

# 権

Kia i

第25号  
2022

特別掲載

大阪体育大学の力／  
パリオリンピックの原石

1961  
4 TOKI

Koizumi  
Kato

Yoshida  
Miyazaki  
Takahashi

Ueda & Iwano

10. 4. 21

kai kai kai kai  
kai kai kai kai

權

Kia i

1961  
TOKI

KaTano  
KaTo

citius  
actius  
fortius

twice in

16-4-61

## 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

北京冬季オリンピック競技大会をはじめ、世界水泳選手権大会、世界陸上競技選手権大会 OREGON2022、サッカー・ワールドカップカタール大会（W杯）など2022年も多くの国際大会が開催され日本代表選手が活躍した。特に、記憶に新しいW杯では強豪国ひしめく予選リーグの1位での通過、史上初のベスト8進出に期待膨らませ、日本時間深夜のキックオフに眠い目をこすりながら日本代表にエールを送ったことを昨日のように思う。結果は周知の通りだが、優勝経験国のドイツ・スペインを倒しての予選リーグ1位通過には世界からも称賛の声が多く寄せられた。今回の結果についてサッカー部男子監督の松尾先生に話を聞いたところ、「以前は海外の選手に対してどこか引いて戦っていた感じが見受けられた。しかし、今はほとんどの代表選手が海外のレベルの高い場所でプレイしている。そのため、今回の代表選手は海外のスター選手を相手にしても堂々と戦いあえていた」とのことだった。松尾先生の話聞いて、サッカー男子日本代表が違った景色を見る日（W杯ベスト8）もそう遠くはないと思うのは、私だけではないであろう。

それから、「どこかでストップがかかって、どこかでいつも止まってしまうような苦しい中で。でも本当に諦めないでやってくれたこと・・・すべての高校生の努力の賜物が、ただただ最後、僕たちがここに立ったというだけなので、ぜひ全国の高校生に拍手してもらえたらと思います。」（朝日新聞社デジタル版 2022/8/22より一部抜粋）これは、第104回全国高校野球選手権大会（夏の甲子園大会）で優勝した仙台育英高校須江監督の優勝インタビューでの言葉である。

いつでもどこでも友人と気軽に会話をしていた学校生活、放課後、自由に好きな野球に打ち込んでいたあの頃が、COVID-19の流行で突然終わりを告げた。生活習慣が一気に変わり、ある意味、自由を奪われた生徒たちは、それでも弛まぬ努力を積み重ね、仲間たちとコミュニケーションを図り、自分たちの手で新しい未来の扉を開こうとした。そのような高校球児たちの姿は、正に「雲外蒼天（うんがいそうてん）」（どのような試練があっても、努力し

て苦しみを乗り越えれば、素晴らしい世界が待っている)である。多くの人に感動と勇気を与え、時には叱咤し、時には見守りながら陰で支えてきた監督の言葉は、多くの指導者の心に強く響いたのではないだろうか。

さて、小冊子『權』は本稿で節目の第25巻を迎えた。日頃からクラブ指導に取り組んでいる先生方は、昼食を取りながら、また、空き時間などにコーヒーを飲みながらコーチングに関する会話を行ってきた。それを何か形に出来ないかという田村清元学長と作道正夫名誉教授の発案で、1996年に初刊を刊行したのがコーチング系研究グループの小冊子『權』である。

この『權』は、「巧(たくみ)－スポーツの感動-」、「育(はぐくみ)－コーチング点描-」、「望(のぞみ)－コーチの視覚-」の3つの章で始まり、第6巻からは「恵(めぐみ)－スポーツの感動- (OB・OG学生選手権報告)」が新たに加わり現在の4つの章の構成になった。

その『權』の刊行の趣旨を田村清元学長は創刊号「コーチの談話室」のなかで、「日頃からクラブ活動を熱心に指導しておられる先生方が、指導について考えていることや工夫していること、また、悩んでいることなどを、メモや日記風に書き残してもらふこと」、また、ねらいの一つとして、「違うスポーツのコーチ或いは同じスポーツのコーチ間でさえ意見や情報を交換する機会が意外と少ないのに驚かされ、このような壁を破って互いにコーチングの知識を豊かにすること」と記している。また、刊行時に述べられた「スポーツコーチングについて、建て前ではなく本音でお互いの情報交換ができる場を持ちたい」という趣旨は、より分かり易い言葉として、広く学内外に認知されている。

田村清元学長の想いは、今日も団欒の場で、互いにコーチングについて本音で語りあうなかに伝えられている。そして、そこで生まれたコーチングのヒントは、目標に向かって日々努力を続けている学生へのコーチングに活かされている。

また、同じく発案者の一人である作道正夫名誉教授は、創刊号の「ノーサイド」のなかで、「先生方の日々のコーチングの生々しい記録の整理と抽出のお手伝いとなり、そして、やがては広く学内外のコーチングの交流に貢献出

来ればと念願している」と記している。

その作道正夫名誉教授の想いが実現し、『權』も第24巻より本学サイトで閲覧できるようになり、さらには、ISSN（国際標準逐次刊行番号）が登録された。

ところで、節目の第25巻も話題が満載の内容となっている。特別掲載では、第18回世界陸上競技選手権大会 OREGON2022へ出場した、女子やり投げ種目の武本紗栄さん（体育学部54期生）とセーリング（レーザー級）全日本選手権で女子総合優勝をした大学院2年生の富部柚三子さんにそれぞれ「大阪体育大学の力・パリオリンピックの原石」と題して書いてもらった。

そして「望（のぞみ）」では、武本選手を指導した中西先生と田中良先生に寄稿してもらった。田中先生は、楠本先生が日本代表監督としてなかなか学生を指導出来ない状況のなか、サポートコーチとしてハンドボール部女子の指導に加わってくれている。それから「育（はぐくみ）」では、今年度をもって退職するバレーボール部男子監督の浅井先生に「コーチング回顧録」と題し、指導を振り返ってもらった。指導を始めた頃、その指導を「選手との対決の時代」と位置づけ、その後「監督主導型のコーチング」から「選手主導型のコーチング」へと指導方法を大きく転換した逸話など話題が盛りだくさんである。また「巧（たくみ）」では、今年度赴任した崎濱先生に「トレーナールーム」を書いてもらった。また、「スポーツ栄養学講座」、「カウンセリングルーム」も充実した内容となっている。今年度も本学学生たちが全日本学生選手権大会のみならず世界大会やアジア大会で活躍したが、「恵（めぐみ）」では、その活躍の舞台裏を書き綴ってもらった。

COVID-19が世界的に流行して早4年の月日が経とうとしている。Withコロナの時代へと社会全体が移りゆくなか、4年間と言う学生生活のなかで、本学学生たちはひたむきにクラブ活動に打ち込んでいる。それを日々陰ながら支える私たち指導者は、これからも創刊時の趣旨を忘れることなく研鑽を積み重ね、次の四半世紀に向けて今日も『權』を漕ぎすすむ。

コーチの談話室……………比嘉 靖

＜特別掲載＞～大阪体育大学の力・パリオリンピックの原石～

オレゴン世界陸上……………武本 紗栄 …… 1

2022年 ILCA6級全日本選手権 男女総合優勝 …… 富部柚三子 …… 5

## 望（のぞみ） —コーチの視角—

武本選手の世界陸上挑戦……………中西 啄真 …… 13

“前人未到9連覇”のそばで …… 田中 良 …… 17

## 育（はぐくみ） —コーチング点描—

「コーチング回顧録」……………浅井 正仁 …… 25

## 巧（たくみ）—コーチングクリニック—

### トレーナールーム—16—

これからのATの役割 …………… 崎濱 星耶 …… 33

### スポーツ栄養学講座—21—

鶏唐揚げと飯の弁当の栄養 …………… 岡村 浩嗣 …… 39

### カウンセリングルーム—13—

大学生アスリートに対する心理サポート  
～本学の支援体制～ …………… 中山 亜未 …… 44

## 恵（めぐみ）—スポーツの感動—

### (OB/OG/学生選手権報告)

U-21 アジア選手権を経験して …… ハンドボール部男子 今井 寛人 …… 53

「更なる努力で高みへ」…………… 男子体操競技部 田部壮一郎 …… 59

「個人の競技：ゆか」から「団体勝利」という感動へ …… 築山 翔馬 …… 63

9連覇への挑戦…………… 女子ハンドボール部 主将 岡田 彩愛 …… 67

感謝…………… 和田 真琉 …… 72

2人にしかできない演技…………… なぎなた部 主将 阿部 真優 …… 76

ノーサイド…………… 田原 宏晃



## オレゴン世界陸上

佐賀県スポーツ協会所属 大体大卒業生 武本紗栄

### 関西から九州へ

私は2022年3月に大阪体育大学を卒業し、4月から公益財団法人佐賀県スポーツ協会に所属をして競技を続けている。大学卒業と共に生まれ育った関西の地を離れることになったが、新天地での競技活動は楽しみな反面、慣れない地での生活に不安もあった。試合準備期に入る春には、競技や生活の環境が変わることで、今までにない怒涛の日々を過ごした。

### シーズンイン

2022年シーズンは、第18回世界陸上競技選手権大会（オレゴン世界陸上）の出場を目指して臨んだ。オレゴン世界陸上に出場するためには、参加標準記録の64.00m以上を投げるか、ワールドランキングの上位32名に入る必要があった。正直なところシーズン開幕時点では「オレゴン世界陸上の参加標準記録を突破したい」という漠然とした目標だけで、オレゴン世界陸上の出場条件にある“ワールドランキング制度”のことを全く理解しておらず、自分自身の選手としての意識の低さに反省した。しかし、今振り返ると参加標準記録の突破だけを目指し、出る試合を絞って臨んだことで、怪我無くワールドランキングを押し上げることができたのかもしれない。

2022年の前半シーズンを振り返ると目立つような記録は出せなかったが、58～59m程度の記録を安定して投げることができた。しかし、シーズン初めはどの選手も調子が良く、60m近い記録を投げて国内で勝てなかった。毎年5月に開催されているセイコーゴールデングランプリは、新型コロナウイルス感染拡大の影響でしばらく海外の選手の出場が途絶えていたが、2022年は久しぶりに海外の選手が多数出場し、2019年のドーハ世界陸上の優勝者であるK-L・バーバーも出場するハイレベルな大会となった。残念ながら7位に終わったが、試合後に海外の選手たちと片言の英語で交流ができたのは良い経験になった。海外の選手は、試合中はすごく集中をしているが、試合が終わるとお互いを讃え合う。私は彼女たちのそのような姿に感銘を受け、「私

---

もそんな姿を見せられるようになりたい。世界の舞台で戦って、認められたい」と感じた。彼女たちは「また試合でね!」と言って各国へ帰っていった。その言葉を実現させるために、オレゴン世界陸上を目指して必死に練習した。

## 日本陸上競技選手権大会

日本陸上競技選手権大会は各種目の日本一を決める大会で、2022年の第106回大会はオレゴン世界陸上の日本代表選考も兼ねており、選手たちの緊張感はい他の試合と比べ物にならないほど高まっていた。オレゴン世界陸上の日本代表になるためには、①参加標準記録の64.00m以上を投げる、②ワールドランキングの上位32名に入る、これらいずれかの条件を達成する必要があった。そして、①の参加標準記録の64.00m以上を達成した選手は、本大会で3位以内に入賞することで即内定することができた。私は参加標準記録の64.00m以上を投げて即内定を目指したが、大会前までの私の自己記録は62.39m、今季最高は59.46mであり、自己記録を大幅に更新する必要があった。しかし、私の取り柄は試合に向けて上手くコンディションを調整することができることと、“ここぞ”という場面で力を発揮できることであつた。試合前のウォーミングアップが終わり、招集場所へ向かうと選手たちの緊張感に包まれ、気が付けば会場の中にいた。練習投擲は控えめに言っても良いものではなく、予想通り緊張で身体はガチガチに固まっていた。そんな私を見て、大学を卒業してからもご指導くださっている栗山先生と中西先生がコーチングエリアに降りてきてくださった。そこでは、技術的なアドバイスというより、自信を与えるようなお言葉をいただいた。練習投擲が終わると選手紹介が始まり、すぐに1投目が始まった。私は予定通りに1投目から60mを超えることができ、良いスタートを切ったが、64mの標準をクリアできないことに焦っていた。先生方も同じ心境だったと思う。2投目以降記録を伸ばせずにいると私は3位にまで降格していた。5投目にまた60mを越えたが、参加標準記録には届かず結果は3位となった。「あー、無理やったなー。また次がんばろう!」と気持ちを切り替えようとしていたが、オレゴン世界陸上の参加資格期日までもう少し時間があり、ワールドランキングでも32位付近に位置していることを知った。たくさんの方々のお力と知恵をお借りし、②のワールドランキングの上位32名に入ることを目指して記録会に出場した。記録会でも60mを超えることができ、最後のチャンスで少しだけワールドランキングポイントを高めた。世界各地で試合が

行われており、ワールドランキングは毎日変動している。正直なところ半ば諦めながら前半シーズンの疲れを取るための休養をとった。

## 日本代表内定

ワールドランキングでの出場者が決定するまでは、毎日のようにワールドランキングのサイトを見ながら自分のランキングを確認していた。参加資格の締め切り当日、私のランキングはぎりぎりの32位であった。すると、日本陸上競技連盟の投擲強化コーチから「おめでとう。しっかり準備をしてください」と代表内定の連絡が入った。その瞬間は実感が湧かなかったが、周りの方々は大喜びしてくれた。日本代表に内定したことから、すぐに大阪体育大学でオレゴン世界陸上に向けて調整合宿を行った。

## オレゴン世界陸上

日本代表として国際試合に出場をするのは、2018年の世界ジュニア陸上競技選手権に出場した時以来で少し緊張もあった。なにより、自分が本当に世界陸上に出場する日がくるとは思いもしなかった。そして、渡米は数日の調整を経て試合に臨んだ。予選の組み合わせが発表されると、同じ日本代表の北口選手と同じBグループとなった。先に行われたAグループの結果を見ると記録がそれほど高くなかったため、私にも決勝に進めるチャンスがあった。予選B組が始まると、出場選手の中でワールドランキングが最も低い私にとって恐れるものはなく、落ち着いて普段通りの投擲ができ、初出場ながら決勝進出を果たした。決勝は中1日で行われ、調整を進める私に日本からたくさんメッセージが届き、それらは決勝に向けての大きなパワーとなった。決勝は予選に比べて会場の雰囲気も選手たちの顔つきもすべてが異なった。私の試技は1番で選手紹介から試合1投目まで、あっという間に時間が過ぎていった。1投目は力まないように意識して投げたが、やりが手からすっぽ抜けて失敗投てきとなってしまった。これまで1投目に失敗することはあまりなかったが、まさかの世界陸上の決勝の1投目という重要な場面で失敗をしてしまった。決勝に行けたことが奇跡のようなものだが、決勝の舞台に立つと欲が出て「あと2投しかない」と焦ってしまった。2投目は「落ち着いて投げれば59mいくはず」と自分に言い聞かせながら丁寧に期待を込め投げたが記録は57mで、4投目以降に進める上位8名にはわずかに届かなかった。1、

2投目を失敗してから3投目に立て直すためには相当な精神力が必要であるが、私にはその力がなく、残念ながら4投目以降には進むことはできなかった。気づけばあっという間に3本の投擲が終わってしまった。

悔しい気持ちもあったが、この場でしか世界トップレベルの選手の投げを間近で見ることができないと思い4投目以降に進んだ選手の投擲をこの目に焼き付けた。試合が終わると海外の選手が「初めてなのによく頑張ったよ」「また会おう」と言ってくれて、またこの舞台に戻ってきて彼女たちと勝負がしたいと感じた。本大会の決勝を振り返ると、「悔しい」と言葉にできないほど手も足も出せなかったことがとにかく悔しかった。

## ブダペスト世界陸上に向けて

世界陸上は2年に1度の頻度で開催されている。オレゴン世界陸上は2021年に開催される予定であったが、新型コロナウイルス感染拡大により2022年に延期したことで、翌年の2023年もハンガリーのブダペストで世界陸上が開催される。次こそは決勝の舞台で最後の8人まで残って戦いたい。そのために、オフシーズンは技術面や体力面の課題に向き合い改善に取り組んでいる。今の投げでは世界のトップレベルで勝負ができないと考え、投てき動作の改良も行っている。このような大きな決断ができたのも、オレゴン世界陸上で悔しい気持ちがあるからで、世界陸上が終わってから、もっと上のレベルで戦いたいという強い気持ちを持って練習に取り組んでいる。私は海外の選手に比べると体は小さい方だが、それでも努力を続ければ戦えることを証明し、たくさんの方々に勇気や希望を与えられるように、これからも全力を尽くしたい。

