした時であった。（4月初旬にリーグ戦が行われていた。）当時の主将と今後のクラブ活動の方針などを話し合った。戦う姿勢や練習・トレーニング内容の強化、目標の設定（関西学生1部リーグ優勝）など、お互い合意の上で、本格的なクラブ指導・運営が始まった。ぬ

るま湯化した体質であったが、それを改善していくには、最初は、大変苦労したのを覚えている。まず部の規則などの明確化（例えば、練習は、週5日は行う。時間は守る。集中して何事にもトライするなど。）私の方も、これまで、自分自身が選手としてプレーを行っていたこともあり、また、大学時代は、主将も行ってたことで、自分の経験値を中心に指導を行っていた。この時は、「俺についてこい！」的なイメージの指導であったと思っている。テニスコートは、4面しかなく、ソフトテニス部も使用していたこともあり、2日に1回、2面を使用した練習環境であった。当然、練習量的には不足であり、体力づくりのため、大学の横にあった安威川をよくランニングを行わせた記憶がある。コート内練習については、私自身も入り、共に打ち合いながら、学生と共に汗水をたらしながら、日々活動をしていたことを懐かしく感じている。また、忘れてはならないことは、大阪体育大学の卒業生OBのサポートである。当時強豪校であった清風高校（大阪府；監督 富岡保雄氏）から、多くの優秀な学生を送っていただいた。合同練習なども良く行い、先生とは、「世界に通用する選手を育成したい！」と、良く話をしてたことを思い出す。このOBとの出会いも、私にとって、今後のテニス部指導について大きな意味があった。練習方法や考え方なども、かなり変更していくことになる。いろいろな方のサポートも得て、1984年1部昇格を果たした。ただ、翌年、1部リーグの壁の厚さを感じたこともあり、2部へ降格した。再度、チームの立ち直しを行い、翌年（1986年）に再度1部昇格、そして1987年1部優勝を果たした。勿論、選手の補強も行いながらであったが、当時の伝統のある強豪大学（関西学院大学や同志社大学など）を破るためには、練習の質、量とも向上するための方策など、学生とともに活動を行ったことも懐かしく思い出される。当時の学生であったOBも、「怠惰なプレーは、許されなかった！目標に向かって前進している雰囲気であった。」と言っていた。個人戦においても、関西学生でトップの位置をキープしており、またインカレなどにも、多くの学生が参加し、戦っていた。

2) コーチングのレベルアップ期（1989-2012）

1989年から熊取キャンパスへ移転。テニスコートは8面（クレールコート）、テニス部の寮も設置（サッカー部との共同運営；学園からの援助あり）した。20名ほどの部員が、この寮に入り、さらに練習などのレベルアップを図っ

た。朝練習の開始、夕方の練習は、2部に分けての技術練習と体力トレーニングの交互に行うようにしていた。トレーニングルームなども茨木キャンパスよりは充実していたので、大いに利用していた。そして強豪校からの選手獲得も本格化し、スカウティングなど、全国大会、地方大会など積極的に行っていた。関東遠征や合宿などさらに強化レベルのバージョンアップを図る。夏には、テニスコート数の多い（時には16面も利用していたこともある。）ところでの合宿、また、リーグ戦や個人戦（関西学生の本戦など）直前の学内・学外合宿、春（3月）には、さらにスキルレベルの高い大学との対抗戦を中心に行う関東遠征を企画。学生も積極的にトライの精神で参画していた。自分自身も学びの姿勢を図りながら、研修会へ積極的に参画した。この当時、ITF（国際テニス連盟）のコーチワークショップや他のスポーツ関連の研修会などに参加し、トップコーチの選手育成方法などの情報も入手した。オープンスキルの指導（選手中心で、考えさせる指導）や体力のレベルアップなど練習に取り入れながら学生へ指導を行うことにより、関西での1部での戦いを続けていけたのではないかと考えている。

3) 多角的な面からのコーチング (2013-2021)

2013年から関西2部リーグでの戦いが中心となる。関西の多くの大学も強化を図り、スポーツ科学（体育）部などの設置も含めて、層の厚さを感じたところもある。2014年男子部、宮地監督が就任する。そして私の方は、2015年から女子部監督となり、女子選手の指導を行うことになった。

その他、大学教員対象のテニス指導者研修会を本学で開催。授業の進め方など、セミナーハウスでの宿泊を伴う2泊3日で、実習・講義形式で行う。毎年50名ほどの参加者あり、サポートとして本学の学生にいろいろと協力をしていた。参加された教員は、学生との交流についても大変感激されており、共にコートで練習やゲームなどを行い、学生にとっても、学びの場として相応しいとも感じたものであった。また、文部科学省、日本スポーツ協会、日本テニス協会の指導者研修会などで講師として参加。テニス指導法などの確立を目指した。2021年から女子部、岡村監督が就任する。今後、男女ともさらに躍進を期待しているところである。

3、エリートテニス選手のスポーツ科学的サポート

日本テニス協会医科学委員会の委員としての依頼を受け、協会活動も行うことになった。当時の委員長から沢松奈生子選手のコンディショニングサポートの依頼があり、一度は、男子テニス部の指導のこともあり、時間的な問題などで断るが、最終的には、貢献をしてもらいたいとのことで、承諾することになる。このことが、私にとっては、大きな転機となる。当時、沢松選手は、中学3年生。(当時の全日本テニス選手権大会にシングルスで優勝；プロ選手も出場している国内最高の大会であった。) 高校生時で海外を転戦中に、膝の痛みを訴え、その原因などコンディショニング面からの分析などがサポートを行うきっかけであった。大阪体育大学で、体力測定及びトレーニング指導などのサポート活動が始まる。本学の設備などを利用して、測定(等速性筋力、有酸素能力、動作分析など)を行い、また学生のヒッティングなども準備しながら、総合的にサポートを行う。測定結果による体力トレーニング(実践)により、テニスのパフォーマンス向上、障害予防に貢献。OUHSの学生にも応用、実践を行い、学生のレベルも向上した。特に、沢松選手とよく練習した(ゲーム練習などが主であったが)学生は、プロフェッショナルの厳しさなどを経験することによって(勿論、そこには、技術・戦術コーチが常にいることもあり)着実に学生自身のスキルアップにも繋がった。沢松選手の成績については、WTA最高14位、10年間ランキング50位以内をキープした。大きな怪我もなく、コンスタントにコンディショニングを一定に保っていることも大きな要因の一つであったと感じている。

4、ジュニアテニス選手のトップへの道

ー測定・体力づくりの重要性の啓蒙活動ー

2000年より日本テニス協会スポーツ科学委員会委員長を10年間ほど務め、この時期に、JISS(国立スポーツ科学センター)が完成、エリート選手のスポーツ科学サポートが本格的に始まった。委員長時代は、JISSを利用したスポーツ科学サポート(コンディショニング)、デ杯、フェド杯など日本で開催される会場での戦術的サポートなどを行った。国際テニス連盟主催のコーチワークショップなども積極的に参加し、この時に、12歳以下のエリートジュニアテニス選手の体力、パフォーマンスレベルに関する研究発表があり、こ

これらの結果を参考にし、日本のジュニア選手に対しての測定・トレーニング合宿を行った。(錦織圭選手、西岡良仁選手も当時参加12歳) JISSとの連携においては、専門スタッフとの連携なども積極的に行い、いろいろと協力をいただいた。当初は、アスリートチェックとして、体力測定項目全てをジュニア選手対象に行っていた。勿論、データなどは、共有ということが条件であるが、JTA側の専門スタッフとの情報交換などができたことは、収穫であった。これらの情報について、全国の指導者に対しての体力トレーニングの重要性などの啓蒙活動も行い、強化指導指針などの作成も合わせて、強化活動を推進した。現在も、toto助成金を獲得しながら、事業を推進しており、全国的に測定(フィールドテスト)・トレーニングなどの情報について、WEBを利用しながら進めている。Kの事業には、大阪体育大学大学院修士生などが多く関わっていただいていることも、私の財産となっている。

5、OUHSのスポーツ科学的サポートの確立 ーコーチングとスポーツ科学の融合へ向けてー

1989年から熊取キャンパスに移転し、トレーニング環境の整備を行った。2000年に体力トレーニングセンター発足(豊岡センター長)、2004年にトレーニング科学センターに名称変更(梅林センター長)、2016年にスポーツ科学センターに名称変更(梅林センター長)、2021年に三島隆章センター長となる。

