

# 権

Kia i

第28号

2025

特別企画

体大の力・10年間を振り返って

1961  
T. TOKI

Katsumi  
Kato

(1961)  
Kato  
Kato

1961.6.6

10.6.67



## 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

建学の精神「不断の努力により智・徳・体を修め社会に奉仕する」

本学は、1965年に西日本で初めての体育大学として設立された。今年度(2025年)は、開学60周年の節目の年を迎える。これまで、数多くの日本を代表するトップアスリートや指導者、教師や公務員、ビジネスパーソンを輩出してきた。昨今、目まぐるしく変化していく社会のなかにあっても、建学の精神を忘れずに、「本物を学び、極める」大学として、私たち指導者はこれからもスポーツ界のみならず、多くの分野で活躍する人材を輩出していく使命がある。身が引き締まる思いである。

さて、今年度も本学の学生アスリートたちが大いに活躍した年となった。とりわけ、女子学生アスリートの活躍には目を見張るものがある。

7月に行われた「第109回日本陸上競技選手権大会女子砲丸投」で、坂ちはる選手(スポーツ科学部1年)が優勝した。100年以上の歴史ある大会で快挙を成し遂げたことは大変喜ばしいニュースであった。日頃から坂選手の指導にあたってきた中西先生(陸上競技部投擲部門監督)は、「まだまだこれから伸びると期待し、今後は海外でのハイレベルの練習を積ませること」を検討したいと語っている。坂選手の更なる飛躍に期待したい。

また、硬式野球部女子では、「第4回BFA女子野球アジアカップ」において、本学から柏崎咲和投手(体育学部4年)、山本一花捕手(体育学部4年)、木村陸実内野手(体育学部4年)、畑中ゆりあ内野手(体育学部4年)、荒川莉子内野手(体育学部3年)の5名が日本代表として出場し4連覇に大きく貢献した。特に、柏崎投手は防御率0.00で2勝を挙げて「最優秀選手賞」と「最優秀防御率賞」を同時に獲得する活躍を見せた。硬式野球部女子の練習環境は決して恵まれているとは言えないなかで、横井先生(硬式野球部女子監督)の指導のもと本学から世界へ羽ばたいての活躍は、私自身も強い感銘を受けた。

そして、ハンドボール部女子の「高松宮記念杯男子第68回・女子第61回全日本大学選手権大会」での12連覇の大偉業である。試合後の話のなかで楠本先生(ハンドボール部女子監督)は、「学生スポーツなので1年1年選手が

変わる。毎年新しいチーム、新しい選手と向き合いながらやってきた。先輩たちが残したものを背負う重たさがあり、伝統や絆がチーム全体の雰囲気と力を引き上げている」と語っていた。後輩たちにとっては、先輩たちの残して来たものの重みが計り知れない重圧としてのしかかることは想像に難くない。しかしながら、それでも12年間勝ち続けてきたことは、楠本先生の言う「チームの伝統と絆」が、しっかりとハンドボール部女子の選手たちに受け継がれて来ているからこそその偉業である。バスケットボール部男子を指導する身としては、楠本先生から学ぶべきことがまだまだ多くあることを痛感させられた。

しかし、その12連覇の喜びもつかの間に、楠本先生が今年度をもって本学を退職することが伝えられた。楠本先生は、私たち指導者にとって、なお学ぶべき点の尽きない存在であっただけに、その退職には、大きな寂しさを覚える。後任には、楠本先生の意思を受け継ぐ吉本遼コーチが就くこととなった。新たな船出となるハンドボール部女子の更なる飛躍を祈念してやまない。

ところで、「スポーツコーチングについて建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」という趣旨で始まった小冊子『權』は、1996年の初刊から今回で第28号を迎えた。創刊時からこれまで、多くの指導者や教員からの日々のコーチング実践や栄養・心理面のサポートなどについての寄稿があった。また、学生たちには、目標達成までのプロセスなどを思う存分綴って貰って来た。

その『權』の編集委員を創刊時から長年に渡り務めてきた、川島康弘教授と中井俊行准教授が今年度を以て退職する。川島教授は、水上競技部を指導し多くのトップスイマーを育て上げ、また、中井准教授は、ラグビー部ヘラクレス軍団を指導し、全国屈指の強豪校として名を馳せた。お二人の現場での指導経験に裏打ちされた視点からのコーチングは、私たち若手指導者の指針となっている。

お二人の編集委員としての本誌に対する長年のご尽力に対し、心より感謝申し上げます。川島康弘教授と中井俊行准教授の想いを受け継ぎ、私たちは今日も「權」を漕ぎ進む。



コーチの談話室……………比嘉 靖

特別寄稿（大阪体育大学学長）……………神崎 浩 …… 1

＜特別企画＞～体大の力・10年間(2016～2025)を振り返って【1】～

＜特別強化＞

硬式野球部男子 10年の振り返り……………松平 一彦 …… 5

大学サッカーにおけるコーチング実践の10年

—指導者とチームの相互成長プロセス—……………松尾 元太 …… 11

理想への挑戦 —男子体操競技部、10年の軌跡—……………藤原 敏行 …… 15

体大の力・10年間(2016～2025)を振り返って……………小林 博隆 …… 23

ラグビー部：この10年……………中井 俊行 …… 27

＜重点強化＞

学生に教えられた十二年間 —この十年間の振り返り—…村上 雷多 …… 30

体大の力・10年間(2016—2025)

女子バスケットボール部の歩み……………村上なおみ …… 35

～体大の力・10年間(2016～2025)を振り返って～…下川 真良 …… 39

投魂を育んだ10年は光陰矢の如し……………植木 章三 …… 43

**望（のぞみ） —コーチの視角—**

2025ユニバーシティゲームズ 男子代表監督として …宮地弘太郎 …… 51

国際舞台へ！ここからはじまる坂ちはる選手の挑戦……………中西 啄真 …… 54

第4回BFA女子野球アジアカップ 優勝を振り返って

～日本代表コーチとして、見ていたもの～……………横井 光治 …… 61

## 育（はぐくみ）—コーチング点描—

水上競技部のコーチング回顧録……………	川島 康弘 ……	68
「感謝…感謝」の44年……………	中井 俊行 ……	72

## 巧（たくみ）—コーチングクリニック—

### トレーナールーム—19—

労作性熱射病に関する情報提供……………	崎濱 星耶 ……	79
---------------------	----------	----

### スポーツ栄養学講座—23—

スポーツ栄養を競技力向上に取り入れるには……………	村上 知子 ……	85
---------------------------	----------	----

### ストレングス&コンディショニングルーム—2—

ストレングス&コンディショニングの専門職に必要とされる 知識とスキルについて……………	菊池 真也 ……	92
--	----------	----

## 恵（めぐみ）—スポーツの感動—

### (OB/OG/学生選手権報告)

日本選手権初優勝を振り返って……………	坂 ちはる ……	101
第11回全日本大学女子硬式野球選手権大会 準優勝 ～苦しい冬を乗り越え全員で戦ったインカレ～……………	山本 一花 ……	107
無名から全国2位までの道のり……………	山本 湧斗 ……	112
女子ジュニア(U-20)アジア選手権優勝を通して考える 自己の成長と課題……………	中尾 藍 ……	118
“最後”の一年……………	高来 葵美 ……	121
第4回BFA女子野球アジアカップ 優勝/MVP ～日本代表としての戦いを経験して学んだこと～……………	柏崎 咲和 ……	125
ノーサイド……………	田原 宏晃	



## 大阪体育大学のクラブ活動のこれまでとこれから

大阪体育大学 学長 神崎浩

### はじめに

2026年の幕開けは、今年も女子ハンドボール部のインカレ優勝（12連覇）の祝勝会から始まった。恒例となって久しいが、新年をこのような喜ばしい場で迎えられることは、誠にありがたいことである。それにしても、この偉業が長年にわたり継続している背景には、いったいどのようなコーチングのノウハウがあるのか、多くの指導者が知りたいところであろう。

本学に限らず、多くのスポーツ指導者は「勝利」を目標に掲げ、その達成に向けて膨大な時間を費やしている。わずか一度頂点に立つことすら難しい中で、干支が一巡するほどの年月にわたり学生日本一を守り続けてきたことに、深い敬意を表したい。その指導者が今年度をもって退任・退職されることは残念であり、大学としても大きな損失である。しかし、ご本人が次のステージで挑戦される夢は、本学のこれからの強化と地続きであると同っている。若い新監督のもとで、女子ハンドボール部がさらに飛躍することを期待したい。

また、本学の多くの指導者は、この実績の積み重ねを同僚として間近で見聞きしてきた。その記憶を整理し、勝利の方程式を分析し、自らのクラブ運営に生かすことが求められるのではないだろうか。競技種目が異なっても、指導者として押さえるべき本質的なポイントには共通する部分がある。個人競技であれチームスポーツであれ、選手は毎年入れ替わり、学年の変化によって立場や環境が変わることで、クラブやチームの雰囲気や色合いも微妙に、時には大きく変化する。昨年うまくいったことが今年は通用しないことも珍しくない。

選手育成やチームづくりとは、勝利の要因を一つずつ置き換えたりつなぎ合わせたりして完成させるパズルのようなものと想像する。しかし、あらかじめ形を決めて作り上げるのではなく、結果として出来上がったパズルこ

そが、その時点で戦うための最適解なのだろう。多くのクラブ指導者が、大学スポーツの頂点、あるいはより高いレベルを目指し、思念工夫を重ねながら挑戦し続けてほしい。

## 大阪体育大学におけるクラブ指導の価値

大阪体育大学にとってクラブ指導とは何か。その意味と価値を改めて考察する必要がある。本学は開学以来、「体育・スポーツを通じた人間形成」という理念を掲げ、その実践の中心にクラブ活動を位置づけてきた。クラブ活動は単なる課外活動ではなく、教育・研究・社会貢献を結びつける本学独自の学びの場として発展してきた歴史を持つ。

多くの競技で全国的な成果を挙げてきたことはもちろん、学生が主体的に学び、仲間と協働し、地域社会と関わるための重要な機会として、クラブ活動は本学の存在意義そのものを体現してきた。では、少子化や価値観の多様化が進む現代において、クラブ活動の価値をどのように再定義し、未来へと発展させていくべきだろうか。本稿では、本学の歴史を踏まえつつ、これからのクラブ活動の価値を多角的に考察する。

### 1. 開学以来のクラブ活動が築いてきた本学の基盤

大阪体育大学のクラブ活動は、競技力向上の場であると同時に、教育的実践の場として機能してきた。学生はクラブ活動を通じて、規律、責任感、協働性、リーダーシップといった社会で求められる力を身につけてきた。これらは教室内の学びだけでは十分に育成できないものであり、クラブ活動が本学の教育において不可欠な役割を果たしてきたことを示している。

また、指導者養成の観点からもクラブ活動は重要である。学生が後輩を指導し、チームを運営し、競技会を企画・運営する経験は、将来スポーツ指導者や教育者を目指す者はもちろん、教育・スポーツ関連の職に就く者にとっても貴重な学びの場となってきた。

さらに、クラブ活動は地域社会との接点としても機能してきた。地域の子どもたちへの指導協力、スポーツイベントの運営支援、地域住民との交流、さらには学校部活動の指導など、大学を基点とした社会貢献は本学への地域的信頼を高め、大学の存在価値を地域に根付かせてきた。これらの積み重ねが大阪体育大学のブランドを形成し、体育・スポーツ系大学としての独自性

を確立してきたのである。

## 2. これからのクラブ活動に求められる価値の再定義

社会環境が大きく変化する中で、クラブ活動の価値も新たな視点から捉え直す必要がある。大学間競争の激化、学生ニーズの多様化、地域社会の変容などを踏まえると、クラブ活動は従来の「競技力向上の場」から、より広い教育的・社会的価値を持つ「大学の戦略資源」へと位置づけ直すことが求められる。

### (1) 教育力の可視化

競技成績は大学の知名度向上に寄与するが、それだけでは不十分である。クラブ活動を通じて学生がどのように成長し、どのような能力を獲得したのかを体系的に示すことが重要である。リーダーシップ、問題解決力、メンタルマネジメント、コミュニケーション能力などを教育成果として整理し、評価指標を設けることで、クラブ活動の価値を社会に明確に発信できる。

### (2) 社会的価値の強化

地域のスポーツ振興、高齢者の健康づくり、子どもの体力向上など、社会課題の解決に寄与するクラブ活動の役割は大きい。大学の地域連携戦略と結びつけ、クラブ活動を地域のスポーツ文化を支える公共的資源として位置づけることで、大学の社会的存在感はさらに高まる。

### (3) 国際化への対応

国際化の進展に伴い、クラブ活動は多文化共生の実践の場としても重要性を増している。留学生アスリートの受け入れ、海外遠征、国際交流、異文化背景を持つ学生との協働など、クラブ活動はグローバル社会で求められる協働力やコミュニケーション能力を育む場となる。課題は多いが、学内外のサポート体制を整えることで実現可能であり、学生のキャリア形成にも大きく寄与する。

### (4) ブランド価値の向上

強いクラブは大学の顔となり、志願者増につながる。しかし今後は、単に「強い」だけでなく、「人を育てるクラブ」「地域とともに歩むクラブ」といった物語性が大学の魅力を高める要素となる。スポーツの関わり方が多様化する中で、スポーツ科学を基盤とした専門性の育成も新たな魅力となる。クラブ活動を通じた学生の成長や社会貢献の姿を積極的に発信することで、大学

のブランド価値はさらに豊かに広がる。

### 3. クラブ活動を大学の未来戦略に組み込む

本学はクラブ活動を単なる自主活動ではなく、独自の教育の場として位置づけてきた。今後は、大学の教育理念、地域連携、国際化、ブランド戦略と密接に結びつく「未来戦略の中核」として、クラブ活動をさらに発展させる必要がある。そのためには、以下の取り組みが求められる。

- ・クラブ活動の教育成果を体系化し、大学全体の教育プログラムと連動させること
- ・自治体・学校・スポーツクラブとの協働を強化し、地域貢献の柱とすること
- ・国際交流や留学生支援とクラブ活動を結びつけ、多文化共生の実践の場とすること
- ・クラブ活動を通じた学生の成長物語を積極的に発信し、大学ブランドを強化すること
- ・学生アスリートのキャリア支援を充実させ、卒業後はもちろん競技引退後のセカンドキャリアまで支える仕組みを整えること

これらを統合的に進めることで、クラブ活動は大阪体育大学が社会に提供する価値そのものとして再定義され、大学の未来を切り拓く力となる。

### 4. 結語

大阪体育大学のクラブ活動は、開学以来、本学の教育理念を体現し、学生の成長と地域社会への貢献を支えてきた。これからの時代においては、クラブ活動を「競技力」「教育力」「社会貢献」「国際性」「ブランド価値」を統合した戦略資源として捉え直すことが重要である。クラブ活動の価値を再定義し、大学の未来戦略に組み込むことで、大阪体育大学は今後も社会に必要とされる大学として発展し続けるだろう。

## 硬式野球部男子 10年の振り返り

硬式野球部男子監督 松平一彦

### I. はじめに

大阪体育大学硬式野球部男子（以下、本部とする）は1968年の創部以来、阪神大学野球連盟において春秋通算38回の優勝（リーグ最多）を誇り、全日本大学野球選手権優勝も成し遂げるなど、関西を代表する強豪校としてリーグを牽引してきました。近年はリーグ優勝から遠ざかっておりますが、開学60周年記念「權」の特別企画を通じ、この10年を総括するとともに、次の10年に向けて新たな決意を固める機会を得られたことに、深く感謝申し上げます。

### II. 2016年から2020年を振り返って

2015年春季リーグ戦の優勝を経て、2年連続の頂点を目指しましたが、2016年春季リーグ戦は負けが先行し4位という結果に終わりました。しかし、同年の秋季リーグ戦では、菅原秀（4年／元・東北楽天ゴールデンイーグルス）、門前侑太（2年）の両投手が活躍し、2014年秋季リーグ戦以来の優勝を果たしました。その後の関西地区代表決定戦でも第2代表決定戦で勝利を収め、5回目の明治神宮野球大会への出場を果たしました。明治神宮野球大会では、1回戦で敗退となりましたが、全国大会で勝つことの難しさを改めて痛感する貴重な経験となりました。



写真：左 2017年秋季リーグ戦優勝胸上げの様子／右 2017年秋季リーグ戦菅原秀投手

---

2018年春季リーグ戦は、開幕の大阪産業大学戦で連を喫する苦しい幕開けとなりました。下級生からチームを支えていたエース門前侑太（4年）の不調に加え、投打のバランスを欠いたことでチームはわずか1勝にとどまり、創部初となる最下位、そして入れ替え戦への出場となりました。入替戦では2部西リーグ1位の流通科学大学と対戦し、第1戦を3-2で勝利、続く第2戦を5-3と連勝して1部残留を決めました。このリーグでは、チーム防御率5.27、失策19個、失点80、得点35という数字が示す通り、守りの乱れと打力不足が最下位という結果に直結しました。常に優勝争いを繰り広げてきたチームにとって、どこかに心隙があったのかもしれませんが。二度と味わいたくない、悔しさの募るリーグ戦となりました。

屈辱を糧に「投手力・守備力の再建」を掲げた2018年秋季リーグ戦では、開幕戦に天理大学エース森浦（2年／現・広島東洋カープ）から序盤に2点を奪うなど、試合を有利に進めました。さらに、リーグ戦初先発となった中村光（2年）は9回1失点（被安打4）の快投を見せ見事チームを開幕戦勝利へと導きました。その後も下級生の台頭により最後まで優勝争いを繰り広げ、決して少なくはないですが失策は11個に改善するなどチームの成長を実感しました。

2019年春季リーグ戦は、まさに本部の真骨頂である機動力野球が冴え渡るシーズンとなりました。開幕の関西外国語大学戦では11盗塁を記録し、大差で勝利して勢いに乗ると、そのまま2連勝を飾りました。続く天理大学戦も引き分けを挟んで2連勝を収め、さらに大阪産業大学との初戦では7-7で引き分ける激闘を演じました。1勝1敗で迎えた4戦目、この試合でも7個の盗塁を決めて5-3で勝利し、貴重な勝ち点を挙げました。その後、甲南大学に2連勝し、迎えた最終節の関西国際大学戦では、初戦を1-5で敗戦したものの、続く試合を6-2で勝利し、最終戦では終盤に相手を引き離して11-4で勝利。5季ぶり38回目となる優勝を果たしました。このリーグ戦で特に目立ったのは、14試合で44個を数えた盗塁の数です。1試合11盗塁や7盗塁を成功させた試合があるように、総得点78はこの機動力に大きく支えられました。失点49、失策19（うち最終節の2試合で7個）という課題は残したものの、それまでは粘り強く守り、投手を盛り立てることができました。また、このリーグ戦は4年生の高橋、出雲らが意地を見せ、3年生の中村、森山両投手が下級生時代からの経験を大いに発揮しました。さらに、新入生投手の杉本、位田、