いつも応援してくださる皆様に感謝を込めて、私は成長し、挑戦し続けます。これからも応援よろしく願いいたします。



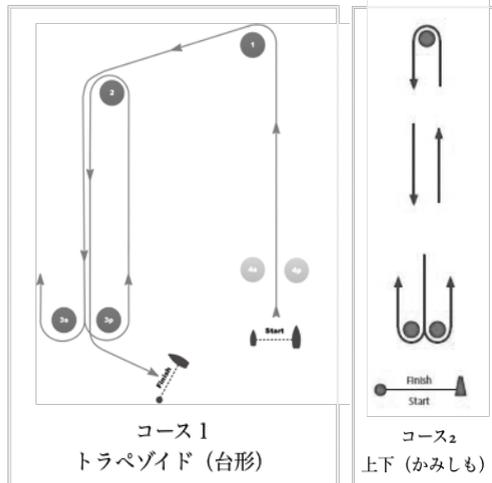
## 2022年 ILCA6級全日本選手権 男女総合優勝

スポーツ科学研究科 前期課程2年 セーリング競技 富部柚三子

2022年11月17日から20日まで、神奈川県藤沢市の江ノ島ヨットハーバーにてILCA6 ALL JAPAN CHAMPIONSHIPS（以下全日本選手権）が開催されました。筆者は選手として参加しており、今回本誌に執筆の機会をいただき、簡単に競技の説明や大会でのこと、そして五輪に向けた抱負について寄稿したいと思います。

### 1. セーリング競技について

セーリング競技はヨットやウィンドサーフィンなど風を原動力として走る船でレースをして競う競技です。ILCA級は全長4.23m、幅1.37mの1人乗りのヨットで、6級は5.7㎡のセール（帆）を張っている、女子またはユースの種目です。



ヨットレースではスタートしてフィニッシュするまでの1つのレースの順位をポイントとして計算し、数日間かけて複数のレースを行って、合計得点の低さを競います。（例えば第1レースが1位、第2レースが5位なら合計で

---

6点) スタートは海上に設置された2つのボートやブイの間となり、スタート時刻の5分前から音響信号と旗で競技者へ知らされ、カウントが0秒になった瞬間に最大60艇が一斉にスタートラインを走り抜けていきます。スタートしてからは最初に風上のブイを目指し、それから順に決められたマークを回航します。マークは風に対して規則的に設置され、それぞれのコースの形で名前があり、レースコースもスタート時刻と共に競技者へ知らされます。セーリング競技はこのようなレース形式の中で、風を読み、他艇の動きを予測しながら自分のポジションを優位に進めてレースを展開していく競技になります。

## 2. 2度目の全日本選手権総合優勝

### <全日本選手権の位置付け>

全日本選手権は日本国内最高峰とされる大会ですが、海外大会と比べると大きな違いが2つあります。ひとつ目は参加者層です。ILCA6級は前述したように、女子とユースの種目になっています。それに加えて国内大会ではマスターズ以上の年齢の選手も参加するため、今大会にはU17から最高齢は75歳の、合計84名の選手が参加しました。ふたつ目の特徴としては、2日間で7レースという限られた期間での大会ということです。通常、世界選手権など海外でのレースは6日間、予選6レース、決勝6レースの合計12レースが行われます。国内では大会に参加しやすいよう短い期間で設定されており、風のコンディションが良くなくてもレースを行わなければなりません。そのため、海外とは違う意味で、難易度の高い大会となっています。

そして今回の全日本選手権には、2023年の世界選手権及びオリンピックテスト大会の出場枠がかかっていました。2023年の世界選手権は2024年パリオリンピック出場枠のかかった大会で、オリンピック出場を目指している筆者は絶対に勝って、世界選手権への切符を獲得しなくてはならないという、通常以上のプレッシャーがありました。

### <コーチの存在>

筆者は普段は、国内の大会を自分1人で戦うことが多いのですが、今大会はコーチをつけて挑むことにしました。1人の場合だと、レース中の判断ミスについて客観的に気づくことができず、そのまま次のレースでもミスをし

てしまいレースポイントをまとめることができないという悪循環に陥ってしまう可能性があります。今回のように特に限られた日数の中でテンポ良くレースが行われるようなシチュエーションでは、迅速な切り替えが必要だと考え、私にはそのスイッチを入れてくれるコーチが必要でした。

通常セーリング競技でコーチをつける理由は3つあります。まずは選手の目標に対して一緒に練習環境を設定してくれること。次に普段の練習をサポートしてもらうこと（これには海上練習の安全管理を含みます）。そして大会で共に戦って目標を達成することです。今大会では3つ目の理由に於いて、事前に依頼理由をコーチと共有し、目的をはっきりとさせて挑むことにしました。

### ＜3日間の大会＞

初日は参加登録や使用する艇の計測（クラスルール規則に則った道具を使用しているか確認を受けること）がありレースは大会2日目から始まりました。レース初日は秋晴れの穏やかな気候で始まりました。予報通り風はあまり安定せず、大きく風の振れるコンディションの中でレースが行われました。第1レース



ではトップを走っていたにも関わらず、予測不能な風の変化で4位に落ちてしまい、続く第2レースもダントツで1位だったものの、風が途中で無くなり中止となりました。海の上で風を待って、夕暮れのリミットの迫る中、再スタートした第2レースも陽が落ちるとともに風になりましたが、スケジュールの関係上2レースを行いたい運営はレースを続行し、筆者は展開を繋げることができず7位フィニッシュとなりました。その結果、初日は11ポイントの5位タイという成績でした。周囲からは「優勝候補なのに暫定トップでない」ということを揶揄されることもありましたが、ここで重要だったのは初日のレースが悪くても「まだ大会は終わっていない」と確信することでした。そのためにコーチとその日のレース展開に話し合いました。その結果レース中の判断にミスはあったものの、それは意識をすれば2日目以降に簡単に修正できるものだと認識することができました。

レース2日目も軽風が予想されていたものの、その日は申し分のない見事な風が吹いてくれました。そのおかげでレースもテンポ良く進みました。初日の振り返りをよく心に留め、冷静に状況を見極め、攻めるところを攻め、守るところを守り、3レースをオール1位でまとめ、暫定1位と1ポイント差の2位まで上がることができました。

最終日はコーチと状況を整理しましたが、優勝するためにやるべきことは明確でした。それは首位の選手より前でレースをフィニッシュすることでした。始まった第6レース、スタート後にリードしたものの守りが甘く、一時先行される時間がありましたが、最後の最後まで粘って攻めて、なんとか追い抜いて1つ前でフィニッシュし、この時点で首位同点に立つことができました。最終レースでは、今までと同じ展開をしつつ、相手を見て抑えることが大事だと言いつ聞かせ、ラフな展開はせずに相手をしっかりと確認できるポジションをとってレースしました。その結果相手が崩れ、ダントツのトップでレースをフィニッシュ。無事に優勝を果たすことができました。



### <大会を優勝して>

「世界で戦っているのだから国内大会は優勝して当たり前」というのは私にとって大きなプレッシャーで、そのプレッシャーに勝てたことが今回最も大きな収穫になりました。プレッシャーは、周囲の期待を感じて自分も同じく期待していたり、達成したいと思う目標だからこそできなかったらどうしようという不安から生まれたり、さまざまだと思います。しかしこれは「勝つ」

という行動には関係のないものだと思います。やるべきことに集中し、するべき判断をすることで、結果は後からついてくる。このようなおおらかなスタンスでいることが、アスリートとして勝つために必要な精神なのではないかと、今大会を通じて感じることができました。



### 3. パリ五輪に向けて今後の抱負

オリンピックのセーリング競技には全部で10の種目があります。その中でILCA6級は女子で最も多くの国が出場できるため、その分競技層が厚く、出場枠を獲得するだけでもとても大変です。2023年8月の世界選手権を皮切りに2024年4月までに行われる4つの大会で出場枠を獲得し、日本セーリング連盟が定める代表選考基準を満たさなければなりません。

長丁場となる大会及び選考において重要なことは、いかに安定した成績を残せるかということです。これまでのトレーニングで培った力を本番で出せなければ意味がありません。しかし、自然を相手とする競技環境では、常に自分が準備したことが状況にフィットするとは限りません。現在、筆者は修士論文として国内外のトップレベルの選手に「セーリング競技のピークパ



# 望（のぞみ）

—コーチの視角—





# 武本選手の世界陸上挑戦

中西啄真

世界陸上競技選手権大会（通称、世界陸上）とは、2年ごとに開催される陸上競技各種目の世界一を決める大会で、陸上競技者にとって夏季オリンピック大会と並んで重要な大会である。2022年の第18回大会はアメリカ合衆国のオレゴン州ユージーンで開幕し、男女49種目が行われ、約192ヶ国の競技者が参加した。その大舞台に日本代表として、本学関係者の岩崎立来選手（体育・4年）と武本紗栄選手（佐賀県スポーツ協会）が参加した。岩崎選手は男子2名と女子2名がそれぞれ400mずつ走る男女混合4×400mリレーに日本の第3走者として出場し、前年の東京オリンピックで金メダルを獲得したポーランドや、銅メダルを獲得したアメリカなどの強豪国と対戦した。日本は惜しくも決勝進出とはならなかったが、3分17秒31の日本歴代2位をマークする活躍を見せた。武本選手は女子やり投げに出場し、予選の2投目に59.15mを投げて見事決勝進出を果たした。決勝では惜しくも入賞とはならなかったが、初出場ながら強豪選手たちを抑えて決勝に進出する活躍を見せた。彼らの世界最高峰の舞台での活躍は本学の学生のみならず、卒業生や多くの陸上競技ファンに夢と感動を与えたことだろう。

## ・今の私にしかできない指導法で

私は2020年に大阪体育大学陸上競技部の投擲コーチに就任し、学生らの指導に携わってきた。コーチ就任前から本学のアシスタントコーチとして投擲技術やトレーニングの助言を行ってきたが、学生らは私がコーチに就任したことに驚いたことだろう。コーチ就任後は、学生らと年齢が近い”今の私にしかできない指導方法”を考え、練習パートナーのように一緒に練習をする中で、それぞれの目標達成に向けて議論をしながら指導を行ってきた。その中でも武本選手は「さすが世界レベルの競技者だ」と思うほど、やり投げに対する思考や感覚が優れており、一緒に練習する中で私も多くのことを学ばせてもらった。さらに、自分自身で記録向上の課題を分析し、優れた思考や感覚を働かせて課題解決方法を見つけてくる姿勢は、学生競技者としては一歩抜けていた。これほど自律している競技者であれば、コーチ側から指導する

ことも少なく、武本選手の話聞きながら一緒に解決策を考えることの方が多かった。このように、私は武本選手自身の思考や感覚を大切に、一緒に課題解決方法を考えながら、目標達成へ導いてきた。武本選手には一流コーチのような適切な指導ができず、悩ませた時期もあったかもしれないが、今の私にしかできない指導が武本選手の世界陸上挑戦に少しでも役立っていれば幸いである。

## ・世界陸上への出場条件

世界陸上に出場するためには、当然のことながら厳しい出場条件をクリアしなければならない。武本選手が世界陸上オレゴン大会の女子やり投げに出場するためには、大会の主催者が設定した参加標準記録の64.00mを達成するか、ワールドランキングの上位32名に入る必要があった。参加標準記録は多くの陸上競技大会で採用されている出場条件であるが、2019年のワールドランキング導入と同時に参加標準記録の設定が高くなり、世界陸上オレゴン大会の女子やり投げの参加標準記録（64.00m）は、2018年の世界陸上ドーハ大会の5位相当であった。ワールドランキングは2019年に世界陸連（World Athletics）が導入した制度で、大会の記録と順位をパフォーマンススコアとして得点化し、一定期間内における5つのパフォーマンススコアの平均によって順位付けがされる。大会のレベルが高いほど順位得点が高く設定されており、国内ではセイコーゴールデンランプリや日本陸上競技選手権、日本グランプリシリーズなどが、高い順位得点を獲得できる大会となっている。武本選手の場合、前年度に好成績を納めていたことから、シーズン開幕時点でワールドランキングの30番台につけていた。そのため、ランキング期限内に2試合以上で60mを越えれば、ワールドランキング上位32名に入り、世界陸上の出場権を獲得できる可能性があった。しかし、武本選手は「ワールドランキングで出場しても出るだけで終わるので、参加標準記録達成を目指す！」と話し、世界陸上の決勝で戦うために自己記録（62m39）を上回る64.00mの参加標準記録を達成することを目指して必死に練習に取り組んだ。残念ながら、ランキング期限内に参加標準記録を達成することはできなかったが、世界陸上の決勝で戦いたいという強い意志をもって挑戦した結果、見事ワールドランキング上位32名に入り、世界陸上オレゴン大会の出場が決まった。特に、武本選手の世界陸上出場に向けての執念を感じたのが締め切り間近の

6月の日本選手権である。日本選手権は大会レベルも高く、60m超えの記録を出せば、3位以内となり高得点を得られるチャンスであった。そのような重要な大会にピークを合わせてくるのが武本選手の強みで、1投目から60mを越え、見事3位入賞を果たした。勢いそのままに翌週の日本大学競技会でも60mを越え、最後のチャンスをすべてものにし、ワールドランキング32位以内に食い込んで世界陸上初出場を決めた。

## ・世界陸上・予選

2022年7月16日に第18回世界陸上競技選手権大会が開幕した。武本選手は大会6日目の女子やり投げの予選に向けて、本学で準備を行った。6月の日本選手権と日本大学競技会の後は連戦による疲労が見られたが、7月上旬にかけて休養とコンディショニングを上手く取り入れながら、徐々に身体のコンディションを整えていった。しかし、投てき動作の調整は上手く進まなかった。アメリカへの出発前日は特に調子が悪く、試行錯誤をして多少は調子が戻ったが、少し不安を抱えたままアメリカへ飛び立った。ここからが武本選手の凄さで、アメリカで事前調整をはじめてから投てき動作の調子が良くなり、「順調！」との連絡が入った。そして、6日目の女子やり投げ予選を迎え、予選2組のうち武本選手はB組に登場した。私は残念ながら現地には行けず、自宅からテレビ中継を見ながらの応援となったが、現地からは日本代表チームの田内コーチが、SNSを通じて状況を報告してくださった。予選を通過するためには、62.50m以上を投げるか予選記録の上位12名に入る必要があり、60mあたりが12位のラインになると読んでいた。試合前の投てき練習の調子が良いと報告を受けており、60mは達成可能と考えられた。すでに終了しているA組の結果、予選通過記録達成者は1名、その他60mを越えたのは2名であったことから、予想よりも60mラインを越える者は少なく、武本選手の決勝進出の可能性も高まった。そして、予選B組の試技が始まった。武本選手の1投目は57.10mで60mには届かなかったが、これまでの試合展開を考えると1投目の記録としてはまずまずの出だしであった。2投目は59.15mで、またも60mには届かなかったが、A組の記録を見ると決勝進出の可能性は十分に残されていた。1投目から徐々に良い感覚を掴んでいるようにも思われたが、惜しくも3投目は54.51mと距離を伸ばすことができず、59.15mで試技を終えた。あとは残りの選手の結果を待つことになったが、強

運にも予選11位で見事決勝進出を果たした。

## ・世界陸上・決勝

決勝は予選から中1日空けた大会8日目に行われ、予選を通過した上位12名が出場した。決勝には、2019年の世界陸上ドーハ大会で金メダルを獲得したK-L.バーバー選手（オーストラリア）や2021年の東京オリンピックで金メダルを獲得した劉詩穎選手（中国）、日本選手権王者の北口榛花選手（JAL）など、65m以上の自己記録を持つ選手らが進んだ。武本選手は60mを越える投てきができれば、入賞も十分に期待できたが、3投目までに60mを越えることができず、57.93mの11位で4回目以降の試技に進むことはできなかった。しかし、今大会で予選を通過し、決勝の舞台で世界陸上やオリンピックの金メダリストたちと戦った経験は、今後の更なる競技力向上に繋がっていくと考えられ、いつか武本選手が世界の舞台でメダルを獲得することを期待している。

## ・ピーキング力と勝負強さ

武本選手は世界陸上初出場で決勝進出を決めたように、重要な試合へのピーキング力と勝負強さをもっている。それは、これまでに各カテゴリーの全国大会（全国高校総体、U20日本選手権、日本学生個人、日本学生個人）で日本一を達成していることから伺える。武本選手のピーキング力と勝負強さについて、私が特に印象に残っているのが大学4年の日本インカレである。前年度の日本インカレは2位で、大学初タイトルには1歩及ばず、学生最後の日本インカレでの優勝を目指していたが、大会前は背中に張りがあり、投てき練習を満足に行えなかった。しかし、武本選手は大会までに休養とコンディショニングを取り入れ、大会当日に上手くコンディションを整えた。そして、大会当日は1投目から59m06を記録し、2投目は59.90mまで記録を伸ばし、見事日本インカレ初優勝を果たした。また、前述のとおり世界陸上オレゴン大会の直前も調子を落としていたが、持ち前のピーキング力と勝負強さで決勝進出を果たした。これらは武本選手の強みであり、今後もその強みを生かした世界での活躍に期待したい。