トレーニングルーム、ATルームの充実化、プロジェクト研究の活性化に伴い、センター組織体制強化、スポーツ局の設置(2018年)など、競技力向上を目的として本学のアスリートに対してのスポーツ科学サポートの構築を行った。大学としては、大変充実したサポート体制の環境が整ってと考えている。本学の持っている最終的には、コーチングとスポーツ科学との融合を目指し、アスリートセンターの考え方を踏襲していきたいと考えている。

6、終わりに

「テニスのコーチングとスポーツ科学 ～40年の歩み～」と題して、40年を振り返ったが、専門スポーツ種目であるテニスを通して、いろいろな方々に関わり、そして育てていただいた感を受ける。高校時代に、何となく関わったテニスが、自分自身の専門スポーツ種目となり、そしてそれを通して、

スポーツ科学に大いに関わってきたこと、今後も活かしていきたいと考えている。2022年の4月からは、スポーツ局長として専念していくことになるが、現在は、「コーチングとスポーツ科学との融合」の具現化を目指して、頑張っていかなければという気持ちである。



初優勝 第11回全国大学女子硬式野球選手権を振り返る

硬式野球部（女子）監督 横井光治

はじめに

本部活動は2009年に創部し、13年目を迎えた。2021年度、5月の時点で部員数は29名、他大学と比較しても決して多くはない。ただ近年の女子硬式野球は競技人口が急速に増えており、本学への入学（入部）希望者は増加傾向にある。本学が創部した2009年では女子高校野球の全国大会は4校で行われていたが、2021年度は40校になり、決勝戦を史上初となる「阪神甲子園球場」で行われたことがニュースにもなった。このような時代の流れとともに本部活動に入部する選手も経験者が増え、数年前とは比較できないほど、女子野球界全体の競技力が向上している。そのため全国大会に出場し、勝利することが容易な環境では無くなりつつある。さらに今大会は、昨年からの新型コロナウイルスの影響を受け、十分な練習ができない状況のなか大会が行われた。しかし選手たちは限られた時間と環境のなかで日々工夫しながら努力を行った。本稿ではその成果を振り返りたいと思う。

1. 大会概要

- (1) 大会期間：2021年9月8日（水）～12日（日）
- (2) 試合形式：大学選手権出場8チームを4チームずつ2組にわけ、予選リーグを行う。各予選リーグの上位2チーム（計4チーム）が決勝トーナメントに出場し順位を決定する。
- (3) 出場チームの組分け：事前抽選で下記の通り決定した。
 - ① IPU 環太平洋大学（岡山）、尚美学園大学（埼玉）、至学館大学（愛知）、札幌国際大学（北海道）
 - ② 平成国際大学（埼玉）、日大国際関係学部（静岡）、桃山学院教育大学（大阪）、大阪体育大学（大阪）

2.優勝までの道のり

- (1) 予選リーグ第1戦：日大国際関係学部（静岡）

○日大国際関係学部

300 015 0 | 9

000 210 0 | 3

●大阪体育大学（左川・内田一弓埜）

- (2) 予選リーグ第2戦：平成国際大学（埼玉）

○大阪体育大学（立野・内田一弓埜）

101 030 0 | 5

300 000 0 | 3

●平成国際大学

- (3) 予選リーグ第3戦：桃山学院教育大学（大阪）

○大阪体育大学（左川一弓埜）

420 000 1 | 7

000 000 0 | 0

●桃山学院教育大学

- (4) 決勝トーナメント準決勝：至学館大学（愛知）

○大阪体育大学（立野一弓埜）

102 000 0 | 3

000 000 0 | 0

●至学館大学

- (5) 決勝トーナメント決勝：平成国際大学（埼玉）

○大阪体育大学（左川一弓埜）

103 000 0 | 4

020 001 0 | 3

●平成国際大学



3. 勝因

勝因の多くは、それまでの準備に影響されるものである。よって、この初優勝は単年で築けたものではなく、歴代の卒業生が残した目標や努力の方法、練習の工夫、敗戦から学んだものなど全てが今大会の結果につながっている。そのなかでも特に優勝に影響した事項をとりあげる。

(1) 選手たちの動機

選手たちは創部10年目の節目のころから「全国で優勝したい」「優勝旗のある3大会^{*1}でタイトルを獲りたい」「日本一になりたい」と具体的な目標を口にする選手が増えてきた。選手達が主体的に目標を掲げ、それを達成するために何が必要かを考え、頻繁に相談に来るようになった。その過程で具体的な目標が変えられた。それが「監督を胴上げする」ということであった。選手たちは「全国で優勝する」という目標から「全国優勝して、監督を胴上げする」という目標に発展させた。選手達からその目標が掲げられたことで、選手と監督間のコミュニケーションがさらに円滑になったと感じている。このように勝利を目指すチームに必要なことは、「勝ちたい」「勝ってマウンドに集まりたい」「胴上げをしたい」「監督（誰か）を喜ばせたい」というチーム全体が共有している明確な動機である。

(2) 悔しさの継承と敗戦の経験

今大会に初優勝した4年生は、1年生のときから、2019年春季大学選手権「準優勝」、2020年春季大学選手権「準優勝」、2021年秋季大学選手権「準優勝」と毎年準優勝を経験し、敗戦後の何とも言えない空虚感を3度経験している。その度に先輩から後輩へ悔しさが継承された。もう負けたくないと思う選手たちは、練習試合を含め試合が終わると、勝敗に関わらず必ず試合を振り返り、自チームの「良かったこと」と「悪かったこと」、相手チームの「良かったこと」と「悪かったこと」を細かく振り返る習慣をつけた。さらにそれを基に練習の目標をたて、課題を解決する練習方法を考え、チームノートに記載した。そして全員が「今の自分たちの課題と目標」を共有するという実践が習慣化した。これが負ける経験を重ねた選手たちの取り組みである。

(3) スローガンと合言葉

前述までの内容からは想像もできないと思うが、このメンバーは、新チームの秋から冬にかけてチーム内でもめ事が多く、そのことが解消できるまでの一定期間、部活動を停止している。年末に部活は再開したもののチーム内の雰囲気はぎこちないまま、年末年始の長期オフ期間に入った。

2021年がスタートし、新年の初ミーティングで1年間のスローガンを伝えた。2021年のスローガンは「勝利の呼吸」と決めた。「○○の呼吸」は恥ずかしながらコロナ禍の年末年始を在宅で過ごした時間に読んだ娘の「鬼滅の刃」から拝借したものである。スローガンの意図は、昨秋からチーム内の調和がとれない状況をとらえて「チーム全体が呼吸を合わせること」「呼吸を合わせるためには周りをよく観察して、相手に合わせてもらうのではなく、自分から相手の呼吸に合わせる努力をすること」「足並みをそろえないと勝てないこと」「呼吸を合わせて1歩目を踏み出そうという監督の願い」であることを選手に伝えた。スローガンを伝えた瞬間に、何となくギクシャクしていたチームの雰囲気がほぐれ、選手たちがざわつき、心が動いた何かを感じた。想像の域は超えないが「監督がアニメ？」というギャップとまだまだアニメを愛読書にしている選手たちが多かったことが、その心をつかんだスローガンになったのかもしれない。

選手たちはシーズン中、自分たちのアイデアで試合前のルーティンに今年のスローガン「勝利の呼吸」を活用した。試合前に「勝利の呼吸」という合図で全員が心を落ち着かせて、深呼吸をする時間を作った。続けて「We can do it!」の合言葉で試合に挑むスイッチを入れるというルーティンが追加され、毎試合チームの一体感が確認された。



(4) 選手層と選手交代

連戦に強くなったのは、まずは投手層の厚みが増したことをあげることができる。昨年度の準決勝、決勝戦では、ダブルヘッダー^{※2}で投手を連投させ決勝戦の終盤に相手打線につかまり大量点を与え敗戦した。これまでも投手陣の少なさが大きな課題であった。それが今大会は、立野（体育4年）、左川（体育2年）、内田（体育1年）と3人の投手を起用し、先発投手を連投させることがないよう試合の采配を考えた。またロングリリーフができる内田を継投することで、短期決戦での試合に強くなったことが大きな要因である。