野手の日笠、大槻らの活躍も見事に噛み合い、本部復活を予感させるシーズンとなりました。

しかし、秋季リーグ戦は初戦を落とす苦しいスタートとなります。その後は6連勝を記録し立て直すも、第5節の大阪産業大学、天理大学に連敗し、惜しくも連続優勝を逃しました。失策をきっかけに失点に繋がるという、継続的な課題が残る結果となりました。



写真：2019年春季リーグ戦 優勝の様子

2020年は、新型コロナウイルス感染症が世界的に蔓延し、大学野球界にも甚大な影響を及ぼしました。春季リーグ戦は中止を余儀なくされ、秋季リーグ戦については、感染症対策を万全に講じた上で、6チームによる2試合総当たり（計10試合）のポイント制で実施されました。なお、この年の入替戦は行われず、異例の状況下でシーズンを終えることとなりました。

表1：2016年から2020年までの主な戦績

年	春/秋	勝	敗	分	順位	備考・戦歴
2016	春	4	7	0	4位	
		9	3	0	優勝	2014年以來の秋季リーグ戦優勝 第47回明治神宮野球大会 第2代表決定戦 関西地区代表決定戦 対 奈良学園大学 ○7-2 第47回明治神宮野球大会 1回戦 対 環太平洋大学 ●3-5
2017	春	5	6	0	4位	
2017	秋	5	7	0	3位	
2018	春	1	10	0	6位	創部初の最下位。入替戦を経験
2018	秋	8	4	1	2位	
		10	2	2	優勝	2015年以來の春季リーグ優勝 1回戦 対 高知工科大学 ○3-2 1回戦 対 高知工科大学 ●3-6
2019	春					第68回全日本大学野球選手権大会 1回戦 対 高知工科大学 ○3-2 1回戦 対 高知工科大学 ●3-6
2019	秋	6	7	0	4位	
2020	春					新型コロナウイルス感染症の蔓延により中止
2020	秋	3	4	3	4位	6チームポイント制。入替戦なし

---

### Ⅲ. 2021年から2025年を振り返って

2021年春季リーグ戦は、前年秋に入れ替え戦を実施できなかった特例措置として、2部優勝チームが自動昇格したことにより、7チームによるポイント制で幕を開けました。また、同年秋季リーグ戦終了後に入れ替え戦を行い、2022年春季リーグ戦より本来の6チーム制へと戻るといった変則的な運用となりました。また、私は同年より本部のコーチに着任いたしました。

当時のチームには下級生時から出場経験を積んだ選手が多く、大きな期待を寄せていましたが、指導を開始した当初、彼らの成長は想像していたものとは異なっていました。個々の能力は高いものの、それを活かしきれず、初歩的なミスや状況判断の欠如が散見されたのです。背景には、コロナ禍による練習時間や場所の制限、そして「三密」の回避といった厳しい活動規制がありました。十分な練習を積むことが極めて困難であったこの期間が、2021年の戦績に影響したことは否定できません。「もっと早く、彼らと共に練習に励みたかった」という、選手たちに対する申し訳なさが強く残る時期でもありました。

この年は、私の指導者人生に大きな影響を与える出来事がありました。春季リーグ最終戦の試合前、当時の市成啓悟主将（4年）が語った言葉です。「今日が、みんなにとって大学野球最後の試合になる。自分もこれで競技としての野球を終える。高校野球は甲子園で優勝する一校しか勝って終われないが、大学野球はリーグ戦。最後まで戦えるからこそ、子供の頃から続けてきた野球の最後を、勝って終わろう」この一言に、私は大きな衝撃を受けました。長年高校野球の指導に携わってきた私は、常に「大学で競技を継続させること」を目標に指導しており、競技の「終わり」を意識したことがなかったからです。もちろんプロや社会人を目指す選手の育成も重要ですが、大半の選手にとって、大学が野球人生の集大成となります。野球の最後を見届ける立場にあるという意外な気づきは、私にとって大きな学びとなりました。「最高の終わり方」をさせてあげること。これは学生から教えてもらった、大学野球指導における非常に重要な使命であると感じています。

表2：2021年から2025年までの主な戦績

年	春/秋	勝	敗	分	順位	備考・戦歴
2021	春	8	3	1	3位	7チームポイント制
2021	秋	7	5	0	3位	
2022	春	4	6	0	4位	6チームポイント制
2022	秋	6	4	0	2位	
2023	春	7	7	0	4位	6チーム勝ち点制に戻る
2023	秋	4	8	0	5位	
2024	春	6	4	0	3位	新監督就任・特別強化クラブ 6チームポイント制
2024	秋	5	4	1	2位	
2025	春	4	6	0	4位	6チームポイント制
2025	秋	4	6	0	5位	

#### Ⅳ. 常勝チームからの変化

私が学生だった頃の本部は、4年間の在籍期間中に必ず一度はリーグ優勝を経験する「常勝」の集団でした。しかし、2019年春の優勝を最後に、現在は6年間（13季）も栄冠から遠ざかっています。これは本部の長い歴史においても類を見ない事態であり、周囲からは「かつての強豪」というイメージで見られつつあります。また、2016年の菅原秀以来、プロ野球選手の輩出が途絶えていることも、その印象を強めている要因かもしれません。

本来、本部は限られた練習環境の中で、いかに工夫を凝らして成長するかを伝統としてきました。現在は当時よりも雨天練習場などの施設が整い、環境面では恵まれているはずですが、近年の停滞は、時間や場所、練習メニューを自ら工夫し、同じ目的を持つ仲間と本気で勝利を渴望する「執念」が、どこか薄れてしまっていたことに起因すると感じています。

#### Ⅴ. 新しい野球部への挑戦

2024年1月、私は中野和彦前監督からバトンを引き継ぎ、新監督に就任いたしました。折しも、本部が大阪体育大学の「特別強化クラブ」に認定されたタイミングでもあり、大学を代表する「シンボルチーム」として、競技成績のみならず、優れた学生の育成が強く求められることとなりました。

リーグ優勝から遠ざかっている現状での交代に、身の引き締まる思いでしたが、「なんとかするしかない」という決意しかありませんでした。幸い、コーチとしての3年間で大学野球の本質や学生生活のサイクルを学ぶことができたため、その経験を糧に改革に着手することができました。

まず取り組んだのは、チームの「統一感」の醸成です。練習着を白いユニフォームに統一し、見た目から意識を変えました。次に、ルール of 明確化と情報共有を徹底いたしました。部則の策定、5分前集合の厳守など、チームの規律を再構築し、月1回の全体ミーティングを通じて、私から直接、練習の振り返りや目標を全学生に共有しています。また、学生たちには、常に「シンボルチームの自覚」を促しています。試合に勝つことはもちろん、大学の顔である「シンボルアスリート」としての責任を持って成長してほしい。その願いを込めて日々指導にあたっています。まだ歩み始めたばかりですが、選手たちの意識や行動に、少しずつ確かな変化が現れ始めています。



写真：左/右 2025年春季リーグ戦 試合の様子

## Ⅵ. さいごに

開学60周年の節目にこの10年を振り返る機会をいただき、私が着任する前の「常に優勝を意識していた5年」と「優勝から離れた5年」を改めて総括することができました。ここから必ず、大阪体育大学硬式野球部は復活してみせます。70周年の折にこの10年を振り返ったとき、「あの時が復活の起点だった」と確信できるよう、選手と共にたゆまぬ努力を続けてまいります。また、本稿を作成するにあたり、当時の貴重な様子をお聞かせいただいた中野和彦前監督、ならびに2021年度主務の山本聖也さんに、心より感謝申し上げます。

# 大学サッカーにおけるコーチング実践の10年

## —指導者とチームの相互成長プロセス—

松尾元太

大学スポーツにおける指導実践は、単なる競技成績の追求にとどまらず、組織運営、教育的配慮、選手の人格的成長といった多層的要素を内包している。本稿は、2015年度から2025年度までの約10年間にわたる大阪体育大学男子サッカー部でのコーチング実践を対象に、その変遷を省察的に整理し、指導者とチームが相互に成長していくプロセスを明らかにすることを目的とする。

筆者が本学サッカー部の指導に関わる中で一貫して直面してきた課題は、「勝利の最大化」と「教育的価値の担保」をいかに両立させるかという点であった。大学サッカーは育成と競争が同時に存在する場であり、短期的成果のみを追えば人材育成が損なわれ、教育性を過度に重視すれば競技力の低下を招く危険性がある。本実践史は、その緊張関係の中で試行錯誤を重ねてきた記録でもある。

以下では、時期ごとにチームの特徴と指導上の重点を整理し、組織構造や選手の主体性がどのように変化してきたのかを検討する。

### 2015～2016年：競争文化の形成と育成循環の萌芽

2015～2016年は、坂本康博監督体制のもとで、チームの競争文化が明確に形づくられた時期であった。関西学生リーグにおいて安定した上位争いを展開し、「競り勝つ、読み勝つ、走り勝つ」という大阪体育大学らしいスタイルがチーム全体に浸透していった。2016年の全日本大学サッカー選手権におけるベスト4進出は、その成果を象徴する出来事であり、全国レベルでの競争力の基盤が確立された転換点といえる。

この時期、池上丈二や秋山拓也らの主力選手が試合を支える一方で、浅野雄也、末吉壘、菊池流帆といった若手選手が台頭し始めた点は重要である。短期的な成果と中長期的な育成が同時に進行し、世代交代が自然に循環する構造が芽生えつつあった。

---

この2015～2016年は、後のリーグ連覇期を支える「競争」と「育成」が初めて有機的に結びついた時期として位置づけることができる。

### **2017～2020年：試行錯誤を経た成熟と黄金期**

2017年、筆者が監督に就任し、新体制が始動した。当初は世代交代と戦術的再構築が同時に求められ、個の能力と組織機能が噛み合わない時期が続いた。しかし2018年、リーグ開幕から8試合連続無失点・8連勝を記録し、守備の安定を基盤としたチーム構造が確立される。総理大臣杯準優勝という結果は、全国レベルでの競争力を明確に示すものであった。

2019年には、選手がユニバーシアード日本代表に選出され、大学からトップレベルへとつながる明確な育成パスが可視化された。2020年は新型コロナウイルス感染症の影響により困難なシーズンとなったが、主将を中心とした選手主体の結束によりリーグ優勝を果たし、関西学生リーグ3連覇を達成した。

この2018～2020年は、競技成果と育成成果が最も高い次元で一致した「黄金期」であったといえる。

### **2021～2022年：危機対応と組織構造の再設計**

2021年は、指導者不在という想定外の事態に直面した年であった。シーズン途中の体制変更はチームに大きな不安定要素をもたらしたが、上級生を中心とした選手の主体的行動と、残されたスタッフによる冷静なマネジメントにより、総理大臣杯ベスト8という成果を残した。この経験は、組織としての耐性を測る重要な試金石となった。

その反省を踏まえ、2022年には「強化チーム」と「育成チーム」に分けた二層型マネジメントを導入した。競技力向上を担うユニットと、教育的価値を重視するユニットの役割を明確化することで、200名規模の組織において個々の成長課題を可視化する体制が整えられた。

### **2023～2025年：学生主体性の拡張と再統合**

2023年は、学生主体の運営が本格化した年であった。育成チームでは学生リーダーを中心に活動が進められ、競技外活動や地域連携プロジェクトを通じて「フットボール+ $\alpha$ 」の価値が追求された。一方で、競技成績の面では全国大会出場を逃し、主体性と結果の両立の難しさが浮き彫りとなった。

2024～2025年には、再び競技力と育成の統合が進む。トップチームはインカレ出場を果たし、育成チームも公式リーグで優勝するなど、挑戦と成功体験の循環が回復した。強化と育成を往還する構造が機能し始めた点は、組織としての成熟を示している。

## 到達点と未完性、そして次の10年へ

インカレ準々決勝で全国王者と対峙した経験は、自分たちの現在地と課題を明確に示した。一定の水準には到達した一方で、日本一を目指すには、選手一人ひとりの主体性と覚悟がさらに問われる。

大学サッカーにおける真の競争力とは、戦術やフィジカルの差以上に、「自ら決断し、責任を引き受け、困難な局面でも立ち続ける力」によって支えられる。本実践の10年は、その力をいかに育むかを問い続けた過程であった。

本稿で整理した経験は、完成形ではなく、次の10年へ向けた出発点である。勝つ組織であり、育てる組織であり続けるための挑戦は、これからも続いていく。



2016-2019年在籍 左：田中駿汰 右：林大地



2023年 サッカー教室の風景 筆者とサッカー部員と子ども達



2019年 関西学生サッカー1部リーグ 優勝後の撮影



2018年 総理大臣杯 駒澤大学 勝利後の写真



2025年 全日本大学サッカー選手権 プレーオフ 新潟医療福祉大学 勝利後の写真

## 理想への挑戦

### —男子体操競技部、10年の軌跡—

藤原敏行

男子体操競技部監督として、『權』への執筆の機会を再び頂いた。2012年10月に監督に就任し、翌2013年には同誌に「大阪体育大学体操競技部の発展を目指して」と題した一文を寄せ、当時の思いや目標について記している(藤原、2013)。そこでは、体操競技を通じて部員の全人的成長を図ることを根幹に据え、理論と実践の両面において全国有数のクラブへと発展していくことを目標として掲げた。

その結びには、「求むべき場所にどれほど近づけたかは30年後に評価しようと思う」と記している。それから13年が経過した現在は、30年という時間軸の中で捉えれば、ようやく折り返し地点の手前に差しかかった段階と言えるだろう。本稿では、誌面の制約から競技記録を網羅的に記すことはできないが、着任後10余年の歩みを概観するとともに、その過程において節目となったいくつかの局面について振り返り、報告したい。



図1 2025年10月の体操競技場

### 【競技成績の推移】

表1に、2013年度から2025年度までの学生選手権の競技成績の概要を示した。関西学生体操競技選手権大会では、2006年から続く団体優勝を継続し、2025年時点で18連覇となった。近年は個人総合・種目別においても、

上位の多くを占めることが常態化し、安定した成績を残している（表1）。

一方、西日本学生体操競技選手権大会では、団体順位が低迷した時期も経験したが、2022年には28年ぶりの表彰台となる準優勝、2024年と2025年には初の2連覇を達成した。個人総合においても2024年、2025年には築山翔馬（2026年卒業予定）が本学勢として初めて2連覇を果たしており、種目別の優勝数、入賞数を含め、西日本における競技力の向上が明確に表れている（表1）。

全日本学生体操競技選手権大会では、2018年に念願の2部優勝を果たして1部復帰を遂げた。翌年は主力選手の負傷や大会直前の熱中症など、コンディション不良が重なり、再び2部降格となったが、2021年の復帰を経て、2022年にはトップスポーツクラブ出身の藤島央樹（2023年卒）主将の率いるチームが、創部史上最高順位となる団体総合5位を記録した（表1）。団体総合選手権における表彰台の壁は依然として高いものの、そこを現実的な目標として捉え、挑戦できる位置に到達しつつあると考えている。個人では築山が2022年に種目別ゆかで、田部壮一郎（2025年卒）が2024年につり輪で、それぞれ種目別優勝を果たした。両名は個人総合でも入賞を記録し、U21大学生強化指定選手に選抜されるなど、素晴らしい実績を残している。

表1 関西・西日本・全日本学生体操競技選手権大会の競技成績の推移。男子体操競技は6種目あり、個人総合はその合計で競われる。通常、関西と西日本の個人総合および種目別は6位まで、全日本は8位までが入賞となる。

年	関西学生体操競技選手権大会					西日本学生体操競技選手権大会					全日本学生体操競技選手権大会					
	団体 順位	個人総合 最上位	種目別 入賞数	種目別 優勝数	種目別 入賞数	団体 順位	個人総合 最上位	種目別 入賞数	種目別 優勝数	種目別 入賞数	部	団体 順位	個人総合 最上位	種目別 入賞数	種目別 優勝数	種目別 入賞数
2013	1	1	4	4	21	6	14	0	0	3	2部	3	4	1	1	6
2014	1	1	4	4	21	7	25	0	0	0	2部	3	3	1	1	9
2015	1	2	4	4	17	8	18	0	0	2	2部	2	2	1	0	5
2016	1	4	3	2	23	7	28	0	0	1	2部	6	3	1	1	2
2017	1	3	4	1	20	8	20	0	0	0	2部	6	20	0	1	2
2018	1	1	5	5	28	7	13	0	0	0	2部	1	4	1	2	8
2019	1	1	5	5	25	5	9	0	0	4	1部	12	30	0	0	0
2020	Covid-19のため中止					Covid-19のため中止					2部	1	1	3	3	10
2021	Covid-19のため中止					Covid-19のため中止					2部	2	1	1	2	11
2022	1	1	5	5	31	2	5	1	1	11	1部	5	10	0	1	3
2023	1	1	5	6	32	2	7	0	3	11	1部	9	7	1	0	3
2024	1	1	6	6	32	1	1	2	4	17	1部	6	4	2	1	3
2025	1	1	6	6	31	1	1	4	1	14	1部	7	6	1	0	2

全日本選手権およびNHK杯といった国内最高峰の舞台に対しても、徐々に距離を縮めてきた（表2）。2015年の出場規定変更により、種目別においてもNHK杯出場の機会が生まれ、同年には根来良昂（2016年卒）がゆかで出場した。トップスポーツクラブ出身の彼は、私が修士課程時代にジュニア指導へ携わり始めた頃、指導者として初めて全日本ジュニア選手権へ参加する

表2 全日本団体・個人総合・種目別選手権とNHK杯の競技成績。出場、入賞の列には該当する人数を示している。括弧内の数字は、卒業生やトップスポーツクラブのジュニア選手も含めた人数である。

年	全日本団体		全日本個人総合		全日本種目別			NHK杯		
	順位		出場	最高順位	出場	入賞	最高順位	種目別出場	個人総合出場	最高順位
2015	-		0	-	1	0	17	1	0	-
2019	-		0	-	1	-	12	0	0	-
2021	-		0	-	2	0	16	0	0	-
2022	14		1	72	3	0	11	1	0	-
2023	-		3	48	2	0	9	0	0	-
2024	-		1	52	3(4)	2	7	1	0	-
2025	-		1(2)	27	6(11)	2	3	0	1	19