# “前人未到9連覇”のそばで

体育学部講師，女子ハンドボール部コーチ 田中良

## はじめに

私が女子ハンドボール部のコーチとなって，チームに関わるようになったのは，2021年10月であったと記憶しています。私は，プレイヤーとしての価値は乏しかったですが，「教員に」との思いもあって日本体育大学に進学し，当時インカレを連覇中であったハンドボール部に所属しました。大学卒業とともにハンドボール選手も引退し，そのまま大学院に進学しました。学校保健を専門領域に研究活動を行い，2020年3月に博士号（体育科学）を取得しました。博士号取得と同時に第1子も誕生し，そしてコロナ禍にも突入しました。世間はコロナ，我が家は子育てで大騒ぎだった中，大阪体育大学に着任できることとなりました。2021年度は，初めての教員生活と少し慣れた子育てと落ち着いたコロナ禍が入り混じるのだろうと思っていた矢先，第2子を授かりました。妻が悪阻と戦いを繰り返している中で，私は長男の様子をみつつ，オンデマンド授業を配信し続けました。前期授業と妻の悪阻が終了し，後期授業と第2子に対峙し始めた頃，楠本先生が女子日本代表の監督に就任されることとなりました。大学を不在にする期間も長くなることが予想され，私がコーチを務めることとなりました。これまで行っている研究活動や子育てもあって，トレーニングやリーグ戦，インカレのすべてに関わることはできていませんが，チームの状況を観察し，必要と感じたことは選手にも伝えてきました。

本稿ではこの1年間で私が見てきたもの，具体的には「楠本先生が不在中」と「楠本先生が指導中」の2022年度チームに感じたことを記していきたいと思います。

## 楠本先生が不在中のチーム

楠本先生の不在に備えて，私がコーチを務め始めたのは2021年10月でした。そして，実際に不在期間が始まったのは，2021年11月初旬の2021年度

インカレ終了後からでした。楠本先生は、インカレ終了後すぐに代表強化合宿を行って、2021年12月1日からスペインで開催される世界選手権を新監督として戦いました。なお、その期間の楠本先生の動向は、前号で詳細に紹介されています(楠本, 2022)ので、ご参照ください。楠本先生は、その不在期間を皮切りに、2022年度は、概ね1ヵ月代表活動を行い、1ヵ月大学教員として勤務するといったサイクルで代表監督と大学教員を兼任されました。しかし、大学教員期間は、クラブだけに時間を使うわけもいかず、教育・インターンシップ実習の巡回指導、リクルート等でやはりチームを不在にすることもありました。

そんな状況の中で、4月頃の女子ハンド部の様子は「不安だけど、しっかりしよう」といった様子でした。上級生となった3、4年生は、楠本先生が不在で特に不安があったと思いますが、新しく迎えた新入生を引っ張っていかなくてはと、1人1人が後輩を気遣いながら日々のトレーニングを行っていました。ただ、4月早々にスタートしたリーグ戦の様子はというと、監督不在で固さがある試合やミスが重なる試合もありました。普段ベンチに座っている楠本先生がいなくて、普段ベンチに座っていない私がいるのですから調子が狂って当然です。それでも、後半にはどの試合も自分達の調子やペースを難なく取り戻す姿は、さすがだなと思いました。

春のリーグ戦が終了すると4年生は教育実習に行き、3年生以下は新人戦に臨みました。この期間は、楠本先生も私も教育・インターンシップ実習の巡回指導でチームに関われる機会が減少しましたが、巡回指導も落ち着いた7月～8月は、楠本先生の指導を1ヵ月弱うけたうえで、インカレの出場権を掛けた西日本インカレに臨み、優勝しました。

西日本インカレ後のOFF期間から後期授業開始までは、楠本先生が不在であっても、多くの高校が合同トレーニング実施のために第5体育館を訪ねてきました。本稿を執筆した時点(2023年1月末)よりもコロナ禍は落ち着いていなかったもので、急に来れなくなる高校もありましたし、事前に練習試合をしたチームに陽性者がいたことが発覚して入構後すぐに帰る高校もありました。連絡相談が重要になる場面ですが、その度に主務の杉本七海さん(4年生、来年度から実業団チーム「ザ・テラスホテルズ」に所属)を中心にスケジュール変更に対応していました。感染症対策を含むチーム運営に関わる楠本先生とキャプテン(4年生、岡田彩愛さん)からの遠隔指示にも

主務の指示にも、横槍を入れず真摯に対応するチーム全体の雰囲気は、自分達のハンドボール活動を大切にしている証だと感じました。訪問してきた高校生を教えつつ、自分達の課題を常に大きな声で確認し、足りない点を指摘して/されながら夏のトレーニングは進んでいきました。

夏休み期間が終了して後期授業が始まったと同時に秋リーグも始まりました。秋リーグからインカレまでの1ヵ月強は、楠本先生も代表活動から戻ってこられてインカレに向けた準備期間となりました。そして、インカレでは9連覇を達成しました。私は、大会と共同研究の成果を発表する学会大会とが重なってしまったため、LIVE配信で観戦しました。決勝後、連覇をつなげられた安堵感が画面越しに伝わってきて、楠本先生と選手が常々プレッシャーを感じていたことを再確認しました。



写真1 インカレ決勝戦後の集合写真

## 楠本先生が指導中のチーム

楠本先生がまとまった期間チームを指導できたのは、「7月中旬から8月中旬の西日本インカレまで」と「9月下旬から11月上旬のインカレまで」の2度でした。

西日本インカレは、インカレの出場権がかかるチームにとって重要な大会です。また、各試合での働きはインカレメンバー選定の資料になるので各選手にとっても重要な大会です。西日本インカレ前の練習は、「楠本先生が指導している仮Aチームサイド」と「選手だけで練習する仮Bチームサイド」に分かれて行っていました。仮Aチームでトレーニングをする選手は、ミスが出たり、続いたりすると、迅速に仮Bチームの選手と入れ替えになります。

入れ替えは必ずしもプレーレベル順ではなく、かつ、全学年が対象になります。新しく仮Aチームに入る選手が指名されない場合もあり、どの選手が他の者より先に仮Aチームのコートに早く入るか、で決まったりもしていました。仮Aチームサイドでどれだけ長くプレーできるかが、西日本インカレのメンバーになれるか、または、試合のスターティングメンバーになれるかに影響します。この期間のトレーニングでは、得点失点といったわかりやすい成果がでる試合とは異なって、プレー選択が正しいかどうかや、プレー速度、判断のタイミング、細かな駆け引きの勝敗など、プレーの質が見られていました。選手は常にプレッシャーと不安が入り混じった状態で毎プレーに最大限集中し続けていました。これが、強い運動強度の中でも、試合全体を通して正しい判断し続けるチームを支えていると感じました。比較的長い期間の指導を受けたチームの雰囲気は、士気が高まっているだけでなく、チーム・個人の課題を明確にして改善し、少しずつ洗練されていました。

インカレが近づいてくると、インカレメンバー登録締め切りも近づいてきます。登録メンバーの素案は、西日本インカレの働きや日々のトレーニングへの取り組みを踏まえた「チーム内投票」で作成されました。選手一人一人が、自分を含めた部員のうち、誰がインカレメンバーとなるべきかを投票しました。素案ができあがると、楠本先生と幹部学生等で「(楠本先生) 得票数は、A選手よりB選手の方が多かったが、チームの怪我人状況を踏まえるとA選手をメンバーとすべきではないか?」→「(幹部学生) チームの状況を踏まえるとA選手の起用もあるが、B選手の普段の努力を評価すべきではないか?」→「(楠本先生) B選手の努力は、具体的にどんな様子か聞きたい」→「(3年生の学生) 朝練も含めて、楠本先生がいない時間でもひたむきに練習をしている」…といった真剣な話し合いがなされ、最終決定に至りました。

そして、インカレまでの1ヵ月強は、「最後の1ヵ月が大きかった」と岡田キャプテンが業界雑誌のインタビューに答えているように（スポーツイベントハンドボール、2023年1月号、p24）、9連覇のために重要な役割を果たした期間でした。この期間は、練習に行く度にチームの力が向上しているのを実感しました。具体的には、攻守の連携にラグがなくなってよりシームレスになっていたり、同じ場面のプレーがより早く・より強くなっていました。楠本先生とともに、日本代表選手とプレーしてきた岡田キャプテン、石川 空さん（2年生）が戻ったことで、トレーニング内の運動強度やDFで

の接触強度も高くなっていました。選手もそれを実感してどんどん自信にして  
いっていました。自信が一気についていくのと並行して、「インカレ優勝」の  
目標も一気に現実味帯びて、その勢いのままインカレ9連覇を達成しました。

## さいごに

「鉄は熱いうちに打てじゃないけど、指導はちょっと後からじゃなくて、プ  
レーした後すぐにした方がいいと思ってる」。これは、私が初めて楠本先生の  
指導/女子ハンド部の練習を見てすぐ、第5体育館から研究室に戻るバスロー  
タリー辺りで楠本先生が私に言った言葉です。トレーニング中は、選手がプ  
レーすると、直ちにフィードバックがなされています。「今どうなった？」  
とプレー後すぐに状況を説明させる場面も数多くあります。本人に聞く場合  
もあれば、「A選手はどんなプレーをした？」と他の選手に客観的な説明をさ  
せる場合もあります。自分の認識と実際のプレーにズレがないか、あるなら  
どのようにどれくらいあるのか確認させているのだと感じています。

2022年度は、限られた時間でチームを仕上げる楠本先生と、指導に遅れず  
についていって仕上がる選手に驚かされ続けた1年でした。現状、私が何か  
チームの力になれているかは不明です。ただ、体育館から追い出されてはい  
ません。邪魔になっていないと信じたいです。できることをしていきます。



写真2 秋季リーグ戦でベンチに入る楠本先生と筆者  
(この試合後に、インカレメンバーに関する話し合いが実施された)

## 文献

楠本繁生 (2022) 「パリ!オリンピックへの道標 (みちしるべ)」, 権, 24, 17-20  
スポーツイベント (2022) 2022全日本インカレ特集つながれた連覇のバトン,  
スポーツイベント・ハンドボール, 1, 24-25



# 育（はぐくみ）

—コーチング点描—

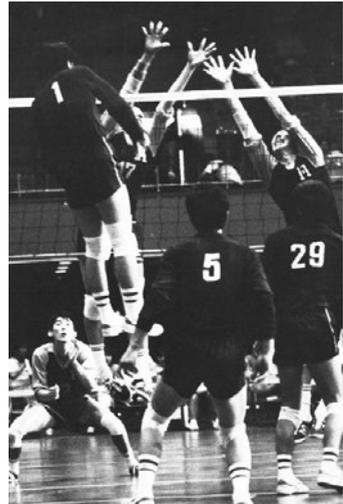




## 「コーチング回顧録」

男子バレーボール部 部長・監督 浅井正仁

私が本学の助手として採用されたのは、筑波大学体育専門学群を卒業した1980年（昭和55年）の春でした。当時、バレー部長の故山本隆久先生、ご退職された柏森康雄先生のもと、男子バレーボール部のコーチとして9年間、その後、大学が熊取町に移転した平成元年に監督に就任し、早34年が経過いたしました。そこで、本学に奉職させていただいた43年間を振り返り、「コーチング回顧録」としてここにまとめてみました。



### 「選手との対決の時代」

本学に勤める前年の全日本インカレで大阪体育大学と対戦して辛くも勝利したのですが、その試合は本学に就職するための採用試験的な意味合いをもった試合でもありました。前年に全日本インカレで対戦したライバル大学の選手がコーチとして赴任したわけですから、中々風当たりも強く、個性豊かな選手が揃っていたようで、素直に指示に従う選手は少なかったと記憶しています。コーチ時代の9年間を、自分では「選手との対決の時代」と位置づけています。私自身も大阪教員チームの一員として、プレーヤーを継続させていただきながら学生のコーチをするという立場から、モデルプレーヤーとして私自身のプレーを観察させ、強引にコーチングしていたように記憶しています。コーチ経験も浅く、その運動（プレー）を表現する的確な言葉やアドバイスの見つからず、実際にやってみせて、「見て盗む（観察学習）」方式の指導であったように思います。選手の感じている運動感覚を無視した一方的な指導で、今から思えば若さゆえの未熟な指導法でもあったかと反省しています。

## 「入替戦での1部リーグ昇格の思い出」

平成元年に大学が熊取町に移転したのを機に、柏森先生から監督を引き継ぎ、早々に2部リーグ降格からのスタートとなりました。その後、平成3年の秋季入替戦で甲南大学と対戦し、主将のセッター正田（4年）が、大川、幸福、池原、酒井（3年）の大型アタッカー陣の高さとパワーを発揮させるトス配球で勝ち切り、1部昇格を果たしました。会場が本学体育館であり入替戦独特の緊張感の中、手に汗握る大接戦の試合だったことを今でもよく憶えています。私が監督となって5回の2部リーグ降格を経験しましたが、入替戦で勝利して1部リーグに昇格したのは、その甲南大との入替戦だけでしたので、とりわけ印象に残る試合でした。なお、残りの4回のうち2回は、2部リーグ優勝による自動昇格（平成15年、17年）で、残り2回は、1部リーグ8チーム制（平成10年）への移行時と、同じく12チーム制（平成26年）への移行時に、運良く1部リーグに引き上げられたものでした。ただ、未だに脳裏から離れられないのは2部降格時のシーンです。敗戦によって1部リーグから脱落し、涙に暮れる選手達を目の当たりにして、彼らの一途さと己の無力さを感じ、やるせない気持ちになったものです。

リーグ戦改革案の背景には、関西大学バレーボール連盟に所属する多くの大学が、スポーツ推薦入試等で優秀な選手を入学させたことによる、大学バレーボールの勢力図の変化がありました。



このような情勢の中で、8チーム制、12チーム制などの、関西学連の強化と普及をねらいとしたリーグ戦改革案が検討されたのです。ただし、その当時、2部リーグに所属している監督としての立場と公明正大に議論しなければならない常任理事（広報委員長、副理事長）としての立場から、その案件については積極的な発言を差し控えていたことを憶えています。

## 「監督主導型から選手主導型へのコーチングスタイルに」

監督となってからの約10年間（32～41歳）は「監督主導型のコーチング」を目指しましたが、明確な成果は上がっていなかったように思います。バレーの指導書、コーチングに関係する書籍や自己啓発書なども読みはしましたが、迷いが生じるばかりであり役立ってはいなかったようです。監督の主な業務として合宿計画や選手勧誘はもちろんですが、日々の練習メニューにも指示を出し、学生への球出しまでしていた記憶があります。対戦準備のデータを自ら作成して配布するなど、「選手に任せられない症候群」であったという反省メモの文字が否応なしに今でも残っています。

それから、平成10年にリーグ戦8チーム制に変更となり、1部リーグに引き上げられたことで、その後（42歳～）は「選手主導型のコーチング」を目指すようになりました。練習メニューは主将に任せ、クラブの運営管理業務は主務に責任をもって行うように指示し、対戦準備のデータ収集も担当学生を決めて、監督自らは行わないようにしました。指導者として若い頃の指導を振り返ると、直感的なアドバイスが多く、指示すれば直ぐに修正できるものかと思ひ込み、過度の要求を選手にしていたのではないかと反省し、慌ててアドバイスしないよう意識もしました。選手へのアドバイスや選手とのコミュニケーションにおいて工夫した点は、客観性のある試合データや個人の技術成績を提示して選手に語らせてから、必要ならばアドバイスするように心がけたことです。例えば、セッターへのトス配球やアタッカーの決定率とミス率のデータを提示してから、試合の流れや自分自身の調子などを語らせて、選手とのコミュニケーションをとるように配慮しました。大学院で担当している「ゲーム分析論特論」では、指導者の感覚にだけに頼った指導は説得力に欠けると講義しているので、実践現場においてもそのようなコーチング法を心がけるようになったのではないかと考えています。

このように指導方針を変更してからの10年間（42～51歳）では、1部8チーム制で1部4位（平成13年：馬場）、1部3位（平成18年：折井）が1回ずつで、2部降格も2回（平成14年、17年）ありましたが、1シーズンで1部復帰することができました。その後の14年間（52～65歳）に、1部12チーム制では、1部秋季リーグ戦での準優勝（令和2年：吉武、架谷、松岡、土井）、1部3位（平成27年：滝川、齋藤）が共に1回、4位（平成22年：加藤、高

橋、片淵、広瀬、平成28年：柳光、野垣、平成30年：泉、河嶋）が3回と上位リーグに進出する力をつけてきてはいますが、毎年関西リーグの上位に位置するだけのチーム力をつけるにはもう少しだと感じています。

コーチングスタイルは、指導者の年齢や成長と共にスポーツ界の価値観の影響を受けつつ変わっていくのではないかと考えています。若い頃の私は、監督主導型のコーチングを試みましたが、自分の情熱と自分の考えるバレー観を最優先して監督業務を行ってきましたが、その結果、顕著な成果はあまりみられませんでした。しかし、年老いて今、選手やコーチの意見に耳を傾けて、監督としての選択と決断をするようになって、選手との距離がやや縮まったかと思っています。

最近では、審判台の上から主審としてのホイッスルを吹きながら、A・Bチーム両方のプレーを観察し、プレー進行の邪魔にならないようにフィードフォワード的な指示をすることが多くなりました。時には、作戦タイムを強制的に取らせてコミュニケーションタイムを作ったりもします。また、A・Bチームに共通するプレー課題を確認させるなど、審判台からはよく見えるものです。



## 「全日本インカレでの思い出」

平成26年、全日本インカレの大会方式が従来のフリー参加方式から選抜方式（64チーム）に変更されましたが、その年の全日本インカレ（開催地大阪）で、本学チームは2回戦で筑波大学と対戦しました。2部2位で秋季リーグ戦を終了するも、翌シーズンは1部12チーム制に伴い1部10位として自動昇格が決まっていた時でした。対戦する筑波大も関東リーグの1部10位では