さらに野手の選手交代を振り返ると7月に行われた春季大学選手権（例年の5月から延期）では、1試合の選手交代は多い試合でも2名、8月に行われた全日本選手権では選手交代がゼロであった。しかし、今大会の選手起用は、代打や代走、守備の交代を積極的に行い、決勝戦ではこれまで最多となる6名の選手交代を行った。コロナ禍で対外試合（練習試合）ができない状況でもベンチスタート^{※3}が多い選手らは試合に出るチャンスを狙い懸命に努力していた。その選手たちが試合中、ベンチ内で私の横に来て「監督、いつでもいけます！」のアピールが強く、自信にあふれ、自分の出番を積極的に待つ控え選手が多くなったことも要因である。このように控え選手の努力が、チーム全体の技術の底上になり競争心を向上させる好循環を生んだ結果ともいえる。

おわりに

やはり「日本一」、「胴上げをされる」という経験は、とても気持ちの良いものである。準優勝が続き、簡単に手にすることができなかった分、私自身も喜びが一入であった。そして試合後「大学選手権で優勝する」という目標を掲げながらも、目標達成できなかった卒業生から祝福のメッセージが鳴りやまなかったことがとても嬉しかった。その他にも卒業生を送り出してくれた高校の監督さんや本学の教職員からもたくさんの祝福メッセージをいただき、あらためて応援してくれている方が大勢いることを実感した。これからも応



援される部活動として、本学の名に恥じることはないよう選手とともに努力していきたいと考えている。



- ※1 「3大会」 全国大学女子硬式野球連盟に所属する大学が出場できる大会のうち、次の3つの大会では、優勝旗がある。
 - 「全国大学女子硬式野球選手権大会（春季）」
 - 「全国大学女子硬式野球選手権大会（秋季）」
 - 「全日本女子硬式野球選手権大会」

- ※2 「ダブルヘッダー」 相次いで行う2試合をいい、この2試合は予め日程に組まれた場合もあり、日程を修正して組み入れられる場合もある（公認野球規則2021 定義22）。

- ※3 「ベンチスタート」 試合開始時にスターティングメンバー（先発選手）ではなく、交代選手としてベンチで控えている選手（控え選手）のこと

巧（たくみ）

—コーチングクリニック—



・・・スポーツ栄養学講座20・・・
スポーツ科学センター栄養部門ホームページ

岡村浩嗣、北口瑞生（運動栄養学研究室）
井上春奈（スポーツ科学センター）

はじめに

スポーツ科学センター栄養部門は、これまでクラブや個人の要望に応じて個別にセミナーなどを実施してきた。今年度からセンターは、本学の運動クラブに競技力の向上に役立つ知識や問題解決の方法を提案したり計画的にサポートしたりする事業を始めた。この事業にはセンターのAT・S&C・心理・栄養・測定評価の5部門が関わっている。

センターの活動方針のなかに「サポート事業を通じてスポーツ科学の知見に基づいた競技力向上施作を自主的・主体的に行うことができる、『自立した学生』を育成することを目指します」というのがある。

国立スポーツ科学センターの久木留毅センター長は著書⁽¹⁾のなかで、「日本の競技団体においては、20年前からインテリジェント・アスリートの育成ということを理念に掲げ、一貫した指導のシステムを構築してきた。インテリジェント・アスリートとは、『世界で勝つための厳しいトレーニングの中でも、常に自分で考え、より質の高い行動ができる知性と品格を兼ね備えたアスリート』と定義されている」、そしてこれは「コーチのいないアスリートの育成へと繋がる可能性もある」と述べている。これは、本学スポーツ科学センターが「自立した学生」の育成を目指していることと同じである。

栄養部門が、学生が望ましい食事の仕方を大学食堂で学び身に付けられるようにしてきたのも「自立」を目指したものであることは「大学食堂の改装」⁽²⁾で紹介した。「自立」をサポートするために、これまで実施してきたセミナーのオンデマンド動画や栄養・食事に関する情報を提供するホームページを作成してきた。このホームページは今年度からのセンター事業で利用するが、事業に関係しない学生にも利用してもらえと思う。今回はこのホームページについて紹介したい。栄養・食事の基本はスポーツをしているかどうかに関わりなく共通なことが少なくないので、以下に紹介するページはスポーツ

をしていない人にも利用していただける。

なお現在は、ホームページへのアクセスは大学のアカウントでのみ可能である。

おすすめの使い方

図1はURL、QRコードとトップページの上部、図2はトップページの下部である。初めて利用するときは、トップページの上部にある「おすすめの使い方」を参考にさせていただくのがいいと思う。

まず「クイズ」には、質問や誤解が多い33の○×問題がある。問題には『権21号 スポーツ栄養と誤解』⁽³⁾で触れたものが含まれている。回答すると得点とともに正解・不正解がメールで届く。

「クイズの解説」には、図3のように各問題の解説がある。不正解だった場合は、その理由を調べていただける。正解だった場合でも、各問題がどのように解説されているか見ていただくのもいいと思う。

<https://sites.google.com/ouhs.ac.jp/ouhs-sn/home>

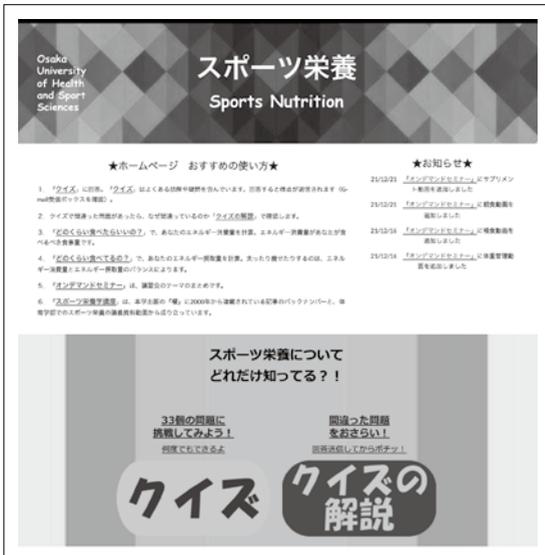


図1 URL、QRコードとトップページ（上部）

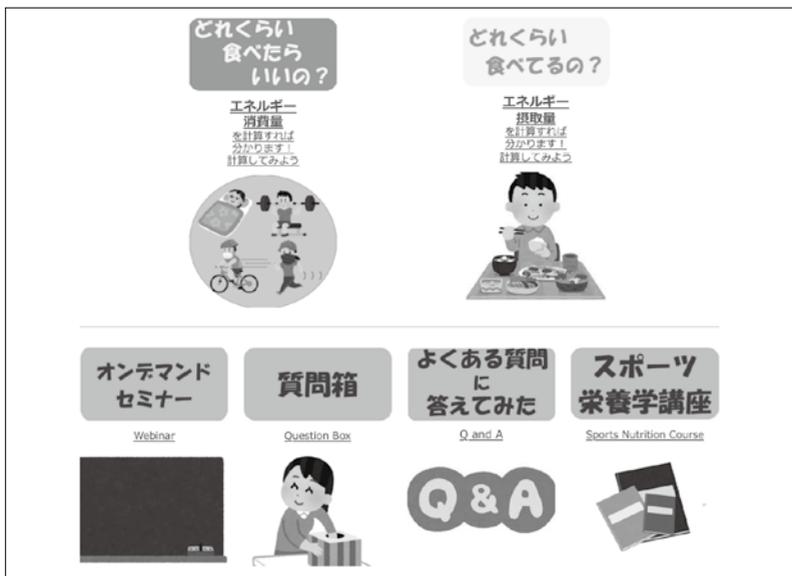


図2 トップページ（下部）



図3 クイズの解説



図4 どれくらい食べたらいいの？

どれくらい食べたらいいの？ (図4)

消費しているエネルギー（カロリー）が摂取する必要のあるエネルギーなので、どのくらいエネルギーを消費しているのか分かれば、どのくらい食べればいいのか分かる。消費しているエネルギー量を知る方法を3つ紹介している。

①種目別で計算する方法

体重と体脂肪率が分かっていたら持久系・瞬発系・球技系・その他の種目別に計算できる。この方法は1日当たりのエネルギー消費量を計算するのに手軽で、練習のある日とない日の消費量を計算できる。

②エネルギー消費量の計算・要因加算法

1日にどんなことをどのくらいの時間したかに基づいて計算する方法。

①より計算の手間がかかるが、体をよく動かした日とそうでなかった日の消費量が、どのくらい違うかなどを知ることができる。

③体重と身体活動量を用いて計算する方法

1日当たりの消費量ではなく、通勤・通学や家事など、日常の生活活動ごとの消費量を計算するのに向いている。

Osaka University of Health and Sport Sciences

エネルギー
摂取量
Energy Intake

この弁当の栄養計算をします

このサイトで計算できます

食品成分データベース

<https://fooddb.mext.go.jp/>

図5 どれくらい食べてるの？

どれくらい食べてるの？ (図5)