機会をくれた選手であり、その約10年後にNHK杯という舞台へ私自身を導いてくれた存在となった。

2019年には、同じくトップスポーツクラブ出身の上田颯（2021年卒）が、種目別跳馬で全日本選手権12位まで進出し、近年では個人総合で全日本選手権出場者も現れている。2025年度には、築山が本学男子体操競技部員として初めて個人総合でNHK杯に出場した。社会人選手が多数を占める30名の出場者の中で、大学生はわずか5名という状況における健闘は、本人にとってのみならず、チーム全体の発展においても、今後に繋がる成果であった。

さらに、田部は2022年に本学男子体操競技部員として初めてU21日本代表として、FIG World Challenge Cup 2022 in Szombathelyに出場し、つり輪で表彰台に上がる成果を挙げた。

表3 国際大会の競技成績。

年	大会名	出場選手	成績
2022	FIG World Challenge Cup 2022 in Szombathely	田部壮一郎	つり輪3位、平行棒5位入賞

これまでの道のりは決して順風満帆なものではなかったが、多くの支援を受けながら、競技成績は段階的に向上してきている。卒業後も社会人選手として競技を継続し、日本一や日本代表を目指す選手が現れてきたこと、また内部のジュニア選手においても全国トップレベルで活躍する選手が育ちつつあることは、学園全体で強化に取り組んできた成果の現れである。今後、日本代表レベルでの活躍が期待される選手が、学内で切磋琢磨している状況は、ようやく次の段階への挑戦が視野に入ってきたことを示す一つの証と言える。

## 【競技成績向上の背景と要因】

現代の高度化した体操競技において、大学体操競技部の強化には、優秀な

---

選手のリクルートが不可欠である。それは「大学で育成しない」ことを意味するものではない。むしろ、大学に対する育成への信頼と期待があって初めて、大切な選手を託していただけるのである。振り返れば、私はナショナルレベルでの顕著な競技実績には届かぬまま現役を引退し、長期留学を経て帰国した直後に、大学体操競技部の強化を担うこととなった。経験や知名度の面において、当時の自分が十分であったとは言い難く、国内体操界の実情や、自らの指導者としての力量についても、客観的に把握できていなかった部分が多くあったと感じている。着任前には想像していなかった多くの試練に懸命に向き合う中で、大きな転機となった二つの出会いがあった。

一つ目は、2015年からトップスポーツクラブと大学の競技力向上に参画いただいた小林隆先生との出会いである。小林先生は、内村航平選手が飛躍的な成長を遂げた高校時代の指導者であり、また国際体操連盟の指導者育成プログラムにも携わってこられたことから、国内外において高い評価と信頼を得ていた指導者であった。小林先生が2015年から本学に関わるようになったという知らせは、体操界に大きな反響を呼び、翌2016年度には名門校からの有力選手を含む12名の入学生を迎えるに至った。それ以前の入学者数の推移(2013年度4名、2014年度4名、2015年度6名)と比較しても、明らかな変化が生じていた。

小林先生は、決して多弁なタイプではなく、過度な自己主張をされることもなかったが、その分、発せられる言葉や指導の一つ一つに重みがあり、確かな指導哲学を体現されていた。私自身、内村航平選手の競技基盤が、どのような考え方と方法論のもとで築かれたのかを、日々の指導や練習環境を通じて間近で学ばせていただいた。

当時の私は学生集団のマネジメントや競技以外の側面における指導経験も十分ではなく、試行錯誤を重ねる日々であったが、小林先生の存在は、そうした面においても大きな支えとなった。残念ながら、小林先生は着任から3年余りで急逝されたが、2018年の全日本学生体操競技選手権大会2部優勝という結果は、間違いなく小林先生との指導体制のもとで、数年間にわたり積み重ねられてきた競技力向上の取り組みが一つの形となったものである。競技スポーツにおいて、成績が全てではないことは言うまでもないが、「勝つ」という結果を通じてのみ得られる学びや、組織としての成長が存在することもまた事実である。この経験を通じて、競技成績が持つ意味と価値の大きさ

を、改めて実感することとなった。

二つ目の転機は2019年7月より、トップスポーツクラブと大学の一貫強化において中心的な役割を担っていただくこととなった佐藤寿治先生との出会いである。佐藤先生はソウル、バルセロナ、アトランタの三度のオリンピック代表選手になった経験を有し、引退後も社会人のトップチームにおいて長年にわたり、日本代表レベルの選手指導に携わってこられた、日本の体操界を代表する指導者の一人である。

佐藤先生の参画もまた、全国の体操関係者の中で大きな注目を集め、2020年度入学生12名のうち、実に半数の6名が2019年7月以降に本学を志望するに至るといふ異例の状況を生み出した。2021年度は清風高校のインターハイ団体優勝メンバーであった田部壮一郎や、関西高校の主将であった上田遥介(2025年卒)を含む14名が入学し、2022年度には築山翔馬を含む12名が続いた。近年の競技成績向上は、彼らの成長と活躍による貢献が大きい。

佐藤先生は、豊富な競技経験と指導経験に裏打ちされた技術的指導力に加え、学生、トップスポーツクラブのスタッフ、学園関係者との間に、自然で良好な関係性を築く卓越した調整力を有しておられる。その姿勢から、指導者としての在り方や、組織全体を見る視点について、私自身も多くを学ばせていただいている。さらに、2021年に佐藤先生を中心として開設された体操競技部専用寮は、競技環境の面のみならず、生活・人間関係の両面においても大きな意義を持つものとなっている。互いの個性を尊重しながら、クラブ全体の目標に向かって協力する文化が醸成され、受け身ではなく「自ら高い目標を設定し、挑戦する体操」へと、クラブの雰囲気は着実に変化してきている。優秀な選手を継続的に獲得していくためには、人が集めたいと感じる魅力的なクラブであることが重要であるが、その基盤が徐々に整いつつあると捉えている。

小林先生、そして佐藤先生の協力が競技力向上において大きな力となったことは前述の通りである。一方で、その背景には、より広範な支援体制の存在があったことも見逃すことはできない。高橋代表代行を中心とするトップスポーツクラブの協力体制なくしては、両先生を迎えること自体が実現し得なかった。また、トップスポーツクラブで育成された選手たちが、戦力状況が厳しい時期においても、近年の上昇局面においても、チームの主力として活躍してきたことは、競技力向上の重要な要因となっている。加えて、私が

男子チームの指導に専念できるよう、女子チームを一手に引き受け、部長として男女両部を支えてくださっている田原先生のご理解とご支援、ならびに大西名誉部長からの温かい叱咤激励がなければ、近年の成績向上は実現し得なかったと考えている。

学園・大学組織による支援もまた、極めて重要な要因である。器具環境の段階的な整備に加え、2021年度に念願であった空調設備が導入されたことは、日常的な練習環境の質を大きく向上させた。さらに、体操競技部は旧運動部強化センターおよびスポーツ局から、強化クラブとして、また2024年度からは特別強化クラブとして、多方面にわたる支援を受けてきた。とりわけ、2016年度に開始されたDASHプロジェクトは、優秀な選手のリクルートおよび育成支援において大きな役割を果たしてきたと捉えている。また、2018年以降、OB会（操友会）が再組織化され、現役生に対する組織的かつ継続的な支援体制が整えられてきたことも、競技活動を下支えする重要な要素となっている。このように、学内外における多層的な支援体制は、10年前と比較して質・量ともに明らかに充実しており、これらが相互に作用することで、近年の競技力の飛躍を後押ししていると考えられる。

## **【各種強化事業・交流事業への挑戦】**

着任当初、本学体操競技部では、外部での合宿という形態による強化活動はほとんど行われていなかった。熊取移転以降、施設・設備環境に恵まれていたことも一因ではあるが、合宿や対抗戦の意義は、単なる練習環境を変えることにとどまるものではない。他大学や他所属の選手との交流は、自らの競技レベルを客観的に把握する機会であると同時に、競技に対する意識の向上や視野を広げる重要な契機ともなる。こうした考えのもと、2013年の福岡大学での合宿を皮切りに、大学対抗戦への参加、本学での対抗戦開催、試技会への外部審判の招聘、社会人および高校のトップチームとの合同合宿、さらには海外チームの招聘など、様々な機会を創出し、強化活動および交流の幅を広げてきた。

特に国際交流においては、体操競技という共通のスポーツを通じて相互理解を深めるとともに、競技観や価値観の違いに触れる貴重な機会となった。選手にとっては、技術面のみならず、競技者としての在り方や将来像を考える上でも大きな刺激となり、その経験をきっかけに、留学へと進む選手も現

れている。大学生活におけるこうした競技経験が、人生そのものの可能性を広げ得ることを、改めて実感している。

### 【理論・研究面における取り組み】

競技実践面とは異なる側面において特筆すべき取り組みとして、2019年に「体操の科学と実践」をテーマとした国際体操科学フォーラムを開催し、選手、指導者、審判、研究者が同じ場に集い、それぞれの立場から議論を行う機会を設けたことが挙げられる。国際的に著名なエキスパートを招聘し、理論と実践を架橋する議論を行えたことは、本学にとってのみならず、体操界全体にとっても意義ある試みであったと考えている。

また、学内の特色あるプロジェクト研究として、体操競技現場における運動データの測定および即時フィードバックシステムの開発に取り組んできた。そこで得られた知見は、学会発表や論文として発信するとともに、競技現場へ還元する形で活用してきた。一方で、これらの取り組みは、現場に近接した研究実践として一定の役割を果たしてきたものの、必ずしも組織的・継続的な体制のもとで推進できていたとは言い難い側面もある。今後は、人材育成を含めた組織的基盤の整備を進めるとともに、研究と実践が相互に循環し、発展していく体制を構築していくことが重要な課題であると認識している。

### 【今後に向けて】

求める方向性そのものは、着任当初から大きく変わっていない。競技実践面においては、全日本トップレベルへと段階的に到達し、2028年および2032年のオリンピック、さらにはその間に行われる世界選手権へ代表選手を輩出することを一つの大きな目標として、今後も挑戦を続けていく。同時に、競技実践の中に内在する理論の構築や研究活動についても、これまで以上に体操界、ひいてはスポーツ界全体に還元していく必要性を強く感じている。クラブ内の取り組みにとどまらず、学部および大学院教育を通じて、理論と実践を往還できる人材の育成を重視していきたい。世界に先駆けて導入された富士通の体操競技評価システムは、競技現場と研究活動を結びつけるだけでなく、スポーツに関わる人材の教育を進めていく上でも、大きな可能性を有するものと捉えている。

冒頭で述べたように、30年という時間軸の中では、現在はおお折り返し地

---

点の手前にある。「ローマは一日にして成らず」。理想とする姿は依然として遠く、歩みは道半ばにある。しかし、情熱を持ち、誠実に一日一日の積み重ねを大切にする姿勢こそが、競技力向上と人材育成の双方に通じる確かな基盤であると考えている。選手と指導者では求める技は異なるが、競技者として求められる姿勢は共通するものであろう。

### **【文献】**

藤原敏行（2013）大阪体育大学体操競技部の発展を目指して．権15．29-36.

## 体大の力・10年間（2016～2025）を振り返って

ハンドボール部部长 小林博隆

### はじめに

この度、権編集担当より、「ハンドボール部女子の10年間を振り返って執筆してほしい」との依頼が届いた。執筆するにあたり、まずは権を10年分読み直すところからスタートした。10年分を一気に読み返してみると、楠本繁生監督、田中良コーチ、歴代インカレ優勝時の主将らが、それぞれの立場から寄稿しており、ハンドボール部に関わる者で執筆していないのは部長のみという事実も明らかになった。と同時に、部長10年目であることも発覚した。

ここで、ハンドボールの経験もない教員の著者がハンドボール部の部長を務めるようになったのか、その経緯を簡単にお伝えしたい。遡ること16年前の2010年4月に本学に入職した。同じタイミングで入職した教員の一人が楠本監督であった。年齢は違うが、世間一般で言う同期である。同期という間柄、楠本監督のハンドボールを指導している姿が気に入り、平日はハンドボール体育館、週末はリーグ戦やインカレ会場にまで足を運び、指導の様子を眺めていた。このような生活を数年間送っていると、前任の宍倉保雄部長から「小林、俺の次の部長はお前だから」と笑いを交えて公の場（優勝祝賀会）で指名されてしまった。部長指名の理由は、「小林と楠本は同期で気が合うみたいだ。これからの時代は部長と監督を兼務するのは負担が大きい。楠本は監督業に専念し、部全体の運営は小林がやったほうがよい。」というものであった。部長指名を断ることもできず、気が付いたら部長職10年目に突入していた。

### 選手も監督もみんなが「Try Our Best!」

2025年11月6日、高松宮記念杯女子第61回全日本学生選手権大会決勝が行われ、3年連続の対戦となった筑波大学を35-23（前半20-10）で降し、最長連覇記録を更新する12大会連続13回目の優勝を成し遂げることができた。

このような輝かしい成績を残すことができたのは、部員、監督、コーチ、トレーナーをはじめとしたスタッフや保護者が、それぞれの立場から全力でチー

---

ムに貢献することができた結果でもあり、まさにハンドボール部の部訓「Try Our Best!」の賜物である。

優勝後のコメントからも「Try Our Best!」を感じとることができる（OUHS スポーツ, 2026）。高来葵美主将は、「部員49人が1人も欠けることなく、全員の力がなかったら優勝できなかった。来年も後輩に連覇をつないでほしい」と語っている。そして、楠本繁生監督は、「12連覇という数字よりも、今年、優勝できたことの方が大きい。学生スポーツなので1年1年選手が変わる。毎年新しいチーム、新しい選手と向き合いながらやってきた」、「大体大には、先輩が残したものを背負う重たさがあり、伝統や絆がチーム全体の雰囲気と力を引き上げている」と語っている。

これらの語りを部長の立場から整理してみたい。

選手にとって、大阪体育大学ハンドボール部は「憧れの存在であり、ぜひ入学し、インカレ日本一をめざしたい。しかし、いざ大学生活をスタートしてみると、全国トップクラスの選手が先輩・同期に複数いるため、本当にレギュラーになれるか、4年間で不安になる。そして、勝つことの喜びよりも負けることの不安が大きくなっている。学年が1つ上がるとさらに、全国トップクラスの後輩が入学してくる。毎年この繰り返し」である。加えて言うならば、現在在籍する選手がハンドボールを始めたことからハンドボール部は常に大学日本一のチームであり、学生相手に負けた姿を見たことがないのではないだろうか。外から見ていたハンドボール部と中から見るハンドボール部にはかなりのギャップがあると、部長として感じている。そんなハンドボール部ではあるが、入部した以上、チーム一丸となって「Try Our Best!」の下、個人・学年・チームが「伝統ある大体大ハンドボール」を自分たち自身で体現しようと日々の練習に取り組んでいる。その成果を試す場が公式試合、総仕上げの1つがインカレでもある。

今大会の準決勝・決勝は、大学入試日と重なってしまい、監督を除く大学関係者は大学業務に従事しなければならなかった。そのため、会場ではなく、YouTubeの画面越しに試合を観戦することになった。試合展開に注視していると、ふと気になったのが視聴者のコメント欄への書き込みである。試合に出場する両チームへの励ましに加えて、「大体大の控え選手らでチームを作ったら、そのチームが準優勝ではないか」といったコメントも見られた。確かに、部員は毎年50名弱であり、選手全員を大会にエントリーすることはでき

ない。大会に選手としてエントリーできる者は25名。そして、当日、メンバー入りできる者は16名という狭き門である。50名が25名に絞られ、試合ごとに25名から16名が絞られ、試合中コートに立てるものは（交代はあるが）16名中7名だけ。そういった状況もあり、選手らは普段の練習から、公式試合に出場できるように「Try Our Best!」を心がけている。そして、メンバーに選ばれたものは、控えメンバーとなってしまった仲間の想いも一緒にコート上で「大体大のハンドボール」を体現するのである。きっと、そんな大体大のプレーが視聴者にも伝わったのではないだろうか。

## ハンドボール部女子の10年間を振り返る

ハンドボール部女子の10年間の成績をまとめたものが表1である。左には全日本学生選手権大会（インカレ）の記録、右には日本ハンドボール選手権大会の記録である。日本国内最高峰のハンドボールリーグであるリーグHのチームと対戦する日本ハンドボール選手権大会においても、10年間で準優勝2回、3位6回は出場チームの中でも上位の成績ではないだろうか。このように大体大のハンドボールが力をつけたのは紛れもなく、楠本監督の存在である。大学監督に加え、ハンドボール学生女子日本代表監督（2018）、楠本監督の日本代表監督（2021-2024）も兼務するという異次元の時期もあった。日本代表監督期間中は、大学を離れる日も多く、監督不在の中、選手のみで練習に取り組みねばならない状況もあった。ただ、部長として感じたことは、「楠本監督がいないからこそ、自分たちでやらなければいけない!」といった選手が多くいたことである。この間のチームや選手の心境については、当時の主将や田中コーチが権に寄稿しているため、そちらで詳細を確認いただきたい。

次に感じたことは、日本代表の遠征から大学のチームに戻ると、楠本監督のハンドボールが毎回アップデートされているのである。「世界で戦うためにはどのようなハンドボールしなければいけないのか」「世界のハンドボールの主流は何か」など日本代表監督としての思考のまま、大学生を指導しているのである。おそらく、当時の選手らは、楠本先生の定期的な指導を受けるたびに、アップデートするハンドボールを理解し、体現することの難しさと向き合っていたのでないだろうか。ただ、そのような環境がリーグH勢と互角に戦える力を養ったように感じている。

表1 ハンドボール部の10年間の成績

	全日本学生選手権大会記録			日本ハンドボール選手権大会記録	
	開催地	結果	対戦校	開催地	結果
2016年	徳島	優勝	東京女子体育大学	東京	3位
2017年	金沢	優勝	大阪教育大学	大阪	出場（準々決勝敗退）
2018年	大阪	優勝	東京女子体育大学	大阪	3位
2019年	仙台	優勝	筑波大学	広島	準優勝
2020年	大会中止			金沢	準優勝
2021年	甲府	優勝	東京女子体育大学	熊本	3位
2022年	豊田	優勝	東海大学	鹿児島	出場（2回戦敗退）
2023年	函館	優勝	筑波大学	岩手	3位
2024年	広島	優勝	筑波大学	福井	3位
2025年	石川	優勝	筑波大学	広島	3位

## さいごに

ここまでハンドボール部の10年間を振り返ってきたが、まだ書いていない事実がある。それは、16年間ハンドボール部を指導してきた楠本監督の退任である。2025年シーズンの指導をもって大学指導者を退くことになった。退任後は国内最高峰のハンドボールリーグであるリーグHのブルーサクヤ鹿児島の監督に就任する。