ありましたが、選手の戦歴、身長、高さ、パワー等でその力の差は明らかでした。しかも本学は秋季リーグで活躍したエースの3年生齋藤を怪我で欠き、4年生の主将衛藤をエースに、勝本（4年）をスーパーエースに起用して、秋季リーグ戦とは全く違うメンバー構成でした。1セット目を僅差で取り、控えの選手が興奮して「筑波大に1セット取ったので、いい思い出ができましたよ」の眩きに、笑いをこらえて「もう1セット取るぞ」と言い返すも、本学の絶好調がいつまで続くか静観するしかありませんでした。ところが続く2セット目も僅差で取ると、筑波大もプレッシャーのためかミスを連発し、本学のペースでゲーム終盤を迎え、会場のどよめきも後押ししてかストレートで勝つことが出来ました。今までに見たことがないチームの結束力と集中力であったと思います。この試合に勝ち切ったことで、チームのまとまりで実力以上の力を発揮できるという自信を生み、翌年の春季1部3位に繋がったのではないかと思います。

また、もう一つの思い出は、令和3年、全日本インカレ2回戦での対明治大学戦です。明治大学とは過去に三度対戦して（平成26年、28年、30年）全て惜敗しています。前年の令和2年の秋季リーグ戦で準優勝した主力メンバーがそのまま残っているので、今度こそはという勝利への期待感がありました。

その試合で劣勢の本学がゲームの流れを引き寄せたのは、交代選手（篠森）のジャンプサーブによる連続ポイントからでした。結局、本学が3-2のデュースの末に勝利したわけですが、全ての取得セットにおいて、あれほどジャンプサーブが決まり、ゲームの流れを変えることに繋がったケースは初めてでした。また、最終5セット目に入る前に、セッターとのコンビネーションを重要視するMBポジションの選手から、「〇〇選手を先発として起用してほしい」との提案があり、私が提出したラインナップシート（通称：目玉）を急遽変更して、そのMB選手の意見を受け入れたことを憶えています。若い頃の私では考えられなかったことです。監督の躊躇ない選手変更が、チームに幸運を招いたのかもしれない。

全日本インカレは4年生にとって最後の試合であり、毎年、最終試合を終えてのミーティングでは、4年生全員が後輩達に4年間の思いを伝えて、引退していく光景を目にします。私は遠くからその様子を見ているのですが、どの年代の4年生も涙して、後輩に感謝や激励の一言を残してチームを去って

行きます。この光景を見るにつけ、彼らが様々な想いを携えて4年間バレーボール部に関わってきたことの意義を再確認させてくれます。かつての学生も今の学生も同じ熱い思いで体大バレー部を支え続けてくれたことに心から感謝しています。



最後に、定年退職を迎えるにあたって「コーチング回顧録」の原稿依頼をいただき感謝申し上げます。本稿は、大阪体育大学バレーボール部茨隆会発行の「あゆみ」に掲載されました「バレーボール部の50周年誌に寄せて」から一部抜粋いたしました。



43年間の教務手帳

# 巧（たくみ）

—コーチングクリニック—





# トレーナールーム－16－ これからのATの役割

体育学部 講師 崎濱星耶

## はじめに

今、日本のアスレティックトレーナー制度は一つの変革の時を迎えようとしている。東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会は日本に多くの変化をもたらした。日本で大会を開催するにあたり、大会の成功とともに日本社会にどのようにそのレガシーを残すかも課題として注目されていた。大会後、東京都は「TOKYO スポーツレガシービジョン」を発表し<sup>1)</sup>、大会のレガシーとして都立スポーツ施設の戦略的活用やパラスポーツの振興などを挙げた。また医療分野においては、労作性熱射病（運動や労働に起因して起こる熱射病）のプレホスピタルマネジメントに関する共同声明が発表された<sup>2)</sup>。これは元来日本で夏季大会を開催するにあたって大きな障壁となっていた暑熱環境におけるリスクマネジメントについて、東京大会でとられた対策を中心にIOCがまとめたものであり、今後の世界大会において推奨されるものである。

東京大会において日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー（以下、AT）がスポーツドクター、スポーツデンティストと連携して取り組んだコンディショニング機能強化コンセプトは、次回開催国のフランスをはじめ多くの国から高い関心を集めた<sup>3)</sup>。このような東京大会での活躍を機に日本社会におけるATの目指すべき役割はより明確になり、翌年には日本スポーツ協会がATに関する新カリキュラムへの移行とともに新たなATの役割について発表した。

今回このような執筆の機会をいただいたので、本稿では今後のATの役割について2022年カリキュラム対応の公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト第1巻アスレティックトレーナーの役割をもとに概説する。尚、本稿で扱う“AT”とは日本スポーツ協会公認のアスレティックトレーナー資格（JSPO-AT）を保有しトレーナー活動を行う者と定義する。

## アスレティックトレーナーの役割

日本スポーツ協会は毎年8月に専任教員ミーティングを開催している。このミーティングにはJSPO-ATの免除適応コースとして承認を受けている全国およそ70校の大学、専門学校教職員が参加し、JSPO-AT試験の実施方法や事務的な情報提供を受ける。2022年夏に開催されたこの専任教員ミーティングでは、日本スポーツ協会から新たなAT養成カリキュラムの詳細について説明された。

これまでのカリキュラムにおいてATの役割は、「1.スポーツ外傷・障害の予防」「2.スポーツ現場における救急対応」「3.アスレティックリハビリテーション」「4.コンディショニング」「5.測定と評価」「6.健康管理と組織運営」「7.教育的指導」の7つであった<sup>4)</sup>。しかし新たなカリキュラムでは「1.スポーツ活動中の外傷・障害予防」「2.コンディショニングやリコンディショニング」「3.プレーヤーの安全管理と健康管理」「4.医療資格者に引き継ぐまでの救急対応」となり（図1）、今後の日本におけるATは“スポーツをする人の安全と安心を確保した上で、パフォーマンスの回復や向上を支援する指導者”と位置付けられた<sup>5)</sup>。

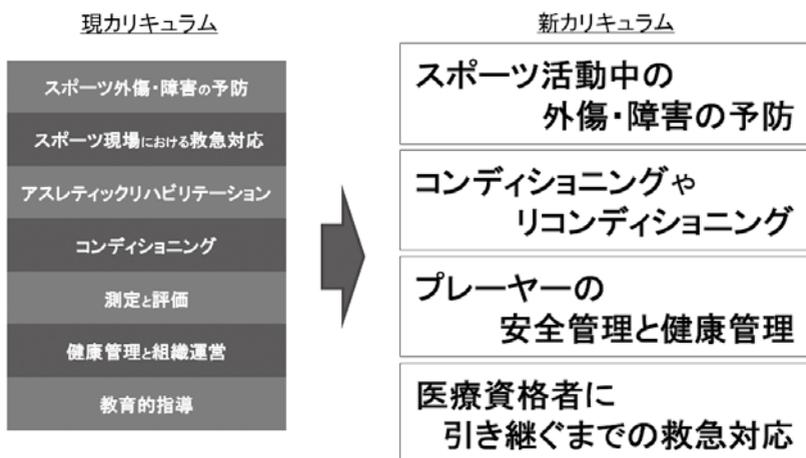


図1 ATの役割

## 安全・健康管理およびスポーツ活動中の外傷・障害の予防

ベストパフォーマンスを追求するコンディショニングのプロセスにおいては、パフォーマンスを阻害する要因への対処も重要となる。その代表例がスポーツ活動中に生じる外傷・障害の予防であり、スポーツ活動で想定されるさまざまなリスクや日常的な健康管理に関する知識を活用し、安全・安心なスポーツの実践を支援することが求められる<sup>5)</sup>。新カリキュラムでは、ATによるスポーツ現場における安全管理を「スポーツに内在する危険を需要可能なレベルまで極小化し、良い状態（被害を最小限にするために適切に対処された状態）を保つようマネジメントする取り組み」と示されている。これを達成するためには、スポーツ医学やスポーツ科学、健康管理およびスポーツ外傷・障害の予防に関連する実践的知識に精通している必要がある。また“**優しいだけじゃ人は救えないんだ!!!人の命を救いたきゃそれなりの知識と医術を身につけな!!!**”<sup>6)</sup>という言葉のように、知識・技能・態度は競技者を外傷・障害から守るために必要な三要素と考えられ、知識の他にもスポーツ活動に内在する様々な危険を予測する技能や、競技者にとって安全で安心感のあるスポーツ環境の構築に寄与し続ける態度なども併せて重要な素養となる。

## コンディショニングやリコンディショニング

コンディショニングという言葉の解釈は受け手によって様々であり、具体的にどのような行為を示すのか明確ではない。日本アスレティックトレーニング学会が公表しているアスレティックトレーニング関連用語解説集では、「競技のレベルにかかわらず、プレーヤーやチームがベストパフォーマンスを発揮するために目標とするコンディションと現在のコンディションとの間の差をより望ましい状態に向けて最小化するための過程のこと」と説明されており<sup>7)</sup>、JSPO-ATのテキストでは便宜上これをコンディショニングの定義として使用している。すなわちATには、監督・コーチや隣接領域の専門家（理学療法士や鍼灸師など）といったアントラージュと連携し、競技者がベストパフォーマンスを発揮できるようサポートすることが期待されている。そのためにはパフォーマンスを低下させている身体機能への介入や競技者の目標やニーズに応じたコンディショニングプログラムの立案・指導について必要な知識と技能、態度を備えていなければならない。さらには、外傷・障害や

疾病により生じたスポーツ活動に影響を及ぼす身体の問題への対処として実施されるリコンディショニングについて、知識と実践力を身につけることも同様の意義がある。先述の通り、まずは外傷・障害等を予防する取り組みが重要となるが、発生した外傷・障害や疾病に起因する機能的問題を把握し、リコンディショニングとして働きかけることが求められる。その際、組織修復や治癒過程、競技特性を熟知していることで、より適切な競技復帰の支援ができる。これらの学びはテキストの内容を基本にしながら実際の症例を経験することにより得られるものであり、多様で一貫性のある現場実習の構築が免除適応コース承認校には求められるであろう。

## 医療資格者に引き継ぐまでの救急対応

スポーツ現場で外傷・障害や内科的疾患が発生した場合、ATは率先して対応にあたる。特に死亡事故につながるような重篤な事案（例：3H；Heart/心停止、Head/脳振盪、Heat/労作性熱中症）が発生した場合には、スポーツ現場関係者や医療関係者との協調的連携により速やかに医療へつなげなければならない。本邦におけるスポーツ活動中の死亡事故に関する報告は多岐に渡るが、2005～2016年に中学校、高校で発生したスポーツ関連突然死は162件であったことが報告されている<sup>8)</sup>。残念なことに、その場に医療の訓練を受けた専門家が居合わせた例は3件のみであった。米国では86%の競技者がアスレティックトレーナーの資格保有者（米国アスレティックトレーナー資格認定委員会公認アスレティックトレーナー：ATC）にアクセスできる状況にあり<sup>9)</sup>、ATCが突然心停止の現場に居合わせていた場合の蘇生率は83%（ATCがいなかった場合の蘇生率は47%）であったと報告されている<sup>10)</sup>。日本においてもATが同様の役割を果たせることが広く認知されていけば、今後の雇用創出も期待できるであろう。そのためには新カリキュラムに基づき適切な知識と実践力を備えたATを養成するだけでなく、関連するエビデンスを示すことが重要である。これらの実態を踏まえると、新カリキュラムで掲げられた“ATがスポーツをする人の安全と安心を確保する”ためには、学校現場やスポーツ現場に限らず、スポーツをする人にとってアクセスしやすい存在になっていくことは更なる課題である。

## まとめ

今回のカリキュラム改定に伴い、ATが果たすべき役割は医療資格者の職域に対して、より厳格な線引きが示された。しかしながら我々アスレティックトレーナーの使命が「命を守ること」「選手生命を守ること」である点に変わりはなく、社会的認知度の向上と雇用の拡大によって、より多くのスポーツをする人の安全と安心の確保やパフォーマンスの回復・向上の支援に貢献していきたい。

## おわりに

日頃より本学のAT教育へのご理解とご支援を賜り誠にありがとうございます。また本学においても、数年のうちに新たなATカリキュラムが導入されることとなります。アスレティックトレーニングコースをはじめ多くの教職員の皆様のお力添えを頂きながら、有吉先生とともに実践力のあるATの養成を目指して参りますので、今後ともご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い致します。

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. 東京都オリンピックパラリンピック準備局. TOKYOスポーツレガシービジョン. 2022.
2. Racinais S, et al. IOC consensus statement on recommendations and regulations for sport events in the heat. Br J Sport Med. 57:8–25. 2022.
3. 河野一郎. レガシーの継承. 日本臨床スポーツ医学会誌. 29(4):61. 2021.
4. 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト第1巻アスレティックトレーナーの役割. 公益財団法人日本スポーツ協会. 2007.
5. 公認アスレティックトレーナー専門科目テキスト第1巻アスレティックトレーナーの役割. 公益財団法人日本スポーツ協会. 2022.
6. 尾田栄一郎. ONE PIECE. 集英社. 16巻144話. 2000.
7. 日本アスレティックトレーニング学会：アスレティックトレーニング関連領域用語解説集. (2023年2月10日閲覧)

8. Hosokawa Y, et al. Epidemiology of sudden death in organized school sports in Japan. *Injury Epidemiology*, 8(1):27. 2021.
9. Pike AM, et al. Athletic trainer Services in Public and Private Secondary Schools. *J Athl Train*. 52(1):5–11. 2017.
10. Drezner JA, et al. Survival after exercise-related sudden cardiac arrest in young athletes: can we do better? *Sports Health*. 11(1):91–98. 2019.

・・・スポーツ栄養学講座21・・・  
**鶏唐揚げと飯の弁当の栄養**

岡村浩嗣、北口瑞生（スポーツ科学研究科）

村上知子（スポーツ科学センター）

鶏唐揚げと飯の弁当は学生に人気がある。図1は1日のエネルギー必要量が3000 kcalの人がこの弁当（食事1）を食べたとき、縦軸に示されている主要な栄養成分の1日必要量のどのくらいが取れるか示している。1日3食なら30%ほど取れると良い。この弁当では、特にカルシウムより下に示されているミネラルやビタミンが十分に取れない。

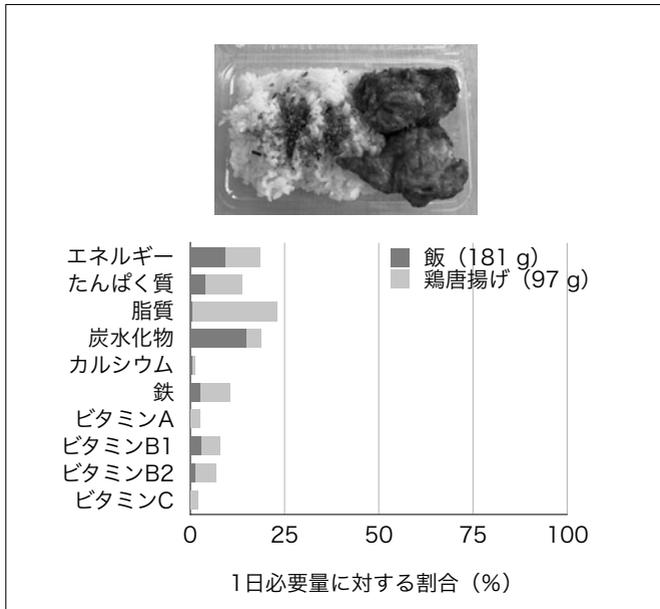


図1 鶏唐揚げと飯（食事1）の栄養成分

図2の食事は、図1の食事に牛乳（コップ1杯、200g）とオレンジジュース（コップ1杯、200g）を加えた場合である（食事2）。図1の食事では不足していたカルシウムより下に示されている成分が多く取れるようになっている。たんぱく質や脂質の量も増えるのでエネルギーも増える。