いわゆる栄養計算の方法を紹介。文部科学省が公開している「食品成分データベース」(無料で利用できる)を利用した計算法と、計算例として市販弁当を計算した動画を掲載。エネルギーだけでなく3大栄養素(タンパク質・糖質・脂質)やビタミン、ミネラルなどの栄養素の摂取量も求められる。

「どれくらい食べた方がいいの？」で調べたエネルギーよりも、食べているエネルギーが少なければ痩せ、多ければ太る。ここで計算することで適切な食事が分かる。栄養計算は難しくないで試してほしい。何度か計算してみると適切な食事が分かってくるので、毎食計算する必要はないと思う。



図6 オンデマンドセミナー

オンデマンドセミナー（図6）

対面のセミナーで行っていた内容をオンデマンドで視聴できる5～6分の動画にして掲載している。「栄養素の基本」「試合期の食事」「水分補給」「体重管理」「補食 中食と外食」「朝食」「サプリメント」の7つがある。それぞれのセミナーのPDF資料もダウンロードできる。

Q&A

よくある質問などへの回答。学生から栄養部門に質問のあった内容も掲載している。現在は以下の9つがあり動画のものもある。「何食べたらいいんですか～?」「筋肉つけるには、やっぱりたんぱく質やんな?」「やせたい! 食べへんかったらええんかな?」「おすすめの朝食は? 『意外に悪くない朝食』」「『意外に悪くない朝食』は量が多すぎて食べられません」「おすすめの昼食・夕食は?」「ファストフードやお菓子は食べてはいけないのですか?」「大学食堂の利用法を教えてください!」「大学食堂の利用法を教えてください! (続)『大学食堂のはなし』」



図7 スポーツ栄養学講座

スポーツ栄養学講座（図7）

体育学部のスポーツ栄養学の講義の動画を掲載。スポーツ栄養学は体育学部では2年生で履修する必修科目だが、1年生でも興味のある学生には講義の内容を知ってもらった方がいいだろうと考えて掲載している。2年生以上でも「○○はどうだったかな？」と思ったときなどに利用してもらえる。

このページには『権』に2000年から連載されている「スポーツ栄養学講座」のバックナンバーのPDFも掲載。

おわりに

『権22号』の「大学食堂の改装」⁽²⁾で「スポーツ栄養の『サポート』」というと献立や食事の提供をいうことが多い。しかし、私は自分で正しい食品を選べるようになり「独り立ち」できるよう支援するのが、より重要な「サポート」だと思っている」と述べた。この「独り立ち」には知りたい情報が知りたい時に入手できることが役立つと思う。「サポート」には対面が必要なこともある。対面でなくてもできるサポートの手段として、ホームページを利用してもらえるようにしたいと思っている。

参考

- (1) 久木留毅、アスリートの科学 (2020) 講談社ブルーバックス、pp. 232–233
- (2) 岡村浩嗣、大学食堂の改装 (2019) 権22号、34–40.
- (3) 岡村浩嗣、スポーツ栄養と誤解 (2018) 権21号、59–65.

恵（めぐみ）

—スポーツの感動—



苦難を乗り越えて

武本紗栄

高校チャンピオンの重圧

私は陸上競技の投擲種目であるやり投で世界を目指し日々トレーニングに励んでいる。やり投を始めたのは高校からで、野球で培った肩の強さを活かし、高校2年生の時に全国インターハイ2位になり、3年生では全国インターハイ、国体と2冠。高校チャンピオンとなった。上手くいきすぎている競技人生を歩んでいたが、それも高校までだった。

大学に入ると、一人暮らしや見たこともない練習、何もかもが初めてで環境にうまく対応出来ず、頭がパンク状態で記録も下がり続けた。アジアジュニアでは2位になったものの、続く世界ジュニアでは決勝にも進むことが出来ず、私にとってはどん底だった。もう辞めよう、大学で辞めようと何度も考えていた。競技への気持ちが戻ったのは2年の冬。そんな矢先、バイク事故で骨折をした。翌月には世の中でコロナウイルス感染症が蔓延し練習ができないなど、頑張りたい時に邪魔ばかりされた。それでも、最後2年間は「武本やっぱ強い」。そう思われたくて、2年間を挽回するために必死になった。試合が延期・中止になる中、日本インカレが開催される事が決まり1ヶ月を切った。いよいよだと言う時期に仲間の悲報が届き、悲しみに暮れ混乱した。このまま終わることはできない。2人分の思いで試合に挑んだ。結果は3年ぶりの自己記録更新で、2位だった。私の復活を喜んで下さる周りの方々の支えられていること、自分一人で競技をやっているわけではないこと、自分だけの競技人生ではないことに気付かされた。いろんな思いを背負い、来年は日本1。それ以外はなかった。

学生最後の年

栗山先生、中西先生とたくさんコミュニケーションを取り、目標達成に向けて試行錯誤した。冬季練習の成果は結果に現れ、1試合目から自己記録更新と良いスタートを切った。コロナウイルスの影響で試合が立て続けにあり、

シニアの大会と学生の大会が被ってしまいどちらかを選ばなければいけなかった。私は五輪出場に必要なポイント獲得のため試合ランクが高いシニアの大会に出場希望だったが、先生方と相談し合った結果、学生の試合に出場することになった。ライバルは不在で自分との戦いだった。結果は62m39の自己記録の大幅更新で優勝、五輪標準記録まで1m61だった。高校生の頃から「五輪出場します」と言っていたが、現実的ではないことを胸の奥で感じていた。60mスローワーの仲間入りを果たし、やっと世界と戦えるところまで来た。

日本選手権

五輪出場には64mの標準記録突破、あるいは世界ランク32位以内に入る事が条件であり、この試合が最後のチャンスだ。本番1投目、気がついた頃にはフィニッシュラインがすぐそこにあり、6投目まで修正が出来なかった。結果は3位。初めての表彰台ではあったが、手足も出ない状態に悔しさが残った。五輪出場は叶わなかったが、次の目標である日本インカレ優勝に向けて、課題解決のため日々トレーニングに取り組んだ。

不安

休む暇もなく日本インカレが近づいていた。コロナウイルス感染症の観点から練習時間は2時間と制限され、満身に練習できず不安に思う日々だった。多忙なスケジュールで、身体は疲労が蓄積し痛みの症状が出ていた私は、やりを構える事ができない事にさらに焦りと不安を感じた。怪我を公表することは保険をかけているようで、相手を優位に立たせてしまう気がして誰にも相談出来ず苦しかった。トレーナーは、身体の状態ではなく心の状態の変化に親身に寄り添い毎日治療に通った。私が治療に行くため、練習時間を早め一人の練習に付き合ってくれた中西先生。声をかけてくれる後輩。本当にいろんな人に支えられて日本インカレの日を迎えた。

4回目の日本インカレ

「最後は必ず自分が勝つ。」高校生から口癖のように言っていたが、自分には実現できる自信があった。

練習1投目、痛みは変わらないが良い投げだった。そして本番1投目。リズムを大事に投げたやはり60mラインの手前に落下し、好調の出だしで優位

に立った。1、2投目で試合を決めるのが4年間の課題だった私の2投目は記録を伸ばし59m90。これ以降、記録を伸ばす事ができなかったが、6投目の前に私の優勝が決まった。60mは投げられなかったが、学生集大成として応援してくださる方々に結果で恩返しする事が出来て、満足だった。

記録が出なかったり、先生とぶつかったり、周りの重圧に押しつぶされたり、苦しい4年間だったが、周りの方々に支えていただき、乗り越えられたことで得られたことは多く、人としても競技者としても成長できた1年だった。

今後に向けて

実業団選手になる事には覚悟があり、結果が全てになる世界。競技力の向上だけではなく、競技者として、人間としてさらに成長したい。世界陸上で入賞すること、パリ五輪でメダルを獲ることが今の目標だ。自分だけの競技人生ではなくなった今、たくさんの方への感謝の思いを結果で示したい。