後任監督は、2025年シーズンからコーチとして関わっている吉本遼である。吉本新監督は、就任にあたり「楠本先生のハンドボールを継承していく流れになる。13連覇を意識するというよりも、来季は4年生にとって最後の年で、一生に一回の舞台。選手が結果を出すために全力を注ぎたいし、その結果が連覇になればいい。」とコメント。

大体大ハンドボール部の2026年シーズンはどうなるか、現時点では先行き不透明である。しかし、これまでも、どんな困難でも乗り越えてきたハンドボール部。これまでの伝統や絆を大切に2026年シーズンの幕開けである。引き続き、ご支援、ご声援をよろしくお願いたします。

## ラグビー部：この10年

中井俊行

ラグビー部の10年を振り返ると、低迷、苦悩、脱却、などの言葉が思いおこり、華やかな成果を披露することが出来ないのが残念である。

1980年代から関西大学ラグビーAリーグの優勝争いをしてきたラグビー部は、2014年度のシーズンにおいて、Bリーグに降格となった。長年ご指導いただいた、坂田好弘先生が定年退職されてから2年目の出来事であった。その後、2017年度にAリーグ復帰、2019年度に再びBリーグに降格した。その後は今年度2025年度までBリーグでの活動となり、6年が過ぎようとしている。学内においては、特別強化部として学園ならびに大学のご支援を頂いているにも関わらず、低迷している現状である。

「ヘラクレス軍団」と異名をとり、大きな身体とウエイトトレーニングによって鍛え抜かれた力強さで相手を圧倒する強力なフォワードを中心に、常に関西では優勝争いをしてきた1990年代、2000年代を経て、2010年代からの低迷と、大学の意図とは反する結果となっていることは、当事者として大変申し訳ない思いである。少々言い訳をさせていただくと、様々な情報によりラグビーのスタイルは瞬く間に世界に伝わり、どのチームも戦い方はよく似ている。また、関西と関東の大学ラグビー人気の差もあり、高校の優秀な人材の多くがこぞって関東へと進学していく傾向となった。また、本学は、無名であるが大きな身体が特徴の高校生をよく勧誘してきたが、高校生世代の競技人口の激減により、無名の隠れた存在が、表に出てきたので、他の強豪大学へ進学するようになった。関東の多くの大学、関西の上位の大学と対等に戦うための、いや、上回るための高校生を引き付ける価値を、他大学に先んじて構築しなければならぬと感じているが、それが何かが見つけられずに藻掻いている。

2020年は、新型コロナウイルス感染症の影響により、リーグ戦の規模縮小や、入替戦の中止など、選手たちにとって非常に難しい環境であったが、全国地区対抗大学ラグビーフットボール大会出場に目標を切り替え、舞台は違えども見事優勝をして、存在を示すことが出来た。とはいえ、この年に入替

---

戦が中止されたことは、高校生など世の中には本学のBリーグ定着のイメージを植え付けたかもしれない。

練習環境について、ラグビー場の人工芝導入は世界の先駆けとなった本学である。今は全国多くの大学その他に、設置されるようになった。その上、本学では張替工事によってミストの噴射によるグラウンドの暑熱対策をも実施していただき、また、グラウンドには専用のウエイトトレーニング施設を設置していただき、練習環境は整っている。生活環境について、以前の教職員の方々の宿泊施設であった浪商倶楽部の内部を改装して、ラグビー部専用の寮をつくっていただき、食事は大学食堂で摂ることが出来る（ややボリュームが足りないことがある）ようになった。教育環境について、大学の学習支援室のご協力によって、学習サポートをしていただいている。カリキュラムの改革によって、多様な学問に触れることが出来るようになった。進路については、キャリア支援センターの取り組み（サポート）によって、教員、公務員、企業へと広く拓けている。このように、学園、大学のラグビー部にいたっているサポートに報いるためにも、競技成績を伸ばさなくてはいけない。

Bリーグ降格以降は、毎年Bリーグ優勝争いを龍谷大学と行うシーズンとなっている。Bリーグの1位もしくは2位である。しかし、Aリーグとの入替戦では、わずかな差で敗れる試合が続き、「あと一步」の壁を越えられない状況が続いている。この経験は、単なる実力差だけでなく、様々な要因を含んでいると考えざるを得ない。体育スポーツのトップを走る大学へと、これまでを振り返り、良きことの継続と、ほかとは違う真似事ではない、先駆的な取り組みが必要であろう。

大阪体育大学ラグビー部が抱えるここ10年の苦悩は、伝統校としての期待と現実のギャップ、集団の再構築、戦術・戦力の差、精神面の成熟など多層的な課題が絡み合っている。2024年から長崎監督のもと、改革、大改革として、すべてを立て直す動きをしている。チームビルディングや学修支援、フィジカル強化といった経験的・科学的アプローチを融合した取り組みは、苦境からの脱却に向けた兆しであり、Aリーグ復帰という目標は簡単には達成できないものの、一步一步総合力を高める努力が続けられていることが最大の希望といえるのではないだろうか。

直近10年の関西大学ラグビーリーグ戦の戦績（Aリーグは8チーム、Bリーグは12チーム制による）

- 2015年 Bリーグ1位、入替戦（Bリーグ残留）：19-56（関西学院大学）
- 2016年 Bリーグ1位、入替戦（Bリーグ残留）：10-10（関西大学）
- 2017年 Bリーグ1位、入替戦（Aリーグ昇格）：28-17（摂南大学）
- 2018年 Aリーグ7位、入替戦（Aリーグ残留）：39-10（龍谷大学）
- 2019年 Aリーグ8位 入替戦（Bリーグ降格）：21-43（関西大学）
- 2020年 Bリーグ1位 入替戦（コロナ禍により実施なし）
- 2021年 Bリーグ1位 入替戦（Bリーグ残留）：17-48（関西学院大学）
- 2022年 Bリーグ2位 入替戦（Bリーグ残留）：13-45（摂南大学）
- 2023年 Bリーグ1位 入替戦（Bリーグ残留）：21-62（同志社大学）
- 2024年 Bリーグ1位 入替戦（Bリーグ残留）：18-19（関西大学）
- 2025年 Bリーグ2位 入替戦（Bリーグ残留）：21-57（立命館大学）

# 学生に教えられた十二年間

—この十年間の振り返り—

男子剣道部監督 村上雷多

大阪体育大学に着任して十二年目になる。初年度より神崎浩先生から男子監督を任せていただき、監督という立場の難しさと向き合いながらも、そのやりがい強く実感する日々を送っている。

今回、「体大の力・十年間の振り返り」というテーマで「權」への執筆の機会をいただき、自身のコーチングを見つめ直す貴重な時間を得ることができた。このような機会を与えていただいたことに、心より感謝申し上げたい。

紙面の都合上、十年間すべてを振り返ることはできないが、ここでは私の指導におけるターニングポイントとなった年を取り上げたい。

## 全日本学生優勝（2016年）「信じる力」「チームワーク」

ちょうど十年前、十三年ぶりとなるインカレ優勝を果たした年である。団体戦九名のうち、四回生七名、三回生二名という上級生チームであった。高校時代に全国レベルの実績を持つ選手は決して多くなく、一定の期待はあったものの、日本一になると、誰もが想像していたわけではなかった。

私が大学に赴任した当時、この年の四回生は二回生であった。二回生ながら稽古で最も目立ち、先生方にも積極的に稽古をお願いする姿勢があり、非常に楽しみな学年であった。しかし、学年が上がるにつれ思うように勝てない時期が続き、苦しい日々を重ねてきた世代でもあった。

インカレ前の決起会で、選手たちは「絶対に日本一になる」と口を揃えて宣言した。それを聞いた私は内心、「日本一はそんなに甘くない」と感じていた。しかし、彼らの「何が何でも成し遂げる」という強い意思は決して口先だけのものではなかった。自分たちは必ず達成できると心から信じ、その思いを行動で示し、見事に日本一を成し遂げた。

また、選手になれなかった四回生の中には、あと一步で選手から外れた学生もいた。選手選考前日の夜、私に電話をかけてきて「必ず活躍するので選手に入れてください」と訴えてきた。結果、様々な事情を考慮した末に選手

から外れることとなったが、彼は翌日から悔しさを表に出すことなくチームを支え続けてくれた。日本一になった直後の集合写真で私の横に並んだ彼の姿は、今も忘れることができない。

この優勝を通して私は、「目標を諦めず最後まで信じ続ける力」の重要性、そして選手・選手外に関係なく同じ目標に向かって進むチームワークの尊さを学生から教えられた。

毎年「日本一」を目標に掲げてはいるが、「絶対に成し遂げる」という覚悟をチーム全体でいかに生み出せるか。それは指導者である私のコーチングにかかっていると強く感じている。

## 筑波大学にあと一步で敗戦（2022年）「失敗」「準備力」

三年前のインカレ。この年のチームには、かつて日本一になったチームと同じような雰囲気があり、非常に楽しみなチームであった。赴任後初めて、学生から「関東遠征に連れて行ってください」と志願された学年でもある。

関東の大学には高校時代から全国トップレベルの選手が集まり、関西と比較しても実力は突出している。インカレ前の夏、日本体育大学、国土館大学、筑波大学の三大学にお願いして練習試合を行ったが、力の差を痛感する完敗であった。新大阪駅で解散した際の選手の表情は、これまでの自信がすべて失われたかのごとく、喪失状態であった。

その後、インカレの組み合わせが発表され、三回戦で筑波大学と対戦することが決まった。学生たちはあの時の悔しさを胸に、リベンジを誓い、作戦を練りながら稽古を重ねていった。

試合当日、一、二回戦を勝ち上がり迎えた三回戦。相手は予想通り筑波大学。七人制団体戦で筑波大学は後ろ三人に全国トップの選手を配置していた。そこで私は後半勝負を避け、先手必勝の作戦を選択し、本学のポイントゲッターを前衛に据えた。この作戦は功を奏し、前三人が勝利。あと一勝でチームが勝利というところまで迫ったが、筑波大学も執念を見せ二人を取り返される。三対二で迎えた大将戦、引き分け以上で勝ちの場面で、私は痛恨の判断ミスを行った。

この年はコロナ禍の影響により新ルールが適用され、反則の基準も変更されていた。本学の選手が正しく行った動作が反則と判定されてしまったのである。本来であれば監督として合議を求めるべき場面であったが、それを見

逃してしまった。

結果、代表戦の末に敗れ、チームも敗退した。私の判断の甘さが、結果としてチームに大きな影響を与えてしまった。この敗戦は、私のコーチングを根本から見直すきっかけとなった。冷静に試合を見られていなかったこと、ルールの認識の甘さ、想定外への対応力。すべてが準備不足であった。この年の学生には取り返しのつかない思いをさせてしまった。準備の重要性を深く学んだ年である。

また、この年の四回生の中にも選手をあと一步で外れた学生がいた。選手発表をした夜、選手から外れた彼は「これからはチームのためにできることをやります。先生を胴上げします」と連絡をくれた。インカレ当日、必死に選手を応援し続けた彼はその場で過呼吸となり、救急搬送された。それほどまでに仲間を思い、全力で支えようとする学生であった。このような四回生がいたにもかかわらず、結果を出させてやれなかった、記憶に残る年である。

## 関西四年ぶりの優勝、全日本ベスト8（2025年）「責任感」

最後に今年度を振り返りたい。前半期は思うような結果が出ず、五月に行われた西日本大会は二回戦敗退、関西大会個人戦も結果が振るわなかった。技術的な課題だけでなく、どこか受け身で、勝負どころで技を出しきれない、チームの弱さを感じていた。このままではいけないという危機感を抱き、後半期に向けて主将と研究室で時間をかけて話をした。

それまで団体戦の前衛で起用していた主将は、私に「チームの大將に据えてください」と強い覚悟を示してきた。自分が最後に立ち、勝敗の責任を背負いたいという申し出であった。私の中では当初、彼を大將として起用する構想はなかったが、その決意と覚悟を信じ、任せてみることにした。

すると責任は彼を大きく成長させた。自分のことだけでなく、「チームをどう勝たせるか」を常に考えるようになり、その姿勢が周囲にも伝わっていった。彼以外に大將はいないと思わせる存在へと変わったことは、今年チームにとって非常に大きかった。中心が定まったことで、チームの雰囲気がついにまとまり、稽古の質も明らかに高まっていった。

彼を中心としたチームは、関西大会で四年ぶりの優勝、インカレではベスト8という結果を残した。勝因は一人の力ではないが、責任を背負う覚悟を持った存在が立ったことで、チーム全体が前を向き続けることができたのは

間違いない。人は「責任感」によってここまで成長するのだと実感した一年であった。

また、今年度の四回生は最後まで諦めない学生が多かった。入学当初は選手入りが難しいと思われた学生が、四年間コツコツ努力を続けて棒を勝ち取った者もいた。このような学生の存在があったからこそ、チームは崩れず前進し続けることができた。彼らの取り組みは来年につながる大きな財産である。そんな四回生は二月を迎えた現在も、後輩とともに毎日汗を流し、一生懸命竹刀を振っている。



写真① 今年度のインカレ

## 目標は日本一「四回生の力」

これまでを振り返る中で、日本一を目指せるチームには共通点があった。それは四回生が、目標に向かって諦めず努力し続けられる集団であるかという点である。

最終的にチームの空気を決めるのは四回生の姿勢である。四回生の生きざまや行動が、その年のチームの結果を左右しているのだと強く感じている。

選手の棒が限られている中で、四回生全員が選手になることは厳しい。だからこそ問われるのは、自分の置かれている立場をどう受け止めるかである。選手として試合に出る者、支える者、声でチームを鼓舞する者。それぞれが「自分はチームのために何ができるか」を本気で考え、行動できる学年が、最後に花を咲かせるのだと思う。

技術や精神面の鍛錬だけでなく、人間力を成長させ、学生の気持ちをいか

に本気にさせるか。一人もチームの外に気持ちが向かない集団をどう作るか。これが指導者として最も重要であり、最も難しい課題である。この十年で学生から学んだ多くのことを胸に、今後もこの点を念頭に指導を続けていきたいと思う。

まだまだ未熟な指導者ではあるが、今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



写真② OB・現役学生の稽古会

# 体大の力・10年間（2016－2025） 女子バスケットボール部の歩み

村上なおみ

## 1. はじめに

本学女子バスケットボール部は、開学60周年という節目の年を迎えるにあたり「体大の力・10年間（2016～2025）」の一端として、これまでの歩みを振り返る機会をいただいた。この10年間は、競技成績のみならず、チームの在り方や学生の成長の姿が大きく変化した期間でもあった。大学スポーツを取り巻く環境が変化する中、本学女子バスケットボール部は試行錯誤を重ねながら「競技力の向上」と「人材育成」の両立を目指してきた。成績は一樣ではなく、上位進出の年もあれば思うような結果に至らない年もあったが、リーグ戦で安定した戦績を維持し、インカレへの連続出場を果たしてきたことは、この10年間の大きな成果である。

## 2. 伝統を引き継ぐということ ―継承と進化のはざまで―

2017年本学女子バスケットボール部は、長年にわたり築かれてきた伝統ある強豪チームを先代より引き継ぐ大きな転換期を迎えた。「引き継ぐ」という言葉は簡単であるが、その実態は決して容易なものではない。これまで積み重ねられてきた歴史や価値観を尊重しながら、時代の変化や学生の姿に合わせて進化していくこと、そしてその過程においても結果を求められること。その両立は現在に至るまで試行錯誤の連続である。

私たちが一貫して掲げてきたのは、「インテグリティの高い集団であること」と「日本一になること」である。人間性が勝利かを選ぶことはしない。主体的に考え責任を持って行動する集団であることと、頂点を本気で取りに行く競技集団であること、その両方を満たして初めて本学女子バスケットボール部であると考えている。

大学で過ごす4年間は、競技者としてだけでなく、一人の人間として社会へ踏み出す準備期間でもある。本学女子バスケットボール部が学生にとって

---

「深く学び、失敗し、成長できる場所」であることをチームづくりの軸としてきた。

### 新たな挑戦① 留学生の受け入れ

伝統を継承する一方で、本学女子バスケットボール部は、時代に即した新たなチャレンジにも取り組んできた。その一つが留学生の受け入れである。2018年以降、現在までに3名の留学生を迎え入れてきたが、これは本学においても多くない試みであった。学業面や金銭面を含め、受け入れ体制が十分に整っているとは言えない状況からのスタートであり、未知の世界への挑戦であった。しかし、チームの文化を大切にしながら一つひとつ課題と向き合い、学生や関係部署の協力を得ることで、留学生の存在はチームのみならず大学全体にも良い影響を与えてきた。

留学生の受け入れは国際性のためだけではない。教育的側面が前面に出やすい環境にあっても、本来私たちは強化指定クラブとして日本一を目指す集団である。その競技力向上の軸を揺るがせないための挑戦として位置付けたものであった。多様な価値観に触れながらチームが成長してきたことは、この10年間の大きな財産である。

### 新たな挑戦② すべての部員が輝ける場をつくる

部員数の多いチームでは、公式戦にエントリーできる選手に限られるという課題がある。日本一を目指して日々全力で取り組みながらも、成果を発揮する機会が少ない選手が存在する現実に向き合う必要があった。

そこで、ユニフォームを着る機会の少ない選手にも輝ける場を提供したいという思いから、スポンサーを伴ったホームゲーム形式のフレンドリーマッチを企画・開催した。マネジメントとタイアップし、スポーツ局の協力を得ながら学生スポーツを盛り上げる取り組みである。競技力向上と育成は対立するものではなく、相互に高め合うものだと考えている。試合機会の創出は選手のモチベーションと競争を生み、結果としてチーム全体の強化につながるという意図のもとに実施した。この活動は現在も継続され、年々事業規模を拡大している。競技の枠を超え、大学として外部に発信できる価値あるイベントへと成長し、本学が誇れる取り組みの一つになりつつある。

## 当たり前が失われた時代の継承

この10年間の中で、新型コロナウイルス感染症の拡大は避けて通れない試練であった。練習ができること、仲間と同じ空間で汗を流せること、試合に向けて準備できること。そのすべてが当たり前ではない現実として突きつけられた。閉ざされた日々の中で向き合ったのは「当たり前をどう維持し、どう向上させるか」という問いである。形や方法は変わっても、人と向き合う姿勢やチームの文化を大切にすること、仲間と支え合いながら成長するという本質は変わらなかった。

コロナ禍では失ったものも多い。しかしその喪失を経験したことで、日常の活動そのものが成長の土台であったことを明確に認識する時間となった。普遍的な価値を守りながら、時代に合わせて進化していくことの意味を、次の世代へつないでいく契機となったと言える。

## 3. 学生の成長と指導者としての時間

本学女子バスケットボール部の10年間を語る上で欠かせないのが、学生一人ひとりの成長である。競技力の向上にとどまらず、チーム運営や後輩指導、役割分担を通して培われた経験は卒業後の進路にもつながっている。近年では主将や上級生を中心に学生主体でチームを動かす姿勢がより顕著になり、何を大切にチームなのかを言葉にして共有する文化が育まれてきた。