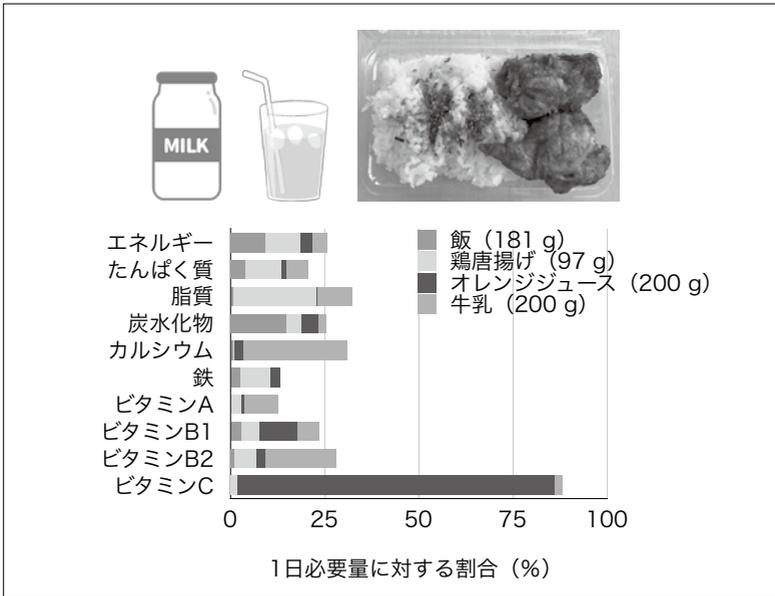


図2 鶏唐揚げと飯にオレンジジュースと牛乳を加えたとき(食事2)の栄養成分

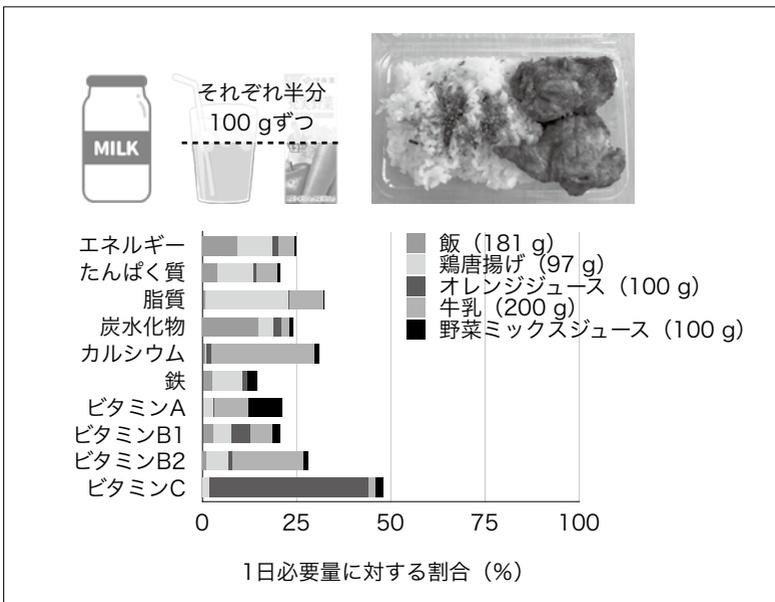


図3 鶏唐揚げと飯にオレンジジュース、牛乳、野菜ミックスジュースを加えたとき(食事3)の栄養成分

図3の食事では、図2の食事では少なかったビタミンAを増やすために野菜ミックスジュース（コップ1/2杯、100g）を加えてみた（食事3）。オレンジジュースは図2の食事の半分（コップ1/2杯、100g）にして、ジュースの量を増やさないようにした。オレンジジュースから取れるビタミンCは多く、コップ1/2杯にしても1日必要量の50%近くが取れる。野菜系のジュースにはトマト系とニンジン系がある。ニンジン系の方がビタミンA（β-カロテン）は多い。ここで加えるのはニンジン系の方が良いだろう。

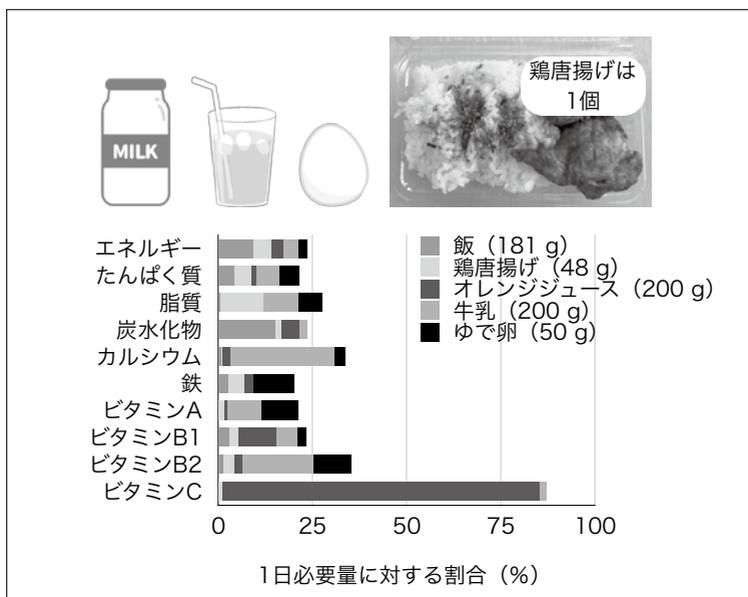


図4 鶏唐揚げと飯にオレンジジュース、牛乳、ゆで卵を加えたとき（食事4）の栄養成分

図4の食事は、オレンジジュースをコップ1杯（200g）にして野菜ミックスジュースはやめ、鶏唐揚げを1個に減らしてゆで卵を1個加えた場合である（食事4）。ゆで卵から鉄とビタミンAが取れてバランスが良くなっている。

図4の食事が最も栄養バランスは整っている。図2の食事でも牛乳とオレンジジュースを加えただけなのに、図1の食事よりかなり良い。鶏唐揚げと飯の弁当に牛乳やオレンジジュース、ゆで卵を一緒に買うと割引にしたりできないだろうか。

表1はそれぞれの食事の栄養成分、表2はそれぞれの食事を構成している食品グループと食品である。食事の栄養バランスは「主食」「主菜」「副菜」「果物」「乳製品」の5つの食品グループがそろとう良くなる。図1の食事の栄養バランスが良くないのは主食と主菜だけだからだ。図2～4の食事は果物（オレンジジュース）と乳製品（牛乳）が加わったので良くなった。

表1 図1～4の食事の栄養成分量

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
	kcal	g	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg
食事1										
飯	282	4.5	0.5	67.2	5	0.2	0	0.04	0.02	0
鶏唐揚げ	277	10.8	18.6	16.9	5	0.6	24	0.07	0.09	2
合計	559	15.3	19.1	84.1	10	0.8	24	0.11	0.11	2
食事2										
飯	282	4.5	0.5	67.2	5	0.2	0	0.04	0.02	0
鶏唐揚げ	277	10.8	18.6	16.9	5	0.6	24	0.07	0.09	2
オレンジジュース	92	1.4	0.2	21.4	18	0.2	8	0.14	0.04	84
牛乳	122	6.6	7.6	9.6	220	0.0	76	0.08	0.30	2
合計	773	23.3	26.9	115.1	248	1.0	108	0.33	0.45	88
食事3										
飯	282	4.5	0.5	67.2	5	0.2	0	0.04	0.02	0
鶏唐揚げ	277	10.8	18.6	16.9	5	0.6	24	0.07	0.09	2
オレンジジュース	46	0.7	0.1	10.7	9	0.1	4	0.07	0.02	42
牛乳	122	6.6	7.6	9.6	220	0.0	76	0.08	0.30	2
野菜ミックスジュース	21	0.8	0.1	4.7	10	0.2	77	0.03	0.02	2
合計	748	23.4	26.9	109.1	249	1.1	181	0.29	0.45	48
食事4										
飯	282	4.5	0.5	67.2	5	0.2	0	0.04	0.02	0
鶏唐揚げ	139	5.4	9.3	8.5	3	0.3	12	0.04	0.05	1
オレンジジュース	92	1.4	0.2	21.4	18	0.2	8	0.14	0.04	84
牛乳	122	6.6	7.6	9.6	220	0.0	76	0.08	0.30	2
ゆで卵	67	6.3	5.2	0.2	24	0.8	85	0.03	0.16	0
合計	702	24.2	22.8	106.9	270	1.5	181	0.33	0.57	87

表2 図1～4の食事を構成している食品

食品グループ	食品	食事			
		1	2	3	4
主食	飯	○	○	○	○
主菜	鶏唐揚げ	○	○	○	○
	ゆで卵				○
副菜	(野菜ミックスジュース)			○	
果物	オレンジジュース		○	○	○
乳製品	牛乳		○	○	○

図3の食事では副菜に分類される野菜のジュースを取っている。2008年の『権』の「意外と悪くない朝食」(1)で示したように、副菜を取らないと食物繊維が不足する。野菜など副菜の食物繊維には水に溶ける水溶性のものと水に溶けない不溶性のものがある。ジュースはミキサーで作ったりジューサーで作ったりする。ミキサーで作ったジュースには沈澱物がある。不溶性の食物繊維は沈澱する。沈澱物がない野菜ジュースには野菜の食物繊維の全部が含まれているわけではない。つまり、野菜ミックスジュースを飲むことと野菜を食べるのとは同じとは言えない。表2で野菜ミックスジュースを括弧付きにしているのはこのためである。

学生に人気の鶏唐揚げと飯の弁当は栄養面で偏りがあるが、牛乳とオレンジジュースを加えるようなちょっとした工夫で偏りを小さくできる。

## 参考

1. スポーツ栄養学講座7 意外と悪くない朝食、岡村浩嗣、権11号、39-41、2008年、大阪体育大学

・・・カウンセリングルーム13・・・  
**大学生アスリートに対する心理サポート**  
**～本学の支援体制～**

スポーツ科学センター心理部門ディレクター 中山亜未

## はじめに

筆者は、大阪体育大学卒業後、大学院に進学し、菅生貴之教授をはじめとするスポーツ心理・カウンセリングコースの先生方にご指導いただきながら、研究および実践活動を行ってきた。修了後は、和歌山県立医科大学みらい医療推進センターげんき開発研究所の研究者として着任し、その1年後には日本スポーツ心理学会が認定しているスポーツメンタルトレーニング指導士（以下、SMT 指導士）を取得した。和歌山県の国体強化対象選手を中心に、県内の学生アスリートからトップアスリートまで、年代や競技レベルを問わず、様々なチームや選手の支援に携わってきた。退職後は、令和3年4月に本学スポーツ科学センターの心理部門ディレクターとして着任し、大学生アスリートに対する心理サポートを主な業務内容としている。また、学生相談室・スポーツカウンセリングルームのカウンセラーとしても、相談業務に従事している。

本稿では、筆者のこれまでのサポート経験を基に、大学生アスリートが抱える心理的課題とその現状を述べ、心理サポートにおけるアプローチの実際と本学の支援体制を紹介したい。今後、選手を指導および支援される際の一助になれば幸いである。

## 青年期の心理的特徴

エリクソンが提唱した心理社会的発達理論によると、青年期は子どもから大人への移行期とも呼ばれ、自我同一性（アイデンティティ）の確立という重要な発達課題に直面する時期とされている。自分はどうな人間なのか。どんな性格なのか。何をやりたいのか。どんな職業につきたいのか。そして、自分は一体誰なのか・・・つまり、“自分を発見すること”が自我同一性の確立ともいえる。人間は生涯を通して「自分探し」を行うとされるが、そのスタートが大学生の年代である。またこの時期には、抑うつや不安、不登校や

ひきこもりといった問題だけでなく、非行や自傷などの行動上の問題も現れてくるとされている。それゆえ、周りの大人は青年期の心理的特徴の理解を深め、初めての「自分探し」となるこの時期をサポートし、寄り添うことが重要となる。

## 大学生アスリートが抱える心理的課題

大学生アスリートは、日常生活の学業に加え、競技生活ならではのストレスを経験している。その要因として、所属チーム・選手自身の競技成績や実力発揮に関すること、指導者や仲間との人間関係、他者からの期待やプレッシャー、大学卒業後の進路などが挙げられる。しかし、選手自ら支援を求めることができず、必要な支援に繋がらないことがあり、支援を求めるときには既に重篤な状態に陥っているケースもみられる。その場合、大体の選手は心身共に疲弊し、明確な目標がないまま目の前のことをがむしゃらにこなしていることが多い。このような状態が続くと、心身共に怪我をする恐れがあり、競技をする意味を見失い、競技を継続することが厳しくなり、引退する決断に至る選手さえいる。さらに、競技を辞めた後も心身に負った怪我に苦しめられる選手も少なくない。

## 心理サポートに対する選手の偏った理解

上述したように、大学生アスリートは複雑な問題を抱えながら競技を行っており、その問題は選手によって様々である。最近では、選手個人が抱える心理的課題の解決や心理的成長を目的とした心理サポートが活発に行われ、その効果も数多く検証されている。しかし、未だに競技現場では「心の弱い人、病んでいる人が利用するもの」といった心理サポートに対する偏った考えが根付いていることも事実である。

筆者はある学校へ練習の視察に行った際、指導者が一人の選手に向かって「お前はメンタルが弱いから心理面をサポートしてもらった方がいいんじゃないか？」と笑いながら声をかけている場面に出会ったことがあった。その選手は赤面したまま俯き、非常に悔しそうな表情をしていた。また、試合の視察に行った際には「〇〇（選手名）のメンタル、どうにかしてもらえないですか？」とその選手の目の前で求められたこともあった。それは、「心理サポートを受ける選手はメンタルが弱い」「心理スタッフが選手の心理面をコン

トロールできる」といった偏った理解の根源を目の当たりにした瞬間であった。選手からは、心理サポートを受けることに対して、選手からは「指導者や周りの目が気になる」「弱い選手だと思われたくない」といった声も実際に聞こえてくる。

このように、指導者の何気ない言葉で心理サポートに対するネガティブな印象を持つ選手は少なくない。また、指導者から否定されることで「自分はダメな選手だ」と自尊心が低くなる場合もある。ぜひ今一度、指導者が発する言葉の影響力を再確認するとともに、重要な試合に向けた心的準備や自己受容の場として、心理サポートを受けることが選択肢の1つとなるよう手助けをしていただきたい。

## 心理サポートにおけるアプローチの実際

ここでは、心理サポートへの理解をさらに深めていただけるよう、簡単にはあるが、アプローチ方法について紹介したい。

スポーツ場面における心理サポートを大きく分けると、スポーツメンタルトレーニング（以下、SMT）とスポーツカウンセリング（以下、SpC）の2つが一般的に考えられている。平木（2016）は、前者を「競技力向上のために心理的スキルの獲得を目指す教育的アプローチ」とし、後者を「心理療法・カウンセリングにより心理的課題の解決や成長を目指すアプローチ」と説明している。また中込（2017）は、SMTは「教える」こと、SpCは「育つ」ことに関わりの中心を置いていると述べており、それらは実施形態（集団に対する講習会か個人に対する面談か等）や選手の主訴・状態等に合わせてアプローチ方法を決定している。

筆者は主に、SMTの技法指導を通して選手の心理サポートを行っているが、心理的スキルの向上だけでなく、選手自身の心理的成長も目的として関わっている。例えば、「何をやっても上手くいかず、やる気が起きない」といった主訴を持つ選手に対しては、選手が体験していることを詳細に聴き取ることから始める。何が問題となりやる気が起きないのか、どのような支援が適切なのか、問題解決にどれぐらいの期間が必要なのか等を検討する。目標が高すぎることによって成功体験が不足し、学習性無力感に陥っている傾向がみられれば、適切な目標設定への指導をすることでスキルの向上を目指す。その作業を通して、選手が体験する世界を共有し、受容的、共感的に聴き続けることで、選

手自身が自分の問題に気づき、自分の力で乗り越えていくことを支援している。

このように、心理的安全性の高い環境で自らの経験を語ることにより、選手自身が抱えている問題への理解を深め、問題の克服に自ら乗り出していくことが期待できる。それは、競技力の向上や実力発揮だけでなく、競技生活をより豊かに送るために必要なことではないだろうか。

## 本学の心理サポート体制

筆者が着任後、本学における心理サポート体制の見直しを行った。スポーツ科学センターを中心とした以下の連携図を参照されたい。

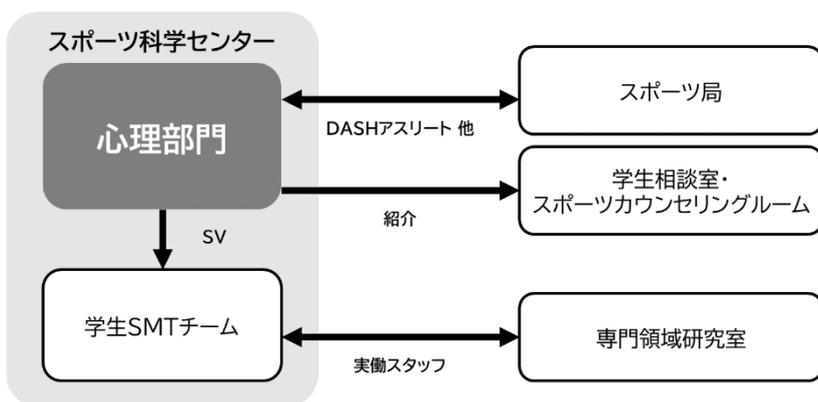


図1. 心理サポートに関する連携図

### (1) スポーツ局との連携

「DASH (Daitaidai Athlete Support & High Performance) プロジェクト」におけるハイパフォーマンスサポートの心理サポートを、スポーツ科学センターの心理部門が担当している。局員が学生個人と定期的な面談を行い、その中で心理サポートの要望があった際には、心理部門のスタッフが対応する流れとなっている。また、その他の事業においても、局員と連携を取りながら学内外の業務を遂行している。

### (2) 学生相談室・スポーツカウンセリングルームとの連携

スポーツ科学サポート事業では、講習会形式の心理サポートを実施した場合、選手自らの申請で「個別フォローアップ」を受けることができる(図2

参照)。この体制を整えた背景には、「学生相談室に行くこと自体ハードルが高い」といった指導者からの助言がある。上述したように、大学生アスリートの中には困難や危機的状況に直面しているにもかかわらず、助けを求めずに重篤化しているケースもある。そこで、講習会を通して学生との関係性を構築し、学生から申請しやすい環境を心がけることで、学生相談室に繋ぐ役割ができれば、との思いがあった。実際に、学生を学生相談室に繋ぎ、継続的な支援が実施した事例もある。