そして、4年間伝統ある陸上競技部の紫ユニフォームを着て、たくさんの試合に出場させていただいき、最後の年には日本1、日本選手権3位になることが出来き、主将としても部内にいろんな方面から貢献が出来たのではないかと思う。そして、学内ではたくさんの先生に応援や祝福のお言葉をいただいた。特に、最後まで私を見捨てず信じてご指導くださった大体大、投擲コーチの栗山先生、植木先生、中西先生に感謝いたします。ありがとうございました。

「成長」

女子ハンドボール部 主将 山本春花

公式戦のできない状況

「インカレ優勝」新チームスタートと同時にこの目標を掲げ、一心不乱に練習をしてきました。昨年は、新型コロナウイルスの影響で全日本インカレが開催中止になり、先輩たちの分も自分たちの優勝に込めていました。

今年度のチームは、経験値が少ないことが何よりも不安要素でした。昨年のチームはコートに立つほとんどの選手が4回生、コロナの影響で公式戦の中止での試合経験を積むことができませんでした。不安とプレッシャーが襲う毎日でしたが、目標に向かって練習に取り組みました。

今年度もコロナが収まることはなく、自粛での個人トレーニング、人数制限でのグループ練習、公式戦の中止などチームにとっては最悪の事態が続き、「インカレ優勝」という目標に全員が向かっていくためには、難しい状況に苦しみました。そんな中、8月に福岡県で西日本インカレが無観客で行われることが決定しました。全員での大会参加をすることができず、選ばれたメンバーは残っているチームメイトの想いも背負い、戦いに向かいました。新チームで挑む初めてのトーナメント戦は、連日の試合で経験値の少ない自分たちにとっては、貴重な公式戦の場でした。しかし、大会開催中にコロナ感染者が出始めたため、大会中止を余儀なくされました。西日本インカレで戦った2回戦までの試合、関西学生リーグ中止の代替え試合での自分たちのハンドボールは、目標に近づけている感触をつかめないものでした。

インカレまで残り少ない時間、少しでも多く練習するため2部練習、公式戦を意識したユニフォームを着た紅白戦、レフリーを呼んでの練習試合、楠本先生は経験値の少ない私たちに工夫しながら指導をして下さいました。

全日本インカレ

2021年11月6日、山梨県で全日本インカレが開催されました。コロナが少しずつ収まり始め、有観客にはできなかったものの、部員全員が山梨の地に

足を運ぶことが可能になりました。自分たちはこの1年間、周囲からは「今年の体大は関東には勝てない」という声もありました。それでも自分たちで決めた「インカレ優勝」に向かって1戦1戦勝ち進むことを考えていました。自分たちの中で試合経験の少なさからくる不安は、初戦が近づくにつれ増していきました。さらに、私たち側のトーナメントには多くの関東上位チームが揃っていました。しかし、このトーナメントを勝ち上がり優勝することは、今年関東が勝てると思っていた人たちを見返すチャンスだとも感じていました。不安があっても、迷いは1つもありませんでした。試合を勝ち進む中で、このチームが相手への対応力、修正力を持つ後半型であることが分かりました。決して楽に勝てた試合はなかったものの、試合の中で立て直し最後には点差をあけた試合ができました。

死闘の決勝

決勝戦は関東1位の東京女子体育大学との試合でした。対戦相手は、昨年から出ている4回生が主体となるチームで私たちとは正反対の経験豊富なメンバーでした。私たちの中で不安はなくなり、この大会で戦った試合が自分たちの自信となり、決勝戦を目前にあと少しで届きそうな目標を感じて、決死の覚悟で挑みました。出だしは好調だったものの、前半はリードを許し、今大会一番苦しいゲーム展開となりました。ハーフタイムでは、楠本先生からの厳しい言葉にさらにチーム内が熱くなりました。後半で追いつき、決着は延長戦まで持ち越されました。今までの練習で、長期戦のメンタルと体力に自信のあった自分たちは、延長戦に入った時には勝気しかありませんでした。延長戦の末、無事優勝することができました。4回生をはじめ、コートメンバー、ベンチメンバー、観客席のチームメイト、みんなが涙を流し喜んでいました。きっとオンラインで視聴してくださった方にもこの喜びは伝わったと思います。何より、楠本先生の涙は本当に嬉しかったです。多くの人たちからお祝いの言葉を頂き、さらに周りの声援やサポートがあったおかげだと改めて実感し、感謝の気持ちと優勝できたことでの恩返しが少ないと感じました。



日本選手権

全日本インカレが終わり、楠本先生はすぐ日本代表監督として体大のハンドボールから離れていきました。楠本先生が不在でも、私たちの中にはインカレからの課題と楠本先生のハンドボールをさらに極めていくことが正しい道だと信じて日本選手権に向けて備えました。オミクロン株が出てきたことにより楠本先生の合流が遅れることになり、不安が高まりました。しかし、日本選手権ではチャレンジャーとして実業団と試合のできる機会のため、自分たちがどこまでできるのかを試すためにも1チームでも多くの実業団との試合としたいと思っていました。「日本選手権ベスト4」が私たちの目標でした。1回戦は筑波大学に勝ち、2回戦からは実業団であるソニーとの試合でした。延長の末に勝つことができ、3回戦のアランマーレにも勝利することができました。ベスト4になり、目標には到達したものの、やはりやるからには決勝まで行きたいという思いが強かったです。しかし、準決勝でのイズミメイプルレッズとの試合は出だして点数を広げられてしまい、20 (16-7, 13-13) 29で試合終了となりました。決して納得できた試合内容ではありませんでしたが、ここまで勝ち進み実業団との試合ができたことは、次の新チームにとってもよい経験になったと思います。



最後に

ハンドボール部は1人1人かけがいのない存在です。監督、コーチ、トレーナー、保護者の方々、学校からの支援などに本当に感謝しかありません。自分たちにとって、勝つことが1番の恩返しであり、そのために「24時間をどう過ごすかが大切だ」と楠本先生は教えてくださいました。決して優勝しても、今後の人生にはほんの一瞬の記憶でしかありません。しかし、4年間の過ごしてきた日々、楠本先生をはじめ多くの方が教えてくださいましたことはこれからも自分たちの財産になると思います。

後輩たちには、この先コロナも続き大変なこともあるとは思いますが、謙虚にひたむきに練習を重ね目標達成できることを期待しています。今後とも、女子ハンドボール部にご支援ご声援のほどよろしくお願いいたします。

「勝利の呼吸～We can do it!」

硬式野球部（女子）主将 戸室知奈美

「原動力」

私たちが3回生の2020年は「大学選手権優勝」という目標を掲げスタートしました。しかし、新型コロナウイルスの影響により、部活動は停止、活動自粛が余儀なくされ、大会はおろか練習もできませんでした。春季大学選手権は中止となり、「大学選手権優勝」という目標を達成するには、秋季大学選手権のみとなりました。ほとんど練習試合もできずに挑んだ大会になりましたが、順調に予選リーグを通過し、決勝トーナメントに駒を進めることができました。準決勝と決勝戦はダブルヘッダーで行いました。準決勝は2-1で勝利したものの決勝戦では、5-0で敗戦し、準優勝という結果に終わり、目標を達成できませんでした。新型コロナの影響で相手も練習ができないという同条件のなか、自分達の力不足を痛感しました。しかし、この敗戦が、私たちにあって優勝したいという気持ちの原動力になりました。そして、私たちが野球を出来ていることは当たり前ではないということを改めて感じたことも貴重な経験となりました。

「目標実現へのスタート」

新チームになり、目標をもう一度「大学選手権優勝」と掲げました。しかし、新チーム最初の関西大会では、7-0と大差をつけられ初戦敗退でした。試合中の雰囲気や選手間の声かけなど4回生の存在がどれだけ大きかったのかを実感した大会となりました。

新チームの秋シーズンは、本来なら練習試合を行い来シーズンに向けての大切な時期ですが、コロナ禍の影響で全く試合ができないままシーズンオフになりました。春に向けての冬季練習は大切だとわかっているはずが、チーム内はバラバラでぶつかり合う毎日で何度も話し合いをしました。何をすればチームはまとまるのか、勝つためには何が必要なのか、模索する日々が続きました。