卒業生から「社会に出て困難に直面しても、ここでの経験があるから大したことはない」と声を掛けられることがある。その言葉は、この場所が競技を超えた「生きる力」を育む場であることを示している。葛藤や衝突、迷いのすべてがやがて笑い話に変わるような、深く濃い4年間を過ごしてほしいという願いは、今も変わらずチームづくりの根底にある。

またこの10年間は、女性指導者として育児と両立しながら現場に立ち続ける時間でもあった。多くの課題と向き合いながらも学生に支えられ歩んできた経験を通して、一人でも多くの学生が「自分にもできる」と感じながら社会へ巣立ってほしいと願っている。

## 4. これからの女子バスケットボール部へ

10年間は決して順風満帆ではなかった。チームは生きている。だからこそ日々さまざまな出来事に直面し、時には想像を超えるイレギュラーも起こる。

しかし、その過程こそがチームを面白くし、強く成長させるのだと考えている。

大切なのは熱意をもって向き合うことである。困難な時期こそ、チームの在り方と指導の意味を見つめ直す契機となってきた。勝敗の先にある学びと成長を大切にしながら、学生と共に悩み、考え、支え合う日々を積み重ね、これからも日本一を目指すインテグリティの高い集団として歩み続けていく。私たちは、あきらめなければ日本一になれると信じ、挑み続ける。

その歩みは確かに「体大の力」として次の世代へ受け継がれていく。そしてこれからも、本学女子バスケットボール部が「応援されるチーム」であり続けることこそが、私たちが歩んできたこの10年間の答えである。



新人インカレ初代女王2023



留学生3名と



## ～体大の力・10年間（2016～2025）を振り返って～

男子ハンドボール部監督 下川真良

### 【2016年 大阪体育大学男子ハンドボール部 監督就任】

宍倉保雄先生（当時大阪体育大学教授：現名誉教授）から、伝統ある男子ハンドボール部の監督を引き継いだ。前任の朝日大学では2008年から2015年まで部をゼロから立ち上げ、8年目で西日本インカレ3位、全日本インカレベスト8を経験した。私自身、ある程度の指導観を持って大阪体育大学の門を叩いたのである。

宍倉先生からは「新しい風を吹かしてほしい」との言葉とともに、「これからは指導者の顔、研究者の顔、教育者の顔の三つを持たなくてはならない」と諭された。

就任1年目は「考える」をテーマに掲げ、さまざまな練習メニューを準備して取り組ませようとした。しかし、なぜか手応えを感じない。50名近い部員がいる中で毎回違うメニューを行おうとすると、説明に時間がかかり、少人数メニューでは待ち時間が長くなってしまった。その結果、選手の動く時間が短くなり、リズムを崩してしまったのではないかと考えられる。主力選手との話し合いの結果、練習メニューを従来のものに戻す決断をした。その枠組みの中で、私の考えを落とし込んでいく手法へ切り替えたのである。この時、宍倉先生は「やりたいようにやればいい」と一切口を出さず、温かく見守ってくくださった。

また先生から、「言っていることは正しい。でも、結果的に選手ができなければ指導していないのと同じだ。教え切ることができて、初めて指導といえる」と言われたことで、より選手との対話を深めようと考えた。できる限り選手の近くを歩き、全体への指示よりも、個人や少人数に対して言葉をかけるよう努めた。こうした経験こそが、私を成長させてくれた要因だったと今では確信している。

## 【初物づくし】

就任3年目の2018年、大阪で開催された全日本インカレで17年ぶりとなる優勝を収めることができた。この大会は、私自身の指導者としての初優勝、女子との初のアベック優勝、関西開催での本学初優勝という「初めて」が重なった大会であった。

この年、特に印象的だったのは「コミュニケーションの向上」である。就任当初からボトムアップの組織作りを提唱し、学生が意見を言いやすい環境を作ったことで、「なぜ自分を使ってくれないのか」「こういったDFを試していないか」といった対話が劇的に増えた。

宿泊先でのミーティングのあり方も変化した。選手が先に映像を確認し、私の説明を経て、最後に選手間で話し合うという流れが定着した。これにより相手の戦術への理解が深まり、試合中にベンチの選手が相手の攻撃を予測して指示を送るなど、大きな成長が見られた。インカレを勝ち上がるにつれ、主将が「タイムアウトはまず先生の話聴こう」と提案してきた。チームが一つに溶け合っていくあの感覚は、今でも忘れられない。

当時は「負けて学ぶものもある」と考えていたが、実際には「勝って学ぶこと」の大きさに勝るものはないと痛感した。勝つことでこそ、仲間との信頼やチームワーク、自主的な分析意欲など、学生は多くを学ぶのである。



## 【コロナ禍での変化】

2020年、新型コロナウイルスの流行という困難な状況下で、組織にプラスの変化が生まれた。それまで1年生が担っていた準備や荷物運び等の仕事を、2年生が引き継ぐ体制を提案した。入学直後の1年生の負担を軽減し、上級生がサポートしながら仕事を教える形への転換である。この改革には大きなエネルギーが必要だったが、チームにとって組織を再構築する貴重な時間となった。

## 【全日本インカレの不思議】

監督就任から10年。コロナ禍で中止となった2020年を除き、これまで9回の全日本インカレを経験した。その歩みを振り返ると、非常に不思議な事実突き当たる。9回の出場で敗退を喫したのは、実はわずか2校（中央大学6回、日本大学2回）だけなのである。特に中央大学には計6回敗れており、しかも同校はそのうち4回で優勝を果たしている。また日本大学には、2回とも「同じ会場の同じコート」で敗れるという奇妙な一致もあった。これほど特定の相手や状況に偏る経験を持つ監督は、そうそういないのではないだろうか。

## 【Evolution】

かつての男子ハンドボール部は、上下関係が非常に厳しく、練習時間も長い組織だった。私は時代の流れを汲み取りながら、「プレーヤーズセンタード（選手中心）」を軸に、指導や練習のあり方をアップデートしてきた。学生たちに伝えてきたのは、「自立した選手への成長」「自分で考えて動ける進化」、そして「やらされるハンドボールより、自らやるハンドボールを」という思いである。

その具現化として、今年からは主将を中心に学生自身が練習メニューを考案する試みを取り入れた。今後は、練習内容だけでなく、ストレングス、栄養、広報、会計、遠征旅費の管理にいたるまで様々な部署を設けて役割を分担し、学生が主体となってクラブを運営できる組織へと、さらなる進化を遂げていきたいと考えている。

## 【結びに代えて】

私の座右の銘は「志を持ち感謝の気持ちを忘れない」である。

伝統ある本学の監督として、常に高い「志」を掲げ、恐れずに新しい風を吹き込み続けたい。学生たちが「自らやるハンドボール」を通じて自立した人間へと成長し、勝利から多くを学ぶ組織へ。この「Evolution（進化）」に終わりはない。そして、私を導いてくださった恩師、共に戦った学生たち、支えてくださるすべての方々への「感謝」を胸に。次の10年も、私は情熱を持って「教え切る」ことに挑み続けたい。

### 2016年～2025年の戦歴

- |       |  |
|-------|--|
| 2016年 | 関西春・秋リーグ優勝、西日本インカレ優勝、全日本インカレベスト8   |
| 2017年 | 関西春・秋リーグ優勝、西日本インカレ3位、全日本インカレベスト8   |
| 2018年 | 関西春・秋リーグ優勝、西日本インカレ2位、全日本インカレ優勝   |
| 2019年 | 関西春優勝・秋リーグ2位、西日本インカレ2位、全日本インカレベスト8   |
| 2020年 | 関西春リーグ中止・秋リーグ中止代替え試合としてSubstitute match2020優勝、西日本インカレ中止、全日本インカレ中止                  |
| 2021年 | 関西春リーグ中止・秋リーグ中止代替え試合としてAutumn match優勝、西日本インカレベスト4進出（途中中止のため準決勝・決勝は行われず）、全日本インカレ準優勝 |
| 2022年 | 関西春・秋リーグ優勝、西日本インカレ3位、全日本インカレベスト8   |
| 2023年 | 関西春・秋リーグ優勝、西日本インカレ優勝、全日本インカレ3位、日本選手権ベスト8   |
| 2024年 | 関西春・秋リーグ優勝、西日本インカレ優勝、全日本インカレ準優勝、日本選手権ベスト16（現役大学生として初めて荒瀬廉 世界選手権出場）                 |
| 2025年 | 関西春・秋リーグ優勝、西日本インカレ3位、全日本インカレベスト8   |

## 投魂を育んだ10年は光陰矢の如し

陸上競技部投擲ブロックコーチ 植木章三

大阪体育大学が60周年を迎えた本年、筆者が投擲ブロックコーチに着任してからちょうど10年を迎える。この10年、日中は授業に会議に学生指導にと駆け回り、気づけば夕方、慌てて競技場に足を向ける生活で、あまりじっくり日々の振り返りに時間を割いてこなかった。投擲場で学生たちと真正面から向き合い、互いに『投魂』を育んだこの10年間は、まさに光陰矢の如しであった。

今回、権の原稿執筆のご依頼をいただいたことを好機として、ひとりのコーチの眼から見た、伝統ある大阪体育大学陸上競技部における「投擲ブロック」の10年間（2016年～2025年）を詳細に振り返り、この先の10年を考えるうえでの材料となれば幸甚である。



写真1 全国でも希な投擲指導者3人体制（向かって左から中西・栗山・植木）

### 1. 投擲ブロックのこの10年

大阪体育大学陸上競技部投擲ブロックのこの10年は、指導スタッフの退職と採用が重なり指導体制の移行期間であった。2015年4月、大学に教育学部が新設されると同時に、筆者が学部設置メンバーとして着任した際、当時の部長・監督であった栗山佳也先生（大阪体育大学名誉教授）からのお誘いを受け、翌年の2016年4月よりコーチに就任することになった。

2016年から2019年の4年間は、栗山先生との二人三脚で、栗山先生がやり投と砲丸投を担当、回転系のハンマー投と円盤投を筆者が担当した。2020年4月には、退職1年前の栗山先生の後任として、教え子の中西啄真先生がコーチに就任した。それにより全国的にも珍しい、1つの大学に投擲の専任教員が3人という指導体制になった（写真1）。2021年4月以降、退職された栗山先生には、引き続き外部コーチとして、週1回の指導と主要大会に帯同をお願いした。

この3人体制による、大阪体育大学陸上競技部投擲ブロックの直近10年（2016～2025年）における競技成績の状況を分析するために、同部の歴代記録（50傑・20傑・10傑）の中にも、この10年在籍した学生がランクインしている割合を算出した（図1）。前述のように、この10年は指導体制が劇的に変化し、専門性が高度化された時期と重なった。この数値は単なる在籍数ではなく、過去の記録と比較した際の「チームの強化進度」と「記録の代謝速度」を如実に表す指標と言える。以下に、その相関関係と成果について、指導体制の変遷という観点から詳述する。

### (1) 指導体制の専門分化と「ハンマー投」の躍進

2016年以前、投擲ブロックはやり投の名伯楽である栗山佳也先生（1982年アジア大会男子やり投日本代表・元日本陸連強化委員会投擲部長）が単独で指導にあっていた。そこに2016年、ハンマー投を専門とする筆者（筑波大学出身、男子ハンマー投で日本インカレ・日本選手権で活躍、東北学連強化委員）がコーチとして着任したことは、ブロック全体の歴史における大きな転換点となった。

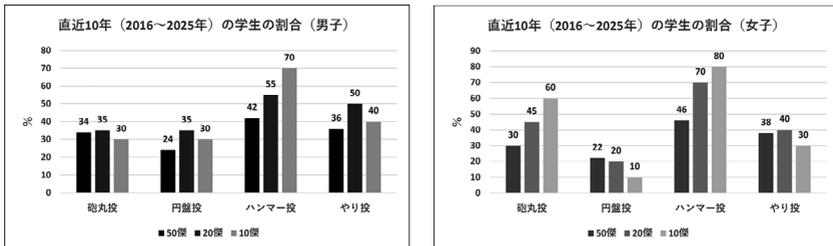


図1 直近10年（2016～2025年）の学生が大阪体育大学歴代50傑・20傑・10傑に占める割合

この「専門指導の強化」による好影響は、特にハンマー投における成果に現れている。男子においては、歴代50傑のランクイン率が42%であるのに対し、20傑では55%、そして歴代10傑という最上位層においては70%に達している。女子においても同様の傾向が見られ、50傑での46%から、20傑では70%、さらに歴代10傑では80%という驚異的な占有率を示している。これは筆者の着任により、ハンマー投に特化した技術指導や強化策がダイレクトに反映された結果であり、大学の歴代記録を塗り替える「黄金期」が到来したといえよう。

## (2) 「師弟継承」によるやり投の進化と女子砲丸投の台頭

一方、栗山先生の専門領域であるやり投および砲丸投においては、円滑かつ発展的な世代交代が成果に結びついている。2020年からは、栗山先生の教え子であり、自身も2015年日本インカレ王者、2018年日本選手権3位、男子やり投関西学生記録保持者という輝かしい実績を持つ中西先生がコーチに着任した。

偉大な指導者から、現役トップレベルの感覚を持つ若手指導者へのバトンタッチは、伝統の継承と革新を同時にもたらした。例えば、男子やり投においては、歴代20傑の50%を直近の学生が占めており、栗山イズムを継承した中西コーチの下で、層の厚い強化が継続されていることがわかる。また、特筆すべきは女子砲丸投の急伸である。歴代50傑における直近学生の割合は30%であるが、20傑では45%、そして歴代10傑では60%へと、上位になればなるほど割合が増加する「右肩上がり」の現象が確認できる。一般的に母集団が絞られるほど、特定の期間の選手が占める割合を維持することは困難になる。しかし、先の男女ハンマー投と同様、女子砲丸投でも逆転現象が起きており、これは近年育成された選手たちが、単にランキング入りするレベルにとどまらず、歴代トップクラスの記録を残すまで確実に実力を伸ばしていることを示唆している。すなわち、中西コーチへの継承過程において、やり投のみならず女子砲丸投の有望選手の勧誘に成功して指導に専念できる環境が整ったことが功を奏し、入部後の指導やトレーニングシステムが極めて機能的に働き、選手のポテンシャルを最大化できている証左と考えられる。

以上のことから、直近10年間の飛躍的な記録向上は、偶然の産物ではない。長年ブロックを支えた栗山先生のもと、ハンマー投のスペシャリストで

---

ある筆者の加入（2016年～）、そして次世代を担う中西コーチへの継承と女子砲丸投への注力（2020年～）という、戦略的な「指導体制の強化・分業」が見事に機能した結果である。大阪体育大学投擲ブロックが、複数の専門指導者を擁する強力な組織へと進化し、その指導力が遺憾なく発揮されていることは疑う余地はない。

一方で、女子円盤投のように異なる傾向を示す種目も存在する。歴代50傑（22%）や20傑（20%）には一定数の選手がランクインしているものの、歴代10傑入りは10%にとどまっている。この数値は、直近の選手のレベルが低いということではなく、過去に偉大な記録を持つ選手たちが存在し、その記録が今なお高い壁として立ちはだかっているのである。こうした「レジェンド」の記録をいかに超えていくかが、当該種目における次なる強化のフェーズとなるであろう。

## 2. 主要競技大会での実績

前述した指導体制のもと、次にこの10年の主要大会での成績について振り返ってみたい。

### (1) 関西圏における圧倒的な支配力

関西圏の学生大会において、大阪体育大学の陸上競技部は、フィールド部門で他大学を寄せ付けない圧倒的な成績を残している。この10年間で、関西インカレのフィールドの部では男子が6回、女子が8回の優勝を飾り、特に女子は2017年から2023年まで7連覇している。特筆すべきは、男女ともにフィールドの部を制する「アベック優勝」の多さであり、この10年間で半数の5回も男女同時優勝を達成している。これは、投擲ブロックが多くの特筆すべき得点を稼ぎ貢献してきた結果であり、投擲ブロックを中心とした強化体制が、男女問わず極めて高いレベルで安定していることを証明している。

また、関西最強の投擲軍団としての地位を維持していることは、関西インカレにおける種目の表彰台独占の状況を見ても理解できる。2017年の男子ハンマー投および男子やり投、2021年および2022年の男子やり投、2025年の女子砲丸投がその象徴である。そして、特筆すべきは、2020年と2021年の関西インカレで、女子の投擲全4種目すべてで優勝を飾るという快挙を成し遂げたことである。なお、大阪体育大学は、2026年1月31日現在、男子でや

り投（中西啄真：78m77）、ハンマー投（吉野健太郎：67m52）、砲丸投（高久保雄介：17m41）、女子でやり投（武本紗栄：62m39）、砲丸投（坂ちはる：15m76）の男女を合わせた8種目中5種目で関西学生記録を保持している。残り3種目のうち、女子ハンマー投の川島空（体育学部3年）はあと40cmというところまで来ている。男女の円盤投は着実に記録を伸ばし、関西学生記録に少しでも近づきたいところである。

## (2) 全国・シニアの舞台・次世代の舞台での実績

次に、日本インカレや日本選手権、グランプリ大会といった国内最高峰の舞台でも、学生の枠を超えた実力を発揮している。日本選手権においては、2018年の男子やり投で2位・3位に同時入賞し、2020年にも男子やり投で3位に入賞している。さらに、2025年の日本選手権では女子砲丸投で新入生の坂ちはる選手が優勝し日本一の座に輝いている。また、日本インカレでは、2020年の男子やり投優勝、2021年の女子やり投優勝と、全国の学生の頂点に立つ選手をコンスタントに輩出している。2025年も女子砲丸投で3位・4位にダブル入賞するなど、安定した強さを誇っている。それ以外にも男子ハンマー投では、2018年が3位、2019年が4位であり、日本選手権も2019年に4位に入賞している。さらに女子ハンマー投においては、筆者が就任したこの10年間で毎年入賞者を出している。

その他のシニアの舞台においては、織田記念や静岡国際といったグランプリシリーズで上位に食い込んでおり、2021年の織田記念女子やり投2位、2019年のオールスターナイト陸上男子ハンマー投2位などの成績を残している。また、国民スポーツ大会（旧国体）では、2017年の男子やり投4位、2019年の女子砲丸投5位・8位、2025年の女子砲丸投5位・8位など、各都道府県の代表としても着実にポイントを獲得している。このように継続的に全国・シニアの舞台で実績を残してきたのである。

次世代の育成（U20）という面においても優れた実績を残し、U20日本選手権においては、2016年の男子やり投優勝、2018年の女子やり投優勝、2019年の男子やり投1位・2位独占などの成績をあげている。