大阪体育大学スポーツ科学センター 心理部門  
『個別フォローアップ』の申し込み方法について

【講習会を受講した学生対象】希望者に対して、個別にフォローアップします！  
相談内容が外部に漏れることは一切ありません。安心してご利用ください。

●対象者  
・本学のスポーツ科学サポート事業における心理講習会(セミナー)を1回以上受講した学生  
・本学の特色あるプロジェクト研究の対象者

●サポート方法・場所  
・対面(学生相談室・スポーツカウンセリングルーム:Q号館3階Q301)  
・遠隔(Googlemeetを使用)  
【遠隔を希望する際の注意事項】  
①VPNソフトなどのIPアドレスを遮るため、フリーWi-Fiでの利用はしないでください。  
②ご自分の部屋など、プライバシーが守られた静かな環境を確保してください。  
自宅でも、家族が途中で入ってきたり、話を聞かれたりすることのないよう調整してください。  
イヤホンを使用してください。  
③遠隔での相談(ビデオ通話)には通信料がかかります。  
使用するにあたって端末の通信料体系を確認し、想定外の料金請求がないことを確認してください。  
④録画、録音は禁止します。また、許可なく録音を同僚させることも禁止します。  
(担当者も、許可なくそれらを行うことはありません。)

●対応時間  
月曜日、火曜日、水曜日、木曜日AM9:10～9:40(30分間)  
ただし、祝日および本学の所定休日を除く  
※原則、上記の曜日・時間での対応となります。  
どうしても都合が合わない場合は、いずれの日・時間とも都合が合わないを選択してください。  
別枠で調整する、もしくは学生相談室・スポーツカウンセリングルーム(以下、相談室)の窓口へとお繋ぎします。

●個別フォローアップ実施までの流れ

▼個別フォローアップ 申込フォーム入力・送信  
▼担当者へ送信  
①ご入力いただいたアドレス(ouhs.ac.jp)へ担当者からメールいたします。  
予約状況を確認し、ご希望の曜日で最速の日(予約のお取りできる日)をお伝えします。  
②上記に関する返信をいただき、こちらが予約完了メールをお送りして、予約確定といたします。  
※先着順で予約をお取りしますので、できるだけ早めの返信をお願いいたします。

▼個別フォローアップ実施

個別フォローアップ 申込フォーム → <https://forms.gle/YnN8Jm9U7kPJ2J9>

●注意事項  
①学生が自主的に相談するケースに限り、対応いたします。  
②1回の申し込みにつき、1回の相談とします。  
再度希望する場合は、「個別フォローアップ 申込フォーム」から申し込みをお願いします。  
※継続的な支援が必要な場合は、相談室のカウンセラーに繋ぐことも可能です。  
③キャンセルの場合は、前日までにご連絡ください。その場合、その後の日程調整は行いません。  
再度「個別フォローアップ 申込フォーム」から申し込みをお願いします。  
④遠隔相談を希望される方は、【遠隔を希望する際の注意事項】を必ず確認し、遵守してください。

図2. 個別フォローアップの申し込み方法についてのチラシ

### (3) 専門領域研究室と学生SMTチームとの連携

専門領域研究室とは、スポーツ心理学を専門とした教員の研究室を指す。また学生SMTチームは、土屋裕陸先生と菅生貴之先生を顧問とした、スポーツ心理学を専攻する大学院生が主体となり運営する独立したチームである。専門領域研究室で実施してきた心理サポートが現在においても継続されており、その実働スタッフとして学生SMTチームの学生が活動することも多々ある。しかし、令和3年度より学内の心理サポート窓口は当センターに1本化するようシステム化が進んでいる(スポーツ科学サポート事業)。学生SMTチームは、当センターの下部組織に位置しているため、心理部門の部門長およびスタッフがスーパーバイズ(SV)や運営上の管理をすることで連携を図っている。

## おわりに

自ら支援を求める大学生アスリートは、周りが作り上げるアスリートのイメージ（例えば「明るく、元気、爽やか」など）や指導者・保護者が求める選手像に応えようと完璧を求める傾向があり、それに答えられない自分との葛藤に苦しんでいることが多々ある。それはある意味、青年期の心理的特徴である自我同一性の確立、いわゆる「自分探し」を試みている第一歩なのかもしれない。それゆえ、その選手の中にある「わからなさ」を共有し、選手が自ら乗り越えていくことを、引き続き微力ながらに支援していきたいと思う。そして、心理サポートを受ける対象は、選手だけではなく、その関係者（指導者や保護者等）も含まれる。何か悩まれていることがあれば、ぜひ本学の心理サポートを積極的にご活用いただきたい。

## 文献

平木貴子（2016）スポーツメンタルトレーニング教本三訂版，日本スポーツ心理学会編，大修館書店，p34

中込四郎（2017）アスリートのこころの悩みと支援—スポーツカウンセリングの実際，誠信書房，p124-125

### 心理サポート窓口

#### ◆スポーツ科学センター スポーツ科学サポート事業

Mail [sportsciencecenter-contact.users@ouhs.ac.jp](mailto:sportsciencecenter-contact.users@ouhs.ac.jp)

TEL 072-453-8941

担当者 心理部門 菅生貴之（部門長）、中山亜未（心理ディレクター）

#### ◆学生相談室・スポーツカウンセリングルーム

Mail [mental@ouhs.ac.jp](mailto:mental@ouhs.ac.jp)

TEL 072-453-8936

担当者 阪上（相談室受付）



# 恵（めぐみ）

—スポーツの感動—





## U-21 アジア選手権を経験して

ハンドボール部男子 今井寛人

### 代表選考

令和3年春頃、私はU-21アジア選手権のメンバー候補として選ばれました。当時コロナウイルスが蔓延していたこともあり、選考を兼ねた合宿は令和3年の夏ごろに始まり、3か月に1回のペースで数回行われました。私はいままでに国際大会には出場したことはなく、選考会がどのように行われているのか、何も知らない状態で最初の選考会に参加しました。

選考会は東京にある味の素ナショナルトレーニングセンターで行われました。まず、最初に体力テストが行われ、候補生全員の能力を調べた後、U-21代表監督植松伸之介の指導のもと候補生が練習をするというものでした。当時の私は代表経験もなく、あまり面識もない選手ばかりで本当にここでやっていけるのかと考えていました。しかし、チームスポーツをするうえでコミュニケーションは最重要項目であり、面識の有無を関係なしになるべく候補生全員とコミュニケーションをとり、チームメイトに自分をアピールしました。その結果、最初に抱いていた不安を取り除き自分の思うようなプレーができたと考えています。

私はゴールキーパーをしていて他に4人の候補生がいました。5人のなかから選ばれるのは3人です。選考基準は実力も重視しますが、最も必要なのは違う能力、特性を持つ、ということを経験者に伝えられました。その言葉を聞いたときから、私はほかの4人にはなく私だけが持っている強みを考えてプレーするように意識してまいりました。そんなときに植松監督に練習後呼ばれ、私に「キャプテンをしてみないか」という提案をいただきました。私はその提案を迷わず受けました。なぜならチームでキャプテンは一人だけです。ゴールキーパーコーチが言っていた他の人には無い特性を自分のプレー以外でも見出すことができると考え即答しました。このキャプテンになったことが選出に大きく影響したと思っています。最初の合宿から大会直前の選考合宿までキャプテンとして自分のできるプレー、プレー以

外での面でもアピールをし続けた結果、私は3人のうちの一人に選ばれ、私は日本を代表してU-21アジア選手権に出場できることになりました。



## 大会にむけて

大会メンバーに選ばれてからは、あまり時間もなく2か月も無いというとき急ピッチでチームを仕上げていかないといけないなか、世の中ではコロナウイルスが流行し、集まりたくても集まれないというなか選手たちは各々のチームで大会に向けて調整をしていました。

そしてようやく集まることができたのは、出国直前で1週間もないという時期でした。しかし、日本を代表する実力のある大学生たちです。短い時間でフォーメーションの確認、ディフェンスシステムの確認を植松監督の求めるものにかかり近づけました。海外でプレー経験がある植松監督は、ディフェンスはカード覚悟で守りに行くように徹底的にディフェンスを鍛えました。私の推測では、ディフェンスで守り切れないとアジアの頂点をとることができないということがわかっていて、また、オフェンス面は選出された選手たちの能力だけでも十分に得点を産みだすことができると考えました。そして荷物をまと

めて開催国であるバーレーンに向かいました。バーレーンに着くとまず一番に感じたのは気温の高さです。湿度は日本ほど高くないですが気温が高く汗が止まりませんでした。バーレーンでは大会運営が用意してくれたバスに乗るのですが時間通りに来てくれないことや、練習会場を間違えることがあり日本ではありえないことが多く起き、日本とかわりなくコンディションを整えることができた選手は少ないと思います。

## 待ち望んだアジア選手権

ついに大会が始まりました。アジア圏の8チームが大会に出場し、まず予選リーグをAグループ、Bグループの4チームずつに分かれ上位2チームが決勝トーナメントに進むことができ、日本はバーレーン、パキスタン、インドという組み合わせになりました。過去の実績からすると初戦のインド、2回戦のパキスタンは実力差があるとされ、実際にインド49-11パキスタン47-21と快勝でこの時点で決勝トーナメント進出が決まり2023年夏にドイツで行われる世界男子ジュニア選手権の出場権を獲得しました。そして予選リーグ首位通過をかけた第3戦バーレーンとの試合、開催地でもあり、優勝候補であるバーレーン相手に先制点をきめ流れにのった日本チームは、会場がバーレーンサポーターの声援ばかりでアウェーの中、その後も快調に得点を獲得し、前半を5点差で折り返しました。しかし、後半開始してまもなく、日本チームは、思うように攻撃が上手くいかずなかなか得点シーンを生むことができませんでした。そんな中、バーレーンは地元の声援を受け、勢いに乗り反撃、日本は、逆転を許してしまいましたが、試合終了間際に日本はフリースローからロングシュートを決めて31-31の引き分けに持ち込みました。しかし、得失点差でバーレーンに劣り、2位通過となりました。

決勝リーグでは、Bグループ1位通過のクウェートとの対戦、前半日本の攻守がかみ合いリードをとっていたが、クウェートの大型選手たちによって途中2点差まで詰められました。しかし、日本チームの武器である高い能力の個人技によってそれ以上の追い上げは許しませんでした。そして、やっとの思いで決勝にたどり着きました。決勝は逆ブロックから勝ち上がってきたバーレーンと再戦が決まりました。

私は予選リーグから全ての試合にメンバーとして選んでいただいていたが、あまりいいプレーとができずに悩んでいました。そんな矢先、決勝戦当日、私

はメンバーから外れたとキーパーコーチから告げられた。大会が始まって以来、心のどこかで「キャプテンだからメンバーからはずれることはない」と考えていました。私はメンバーが外れた時、自分の不甲斐なさと同様に応援してくれていた色々な人達の期待に応えることができずにこの大会を終えてしまうことに、少し涙ぐみました。しかし、キーパーコーチが監督に「ベンチに入っているコートプレイヤーで試合にでていない選手がいるのならばキーパーを3人もいれてくれないか」という提案をしてくれました。監督はその提案を受け入れてくれ、なんとか、メンバーに選んでいただきました。この時、私はもし出場機会があれば、後悔のないように全力でやりきることを心で誓いました。そして前半開始して間もなく日本が反則をし、7mスローを相手にゆるしてしまいその時、私の名前が呼ばれました。相手と1体1です。ここでセーブすると勢いがつくと思いました。活躍の絶好の機会です。しかし私はきめられてしまい呆気なくベンチに戻りました。そして試合に出ているキーパーは好セーブを連発チームが勢いづきます。私は嫉妬していました。そんな中、前半終了間際バーレーンに7mスローがあたえられます。そして私は、もう一度チャンスももらい、絶対にここで止めてチームに貢献しチームに勢いをもたらすつもりでコートに入り、私は止めることだけに全神経を注ぎました。そしてここでやっとシュートをセーブすることができ、私は肩の力が抜け緊張がとれました。そんな時にもう一度7mスローで私が試合にでます。つぎは、リラックスしてコートに入りゴール前に立ちます。そしてここで再度シュートをとめることに成功します。私の好セーブもあり、前半を5点差で折り返すと後半バーレーンがディフェンスシステムを変更し日本は苦戦した時間帯もありましたが、監督の適切な状況判断もあり私たちは優勝を掴み取りました。

## 最後に

大会期間中に深夜まで起きて応援してくれた人たちや帯同して私たちを優勝に導ってくれたチームのスタッフにはすごく感謝しています。日本にハンドボールが伝来して100周年という記念すべき年にジュニアカテゴリーでアジア初制覇することができ、その日本代表チームでキャプテンを務めた経験は、私の人生ですごく特別なものになりました。しかし、今回のアジア大会私は、本当にチームに貢献できたのかと日本に帰ってきて考えることがあります。今回大阪体育大学から荒瀬廉・近藤アレキサンダー偉一郎と私が代表メンバー

としていきました。そして荒瀬は全試合得点を取り、全試合の合計点は27得点とチーム全員の中で2番目に多く得点を取り、近藤は、出場機会は少ないが代表チームのムードメーカーであり、輪の中心でみんなを笑わせ、チームの雰囲気を作っていました。しかし、私はキャプテンという大役を担いながら何ができたか、もっとできたことがあるのではないかと二人をみて思います。また私の1つ上の学年で大阪体育大学のキャプテンをつとめ代表チームより多い人数をまとめていた藤田響さんは本当にすごいなと思いました。大勢をまとめ先頭に立ち、人を引っ張っていく難しさを学びました。しかし、世界選手権の出場が決まっているので、また、メンバー選考から始まります。後悔をばかりしている暇はないのでまずは、メンバー選考に受かること、そして受かったときに何ができるかを考えていく必要があります。今回の大会で十分に自分の強みである、体のサイズが通用することが分かったので、世界選手権にむけてトレーニングしていきたいと思っています。

今回、大会を通してキャプテンを務めチームの先頭に立って引っ張って行く難しさ、私のハンドボールの実力がどれだけ未熟なのか分かりました。今回の経験を糧にこれからの選手人生に活かしていきたいです。





## 「更なる努力で高みへ」

男子体操競技部 田部壮一郎

昨年の8月に行われた第76回全日本学生体操競技選手権大会において、私たち男子体操競技部は過去最高順位である団体5位入賞という成績を収める事ができました。それに伴って個人でも個人総合10位、種目別つり輪3位という成績を収めることができました。更にはU-21 大学強化選手にも選ばれ、同年10月にハンガリーで行われたFIG種目別チャレンジカップにも出場することができ、こちらでもつり輪3位入賞という成績を収めることができました。



初の海外での試合ということもあり、出発する前は興奮と共に少し緊張を感じていました。そうして出発したのですが、24時間以上の移動や慣れない周りの環境のせいか、現地に着いた時にはかなり疲労している状態でした。到着した初日の練習は体を軽く動かすだけの予定でしたが、会場に入ると少しモチベーションが上がり、疲労とは裏腹に体が動いて予定より多く練習をしました。そうして一日目が終わり、予選が行われる日まであと2日となりました。

日本と海外では使用している器具が異なるため、予選までにしっかりと技の

感覚を調整しなければなりません。海外製の器具で試合した経験がほぼなかったため、翌日からも練習を丁寧に行うことで、予選前日には、ある程度、器具に技の感覚を合わせることができました。

そうして決勝に出るための上位8位を目標に予選に挑みました。ある程度の緊張感を保ちながら出場したつり輪と平行棒の2種目ともに、自分の演技をやりきることができ、両種目で予選3位となり、決勝進出をすることができました。

予選を終え目標は両種目で表彰台に立つことになりました。そうして挑んだ翌日のつり輪決勝では、慣れない環境や前日の予選の疲労が影響したのか、調子が少し悪く納得のいく演技ができませんでした。しかし、大きなミスなくまとめられたことで、3位入賞という成績に繋がりました。決勝では一人の演技に会場全員が注目して行うため、予選とは全く異なる、また日本ではほとんど味わうことのできない雰囲気の中で演技をすることができ、とても良い経験になったと感じます。翌日の平行棒決勝では自分の納得いく演技はできたのですが、予選から演技の難度を上げてきた選手もいたことで、5位入賞という結果になりました。



今回の大会を振り返って、海外のトップ選手は試合での勝負強さが違うなと感じるところがあります。試合慣れをあまりしていない私は、予選で力を出し切ってしまった感じがあり、決勝では完璧な演技ができませんでしたが、海外のトップ選手は決勝を見据えて、予選ではやや余裕のある演技で体の調整をうまくした上で、決勝では演技の価値点を上げた完璧な演技を見せていました。さらに技の一つ一つが洗練されており、自信のこもった演技に見えました。自分の欠点も可能性も見つけることができた今大会は、今年さらに飛躍していくために、とてもいい経験になった試合でした。

今年は海外でもっと戦っていくために、U-21強化選手ではなくナショナルに入ることで、多くの経験を積みたいと考えています。ナショナル選手になるためには4月に行われる全日本選手権で上位の成績を残さなければなりません。そのためには演技価値点と実施の美しさ両方を向上させる必要があります。現状では、特に実施の面に課題があり、昨年の演技は全体的に見るときれいにまとまったようでも、技の一つ一つには減点があり、高得点に繋がらない演技になってしまっていました。