「優勝の壁」

6月の関西大会では、順調に勝ち進み、決勝戦で阪神タイガース Women と対戦しました。結果は準優勝でしたが、チームとしては手ごたえを感じた大会となりました。7月には、例年5月に行われる春季大学選手権が行われました。初戦から全試合、先制し最後まで勝ち切り、決勝戦に進出することができました。しかし、決勝戦ではこれまでとは違い、攻守ともにミスが多く、自分達の野球ができずに2-4で敗戦し準優勝という結果に終わりました。この大会では、私自身も「優勝しなければいけない」という焦りやプレッシャーで思うようなプレーが出来ずとても悔しい思いをしました。この敗戦を胸に8月の全日本選手権に挑みましたが、接戦の末、サヨナラ負けをし、初戦敗退となりました。勝ちたい試合での敗戦が続き、このままで目標を達成できるのかと不安と焦りが募りました。秋季大学選手権までの限られた時間の中で、何が足りないのか、なぜ上手くいかないのかを同級生や下級生とともに話し合い、自分達がやりたい野球を明確にし、少しずつチーム内の士気も高まりました。

「勝利の呼吸～We can do it!」

秋季大学選手権は、出場8大学を4チーム2グループに分け予選リーグを行い、各グループ上位2チームで決勝トーナメントを行いました。

私達は試合前の円陣で「勝利の呼吸」という合図で全員が深呼吸し心を整え、「We can do it!」という掛け声で心をひとつにし、試合に入るというルーティンが続けてきました。

しかし、予選リーグの初戦を落とし、決勝トーナメントまで後がない状態になりました。その後、負けたら終わりの2戦目、3戦目は勝利し、決勝トーナメントに進出することができました。準決勝では、少ないチャンスをものにし、3-0で勝ち切り、決勝に進出しました。

決勝戦の日、朝から雨が降っており、午前中の試合開始予定が遅れ、悔しい思いをした昨年と同じ夕方からの試合開始に変更になりました。私たちは、各自試合に備え調整をしながら過ごしました。そして、試合前になり、いつも通りのルーティンを行い、全員で心をひとつにし試合に挑みました。

初回到1点を先制しましたが、2回到2点を取られ逆転を許しました。しか

し、次の回に打線が繋がり4-2と再び逆転に成功しました。そしてまた、6回に1点を返されましたが、味方の好プレーもあり4-3でピンチをしのぎました。最終回の守備では、相手の気迫、意地を感じながらも、ウイニングボールを捕球しました。その瞬間に今までのプレッシャーや不安などが一気に涙となり溢れました。それから、マウンドに駆け寄り、周りを見るとチームメイトも涙を流しており、優勝を改めて実感しました。

昨年の大学選手権準優勝、6月の関西大会準優勝、そして7月の大学選手権での準優勝とあと一歩が遠く感じていました。これまでの悔しさをバネに挑んだ今大会は、試合前の円陣でのルーティン、「勝利の呼吸～We can do it!」を行うことが勝利の方程式となり、チームがひとつになって、最後まで戦い抜けました。その結果が日本一を掴み取ることにつながりました。このチームで「初優勝」をすることができ本当に嬉しく思います。



「最後に」

私は、大阪体育大学に在籍した4年間で野球の技術だけでなく、人としてたくさんのことを学ばせていただきました。特に最終学年で主将に指名されてからの1年間は、初めて経験することが多く、不安や戸惑い、プレッシャーがありました。しかし、ここまで指導して下さった横井監督を初め、トレーニングやケアをして下さったスタッフの方々、常に応援をして下さった先輩方、家族に支えられました。

またコロナ禍で大会の開催が危ぶまれましたが、大会関係者の方々のご尽力により、私たちが野球をする環境を整えていただきました。そして決勝戦の日には、他大学の方々にもグラウンド整備、運営をしていただきました。このようなたくさんの支えのおかげで優勝することができました。感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。



後輩たちには、何事にも目標を持ち、試行錯誤しながら成長し、大阪体育大学「らしい」チームをつくってほしいです。また、プレー中ではどんな状況でも笑顔で「野球を楽しむ」ことは忘れずに2連覇を達成してくれることを願っています。今後とも硬式野球部（女子）へのご支援、ご声援の程よろしく願いいたします。ありがとうございました。



夢への道のり

なぎなた部 主将 井口晴奈

幹部交代

昨年度に先輩方が引退され、幹部交代があり新チームがスタートするとともに、主将としての1年が始まりました。当初は「チームを上手くまとめることができるのか」「この自分が体大のキャプテンを務められるのか」など、創部52周年の伝統ある大阪体育大学なぎなた部の主将を務めることに大きなプレッシャーがありました。しかし、大学に入学する前から掲げてきた「大学で日本一になる」という目標に挑戦することができる最後の年だったので今まで以上になぎなたに打ち込み、なぎなたと向き合おうと決めました。私自身、中学校や高校の部活動で主将を務めたことがありませんでした。UNIVAS主催のリーダーズキャンプというものに参加させていただきました。そこで競技種目・大学横断型の交流を行い、競技だけでなく、社会で求められるリーダー像を学び様々な視点や価値観を共有し主将としての心構えや考え方を身に付けました。

日本一になるためには今の行動や活動など全てを見直す必要があると感じた為、ミーティングを行い大阪体育大学なぎなた部の目指すべき姿(ビジョン)、明確な目標(ゴール)、これらを達成するために具体的にどう行動するかという行動指針(バリュー)を決めました。決定した内容は、ビジョン=高い志を持ち実現するために努力を怠らない人になる、ゴール=インカレ団体優勝、バリュー=1主体性、2楽しむ、3感謝、4素直に、5挑む、6めげない、7繋がることと決定しました。そしてこれらを画用紙にみんなで書き、士気を上げるために練習中は常に自分たちの見えるところに掲示しました。そして週に1度、自分たちの演技や試合をしている動画を見て、自分の反省とこれからどういう風に改善していくかを発表し、ほかの部員からもアドバイスをもらうというミーティングを行い、全員が技術アップするように工夫をしました。

ペアを組んでから

インカレで阿部と演技に出場できると決定したのは、6月でした。私と阿部のどちらもインカレという舞台で演技することが初めてだったので、4連覇がかかっているということもあり緊張とプレッシャーがありました。それらを感じないくらい稽古をして自信をつけていこうと話しました。

なぎなた部の稽古は、朝練(火曜～金曜)・昼練(水曜、金曜)・夕練(火曜、木曜)・トレーニング(水曜、金曜)で行っていました。阿部とは朝練を行う前、授業の空き時間、夕練・トレーニング後と時間を見つけて自主練をできるだけ多く行いました。稽古をしていく中で、ただ何気なくしているだけでは変わらないのでお互いに意見を言い合いながら2人の演技を作り上げていくことを意識して行っていました。また、稽古をしているとき以外にも常になぎなたのことを考えていました。帰宅してから動画を見て反省をし、ノートに書き込んだりなぎなたを持たずに鏡を見ながら動作を行い次の日に同じ失敗をせず、日々成長することができるように意識していました。

演技を重ねていく中で、「本当にこの演技で勝てるのか」という不安を感じることが多々ありました。そこで、先輩方の歴代の演技の動画を沢山視聴、比較し何が足りないのか、どうしたらこのようになるのかを考えました。今まで上手くなりたいと漠然と考えて演技をしていましたが、形だけでなく見ている人達が固唾をのむような緊張感のある演技をすること。またその中でも柔らかさや大きさがあるような演技がしたいという明確な目標ができました。

関西大会

7月に行われた関西大会はコロナの影響により1年半ぶりの公式戦でした。1回戦では久しぶりの公式戦だったので緊張し、失敗をしてしまいました。徐々に試合の雰囲気慣れ、準決勝まで5-0で勝ち進みました。そして決勝戦には体大の4年生チームが対戦相手となりました。しかし、私達はこの大会に出ているどのチームよりも稽古をした自信があったので試合直前には、「楽しもう！」と阿部に声をかけ決勝戦に挑みました。結果は3-2で関西の1位となりましたが、体大の代表でインカレに出場が決まっていたにも関わらず5-0で勝つことができずこのままではインカレは優勝できない・まだまだ課題があると痛感した大会となりました。



インカレまで

関西大会では、見る人たちを圧倒できるような演技ができていない・演技の呼吸がはやい・初戦から自分たちの演技ができていないなどの課題が見つかりました。関西大会が終わってからインカレまで残り1カ月だったので、今まで以上に演技をする時間を増やしていかなければいけないと感じました。しかし、演技をしていく中でつまづくことが沢山ありました。今までは先輩と演技を組ませていただいていた為、自分自身の技を磨くことに必死になれていたのですが、初めて後輩と演技を組んで引っ張っていかないといけない立場となり自分自身に集中する時間が減りとても大変でした。またチームの目標として「団体優勝」を掲げており、団体戦の大將として出場が決まっていました。その為、限られた練習時間の中で演技と防具の練習に取り組みなければなりません。演技に集中しすぎると防具の練習時間が少なくなることが多々あり時間配分にも悩みました。また、前半は演技と防具とに分かれていたため、隣で防具の練習をする仲間を見て防具への不安が大きくなりました。その為、授業の空き時間も利用し、さらに演技と防具の練習に取り組むことで技を磨きました。インカレまで残り2週間となり、演技は試合形式の練習が始まりました。インカレを本格的にイメージし、監督の先生や部員に審