## (3) 関西から全国、そして国際舞台へ

この10年間、3人指導体制の投擲ブロックは、やり投や砲丸投を筆頭にあ

---

らゆる投擲種目で全国トップクラスの競争力を維持してきた。特に関西圏では「大体大の牙城」を築き上げ、日本選手権での優勝（2025年女子砲丸投）という到達点は、その指導方針が正しかったことを裏付けている。

そうした土台があって、栗山先生のやり投の教え子が日の丸をつけて国際大会に駒を進めた。2018年には武本紗栄選手がU20世界選手権（フィンランド・タンペレ）に、また、2019年には坂本達哉選手がワールドユニバーシティゲームズ（イタリア・ナポリ）にそれぞれ出場している。武本紗栄選手は卒業後、2022年にオレゴン世界陸上に出場し決勝に進出、11位という成績を収め、2025年の東京世界陸上にも出場している。2025年には、女子砲丸投の坂ちはる選手がU20東アジア選手権（香港）に出場し銀メダルを獲得し、男女砲丸パートが韓国合宿を敢行するなど、国際舞台での活躍にも引き続き期待がかかる。

### 3. めい（名・迷）選手との出会い

大阪体育大学の投擲ブロックでは、現役の学部生や大学院生に加え、日々、足繁く練習に通うOB・OGがいることも特筆されることである。栗山先生が指導し日本選手権や日本インカレで活躍したOB・OGの中には、今も競技場に足を運び、現役の学生たちを叱咤激励、指導しながら、自身も負けじと練習に励む人がある。卒業生が足繁く通ってくれる大学は「良い大学」の証であり、とても感謝している。

こうしたOB・OGの名選手との出会いとともに、この10年間には、色々な「めい（名・迷）選手」との出会いがあった。一人ひとりの顔を思い浮かべながら思い出話を書きたいところであるが紙面が足りないのが残念である。名選手の中には高校時代から名を馳せた学生もいれば、高校時代は無名であったが、本学に来てから花開き、日本インカレで入賞を果たした学生もいる。逆に、大学に来てから様々な理由で悩み、迷い、部を去っていった学生もいた。そうした様々な学生と出会い、指導スタッフも喜びと挫折をしながら学ばせてもらった10年といえよう。

筆者の大学教員として残された時間は残り少ないが、今後の投擲ブロックに変わらぬエールを送っていただけよう、OB・OGとの絆を大切にしながら学生指導にあたっていければと思っている。そして、若い中西啄真先生に投擲ブロックの未来を託して筆を置くことにする。

# 望（のぞみ）

—コーチの視角—





## 2025ユニバーシティゲームズ 男子代表監督として

スポーツ科学部 教授 宮地弘太郎（男子テニス監督）

前回大会では、男女団体銅メダル、男女混合ダブルス銅メダル、女子シングルス入賞、男女シングルス（コンソレの部）優勝という競技成績であった。FISUワールドユニバーシティゲームズ（2025／ライン・ルール）では、選手・スタッフが一丸となり、男女で複数メダルを獲得すること、前回大会以上の競技成績を目標に強化に取り組んだ。本大会と同サーフェイス（レッドクレー）がある味の素ナショナルトレーニングセンターを強化拠点として、毎年1月に男女合同強化合宿を実施し、チームの強化方針・目標の共通理解を図るため、スタッフと選手間のミーティングを重ねた。そこでは、種目選考、ダブルスにおけるペア間の相性や混合ダブルスの適正の検討を行った。また、オンコートにおいては、男女ダブルスおよび混合ダブルスの実践練習と図2DARTFISH映像を用いての戦術面の強化に努めた。スタッフ、選手間でSNSを活用しながら、シングルのポイント取得率（ラリー）、ダブルスにおけるペア間の決定率などから、翌日の練習のフィードバックを行い、候補・代表選手をサポート（映像分析などの科学サポートを含む）し本大会へ望んだ。



図1 表彰式

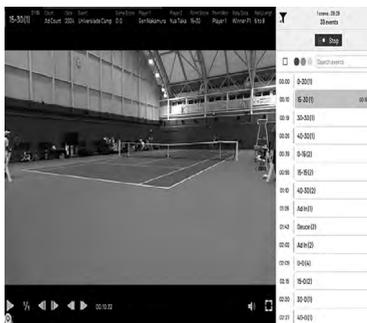


図2 DARTFISHを用いての分析

選手選考については、公益財団法人日本テニス協会FISUワールドユニバーシティゲームズ候補選手選考基準および代表選手選考基準に則り、田中佑選手、フレンド ジェイ・ディラン・ハラ選手、高悠亜選手、丹下颯希選手、吉

本菜月選手、大橋麗美華選手、山口花音選手、カジュアル オヴィアンジュ選手の計8名を代表に決定した。アメリカの大学に所属しているフレンド選手とカジュアル選手については、代表選手選考基準第4条（8）の3学生大会の実績を基に選考した。今大会代表選手は、現役学生のみで構成されており、ITA（The Inter collegiate Tennis Association）学生ランキングトップ10をマークしている両選手と日本のインカレチャンピオン達がどのような相乗効果をもたらすのか大変興味深いチーム編成となった。本大会への強化策は、上述のとおり、味の素NTCを強化拠点とし、レッドクレイコートを選定した各種目の強化および戦術やフットワークテニスの改善、また、図3、図4にあるSPORTSCODE（HUDL社製）を用いての、諸外国選手の情報収集や戦力分析等科学的なサポートも実施した。本大会では、男子シングルス金メダル、女子ダブルス金メダル、混合ダブルス金メダル、男女団体金メダル、コンソレーション女子シングルス金メダルと全ての選手がメダルを獲得することができた。ヨーロッパのレッドクレイということで、日本人にとって不慣れた環境ではあったが、試合を進むにつれ、うまく対応することができた。

男子シングルスは、第13シードのフレンド ジェイ・ディラン・原選手が、決勝戦でT Samuel（GBR）に6-1 4-5 7-5で勝利して、1995年以來のメダル獲得、そして金メダルは、1967年以來であった。もう1名の高選手は2回戦からの登場であり、4回戦でVasques選手（GER）にストレートで敗退した。今回第1シードはC Wong（HKG 世界ランキング175位）第2シードはI Simakin（AIN 世界ランキング241位）であった。そのほか、チャレンジャークラスを主導場とする選手やグランドスラムに出場経験のある選手が出場する中、また、ヨーロッパのレッドクレイでの勝利は大きな意味を持つと考える。男子ダブルスは、丹下選手 田中選手で挑んだ。初戦からタフな相手であったが、2回戦のチェコペアに逆転勝ちして、勢いに乗っていたが、3回戦でイタリアペアにマッチポイント2本を凌がれ、あと一步のところメダル獲得を逃した。混合ダブルスは、フレンド ジェイ・ディラン・原選手と、吉本選手が決勝戦でAngella Okutoyi Kael Shah（KEN）に6-3 6-3のストレートで勝利して金メダルを獲得した（女子選手は昨年度ウインブルドンジュニアダブルスチャンピオンで今年の全豪オープンテニスでは本戦シングルス2回戦進出者）。初戦では、Delien Kleinhans／Carl Kriegler Roothmanにファイナルセット10-8で競り勝ち勢いに乗った。国内の合宿では、組んだことも無

く、現地入りして本人、スタッフとのミーティング中で、原選手のサービスゲームは女子にとってかなりのアドバンテージがあること、このサーフェスではサービスキープをするうえで、双方に良い影響を与えることを理解してもらいある意味、賭けに出た。功を奏しての金メダルは選手のポテンシャルに尽きると考える。今後は、それぞれの持ち場で、個人の大会（学生大会・国際大会）にて良いパフォーマンスを出せるよう、日々努力してもらいたいと考える。

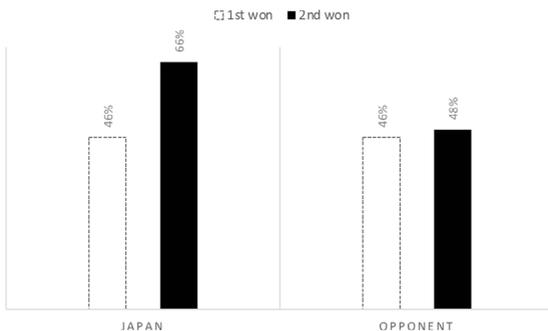


図3 サービス取得率の比較

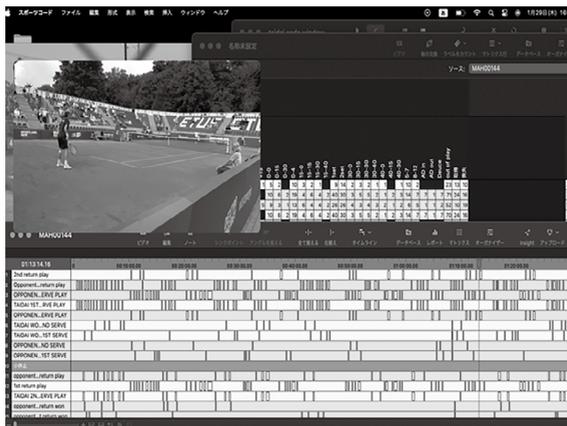


図4 SPORTS CODEを用いての分析

# 国際舞台へ！ここからはじまる坂ちはる選手の挑戦

中西啄真

## はじめに

2025年7月4日（金）から7月6日（日）までの3日間、東京オリンピックの開催で記憶に新しい国立競技場において、「第109回日本陸上競技選手権大会（以下、日本選手権）」が開催された。日本選手権は、陸上競技各種目における日本一を決定する国内最高峰の競技会である。

国立競技場での開催は、2005年の第89回大会以来20年ぶりであり、新たに建て替えられた同競技場においては初の開催となった。このことから、出場選手のみならず、多くの陸上競技関係者やファンがその開催に大きな期待を寄せていた。さらに今大会は、2025年9月13日に同会場で開幕する「東京2025世界陸上競技選手権大会」の日本代表選手選考競技会を兼ねており、出場選手たちは日本一の称号とともに、世界陸上への出場権をかけて大会に臨んだ。

大阪体育大学関係者からは、在学学生5名（男子1名、女子4名）および卒業生7名（男子4名、女子3名）の計12名が出場した（表1）。なかでも注目を集めたのが、入学直後のルーキー、坂ちはる選手（スポーツ科学部1年・DASHアスリート）である。

坂選手は、大会最終日の7月6日（日）に実施された女子砲丸投に出場し、事前ランキング5位から、自己記録を大幅に更新する15m76を記録し、実業団選手や大学トップレベルの選手を抑えて、初優勝を果たした（写真1、2）。

表1 第109回日本陸上競技選手権大会 大阪体育大学関係出場者一覧

選手名	カナ	出場種目	学年・卒業年度
坂 ちはる	サカ チハル	女子砲丸投	スポ科部・1年
中原 鈴	ナカハラ スズ	女子砲丸投	体育学部・3年
武田 光里	タケダ ヒカリ	女子砲丸投	体育学部・3年
川島 空	カワシマ ソラ	女子ハンマー投	体育学部・3年
黒田 翔貴	クロダ ショウキ	男子砲丸投	スポ科研・M2年
中瀬 綺音	ナカセ アヤネ	女子円盤投	2023年度卒
萩尾 脩人	ハギオ シュウト	男子100m	2023年度卒
原 華澄	ハラ カスミ	女子800m	2023年度卒
岩崎 立来	イワサキ リュウキ	男子200m, 男子400m	2022年度卒
武本 紗栄	タケモト サエ	女子やり投	2021年度卒
中西 啄真	ナカニシ タクマ	男子やり投	2016年度卒
赤穂 弘樹	アコウ ヒロキ	男子ハンマー投	2012年度卒



写真1 坂選手の15m76の投擲



写真2 坂選手と優勝トロフィー

## 坂ちはる選手の紹介

坂ちはる選手は、大阪体育大学浪商高等学校（以下、大体大浪商高校）出身であり、2025年にDASHアスリート（大学のスポーツ科学的サポートを受けながら競技力向上を目指すアスリート）として大阪体育大学に入学した。高校時代から全国トップレベルの競技力を有し、大体大浪商高校陸上競技部顧問である横田和行氏（大阪体育大学OB）の指導のもと、1年次にU18陸上競技大会優勝、2年次にインターハイ（全国高等学校陸上競技対校選手権大会）優勝、3年次にはインターハイおよび国民スポーツ大会の2冠を達成した（表2）。このように、坂選手は高校1年生の時から3年連続で日本一に輝き、高校通算4度の全国タイトルを獲得してきた。

大学進学後もその勢いは衰えることはなかった。大学入学直後の2025年4月25日（日）に出場した「2025日本学生陸上競技個人選手権大会」では、自己記録を14m96から15m34へと大幅に更新し2位に入賞。さらに、この記録は関西学生新記録および大阪体育大学新記録の同時樹立となった。そして、同年7月6日（日）に日本選手権で優勝を果たし、大学1年次にして日本の頂点に立つ快挙を成し遂げた。

表2 坂ちはる選手の2025年までの主な成績一覧

種目	大会名	記録	成績
女子砲丸投	第16回U18陸上競技大会	14m31	優勝
女子砲丸投	第76回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	14m18	優勝
女子砲丸投	第77回全国高等学校陸上競技対校選手権大会	14m23	優勝
女子砲丸投	SAGA2024 第78回国民スポーツ大会 陸上競技	14m77	優勝
女子砲丸投	第109回日本陸上競技選手権大会	15m76	優勝

## ・DASHアスリート・坂ちはるの始まり！

坂選手は、2025年4月1日にDASHアスリートとして大阪体育大学に入学した。同年4月17日に開催されたDASHアスリートのキックオフミーティングでは、理事長や学長をはじめとする大学関係者、ならびに先輩DASHアスリートが見守る中、将来的にアジアや世界の舞台で活躍することを目標として掲げた（写真3、4）。

坂選手が専門とする女子砲丸投は、2000年代に世界選手権へ出場した森千夏選手（日本記録：18m22）や豊永陽子選手（日本歴代2位：17m57）以降、長らくアジアや世界の舞台から遠ざかっている種目である。一方、他の女子投擲種目では、やり投、円盤投、ハンマー投において国際大会での成果が継続的に示されている。

このような競技環境を背景として、近年では高校時代に女子砲丸投を専門としていた選手が、大学進学を機に他の投擲種目へ転向する事例が増加している。しかし、そのような状況下にあっても、坂選手は「日本人が砲丸投で再びアジアや世界の舞台に挑戦する姿を示したい」という強い思いを持ち、国際舞台を見据えた大学での競技生活を開始した。



写真3 令和7年度DASHアスリートキックオフミーティング



写真4 目標を語る坂選手

## 私からの最初の助言

坂ちはる選手の大学入学後、筆者が最初に行った助言は、投擲技術やトレーニング方法ではなく、競技会で使用する「スパイクシューズ」に関するものであった。砲丸投において選手が競技中に使用する競技用具は、「砲丸」「スパイクシューズ」「競技ウェア（ユニフォーム）」の3点に限られる。競技会で使用する砲丸は、重量や直径が競技規則によって厳密に定められており、

選手が自身の特性や嗜好に応じて調整可能な用具は、実質的にスパイクシューズと競技ウェアのみである。

とりわけスパイクシューズについては、陸上競技のトップ選手の多くが、自身の足形や動作特性、体格に合わせて調整したものを着用しており、競技パフォーマンスに及ぼす影響は少なくない。この点は、筆者自身の競技経験から得られた重要な知見でもある。

筆者は大学3年次まで、一般的な市販のスパイクシューズを着用して競技に取り組んでいた。しかし、高校1年次にやり投を始めて以降、大学3年次までの間、筆者の足形の特徴である「足幅の広さ」と「甲の高さ」の双方が市販シューズに適合せず、慢性的な足部の痛みに悩まされていた。足のサイズに合わせると足幅が狭くなり足裏に痛みが生じ、足幅に合わせると、今度はつま先部分に過剰な余裕が生じて動作に悪影響を及ぼした。さらに、競技中にシューズ内で足が動かないよう靴紐を強く締めることで、足背部に痛みが生じるという問題も抱えていた。

そのような状況の中、大学4年次に恩師の栗山佳也先生（大阪体育大学名誉教授）の紹介を通じて、当時使用していたスパイクシューズメーカーの担当者との出会い、筆者の足形に適したスパイクシューズを制作していただく機会を得た。その結果、適切なサイズ設定と足背部のクッション性の強化により、足裏および足背部の痛みが解消され、自己記録は75m54から77m64へと大幅に向上し、当時の関西学生記録および大阪体育大学記録を樹立するに至った。

このような経験を踏まえ、坂選手に対しても、自身の足形に適したスパイクシューズを制作・使用することで、競技パフォーマンスおよび日常の練習効果の向上が期待できると考え、助言を行った。坂選手自身も、当時使用していた市販のスパイクシューズに違和感を覚えていたことから、本提案に納得し、大学入学後まもなくしてメーカー担当者に足形測定およびスパイクシューズの制作を依頼した。

足形測定の結果、当時使用していた市販のスパイクシューズは、つま先部分に過剰な余裕があり、投動作の終末局面において十分に地面反力を伝達できていない可能性があるとの見解が示された。その後、メーカー担当者の尽力により、日本選手権のおよそ1週間前に坂選手の足形に合わせたスパイクシューズが完成・納品された（写真5）。坂選手は日本選手権において同シューズを着用し、自己記録を更新するとともに、初優勝を果たす結果となった。



写真5 坂選手のスパイクシューズ（鮮やかなミントグリーン色）

## 優れたチームメイトの存在

現在、大阪体育大学陸上競技部の女子砲丸投パートには、坂選手のほかに3名の選手、武田光里選手（体育学部3年）、中原鈴選手（体育学部3年）、前園奈那選手（スポーツ科学部2年）が所属している。

武田選手はU20日本選手権での優勝経験を有しており、現在は坂選手と同様に、大阪体育大学のDASHアスリートとして、大学によるスポーツ科学的サポートを受けながら自身の課題と向き合っている。学生の頂点を目指す坂選手にとって、日常的に競い合う重要なライバルの一人である（写真6、左）。

中原選手は、2025年の日本インカレ（日本学生陸上競技対校選手権大会）において、坂選手を上回る3位入賞を果たし、銅メダルを獲得した実績を有している。坂選手自身が中原選手の身体能力について、「鈴さんにウエイトやジャンプの数値で勝てるように頑張りたい」と語っているように、中原選手は、坂選手がさらなる記録向上を目指すうえで明確な目標であり、競技力向上を促す重要な存在である（写真6、右から2番目）。