今年の課題は技一つ一つの完成度を高めて減点をなくしていくことであり、それを実現するには熟練度を高める練習をしなければなりません。そのために、まず初めに、取り組まなければならないことは着地だと考えています。着地というのは、男子が行う全種目で必要とされる動作であり、演技のなかで1番減点のされやすい部分であると言われていています。特に終末技の着地は演技の印象を大きく変えることもあります。着地の完成度を高めることで、演技に余裕が生まれ、まとまった演技内容に見えます。次に倒立の姿勢や車輪、旋回などの基本の技の完成度を高める練習が必要です。体操の技は倒立で始まり、倒立で終わると言われるほど、倒立が基本となっています。倒立が美しいと演技がきれいに見え、正確な技さばきが出来るようになります。日々の練習の中で何回もする倒立の姿勢を意識して行っていくことにより、無意識的にきれいな演技や正確な技の習熟に繋がるのではないかと考えています。ここに挙げた基本の動作の練習というのは地味で、あまり面白くない練習ですが、最も努力が必要で、最も成果が出る部分だと感じています。私は努力が苦手ではないため、こういった意識を忘れず練習を継続し、全日本選手権では減点の少ない演技をしたいと考えています。



今年は個人でもチームでも勝負の年になります。チームとしては昨年の全日本インカレを上回る団体3位入賞を目指しています。まだまだ目標に届くようなチームではありませんが、全日本選手権に出場する選手を筆頭に強いチームを作っていきたいと考えています。日々の努力を惜しまず、個人、チームともに更なる高みへ上っていききたいと思います。

## 「個人の競技：ゆか」から「団体勝利」という感動へ

1年 築山翔馬

本原稿依頼を頂いたときに、最初に思い浮かんだのは、子供のころから競技をしてきた得意種目の「ゆか競技」、ゆかの個人優勝よりもチーム全体が5位に入賞した全日本学生体操競技選手権大会の話です。

私は子供のころからゆか競技が得意でした。所属していたクラブではトランポリンやタントラ（短い直線のトランポリン）を使った遊びから空中感覚を身に付けたことや、白井健三選手が身近な先輩として所属しており、「生きた見本」として学べたことが理由です。ですが、種目としてはあまり好きではありませんでした。小学4年生の東日本ジュニア選手権大会にはじめて出場した際、ゆか競技で優勝できたことで自信が付き、そのあと小・中・高等学校でのゆか競技で常に日本一を獲得ことができました。誰にも負けない自信がついたのは、高校3年生の6月に開催された全日本種目別選手権でした。社会人、大学生などが出場する大会で、「ゆか競技」に出場した高校生は私一人でした。その試合で4位入賞したことが『自分はここで戦える』という自信となったのです。それから全ての試合において、誰にもゆかでは負けないという自信がついたため、ゆか競技で優勝できないときは率直に悔しく思います。

私が所属していたクラブでは、団体を組んだことがなく、同級生もいませんでした。日本代表合宿に参加した際も、同級生同士で楽しんでいる選手たちを見ると羨ましかったのを思い出します。そのため、大学入学前から早く大学に入って団体戦に参加したいと思っていました。いざ大学に入って、チームに入ることができ、部員全員の気持ちを受け止め、チーム6人全員の全てが良い演技をしないと団体戦で勝利することはできない、6人全員がミスをしないということが非常に困難であることを知りました。これまで、個人の努力で優勝してきた「ゆか競技」から、団体に勝利するために、団体がどのように行動すべきなのかを考えるようになったのです。また、普段の練習の時、自分の調子が悪く、練習できないときもチームのキャプテンや仲間の支えが大きかったです。



第76回全日本学生体操競技選手権大会は令和4年8月21日に三重県四日市総合体育館で開催されました。最初の写真は大会前日のチーム全体練習が終わった後の様子です。この日の練習ではみんな失敗が続き、チーム全体に不安が広がっていました。明日の試合でみんな自分の演技ができるのか非常に心配した面持ちでした。会場を後にしたチーム全体の雰囲気は悪く、普段から仲の良いチーム全体が暗い。そんな試合前日の夜でした。

翌日の朝から会場入りの際にも、チームのほとんどのメンバーは緊張していて（自分は緊張しない性格なので試合入りが楽しみでしたが）、チームの雰囲気は昨夜の状況を引きずった状態でした。ウォーミングアップ時にチームの仲の良さも相まって、どこの大学よりも「うるさい」くらい、盛り上がり、チームの勢いも増してきている状況でした。

試合は平行棒からスタートしましたが、チームの盛り上がり反して平行棒の試技にミスがあり、続く2種目目の鉄棒試技でもミスが、チームの雰囲気は最悪でした。

そんな中、チームの雰囲気が変わったのは休憩時間でした。チームキャプテンがみんなに『自分達が目標にしている5位には、みんなもう無理だと思っているかもしれない。でも、まだいける！試合はまだ終わっていない！』と力強く声かけをしたのです。ここで、みんなのギアが一段変わったと、感じました。

休憩後最初の試技であるゆかが始まりました。チームの勢いをもっと増すために自分ができることは何か、ゆか競技では誰にも負けないという気持ちと一方で、全力で楽しむという二つの気持ちで臨みました。ゆか競技に入る前のことです。いつもの試合に比べ審判や観客が自分を見ているという視線を感じました。ゆか競技の試技に入る前のキャプテンの言葉、チーム全体の雰囲気の良い、この目に見えない『良さ』は心の中で『着地をまとめる』ことと、『失敗を恐れない』という具体的な『気持ち』に変わったのです。ゆか競技では助走の後に跳躍から「ひねり」、「回転」、「着地」という流れで試技があり、この一連の流れをコースと呼んでいます。1本目の技（前方一回ひねりから前方三回ひねり）が終わった時に着地が決まり、2コース目、3コース目、4コース目のすべての流れが良かったです。5コース目ではいつもラインオーバーをしてしまうのですが、上記の『気持ち』が作用したのか、着地がきれいに止まりました。最後のコースでは、絶対に止めたいという気持ちがあり、いつもの練習でも、そこの着地だけは止めるようにしていたため、試合でもしっかりと止めることができました。最後の試技では自分の世界に没入していたのか、気持ちよく演技ができ、自然とガッツポーズも生まれていました。

続くあん馬、つり輪、跳馬とチームの雰囲気は非常に良く、最後の種目までみんな気を引き締めて試合に臨みました。



その結果、自分たちが目標としていた団体5位に入賞することができました。個人ではゆか競技で『優勝おめでとう』と周りから言われましたが、団体5位入賞の喜びの方が強く、自分がゆか競技で優勝していたことにびっくりするくらいだったのです。



これまで、個人競技として戦ってきた「ゆか競技」でしたが、大学の体操競技部監督の藤原先生には、『ゆかのひねりは上手いが、捻っているときの「足割れ」や、「着地の高さ」などを注意されることが多かったため、常に練習でもそこを意識してきたことが、インカレ「ゆか優勝」に繋がりました。また、元オリンピック選手である佐藤コーチには、大きな舞台で競技できる安心感を与えてもらえ、試合をゆったりと自信をもって臨むことができました。以上のような、「個人競技者」だった私をチーム・監督・コーチといった周囲からの大きなサポートによって、「団体」で勝利することができる心構えをもらえたことが、現在も続く大きな「感動」として心に残っています。大学史上初の団体5位を得られた時は非常にうれしかったのですが、ここで満足せず団体でメダルを取り、団体優勝を目指すことで、来年から入ってくる新入生や次世代の大阪体育大学を背負う後輩たちにこの「感動」のバトンをつないでいければと思います。

また、自分の個人の目標としては、「オリンピックゆかで金メダル」を獲ることを実現させます。

## 9連覇への挑戦

女子ハンドボール部 主将 岡田彩愛

### 「2021」

インカレ連覇の始まりの地は「山梨県」です。その山梨県で2021年11月10日、当時3年生だった私たちは8連覇を果たしました。決勝戦は例年になく、熾烈な戦いを強いられ、延長戦で激闘の末掴み取ったインカレ日本一でした。その後楠本監督は、日本代表監督として日本選手権直前の1ヵ月間、世界選手権に出場するためチームを離れました。監督不在の約1か月、4回生が牽引し練習を重ね、日本選手権でも実業団の強豪ソニーを延長の末破り、「ベスト4」と当初立てた目標を達成。それと同時に新チームがスタートし、9連覇への挑戦が始まりました。



### 「2022」

新チームがスタートするときに言われていたことがあります。“今年は楠本監督が代表活動で長い間チームを抜ける”ということです。監督は、毎年、新

チームになってからのチーム作りを「山登り」に例えます。先輩方が築いてきた登りかけの山をその場所から登り続けるのではなく、新たな目標を設定し、新たなメンバーで1歩目からスタートするのです。しかし、当時キャプテンを任されたばかりの私は、“雪山の登山にガイドなしで登るような状況”に、不安と焦りを覚えました。それでも私たちは昨年と同様、「インカレ優勝」と「日本選手権ベスト4」という目標を掲げました。この目標を達成するためには、今までのような監督頼りの練習方法ではなく、今まで以上に一人一人が主体的に考えて練習に取り組む必要がありました。

監督だけでなく、当の私も代表合宿の為、約5か月間チームを離れました。私にとっては楠本監督の指導する中で、高いレベルでプレーができ、学んだことをチーム力の向上に繋げられたらいいなという思いもありましたが残ったメンバーは本当に大変だったと思います。その穴を少しでも埋めるために、代表活動に参加している間もラインや電話でチームメイトと連絡を取り合っていました。

そんな合宿の最中に行われた関西春季・秋季リーグにおいても状況は変わらず、「監督が長期不在で負けたなんて言われたくない」という気持ちをバネにして頑張りました。関西リーグはメンバーを固定せず、ほぼ全員が出場しました。また、調整期間がほとんどなかった西日本インカレでは、浮き彫りになった課題を一つ一つ修正しながらトーナメント戦を勝ち進みました。部員51人がライバルとしてポジションを争い、かつチーム内でお互いを高め合い優勝という形で終えることができました。しかし、試合内容としては満足いくものではなく、個人としてもチームとしても課題が多く残る大会となりました。

## 「私たちの挑戦～インカレ～」

全員が揃っての練習ができたのがインカレ開幕の1か月前でした。昨年チームの主力だった選手が数人怪我等で離脱するなど、チームの状況として万全とは言えませんでした。最後の最後までメンバーを固定せずに様々な組み合わせで練習を重ねて試行錯誤しながらチームの調子を上げていきました。

インカレが近づくにつれて自分の中でのプレッシャーは大きくなりました。連覇を重ねていくと大体大に対する周囲からの期待や「先輩から受け継いできた連覇を止めたくない」という思いが目に見えない重圧となつてのしかかつ

てきます。また、チームとしても完成しているとはいえない状況の中迎えたインカレ。初戦から去年3位の強豪チーム、国士舘大学との対戦では40-19と勝利したものの、点を取っても取り返され、地力のなさを痛感しました。自分達らしいプレーもできませんでした。このインカレの山となった準決勝、決勝では、とにかく「大体大らしいハンドボール」、監督がいつも言われている「Simple is best」を常に心がけプレーしました。どの試合も点差を見れば、余裕のある試合でしたが、前半の戦い方によってはどちらに勝敗が転んでもおかしくない試合でした。前半は緊張からディフェンスもオフェンスも硬さが見られ、練習してきたことができませんでしたが、タイム中での監督の助言や約束事の徹底、マークの再確認等で、後半はキーパーも含め守って速攻という大体大らしさが光るシーンがたくさんありました。

試合終了のホイッスルと同時に緊張の糸が切れ、身体の力が抜け、とめどなく涙が頬を伝いました。楠本監督が胴上げされ宙に舞う姿を見て、大体大は前人未達の9連覇を成し遂げたことを実感することができました。



## 「私たちの挑戦～日本選手権～」

私たちのもう一つの目標である日本選手権。「勝たなければならない」というプレッシャーからは解放されたものの、インカレ直後の練習でさらに主力選手が怪我をし、急な追加選手の選考やポジションチェンジによる不安要素が大きいまま、大会を迎えました。1回戦目は社会人チームに快勝しましたが、2回戦目はJHL4位のアランマーレとの戦いで実業団の意地を見せられ敗退しました。目標を達成できず、4回生は引退となりました。

## 「私の恵」

私の思い、心境を書かせてもらいます。2022年の1年を漢字1文字で表すとしたら「幸」です。

学年が上がるごとに背負うものが大きくなると痛感した1年でした。先輩たちが築き上げてきた連覇が、特に自分には大きなプレッシャーで、耐え切れず涙することがたくさんありました。「自分らしくハンドボールする」「ハンドボールを楽しむ」たったこれだけのことが難しかった、そういう弱い自分との闘いの年でした。このチームを日本一にしなければいけない、そう思うと強い大体大ハンドボールを目指すことしか考えられませんでした。最上級生になったこのインカレ。決して自分の調子が良かったわけではありませんでした。けれどもチームとしては、どの大学よりも厳しい練習をしてきた、濃い日々を過ごしてきた、その仲間との結束力、51人全員の気持ちはどこにも負ける気はしませんでした。入学する前は、体大だから強い、強い選手が毎年集まるから強い、そう思っていました。しかし、体大に入学して練習を重ねていくうちに日本一になるに相応しい練習や努力があってこそその連覇があるというふうに気づきました。

昨年1年間このチームの主将をして、たくさんの経験や人と関わる中で、ハンドボールだけでなく、人としても成長することができました。「幸せ」と思えた瞬間は「辛い」と思っていた時間に比べると一瞬です。1日1日は辛いと思っていましたが、今思えばたくさんの辛いことの積み重ねの上にあったものが幸せなのだと思えます。よく漢字の例えで「辛い(つらい)」状態を、もうひと頑張り努力して一つ足すと「幸せ」になる。「一」があるかないかの違い。などとよくいいます。漢字の成り立ちや語源は全然違うそうなの

ですが、私には本当にそう思えてなりません。そう思えるのはやはり日本一になれたからだと思います。私の中でこの4年間大体大のハンドボール部に捧げた思い、そしてその結果は、間違いなくこれからの人生の原動力になっていくと思います。インカレで優勝したことも、日本選手権で負けたこともすべてが私の糧となるはずです。「幸」せな4年間でした。

## 「最後に」

私は大体大に入学してたくさんの出会いに「恵」まれた、と感じます。楠本繁生監督、部長、各コーチ、トレーナー、先輩方、同期、仲間、そして保護者の方々です。本当にありがとうございました。学校からの支援、大体大を応援してくださる皆様の支えは決して忘れることはありません。

これからも大体大で学ばせていただいたこと、たくさんの「恵」と感謝を忘れず、ひたむきに努力して参ります。



# 感謝

和田真琉

## 走高跳との出会い

私が走高跳を始めたのは、中学1年生の頃だ。両親が陸上競技をしていたこともあり、「中学生になったら陸上部に入りたい。」と幼いながらに思っていた。中学校に入学し、陸上部の体験入部に行った時、1人の先輩が走高跳をしていた。当時の私は、短距離をしようと思っていたが、初めて見る競技に興味津々で、その先輩を見ていると、「やってみる？」と声をかけてくれた。その言葉に背中を押されて、見様見真似で跳んでみると、不格好ながらも背面跳びでバーを越えることが出来た。その瞬間、「この競技をやってみたいかも。」と思った。これが、私と走高跳の出会いだ。そこから、中学校では、目立った活躍はなかったものの楽しく競技をしていた。高校に入学してからも、競技を続け、恩師との出会いもあり、近畿ユース2位、近畿インターハイ3位、全国インターハイにも出場することが出来た。

## 大学入学と自己ベスト

高校卒業後、大阪体育大学に入学し競技を続けた。設備の整った競技場、たくさんの練習用具、経験したことのない大人数での練習。高校とは大きく変わった環境での練習に、毎日ワクワクしていた。ただただ楽しくて、時間も忘れて練習した。その結果もあり、大学1年生の8月、当時の自己ベストである1m71を跳んだ。人生で初めての1m70越えたこと、自己ベストを更新出来たことがとにかく嬉しかった。そこからも調子を落とすことなく、同年10月にはU20日本選手権で3位に入賞した。大学1年目のシーズンは、全てがスムーズに、上手く進んでいった。

## 挫折

大学1年目のシーズンを終え、冬季練習を行う中で、「調子が良くないな。」と思うことが増えた。俗にいうスランプのようなものがやってきたのだ。何が原因かもわからず、ただただ毎日の練習メニューをこなす日々が続いた。