判の位置から見て頂き、より試合に近い形で演技に取り組みました。試合形式になると後輩が緊張してしまい、動きが硬くなり、練習してきたいつも通りの演技を最初から行うことができません。監督の先生や部員から、反省を頂きインカレまでにさらに仕上げていかなければいけないという不安とも戦いました。1試合目からベストパフォーマンスを出せるようにアップ時間を増やす等の改善も行いましたが試合が近くなるほど焦りも出てきてミスも目立つようになりました。そこで、二人で話し合い自分たちが目指しているところを再確認し、原因を見つけ出し、夜練の稽古時間外の時間も利用し、集中的に課題改善に取り組み、完成度を高めていきました。また、夜練では部員にも見てもらい、様々な意見をもらいました。体大代表として皆の想いの詰まった演技に仕上げることができたと思います。そしていよいよインカレです。

インカレ優勝

会場のある山形県に到着しました。ホテルで前日アップを行った後、全体最終ミーティングを行いました。一人一人の想いと意気込みを聞き、いよいよ明日みんなで団体優勝を目指せること、演技できることに楽しみにいっぱいになりました。当日になり、サブアリーナでアップを行いました。様々な大学がアップするなかで緊張感もありましたが、体大代表として自信を持ち、周りを気にすることなく二人だけの空間で演技を行うことができました。試合前、心も体も最高の状態に持っていくことができたと思います

高校生から夢見てきた「大学で日本一になる」という目標を達成できる最後のチャンス。先輩方が繋いで下さった優勝カップを閉会式の時にはまた同じように2人でもらえるように・・・と願いを込めて阿部と2人で返還しました。前日までは緊張していませんでしたが、開会式が始めると緊張とワクワクな気持ちでいっぱい、はやくこのコートで演技がしたい！と思いました。

1回戦近畿大学、2回戦愛知淑徳大学と5-0で勝ち進みました。初戦は緊張し体も声も震えましたが自分たちの演技はできていたと思います。準決勝は強豪の神戸松蔭女子学院大学でした。1、2回戦で会場の雰囲気慣れ緊張もほぐれた状態で挑み、結果は4-1で勝利しました。そして決勝は鹿屋体育大学。全国優勝経験者が多数いるチームです。また1人はインターハイの決勝戦でも対戦した相手でした。しかし、私たちは相手に「勝つ」ではなく「今までで1番最高の演技をする」と「私たちの演技で全観客を魅了す

る」ことを心掛けて挑みました。入場前は目を合わせて「阿部とならなければ！」「沢山稽古してきたから大丈夫！」と気合いをいれました。決勝戦は、緊張もなく阿部と2人だけの世界で演技をすることができました。まるで体大の道場で練習をしているときのような感覚でした。何度も苦戦した7本目の胴がびたっと物打ちに合った時の感覚は今でも忘れません。間違いなく今までで1番最高の演技をすることができました。結果は4-1で勝利。結果を見て、4連覇達成できたこと、二人で優勝したことに嬉しい気持ちでいっぱいになりました。しかし、次に団体戦が待っていたので舞い上がることなく、団体戦へと気持ちを切り替えました。

チームの目標としていた「団体優勝」は達成することができず、団体戦は準優勝に終わりました。チームの目標であったため、悔しさが大きかったです。

全ての競技が終え、表彰式で演技の優勝カップを頂いた瞬間、土屋先生や天川先生から「おめでとう」と言っていた瞬間、改めて演技で日本一になったのだと実感しました。



感謝

体大に入学してなぎなたをしてよかったと心から思いました。部長の土屋先生、監督の天川先生、OGの先輩方にご指導して頂いたことを幸せに思います。また、どんなことも一緒に乗り越えてきた同期・厳しく、優しくしてくださった先輩方、かわいい後輩達に出会うことができ同じ目標に向かって稽古してきた日々は一生忘れることのない思い出となりました。後輩達にはインカレ演技5連覇、個人戦2連覇、そして私達が達成できなかった「団体優勝」を目指して頑張ってもらいたいと思います。

恵まれた環境への感謝

なぎなた部 志藤すず穂

憧れの舞台へ

今年は、チーム目標として「インカレ団体優勝」を掲げていました。その中で、私は団体戦のメンバーに入り優勝することはもちろんのこと、各大学1名という個人戦出場の枠を手に入れて、インカレの舞台で優勝したいという目標がありました。

高校生の時、進路先を決める時期に、なぎなたを続けるかどうか悩んだ時期がありました。しかし、高校まででまだ日本一にはなっておらず、大学でもなぎなたを続けると決めたと同時に、そこからの目標は常に日本一になることでした。先輩だけではなく、同期・後輩も含めてレベルの高い中で稽古をさせて頂くことが出来ました。しかし、日本一になる為には、各大学1名の枠に入らなければいけません。1年生の頃から先輩方の背中、先輩が決勝で戦っている姿、メダルをもらっている姿を憧れに稽古に励みました。最後の年となった今年、インカレの個人戦出場に同期とともに立候補をしました。そして、関西大会の1週間前に監督からメンバーが発表され、個人戦に出場出来ることになりました。憧れの舞台に立てる嬉しさとともに、とても大きなプレッシャーを感じました。

関西大会

インカレの1か月前には関西大会が行われました。毎年、団体戦・個人戦・演技競技の3種目の実施ですが、今回は新型コロナウイルスの影響で個人戦と演技競技のみの開催でした。しかし、このコロナ禍で開催をして頂いたことに本当に感謝をしながら、大会に挑みました。

日本一になるには、この関西大会ではもちろん優勝しなければいけません。インカレのメンバーが発表されてから1か月、演技競技の稽古を行いながら、個人戦での自分自身の技の正確度を上げることを第一に稽古をしました。やりたい技、決めたい打突を邪魔したのは昔からの癖でした。天川先生に沢山

ご指導いただき、自分が何をやりたいのかを整理しながら、日々稽古を続けました。そして、ここで初めて個人戦優勝することが出来ました。この優勝は私にとっての自信となり、インカレに向けての良いステップとなりました。

日本一への道

私自身、関西大会では演技競技・個人戦ともにインカレに出場するメンバーが優勝をし、とても良い状態でインカレに向けてスタート出来たと感じています。関西大会が終わってからは、チーム全体でインカレ優勝に向けて稽古方法なども変え、新たにスタートしました。

稽古は基本的に、演技競技のペアは演技競技、団体戦・個人戦のメンバーは最初から防具を着けての稽古に切り替えました。また、残り1か月という時間の中で日本一をとる為に、これまで身に付けてきた、基本を活かした技稽古中心のメニューに変えました。稽古では個人戦で優勝する為よりも、団体戦、チームでの優勝を目指す為の稽古の中で、自分自身で個人戦もイメージしながら行っていました。チーム全体に今、何が足りていないのかとともに自分自身に何が足りないのかを考えて、日々のメニューを皆と考えると稽古に励みました。

1か月の中で、正直焦りや不安が出てくるときも、何をしたら良いか分からなくなったときもありました。しかし、チーム目標である「インカレ団体優勝」そして、個人優勝、演技競技に出場するペアは4連覇を目指し、結果的にはチーム全体でインカレ三冠に向かって走っており、皆を見ていると、悩んでいる暇、不安になっている時間があるなら前向きに考え、チーム全体で優勝をすることだけを考えよう、という気持ちになりました。

インカレの出発日2日前には出陣式を行い、犬鳴山にも登りました。犬鳴山にはインカレ前に毎年登っています。これも最後か、と思いながら登りました。犬鳴山では優勝祈願、出陣式で



は各々意気込みを述べて、インカレに向かいました。このときには、1か月前のメンバー発表時の不安などはなく、とにかく最後のインカレを大好きなチームメイトと楽しもう、という気持ちでいっぱいでした。