前園選手は、大学入学後に砲丸投の加速方法を、一般的なグライド投法から、世界トップ選手が採用する回転投法へと変更し、日々、回転投法の習得に向けた学習およびトレーニングに取り組んでいる。回転投法は難易度が高く、技術の定着には時間を要するものの、習得できれば大幅な記録向上が期待できる投法であり、近年では国内においても回転投法に挑戦する選手が増加傾向にある。このような先輩選手の挑戦的な取り組みは、今後国際舞台を見据える坂選手にとっても、大きな刺激となっている（写真6、右）。

このように、チームメイトそれぞれの競技実績や取り組みは、坂選手にとつ

て明確な目標や刺激となっており、互いに切磋琢磨し合える競技環境は、坂選手が今後さらに記録を伸ばし、継続的に活躍していくうえで欠かせない要素といえる。



写真6 女子砲丸投メンバー（左から武田選手、坂選手、中原選手、前園選手）

## 今後の課題

大学1年生にして日本の頂点に立った坂選手であるが、その視線はすでに国内にとどまることなく、さらなる国際舞台へと向けられている。2026年に開催予定の主要な国際大会としては、愛知県名古屋市で開催されるアジア競技大会がある。すでに公表されているアジア競技大会の日本代表選手選考要項によれば、日本陸連が指定する最重要競技会である第110回日本陸上競技選手権大会において優勝することに加え、参考競技会において派遣設定記録（女子砲丸投：17m70）を突破することなど、極めて厳格な内定条件が課されている。

すなわち、自己記録15m76を有する坂選手が国際舞台に立つためには、記録を17m後半まで伸ばしていく必要があり、そのためには体力面および技術面の強化に継続的に取り組むとともに、試合に向けたコンディショニング方法や試合運びといった戦術的側面も含め、総合的な競技力の向上を図りながら、自身の課題を一つずつ克服していくことが不可欠である。

幸いにも、坂選手よりも体力面、技術面、さらには試合経験においても豊富な武田選手や中原選手といった高い競技レベルの選手が、2学年上に2名在籍しており、2026年に向けてともに切磋琢磨しながら活動できる環境が整っている。このような恵まれた競技環境の中で、手本となる先輩アスリートか

ら多くを学び、吸収するとともに、今後も自身の課題に真摯に向き合い、計画的かつ継続的に努力を重ねていくことができれば、坂選手は将来的に国際舞台で活躍する選手へと成長する可能性を十分に秘めている。

そのため、筆者自身もコーチとしての立場から、坂選手をはじめとする投擲部員一人ひとりがそれぞれの目標を達成できるよう、今後も最大限のサポートを継続していきたい。

## 謝辞

坂選手が大学という新たな環境のもとで学業と競技を両立し、1年次から日本選手権優勝をはじめとする多くの成果を挙げることができた背景には、浪商学園および大阪体育大学の各部署、さらに恩師である横田先生、大学投擲コーチの植木章三先生をはじめとする大学関係者による、継続的かつ多方面からの支援があった。これらの支援に対し、選手ならびに指導者の立場から深く感謝の意を表するとともに、今後も学園・大学が一体となって選手の挑戦を支え、さらなる飛躍に向けて歩みを進めていきたい。



## 第4回BFA女子野球アジアカップ 優勝を振り返って

～日本代表コーチとして、見ていたもの～

硬式野球部（女子）監督 横井光治

### はじめに

第4回BFA女子野球アジアカップに、侍ジャパン女子代表コーチとして帯同した。日本チームは本大会で優勝し、これで4連覇を達成した。今回は、侍ジャパン女子代表を全日本大学女子硬式野球連盟に所属する大学生で編成し、この国際大会に臨んだことが大きな特徴である。日常的に大学生と関わる立場にある私は、戦術や試合の流れだけでなく、選手の表情や言動、試合前後の振る舞いなど、勝敗とは直接結びつかない場面にも意識的に目を向けてきた。国際舞台では、技術や経験以上に、環境の変化にどう向き合うかが選手の力を左右する。本稿では、コーチとして「何を教えたか」ではなく、「何を見て、何を支えようとしていたのか」という視点から、この大会を振り返りたい。

### 1. 第4回BFA女子野球アジアカップの概要と結果

第4回BFA女子野球アジアカップは、中国・杭州にて、10月26日から11月2日にかけて開催された。アジア各国から10チームが参加し、グループA（チャイニーズタイペイ、香港、中国、インド、タイ）とグループB（日本、韓国、フィリピン、インドネシア、スリランカ）に分かれてオープニングラウンド（予選リーグ）が行われた。各グループの上位2チームがスーパーラウンド（決勝リーグ）に進出し、総当たり戦によって優勝を決定する大会方式である。本大会は、次年度に開催されるワールドカップの出場権をかけた大陸予選として位置づけられている。さらにそれとは別に、日本チームは3連覇を継続する中で、4連覇がかかった非常に重要な大会であった。

オープニングラウンドおよびスーパーラウンドの結果は、図1に示すとおりであり、日本は全試合無敗で優勝を果たした。しかし、その内容を振り返ると、韓国戦では2失点、チャイニーズタイペイ戦では4失点を喫するなど、

対戦した両チームともに打線のレベルが着実に向上しており、決して気の抜けない試合であった。一方で、力の差が大きく表れた試合も存在した。当初、そのような試合は対戦相手にとって望ましいものではないのではないかと考えていたが、大会関係者から、日本と対戦した経験そのものが誇りとなるケースも多いことを知った。

試合後には、日本の野球に憧れ、写真撮影を求める他国選手の姿も見られ、さらには日本の大学で野球を学びたいという問い合わせが参加国の監督から寄せられる場面もあった。こうした出来事を通じて、本大会は単なる勝敗を競う場にとどまらず、アジアの女子野球をリードする立場としての日本の役割を再認識する機会となった。

## 試合結果

### オープニングラウンド

10月26日(日)	0 - 31	釜山山陽神球場
10月27日(月)	15 - 0	釜山山陽神球場
10月28日(火)	2 - 13	釜山山陽神球場
10月30日(木)	34 - 0	釜山山陽神球場

### スーパーラウンド

10月31日(金)	14 - 4	釜山山陽神球場
11月1日(土)	10 - 0	釜山山陽神球場

### 決勝

11月2日(日)	8 - 0	釜山山陽神球場
----------	-------	---------

図1 試合結果

出所：野球日本代表侍ジャパンオフィシャルサイト

## 2. 侍ジャパン女子代表コーチの役割

侍ジャパン女子代表チームのコーチングスタッフは、監督1名、コーチ3名の計4名で構成され、代表選考からアジアカップ4連覇達成に至るまで、それぞれの役割を分担しながらチームを支えた。私がコーチとして最も意識していたのは、前に出て指示を与えるのではなく、距離感に配慮し、チーム全体を俯瞰できる立ち位置に立つことである。



写真1 帯同スタッフ  
監督・コーチ・ドクター・トレーナー

国際大会は短期決戦であり、限られた時間の中で選手にどのような言葉をかけるかは非常に難しい。選手が今何を求めているのかを感じ、監督の意向を正確に理解したうえで、適切なタイミングと言葉でコミュニケーションを図ることが求められる。加えて、各選手はそれぞれ異なる所属チームで日常

的に指導を受けており、その背景を尊重した言葉選びには、特に配慮した。

コーチ陣の技術的な役割は、バッテリー、守備・攻撃、走塁と大まかに分担されており、私は走塁を担当し、試合当日は三塁ランナーコーチも務めた。一方で、練習メニューや試合当日のオーダー、選手交代といった最終的な判断はすべて監督が行った。監督から提示された案に対し、各コーチが意見や同意を返す形でコミュニケーションをとり、その意思決定を支えることが、私の重要な役割であった。監督が自らの考えに確信を持ち、チームが一体となって勝利に向かう。その環境を整えることこそが、コーチの役割であると考えている。

### 3. 侍ジャパン女子代表を大学生で編成した意義

今回の国際大会では、全日本女子野球連盟が女子野球の普及・発展を目的として、侍ジャパン女子代表を全国の大学に所属する大学生で編成するという決定をした。BFA女子野球アジアカップは、次年度に開催されるワールドカップの出場権をかけた大陸予選に位置づけられており、敗戦はワールドカップに出場できない可能性がある。そのため、大学を代表する私は個人的に、大学生のみの編成に対して、不安がなかったわけではない。

しかし、実際に選考された大学生たちは、「日本代表」「大学生代表」として国際舞台に立つ重みを強く自覚し、その責任感は想像以上のものであった。自らのプレーだけでなく、仲間やチーム全体を意識し、他者への配慮や役割理解を考えた行動が多く見られ、試合を重ねるごとにその姿勢はより明確になっていった。結果として、その振る舞いは、国際大会という舞台においても全く不安を感じさせないものであった。

また、今回の経験を通じて、次はトップチームに選ばれたいという新たな目標を抱いた選手も多く、大学生にとって競技的にも大きな刺激となった。加えて、異なる文化や価値観に触れ、学生時代に国際経験を積む機会が得られたことは、競技力向上にとどまらず、人としての成長という観点からもとてもその意義は大きい。言語や生活環境



写真2 本学から選出された選手達

の違いの中で、自ら考え、行動し、周囲と関係を築く経験は、将来どのような進路を選択したときにも必ず生きる経験である。

さらに、彼女たちが帰国後にその経験を発信し、共有することは、次世代の選手たちに夢や目標を与えるだけでなく、女子野球の裾野を広げる力にもなる。今回の大学生代表による出場は、一大会の結果にとどまらず、女子野球の未来へと確実につながる意義を持つものであったと考えている。

#### 4. 海外遠征と4連覇を通して考える「支える」ということ

海外遠征において、私が向き合った場面は、必ずしもグラウンドの中だけではなかった。慣れない気候や食事、言葉の通じない環境など、選手たちは競技以外の場面でも初めての経験が多く、まずはコンディションを保つことが求められていた。私は、食事をしっかり摂れている選手や、食事が合わず十分に食べられていない選手の様子を遠目から観察したり、選手同士でコミュニケーションが取れているかなど、グラウンド外での表情や言動に目を向けたりするようにしていた。そうした情報とグラウンドでのパフォーマンスを結びつけ、競技と生活の両面を見渡す視点が、国際大会では特に求められると感じていた。

4連覇という結果を振り返ったとき、私自身が意識していたのは、選手に何かを教えたり、強制的な指示を与えたりすることではなかった。選手が自分で考え、気付くことができるよう、タイミングと言葉を選びながら声をかける。その距離感に特に気を配ることが、コーチとしての重要な役割であったように思う。積極的に介入するのではなく、必要なときに手を差し伸べられる位置にすることを心がけていた。



写真3 試合前のセレモニー

写真提供：WBFJ

福祉を専門とする立場から考えると、「支え」が必要な場面においても、すべてを支えてしまうことが必ずしも問題の解決につながるわけではない。本人が自分の意志で選択し、自らの考えで前に進める環境を整えることこそが、「支える」ことの本質である。今回の大会でも、国際大会という初めての経験に戸惑いや不安を抱える選手たちが、チームとして勝利を収めるまで、困っ

たときに頼れる場所にいることが、私にできる役割であったと感じている。

また、この大会を通して、私自身も選手たちから多くのことを学んだ。異なる環境の中でも前向きに適応し、仲間と支え合いながら挑戦を続ける姿は、コーチとしての私の視点や関わり方を見つめ直すきっかけとなった。4連覇という結果は、日本女子野球の強さを示す一つの指標であるが、その裏側には、選手一人ひとりが環境に向き合い、成長していく過程が確かに存在していた。コーチは、その過程に目を向け、努力や変化を見逃さないことが、選手を「支える」ことにつながるのだと、今回の海外遠征を通して強く感じている。

## おわりに

まず、本大会を通じて、選手、スタッフ、大会関係者など、多くの支えによって、私自身も素晴らしい経験を積むことができたことに、心より感謝したい。そして、大学連盟を代表して国際舞台に立つ選手を派遣できたことについて、大学女子硬式野球全体としては、次の4年後の大会につながる大きなスタートを切ることができたと捉えている。今回の代表選手たちが築いた姿勢や価値は、卒業後も後輩たちに受け継がれ、次の世代がその価値をさらに高めていく土台をつくったと言える。

最後に、私自身にとっても、今回の海外遠征と4連覇の経験は、コーチとしての在り方を考える大きな学びの機会となった。この経験を次年度に控えるワールドカップのグループラウンドに活かし、選手たちが困ったときに頼れる存在であり続けること、そして試合に集中できる環境づくりができるよう、さらなる研鑽を重ね、次年度に備えていきたいと考えている。



写真4 表彰式  
写真提供：WBFJ

# 育（はぐくみ）

—コーチング点描—





## 水上競技部のコーチング回顧録

川島康弘

1996年に田村清先生が、毎日クラブ活動を指導されている本学の先生方に、日々の指導日誌をまとめていただいて、指導記として編纂した文集を作成しようと、本紙「權」の編集が始まった。詳細は、見開きの『題字「權」に寄せて』を参照されたい。当初から編集委員として参加させていただき、大学教員としての職務について、田村先生には多く学ばせていただいた。その私が34年の大学教員としての勤務を終え、水上競技部の指導の回顧録を本紙に寄稿するときを迎えた。

私は1979年4月に本学へ入学し4年間の学生生活を終え、高校の非常勤を3年、スポーツ系の専門学校での講師6年を経て、1992年（平成4年）に本学の助手として戻ってきた。赴任と同時に水上競技部のコーチに就任したが、私が就任したからといっても、すぐには私の指導を受け入れない風潮があった。その当時の大学水泳界は、殆どのチームが学生主体で活動しており、本学も同じように学生主体でチーム運営をしており、トレーニング計画や練習メニューもマネージャーや4年生が立てていた。当然、4年生からすると、やっと自分達の学年が主体になって運営できる時が来たと思っていたのに、私が指導するとなると自由が効かなくなる。今まで通りに学生主体でやりたい！との申し出もあり、少し距離を空けてみることにした。3年ほど経って、4年生の女子マネージャーが教育実習に行く際に、私に練習メニューの作成を託してきた。3週間の短期間ではあったが強化合宿もあって、その間に記録を上げてくる選手も出てきて、教育実習を終えたマネージャーから、そのまま継続してトレーニングメニューの作成と練習指導をお願いされ、本格的に指導に関わるようになった。横目で女子の練習を伺っていた男子選手の中からも、女子練習に参加させてほしいという選手も現れ、そのシーズンが終わったインカレのオフ明けから、男子の運営体制として野口崇弘主将、島本善基をマネージャーとして、私が練習計画やトレーニングメニュー作成に関わるようになった。

この頃（1996年？）になると、関東のいくつかの大学では、学生主体のク

ラブ運営ではなく、専任教員や専属コーチがチームの強化のために、体制やスタッフを整えて指導を行うようになっていったように感じていたが、関西ではまだまだ多くの大学が学生主体の運営であったように思う。どうしても学生主体ではトレーニングが半半可なものとなり、選手の競技力向上には不十分である。関西では体大が一番練習量も多く、厳しいトレーニングを行っていると高校の監督やスイミングのコーチからも言われるようになった。現実、この頃のレースを見て感じたことは、他大学の優秀な選手にレース前半の泳スピードでは勝てないが、レース後半、残り15mで追いつき並ぶと、逆転して勝つレースが増えていった。選手も勝つことへの喜びを感じだし、団体戦としての関西学生選手権の獲得を意識し出すようになっていったように記憶している。

もう一つ重要なチーム強化としてのリクルートについても、インターハイのファイナリスト、そして表彰台に上がった選手の獲得も少しずつできるようになり、日本選手権でも戦える選手が出るようになっていった。

実際のトレーニング計画や練習メニューの立案については、本誌「權」第3号と第6号に掲載しているが、私自身はそれほど強いリーダーシップを持って、学生達を指導し引っ張っていくという指導者ではない。学生であれば、学生だからこそ、自分自身がしっかりと目標を立て、トレーニングや活動に主体的に取り組むことが必要で、やらされているようでは学生とは言えないように思っているからである。そこで重要な役割を担うのがチームリーダーとなってくる。記録向上に対して、私生活やトレーニングに自身を律し、取り組むことのできる選手やチームの育成、そこにリーダーシップのある主将やマネージャーの力は大きく、強いリーダーが現れた時にチームの強化が2倍3倍と進むことがあった。その中で印象に残る数名のリーダーを挙げてみたい。

私が指導した34年間において、日本学生選手権（通称；インカレ）で表彰台に上がったのは一人だけである。1998年のインカレ、女子200m自由形で当時2年生の橋本まゆが第3位となった。彼女は全国中学校選手権で優勝した選手で、特に蹴伸びをした時のストリームラインという非抵抗技術に優れた選手であった。どのような練習をすれば記録を上げることができるか、他大学の選手に勝てるかを常に考えて練習に取り組む意識の高い選手で、3年次の10月から主将として関西学生選手権優勝を目指してチームを引っ張って

くれた。残念ながら総合優勝とはならなかったが、この2年後（2002年）に女子が関西総合初優勝を飾った。男子もこの年、前年のインターハイで優秀な成績を上げた選手の入学もあり、春先から「今年の体大は強い!!」と、男女ともに他大学から萎縮されるようなチームであったが、大会初日の400mフリーリレーで失格、数点差で総合優勝を逃した。さらに、女子はこの年のインカレにおいても、決勝に2種目と2つのリレー、B決勝に4種目5名が進出し、団体総合9位101点を獲得したが、わずかな差でシード権（全国8位）の獲得はならなかった。

大学水泳は9月の第1週木曜～日曜日にインカレが開催されるため、9月末から翌年のインカレまでが1シーズンとなる。2000～2001年のシーズンは倉原慎治が男子主将としてチームを引っ張った。チームの始動において、選手の中から3名にマネージャーを指名し、短距離、中距離、長距離のブロック別にトレーニングメニューを任せることにして、私は週1度のミーティングの中である程度それをチェックすることにした。学生主体に戻した形となったが、マネージャーは意欲的に取り組み、良いトレーニングができていたように思う。シーズンが終わると、男子選手全員がこの年ベスト記録更新とこれも他にはない結果を残すことができた。

このように私が本格的に水上競技部を指導するようになった1995年頃から関西学生選手権制覇に向けて少しずつ歩んでいったわけではあるが、団体優勝まであと一歩が届かない年が2～3年続いた。試合にトレーナーを帯同させたり、土屋先生にチームビルディングにご協力を頂いたり、男女合同の長水路合宿を行ったり、今では当たり前のように他大学でも行っているが、本学は先駆的に競技力向上のためのマネジメントとしてサポート体制を多く導入した。この頃は強化センターもなく金銭面の補助がないため、いろいろと協力をお願いしながら苦労したことも懐かしい思い出である。