そんな矢先、新型コロナウイルスが日本中で流行し、学校での練習が停止、多くの試合が延期・中止された。多くの人はこの事態にショックや焦り、不安等を感じていただろう。しかし、スランプ中の私は、正直ホッとしてしまっていた。「今、結果が出なくても仕方がない。」「試合に出ても悔しい思いをするだけだっただろう。」と。しかし、それと同時に「このまま終わってしまうのは嫌だ。」「今が自分を立て直すチャンスかもしれない。」とも感じた。そこから、なぜスランプに陥ってしまったのかをしっかりと考えた。その結果、「感覚だけで陸上競技を行ってきた。」ということに気が付いた。高校3年間と大学1年間は、出してもらっていた練習メニューをただがむしゃらにこなしていただけだったし、跳躍をする際も難しいことは考えず日々の連取で得た感覚だけで跳んでいた。しかし、それだけでは、上手くいかなかった時に何が原因なのか、反対になぜ上手くいったのかが分からず、向上させようにも何もできないという状況になってしまっていた。そこから、自分自身で練習メニューを作成し、その練習をする際もよく考えて行うようになった。この練習メニューではどの筋肉を使っているのか、この練習メニューは何のために行っているのか、身体のためにどのくらいの食事や睡眠を取ればよいのか等、様々な事を考え始めた。そして、毎日場所を探しては、感染症対策をしながら練習を行った。こうして、自分と向き合い始め、新型コロナウイルスの流行と闘いながら日々鍛錬し、大学2-3年生のシーズンを過ごした。練習も段階を踏んで再開されていったが、個人練習のみ、時間制限等様々な制限があったため、日々試行錯誤しながら取り組んだ。その結果、2021日本学生陸上競技個人選手権8位、関西学生陸上競技チャンピオンシップ優勝等、少しずつ結果が出てきた。

## 最終学年

最終学年を迎え、私は、陸上競技部女子主将となった。主将という立場となり1つの目標を立てた。それは、「主将としてはもちろん、選手としても結果で部を引っ張っていく。」というものだった。主将になったからには、部をまとめることはもちろんのこと結果でも部に貢献したいと日々、練習に取り組んだ。新型コロナウイルスの流行は収まりきらなかったが、幸いにも学生最後のシーズンは、学校での練習中の制限も徐々に緩和され、試合数や有観客での開催も増え、モチベーションを高く保ち日々練習に取り組むことが出

来た。そして、8月。大学1年生の頃以来、約3年ぶりに自己ベストを更新する1m73を跳び、日本インカレA標準を突破した。昨年はB標準を突破しての日本インカレ出場に終わったため、この記録は自分にとって、とても嬉しく印象深いものとなった。

## 日本インカレ

迎えた9月。京都府のたけびしスタジアムにて日本インカレが開催された。3年時の日本インカレはNMに終わり、「来年の自分にはこの舞台で笑ってもらおう。」と1年間練習し望んだ日本インカレに懸ける思いは非常に強かった。また、3年ぶりに有観客での開催となり、仲間の応援の中で競技が出来ることが心強くもあった。

七種競技と走高跳、2種目の出場だったこともあり、七種競技の100mH、走高跳終了後、本種目の走高跳の試合に臨む形となった。練習跳躍は行わず、足合わせのみをして自分の試技を待っていた。競技が開始され、1m65、1m70と1本目で成功した。続く、1m73。この高さを跳べば自己ベストタイ記録。この高さも難なくクリアした。そして、バーは1m76に上がった。1本目は失敗。すぐに自分の跳躍を確認し、仲間からアドバイスをもらい2本目に向かった。迎えた2本目。すると、競技場の電光掲示板に自分の姿が映った。これと同時に、「和田さん。大阪体育大学。ただいま2回目の挑戦です。」と場内アナウンスが鳴った。この瞬間、私は、「今しかない。ここで絶対に跳ぶ。」そう強く思い助走を開始した。踏切に入り、マットに身体が着いた瞬間、仲間の大きな歓声が聞こえ、跳躍が成功したと分かった。1m76を2本目で成功。自己ベスト更新した喜びはもちろんあったが、それ以上に自分の跳躍を見て、歓声を上げてくれる仲間の下でこの跳躍が出来たことが嬉しくて嬉しくてたまらなかった。この瞬間のことはこれからも忘れることはないだろう。続く1m79は3本失敗。結果は、1m76で2位だった。

走高跳を終え、跳躍の合間に試技を行った砲丸投、そして、200mを終え1日目終了し、2日目も走幅跳、やり投、800mをやり切り、七種競技は19位で競技を終えた。

欲を言えば、4年間目指し続けていた「走高跳で日本インカレ優勝」の目標を達成しなかったが、このために4年間、大学で走高跳を続けてきて良かったと心の底から思えた。そして、走高跳と七種競技の2種目で日本インカレ

出場という目標も達成できたことも、自分の自信となった。

## 終わりに

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たこと、主将という貴重な経験をさせていただけたこと、たくさんの応援や励ましの中で競技が出来たこと。全ては、私に関わってくださった方々のおかげです。特に、最後まで私を信じてご指導くださった大体大、跳躍コーチの高本先生、アドバイスや応援のお言葉をいただいた植木先生、友金先生、貴嶋先生、中西先生に感謝いたします。そして、これまで切磋琢磨し、ともに練習をしてきた大阪体育大学陸上競技部の部員のみんな、特に、跳躍ブロックの先輩方、同期、後輩たちにも感謝いたします。どんなに辛い時も、苦しい時も、みんなの存在に助けられ、乗り越えることが出来ました。最後に、ここまで育ててくれた両親にも心から感謝いたします。どんな時も味方でいてくれ、様々な面で支えてくれたからこそ、今の私がいま。本当にありがとう。

たくさんの方々に支えられた競技生活。当たり前だと思わず、日々感謝の気持ちを大切に今後も競技に取り組んでいきたい。全ての方々に、結果で恩返しするため、今後も精進していきたい。

## 2人にしかできない演技

大阪体育大学 なぎなた部 主将 体育学部3回生 阿部真優

### なぎなたの演技

なぎなたの演技は、しかけ・応じで指定されたものを、二人一組の演技者によって行い、その技の優劣を競い合います。しかけ・応じは全部で1～8本あります。試合は、その中から指定された3本を行います。しかけは、応じに向けて技をしかけていきます。応じは、それに対してしかけの技を受け込み、決め返します。演技の観点は、演技者双方の姿勢・服装・態度・発声、呼吸と気持ちが調和しているか、打突部位を正確に気魄に満ちた打突をしているか、残心・問合・手の内・着眼等理合に叶った技であるか、見る人に感動を与えたかなどの点です。

### 5連覇を目指して

私達、大阪体育大学なぎなた部の目標は、今回の第61回全日本学生なぎなた選手権大会演技の部で日本一になることでした。今大会で優勝すると先輩方が繋げてくださった連覇を重ねることができ、5連覇を達成できます。昨年は、応じの井口晴奈先輩としかけの阿部 真優でペアを組ませて頂き、優勝しました。その後先輩方が卒業され、新体制になり、部員は3名になりました。今回は、応じ阿部真優(3回生)、しかけ河野葵(2回生)で組ませて頂き、5連覇を目標に日々お稽古に取り組みました。

今年は、昨年よりも新型コロナウイルスが緩和され、お稽古時間も制限がなくなり、出稽古や遠征に参加させて頂けることが多くなりました。大阪府、和歌山県、兵庫県など各県に行かせて頂き、OGの先生方に丁寧にご指導を頂きました。出稽古先では、OGの先生方の前で試合指定本数3本を何度も何度も繰り返し取り組みました。OGの先生方には、礼の所作から私達が知らないことや細かいところまで丁寧にご指導頂きました。普段のお稽古では、出稽古で学んだことや天川先生からご指導頂けることを意識して日々お稽古に励みました。

## 理合と呼吸

その中でも1番に2人で意識したのは、理合と呼吸です。私は、昨年井口先輩と優勝経験をさせて頂き、井口先輩から沢山のご指導を頂きました。2人の最高の演技を作るには、呼吸がとても大事だと学んだので、経験を踏まえて、河野に呼吸を意識しようと話し合いました。やはり、演技は応じとしかかけの2人がいて成り立ちます。片方が良ければ良いではなく、2人が良くて勝ち上がっていける演技になります。私の中で最高の演技は、2人にしか出来ない呼吸で入場から退場まで気が詰まっており、審判の先生方や見る人を圧倒させる演技です。昨年、井口先輩と最高の演技で優勝した分、今大会が初めての出場の河野の分も補い、必ず5連覇達成するという思いでお稽古に励みました。

昨年は、井口先輩に食らいつくことと、理合にそって、しかけとして本気で打ち込んで行くことと、呼吸をとにかく井口先輩に合わせることを意識していました。しかし、今回は、応じの立場に立ち、リードしなければなりません。河野が本気で打ってきてくれるために、応じが気を出して、しかけの気を引き出し、どんなにしかけがミスをして最後は私が決めるという課題が沢山ありました。自分の気を出して、しかけの気を引き出すことが本当に難しかったです。2人の演技を作るためには、1人ではできません。良かった時、悪かった時、しんどい時、辛い時、細かいところまで、2人で何度も話し合い2人の演技を作ろうとしました。そして、2人の演技を求めて何度もお稽古に取り組みました。

## いよいよインカレ当日

大会当日、井口先輩をはじめOGの先輩方が長野県まで足を運んでくださいました。先輩方から応援メッセージを頂き、私達は改めて必ず優勝したい、先輩方の連覇を繋ぎたいと強く思いました。開会式前に、2人で優勝杯を持ち帰ろうと約束をし、2人で優勝杯を返還しました。

そして、1回戦が始まりました。1回戦は、シードでした。2回戦は、私達にとって1試合目ということもあり、緊張しましたが、別府大学と戦い5-0で勝利しました。3回戦は、日本女子大学と戦い4-1で勝利しました。少し緊張もほぐれてきました。そして、準決勝は、福岡大学と戦い4-1で勝利しま

した。ここまで、順調に2人の演技で勝ち上がれました。

そして、決勝戦は鹿屋体育大学でした。昨年も鹿屋体育大学と決勝戦を行いました。私達は、入場前に今まで練習してきたことを全部出し切ろう、あと一試合！と話して入場しました。私達は、今までのことを全部発揮し、すべてやり切った思いで退場しました。

しかし結果は、2-3となり、負けました。この瞬間、5連覇が繋げられなかったことと、OGの先生方はじめ沢山の先生方にご指導頂いたのに、恩返し出来なかったことにとても悔しくなりました。その日は、ずっと悔しい気持ちでいっぱいでした。閉会式が終わり準優勝したことを沢山の先生方や先輩方が祝福してくださいましたが、やはり悔しい気持ちしか出てきませんでした。

## 振り返り

私は大会が終わり、今回の大会に向けての取り組みや気持ちをもう一度振り返りました。昨年と今年で何が違ったのか、何が足りなかったのか考えました。昨年は、井口先輩と日本一練習してきたという自信がありました。今年の練習量と昨年を比べると圧倒的に昨年のほうが多く、朝から晩まで練習していました。また、応じの立場に立ち、リードしなければならない、私が絶対に決めてやるという気持ちを持っていたつもりでしたが、精神面をもっと強くし、稽古でもっと技術面を磨き自信をつけなければならないと思いました。そして、2人の演技を作るために、もっと2人で話し合い意見交換をしなければならないと思いました。また、私自身が先輩として、井口先輩のように強くならなければならないといけないと実感しました。

この悔しい結果から、私達は西日本学生なぎなた選手権大会に向けてお稽古に励みました。悔しい想いを忘れることなく、毎日本気で演技に打ち込みました。そして、2人で話し合い、沢山の意見交換をしました。また、天川先生をはじめ沢山の先生方にご指導頂き、精神面、技術面のレベルアップに励みました。その結果、河野と優勝することができました。やはり、2人の最高の演技には、練習量が大事だと実感しました。そして、2人にしかできない呼吸をするには、信頼関係も大事だということに気づきました。

## 感謝

5連覇こそ逃しましたが、今回の第61回全日本学生なぎなた選手権大会で、準優勝という結果を残すことができたのは、部長の土屋裕睦先生、監督の天川彰子先生、またいつも励ましてくださる前部長の増原光彦先生、そして全国のOGの先生方、先輩方のおかげです。また、コロナ禍でも、インカレを開催して頂いたことにとても感謝しています。

今回の経験を活かして、次の第62回全日本学生なぎなた選手権大会に向けて、悔しい想いを忘れることなく、どこの大学よりも日本一練習したと言い切れるよう練習します。そして、優勝を奪還します。また、沢山の方に応援して頂けること、この環境でお稽古させて頂いていることに感謝し、応援して頂いている方に恩返しできるよう、チーム一丸となり頑張ります。



※左から土屋裕睦先生、阿部真優(3回生)、河野葵(2回生)、天川彰子先生



## ノーサイド

2022年のスポーツ界は、2月に「北京2022冬季オリンピック」、5月に「第19回世界水泳選手権」、7月に「第18回世界陸上オレゴン大会」、11月～12月に「FIFAワールドカップカタール2022」と世界大会が目白押しであった。2月の冬季オリンピックでは、日本は過去最多の18個（金3、銀6、銅9）のメダルを獲得した。大会期間中、メダル獲得を有力視されていた混合団体では高梨沙羅選手がジャンプスーツの規定違反により失格となった出来事は物議を醸し、ルールの厳格化について考えさせられるものであった。7月の世界陸上では女子やり投げで北口榛花選手が日本人初の快挙となる銅メダルを獲得し、本学出身の武本紗栄選手も同種目で決勝に進出する活躍を見せた。また、400mリレーの日本代表として選出されていた4年生の岩崎立来選手が男女混合4×400mリレーの3走者目として出場し、決勝進出は逃したが日本歴代2位（3分17秒31）のタイムに貢献した。11月～12月にカタールのドーハにて開催された「FIFAワールドカップカタール2022」の日本代表の活躍は記憶に新しい。「新しい景色（BEST8）」を目指し一丸となって戦った日本代表は、グループリーグでは格上とされていたドイツ、スペインにとともに逆転で勝利し、コスタリカに敗戦したが首位通過を果たした。ラウンド16（決勝ラウンド）の1回戦でPK戦の末にクロアチアに敗れ新しい景色を見ることができなかったが、日本代表の戦いぶりは日本国民のみならず世界の人々も魅了した。また、サポーターの試合終了後のごみ拾いや日本代表のロッカールームの試合後の美しさ、森保監督のサポーターへ「礼」など、海外で反響を呼んだ。日本人のよきところが現れた姿は日本人として誇らしく感じられた。

さて、「権」は1996年に第1号が発刊され今回第25号を迎えることができた。「権」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り、この場をお借りし感謝申し上げる。

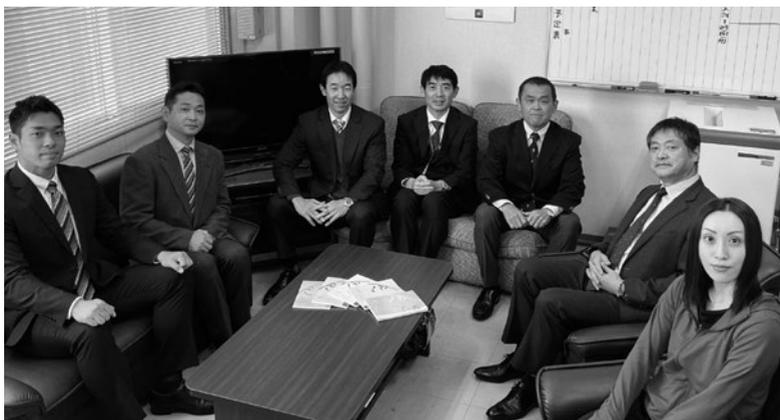
第25号は、特別掲載として～大阪体育大学の力・パリオリンピックの原石～と称し、2022年7月の第18回世界陸上オレゴン大会・女子やり投げに出場し、決勝進出を果たした本学出身の武本紗栄選手と2022年11月に行われたセーリング競技のレーザー（ILCA）級全日本選手権で女子総合優勝を果たし、12月にタイのパタヤで行われたILCAアジアオープン選手権でオープン選手権3位、アジア選手権2位に入賞した本学在籍中の大学院生の富部柚三子選手に執筆していただいた。両選手とも2年後のパリオリンピックでは日本代表として活躍が期待され、大阪体育大学が誇るパリオリンピックの原石である。「望（のぞみ）」では、武本紗栄選手が在籍中にご指導された中西啄真先生に、そして、楠本繁生先生が日本代表監督を兼任され不在中にご指導され高松宮記念杯第58回全日本学生選手権大会優勝（9連覇）に貢献されたハンドボール部女子コーチの田中良先生に執筆していただいた。「育（はぐくみ）」ではバレーボール界、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浅井正仁先生に執筆いただいた。「巧（たくみ）」では、トレーナールームに崎濱星耶先生、カウンセリングルームに中山亜未先生、そして、スポーツ栄養講座に岡村浩嗣先生に執筆していただいた。「恵（めぐみ）」では世界で活躍した学生、全日本レベルの大会で優勝、準優勝を果たした学生に執筆していただいた。節目となる第25号を発刊するにあたり快く執筆していただいた多くの方々に感謝の意を表したい。

2023年に入り、新型コロナウイルス感染症が2類相当から5類へ特段の事情が生じない限り5月8日に引き下げることが1月27日に決定された。それに伴い、大会時の観客制限やマスク着用等についても緩和が議論され、2023年のスポーツ界にとってストレスのない活動が徐々にできるであろう。一指導者として一日でも早く通常に戻ることを切に願う。この春卒業する学生は4年間のうち2年生からの3年間、新型コロナウイルスの影響を受けてきた。1年生を終えこれからというときに、練習ができない、大会が開催されない状況に陥った学年である。当たり前に行われてきたことが行われず、通常に行われてきたことに感謝するように言う人もいるが、彼ら彼女らにとっては貴重な時を失っただけである。また来るであろう感染症に向け、練習ができ

る環境を整えておく対策を準備しておくことが、この学年に対して少しの報いになると私は思う。

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25号

発行 2023年3月16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