皆と勝ち取った日本一

今年の会場 山形県は、私たちをご指導いただいている天川先生が学生時代にインカレで三冠をとった場所でもあり、縁がある場所だったのかもしれませんが。インカレには前日に入り、会場準備などを行いました。前日に会場でアップなどは出来ませんでした。しかし、私たちの宿泊先は、駐車場で練習を許可してくださり、ホテルを経営しているご家族全員にとっても応援していただきました。ここからもうすでに、何かを味方にしていたのかもしれない、と後から思いました。

当日の朝も、アップ時も、私は楽しみという気持ちしかありませんでした。最強の同期と後輩、このメンバーでの最初で最後のインカレ。最初は演技競技からでした。井口と阿部が、先輩方が繋いでくださっている連覇という素晴らしいプレッシャーの中、日本一美しく、正しい演技を会場全体に魅せてくれました。そこから団体戦となり、初戦からチームワークで勝つことが出来ました。しかし、決勝戦では鹿屋体育大学に1対0で負けてしまい、悔しい気持ちがとても大きかったです。個人戦で必ず優勝したいという気持ちが、より一層大きくなったとともに、チーム皆の思いを背負って勝ちたいという思いが大きくなりました。

個人戦での最大の関門は準決勝で、団体決勝でも当たった鹿屋体育大学のメンバーの春山選手との試合でした。春山選手は大学1年生の時から個人戦二連覇している選手でしたが、ここで勝たなければもちろん優勝はできませんし、何より団体戦の悔しさを晴らしたいという思いが大きかったです。観客席からのメンバーの思いを胸に試合をし、一本取って勝つことが出来ました。一本取った瞬間の事は今でも忘れません。そのまま勝つことが出来、決勝戦でも延長2回の後、一本取って優勝することが出来ました。試合が終了し、コートを出た時には涙が溢れてきました。チームの皆もとても喜んでくれて、この優勝は、本当に自分一人では勝ち取れていなかったと感じました。個人戦ですが、チーム体大として挑み、メンバー6人全員で勝ち取った日本一です。

恵まれた環境、そして感謝

夢の舞台、インカレに立つことが出来、そして日本一になることが出来ました。これは本当に周りの方々のお陰です。大学1年生の時からご指導して下さいました天川先生、先輩方、OGの先生・先輩方、苦楽を共にしてきた大切な同期、私たちについてきてくれた後輩。そして、小さい頃からお指導・応援をして下さる地元山梨の先生方、どんな時も味方でいてくれた家族、応援してくれた友人、本当に沢山の方々のお陰です。大阪に来ることを許してもらえたこと、なぎなたを研究し続けており、普通になぎなたをしていたらご指導して頂けるか分からない天川先生に、4年間ご指導いただけたという恵まれた環境の中で大好きななぎなたを続けることが出来ました。自分には何が出来るのだろう、と悩んだ時期も4年間の中でももちろんありました。就職活動の時は泣きたくなくなるくらい精神も不安定でした。しかし、この恵まれた環境に恩返しをしたい、絶対に諦めたくない、という思いの中、インカレに出場させて頂き、優勝という形で少しは恩返しをさせて頂けたらいいな、と思っています。そして、インカレ優勝というこの結果は、私の大学4年間の全てをかけて手に入れたかけがえのない宝です。4年間のこの環境に感謝をして、今後は仕事をしながらも、なぎなたの普及に携わり、大阪で教えて頂き、感じたことを伝えていきたいと思っています。沢山の方々への感謝を忘れずに今後もなぎなたを続けていきます。



ノーサイド

2021年7月、新型コロナウイルス感染症拡大により延期となっていた2020東京オリンピック・パラリンピック大会が無観客で開催された。本学より生田秀和先生（柔道部男子監督）がオリンピック・男子柔道コーチとして、曾根裕二先生（アダプテッド・スポーツ部部长）がパラリンピック・ボッチャコーチとしてご活躍された。現役学生から宇津木美都さん（水上競技部女子・教育学部1年）がパラリンピックの代表として出場し100メートル平泳ぎで6位に入賞した。また、本学OBOGからオリンピックに林大地さん（男子サッカー）、成田幸平さん（男子ハンドボール）、田邊夕貴さん、角南唯さん、大山真奈さん、角南果帆さん、佐々木春乃さん、近藤万春さん（以上、女子ハンドボール）、パラリンピックには山本篤さん（男子陸上）が胸に日の丸をつけご活躍された。ご指導されてきた先生方の不断の努力による成果の賜物である。大会終了後には、生田秀和先生が柔道日本代表女子コーチとして、楠本繁生先生（ハンドボール部女子監督）がハンドボール女子日本代表監督として就任され、大阪体育大学の力が日本の力になり今後のご活躍が更に期待される。2022年には冬季オリンピックが中国・北京で開催されるが、東京大会同様に新型コロナウイルスの感染再拡大により影響を受けた大会になりそうであるが、成功裏に終了することを願っている。

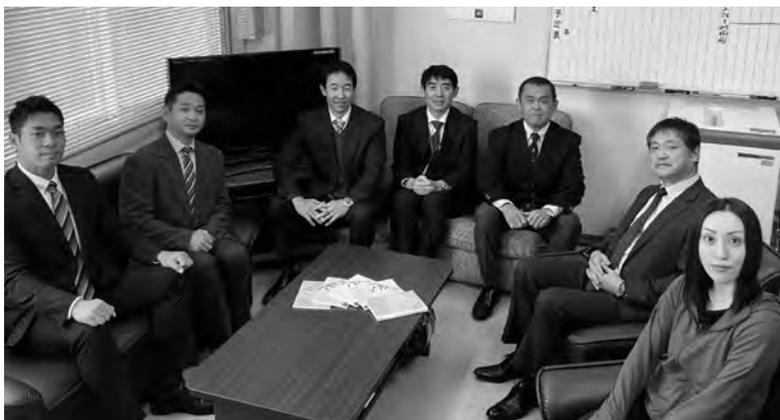
さて、「權」は第24号を迎え、今回は四半世紀を迎える。今回、特別寄稿として今年度より学長として就任された原田宗彦先生にお願いし、ご専門のスポーツマネジメントの視点より「アフターオリパラのスポーツ地域マネジメント：アーバンスポーツへの関心の高まり」を執筆していただいた。アーバンスポーツ（都市型スポーツ）の1つの種目であるスケートボードでは、東京オリンピックで日本史上最年少の金メダリストとなった13歳の西矢権選手は記憶に新しい。特別掲載～大阪体育大学の力／東京オリンピック・パラリンピック、そしてパリへ～には、生田秀和先生、曾根裕二先生、楠本繁生先生、宇津木美都さんに執筆していただいた。東京大会の経験、パリ大会への思いなど綴っていただいた。「望（のぞみ）」では、新任の岡村修平先生（テニス）と硬式野球部コーチに就任された松平一彦さん、「育（はぐくみ）」で

は、テニス界、大阪体育大学で長きに渡りご活躍されご尽力いただいた今年度でご退職される梅林薫先生と、女子硬式野球部女子監督で全国優勝を果たした横井光治先生に執筆していただいた。「巧（たくみ）」では、継続してスポーツ栄養に関して岡村浩嗣先生に、そして、「恵（めぐみ）」では全国で優勝を果たした学生たちに執筆していただいた。このように多くの方々のご協力により継続して発刊できることに感謝の意を表したい。

前回の第23号では「コロナ禍における強化クラブの取り組み」として本学の強化クラブの先生方に執筆していただき多くの反響をいただいた。今年度も続いたコロナ禍において、昨年同様に多くのクラブはご苦労されたことと察する。多くの競技者を抱える本学にとってこの2年間は、まともな競技生活を学生は送ることができていない。仕方がないといえばそれまでであるが、2、3年生は学生生活の半分を占める。当初は未知のウイルスとして不安が多かったが、徐々に生態も解るようになってきた。社会は経済活動を止めない「ウィズコロナ」として動き始め、スポーツも同様に練習を止めない「ウィズコロナ」で動き始めてもよい時期にきているのではないだろうか。競技種目によって特性や練習環境は異なるため、一律に練習停止することや人数制限、時間制限ではなく、競技種目に応じた対策を考えることは可能である。正しく恐れることにより、学生には今しかない競技生活を送らせてあげることが、現場に携わる指導者の役目の一つであると思う。来年度は新型コロナウイルスで振り回されることのない世の中になるよう願うばかりである。

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である。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24号

発行 2022年3月15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

〒531-0076 大阪市北区大淀中3-8-11

權
K a i