今から思い起こすと、紆余曲折ではあるが、この頃が一番私自身も選手に記録を出させる、勝ちたいということを強く思って指導に取り組んでいたのかも知れない。クラブ指導のため、毎朝6時過ぎに出勤し、放課後の練習を終えて20時半を過ぎて大学を退出。土日も年間20回程度の試合のため家を空ける。我家の子供たちには私は家にはいないものと思われていて、家族にも大変迷惑をかけたと思う。働き方改革の現代から考えるととんでもないことではあったが、今でも私以上に指導に情熱を注いでおられる指導者が多くお

られ、頭の下がる思いと同時に、私自身は本当にやり切れたのか疑問も残る。

最近、少子化に加え、選手の水泳継続についても難しい時代になってきている。特に女子は高校で引退する選手が多く、選手の獲得は難しい状況であるが、本学水上競技部をご指導いただいている尾関先生、浜上先生、そして後任である市川氏に更なる強化を託したい。また、現役学生には大学スイマーとして本学水上競技部に誇りを持ち、部員全員が一致団結してやり甲斐のあるチーム作りと主体性持って自身の記録向上に邁進すると同時に、人間として成長することを期待したい。

34年間にいろいろとお世話になった多くの皆さまに感謝を申し上げ、稿を終えたい。本当に長い間、ありがとうございました。



## 「感謝…感謝」の44年

中井俊行

「中井君、残すから」1985年12月、当時のラグビー部長で、学生部長であった中島直矢先生の言葉に、その意味が分からずも「はい」と返事したのは大学4年生の時だった。

高校の教員を希望して大阪体育大学に入学した私の大学4年間は、坂田好弘先生（監督）のもと、ラグビーしかやってこなかったと言っても過言ではない。入学までは少々自信があったが、入学と同時にその思いは砕け散った。先輩、同級生は皆大きな身体であり、ここで4年間続けることができるだろうかと不安ばかりの日々だった。なんとか名前を憶えてもらって、試合に出たいと練習についていくのが精一杯で、1年時には1試合も出場できず、3軍までのチームに名前がなく、先輩に「僕はどのチームで練習したらいいですか」などと質問したこともあったほどだった。それが2年時には練習にも何とかついていけるようになり、トレーニングにより、筋力もそれなりに向上し、春は2軍相当のジュニアチーム、夏合宿からは1軍チームで試合に出場させてもらった。その年の秋のリーグ開幕戦前まで1軍のスタートメンバーであったが、前々日のメンバー発表ではリザーブに名前があり、その時は悔しさと涙した。2戦目からはスタートメンバーに入り、それ以来卒業までの全ての公式戦に出場させてもらった。2年の時のあの悔し涙があったからこそ、試合に出たい一心で練習に励んだ。今思えば、1年時に身体を作り、2年時で精神的に成長をと、坂田先生に導いていただいたことに感謝している。

1980年代関西の大学ラグビーは、同志社大学が大学選手権3連覇、関西リーグ70連勝と全盛期であった。大阪体育大学は、その同志社に勝ちたい思いで、毎日の練習を行っていたといっても良いだろう。4年生になりキャプテンに選んでいただき、同級生ならびに下級生に支えてもらいながら、なんとか前に進もうと取り組んだ。11月17日関西大学ラグビーAリーグ第5節、場所は希望が丘陸上競技場にて、同志社との一戦、誰もが予想しない出来事

がおこった。なんと34対8で大阪体育大学が勝利した。この勝利は、私にとって一生の宝であり、誇りである。加えてその年に、関西大学ラグビーAリーグの初優勝を成し遂げることができた。関西で優勝するという事は、日本一に近いところにいると感じたが、大学選手権では一回戦で、その年に日本一になった慶應義塾大学に23対30で敗れた。私にとってターニングポイントとなった、そのシーズンの終了の頃、進路について高校の講師をしながら教職に就こうと考えていたころ、前述の中島先生の「残すから」の言葉をいただいた。

大学卒業後2年間の特別研究生などの期間を経て、24歳で助手として教員として採用していただいた。研究、教育、クラブ活動の3本柱であるといつも聞いていたが、私はクラブ活動しか頭の中には無かった。クラブ活動を通じて、教育活動を行い、研究の成果がクラブ活動の結果であると、自分に都合が良いように考え行動していた。20代は学生の延長線にあり、学生と一緒に走ったり、スクラム組んだり突っ走っていた。30代は何となくコーチング方法を考えて、より分かりやすく伝えるにはどうしたらよいかを考えるようになった。コーチのライセンスは日本ラグビー協会のA級、並びにオーストラリアのレベル1を取得した。40代は自身の身体を動かすよりも、学生(選手)をどのように動かすことがより好率的であるかを考えて、グラウンドに立っていた。大阪体育大学ラグビー部のコーチとなり25年が経過した頃に、大恩師の坂田好弘先生(部長監督)が定年により退任された。すべてを先生に頼っていたので、私は何をすべきか考えつかなかった。部長としてクラブに関わりながらも、関西ラグビーリーグの優勝争いが当たり前の位置からBリーグへ降格(2014年)してしまった。

年齢は50を迎えたころ、自分の立ち位置を考えるようになった。チームの方向性や価値観を、勝利を求めながらも単に選手としてではなく、学生スポーツの一員であることを伝えようとした。「基本技術の獲得」「指導法の習得」など、短期的な結果だけで評価されるのではなく、長期的な成長を見据える視点を与えようとした。競技結果は勿論重要であり追い求めながら、プロではない学生であることの周知に取り組んだ。

2022、23年度には、部長兼監督となった。坂田先生退任以降に傾いていたプロ的な組織から、本来の大学チームの姿に戻し、学生スポーツにおいて結果を残そうとした。それには少なくとも4年かかるだろうと考えていたところ、その一年目には、Bリーグでも1位を逃す結果となった。格好つけても成績を下げては、まわりの理解を得ることは出来ず、2年間にして監督は退き、再び部長の任に戻った。

クラブ活動へ取り組む姿勢、学業への取り組み、日常生活の充実、など、すべてにおいて変化が必要である。いわゆる「改革」「変革」である。事務局長としてラグビー部を支えてきた、現監督である長崎氏が掲げているこの取り組みを推進するためには、新しい人材による、新しい取り組みが必要であり、長崎正巳監督、和田哲元ヘッドコーチの指導を見守る2年間を経て、私は退職する。近い将来、必ずやAリーグへの昇格と、学生スポーツの一員として、活躍してくれることを確信している。

中島先生に大学へ残していただき、坂田先生にラグビーの教えをいただき、学園、大学の皆様にご支援をいただき、何とか62歳の定年を迎えることができることを大変うれしく思い、すべての方々に感謝申し上げる次第です。最後に関わってくれた、多くのラグビー部員の皆さん、大阪体育大学の学生の皆さん、本当にありがとうございました。皆様の益々のご健勝をお祈りしまして、結びとさせていただきます。





# 巧（たくみ）

—コーチングクリニック—





# トレーナールーム-19-

## 労作性熱射病に関する情報提供

スポーツ科学部 准教授 崎濱星耶

### はじめに

本誌第26号より、スポーツ活動中に発生する死亡事故が「トリプルH」と深く関連していることを報告してきた。トリプルHとは「Head（頭頸部外傷）」、「Heart（突然心停止）」、「Heat（労作性熱射病）」の頭文字をとった総称である。学校の体育や体育的活動中に発生した死亡事故の80%以上がトリプルHに関連するものであった<sup>1)</sup>。これまで本誌では、安全管理意識の向上を目指し、スポーツ関連脳振盪および突然心停止について順次取り上げてきた。そこで今回は、トリプルHの最後の一つである、労作性熱射病（Exertional Heat Stroke：以下、EHS）とその対応について概説する。

### 本邦におけるEHSの現状

EHSは重症化すれば多臓器不全を引き起こし死に至る、スポーツ活動における極めて深刻な緊急事態である。国内では2023年以降、夏季の平均気温が統計開始以来の最高値を更新し続けており、熱中症警戒アラートが日常的に発表されるなど、異常気候ともいえる事態が続いている。

このような環境下において、これまで夏季に開催されることが通例であった多くのスポーツ大会においても、その開催方式の変更を余儀なくされている。例えば、高校野球（甲子園大会）におけるクーリングタイムの導入や、熱中症対策としての二部制の実施などは、本邦における大きな転換点といえる。さらに、陸上競技のインターハイにおいても、猛烈な暑さを避けるためにタイムテーブルの大幅な変更や、選手の安全を最優先した競技種目の一発決勝化などが導入されている。

しかしながら、スポーツ現場におけるEHS対応に目を向けると、依然として課題も残されている。EHSによる悲劇を防ぐには、現場に居合わせたバイスタンダー（監督、コーチ、選手、トレーナーなど）による迅速な異常の察知と、素早い救急対応が救命率に直結する。国内の至る場所で暑熱対策への

意識が高まる一方で、実際に現場で積極的な救急対応が即座に実施されるケースを一般化させていくことは、本邦の抱える次なる課題である。

## スポーツ現場における EHS

スポーツ活動中に発生する EHS への対応において、国際的な基本原則となっているのが“*Cool First, Transport Second*”という原則である。つまり、「まず冷やせ、搬送はその後だ」という強烈なメッセージが広く知られている。このメッセージは、米国コネチカット大学に拠点を置くコーリー・ストリンガー研究所 (Korey Stringer Institute : 以下、KSI) によって推進されている。

この原則が確立された背景には、一人のアスリートの悲劇的な死がある。2001年、NFLのスター選手であったコーリー・ストリンガー (Korey Stringer) 選手が、プレシーズンの練習中に EHS を発症して倒れた。当時の現場では、深部体温を即座に下げるとの有効な身体冷却が行われないうまま病院へ搬送され、彼は翌日に帰らぬ人となってしまった。この悲劇をきっかけに、彼の遺族と熱中症研究の権威であるダグラス・カサ博士らによって、二度とこのような悲劇を繰り返さないために KSI が設立された。KSI は、EHS の予後は「40℃以上の高体温に曝されていた時間」に依存することを科学的に証明し、救急車が到着する前に現場で体温を下げることの重要性を主張し続けている。

具体的に、EHS 発生から 30 分以内に深部体温を 40℃以下まで下げることができれば、生存率は 100% に近いとされる<sup>2)</sup>。そのため、現場では「1秒でも早く」冷却を開始しなければならない。最も冷却効率が高いのは、冷水に全身を浸す「冷水浴 (Cold Water Immersion : 以下、CWI)」である<sup>3)</sup>。全米アスレティックトレーナーズ協会 (NATA) の指針においても、CWI は EHS に対する第一選択の治療法として位置づけられている<sup>4)</sup>。

しかし、CWI を実施するためには、成人男性が肩まで浸かれる大型の浴槽 (タブ) に加え、水温を 10~15℃程度に維持するための大量の水 (約 40~60kg 以上) と水を確保しておく必要がある。日本の多種多様なスポーツ現場においては、これらの資機材をすべての練習場所や試合会場に常備しておくことが困難な環境も少なくない。

こうした現場の課題に対し、浴槽の代わりにブルーシートを用いて数人がかりで水を溜め、全身を冷却させる「TACO 法 (Tarp-Assisted Cooling Method)」などの代替案も近年有効性が認められている<sup>5)</sup>。TACO 法であれば、大型の

浴槽などを用意することが困難な環境においても、ブルーシートと比較的少量の水と氷によって迅速に冷却を開始することが可能である。

## EHSの対応

EHSを疑う場合の対応法としては、前述のCWIのほか、現場の資機材や環境に応じていくつかの選択肢がある。以下を参考に、選手の症状や活動環境に応じた最適な対応法について、チーム内で共通の理解を持つておくことが重要となる。

### ① CWI (Cold Water Immersion)

CWIはオリンピックや世界陸上などの国際大会でも標準的な救護プロトコルとして採用されている、最も冷却効率の高い手法である。命を守るためのゴールドスタンダードとして、まずはこの知識を持つておく必要がある。

一方で、運用上の留意点として、冷却終了のタイミングは「深部体温が38.5～39℃まで下がった時点」とされている<sup>4)</sup>。実際のスポーツ現場では直腸温などの深部体温の測定が困難な場合が多く、過冷却による低体温症や震えの発生には十分な注意が必要である。CWIを実施する際は常に選手の意識状態やバイタルサインを注視しながら実施すべきである。

### ② TACO法 (Tarp-Assisted Cooling Method)

TACO法(図1)は、ブルーシート(タープ)を浴槽代わりにする手法であり、多くのスポーツ環境において最も実現しやすい対応法であるといえる。

選手をシートの中央に寝かせ、周囲のスタッフがシートの端を持ち上げて氷と水を注ぎ入れる。シートを上下に揺らすことで水流を発生させ、常に冷たい水が皮膚に触れるようにすることで、CWIに匹敵する冷却効率を実現できる。私のゼミでは、このTACO法の具体的な手順について概説した啓蒙動画を作成している。以下の二次元コードより視聴できるため、事前のシミュレーションとして、ぜひ参考にしていきたい。





図1 TACO法

### ③ アイスタオル法

一方で、意識ははっきりしているが、めまいや立ちくらみを訴える「熱失神」、あるいは過度の脱水による倦怠感や頭痛を伴う「熱疲労」などの段階においては、このアイスタオル法が効果的である。

氷水に浸した複数のタオルで全身を覆い、1～2分おきに次々と冷たいタオルへ交換し続ける手法である。EHSのような緊急性の高い状況では、CWIやTACO法が望ましいが、それよりも軽症な場合や、現場の人数・資機材に限られる状況においては、このアイスタオル法が現実的な最適解となる。

## EHSの予防

EHSから命を救うためには、発生時の対応法を熟知していることが不可欠である。しかし、最も重要なのは、重大な事故を未然に防ぐための「予防」の徹底である。そのためには、指導者が環境条件に基づいた適切なトレーニング計画を立案し、同時に選手自身が日々のコンディションを適切に管理する習慣を身につけることが望ましい。

指導者側のアプローチとしては、「暑熱順化（Heat Acclimatization）」のプロセスをトレーニング計画に組み込むことが推奨される。NATAのガイドライン<sup>6)</sup>では、暑い環境での運動開始から最初の7～14日間は、練習強度や時間を段階的に引き上げることで、身体を暑さに適応させる期間を設けるべきだとしている。特に、合宿の初日や梅雨明け後の急な気温上昇時は、暑熱順化が不十分な選手にとって最もリスクが高い時期であることを指導者は認識しなければならない。

また、選手のセルフコンディショニングにおいては、「水分補給」と「健康管理」が重要な柱となる。運動前後の体重変化を測定し、体重減少率を2%以内に抑えるような適切な飲水習慣を確立することが必要である。ここで私は選手に対し、単に水分補給と呼ぶのではなく、なるべく「ハイドレーション (Hydration)」という言葉を使用するようにしている。その理由は、単に水を飲むことではなく、糖質や電解質などの栄養素を適切に含んだ水分を摂取することで、運動によって失われた体内のバランスを速やかに回復させることこそが、本来の水分補給の真意であると意識づけるためである。

さらに、睡眠不足や体調不良、あるいは前日の過度な飲酒などは、自律神経を乱し体温調節機能を著しく低下させる要因となる。大学生アスリートは学業や私生活も多忙である場合が多いが、こうしたコンディションの乱れがEHSの直接的な引き金になることを自覚しなければならない。

選手自身が自身の体調変化を敏感に察知するとともに、それを指導者やチームメイトへ正直に共有できる環境（心理的安全性の確保）を構築することも、EHS予防における重要な要素である。

## 最後に

本号では、3号に渡ってお伝えしてきたトリプルHの最終回として労作性熱射病について、対応と予防法について概説した。特に対応における“*Cool First, Transport Second*”は、ぜひ知っておいていただきたい原則である。

一方で、現場での法的責任や判断の難しさを考慮すると、学生などが単独で判断に迷う場合には、速やかな救急要請を優先し、その救急車を待つ間も可能な限りの冷却処置を継続するという意識を持ってほしい。

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

## 参考文献

1. 学校等事故事例検索データベース. 日本スポーツ振興センター, 2024. (2025年2月1日閲覧)
2. Casa DJ, et al. Exertional Heat Stroke: New Concepts Regarding Cause and Care. *Curr Sports Med Rep*. 11:115–123, 2012.

3. DeMartini JK, et al. Effectiveness of cold-water immersion in the treatment of exertional heat stroke at the Falmouth Road Race. *Med Sci Sports Exerc.* 47:240–245, 2015.
4. Casa DJ, et al. National Athletic Trainers' Association Position Statement: Exertional Heat Illnesses. *J Athl Train.* 50:986–1000, 2015.
5. Hosokawa Y, et al. Tarp-Assisted Cooling as a Method of Whole-Body Cooling in Hyperthermic Runners. *J Athl Train.* 52:347–352, 2017.
6. Casa DJ, et al: National Athletic Trainers' Association Position Statement: Heat Acclimatization into Secondary School Athletics. *J Athl Train.* 44:332–348, 2009.

## スポーツ栄養を競技力向上に取り入れるには

大阪体育大学スポーツ科学センター

栄養部門ディレクター 村上知子

### はじめに

アスリートや指導者の皆様は、食事と競技力の向上についてどのように考えていらっしゃるでしょうか。食事を変えることで「持久力が上がる」「筋力がアップする」といった効果がすぐに現れると期待する方も多いのではないのでしょうか。世間一般的にも、食べ物に対して即効性のある効果を期待する人が多いようです。TVなどで「●●には体脂肪を減らす効果がある」と伝えられた翌日にはスーパーからその食品が無くなってしまった、ということもよく耳にします。特にアスリートの場合、有名な○○選手が「試合前に■■を食べるとベストタイムが出た」と口にすると、それが瞬く間に「■■を食べると競技力がアップする」となって拡散し、常識化していつてしまうことも少なくありません。私自身、スポーツ栄養に関するセミナーをすると、選手や保護者、時には指導者から「身長をあと10cm伸ばしたいのですが何を食べればよいですか?」「疲れがとれる食べ物を教えてください」などといった質問を受けることがあります。ですが、残念ながらそのような即効性のある食べ物は存在しません。では結局のところ、食事を変えても何も変わらないのかというと、そうではなく、食事はトレーニングと同じで日々の積み重ねが少しずつ体を変えていくものです。こういったことを都度お伝えし、正しく理解していただくことが私のスポーツ栄養士としての役目であり使命であると認識しています。

今回、寄稿の機会をいただきましたので、わたくしのスポーツ科学センターでの業務、ならびにこれまでの公認スポーツ栄養士としての活動も踏まえて、「スポーツ栄養」の取り入れ方をお伝えしたいと思います。

### 食事の役割

スポーツ栄養に関するIOC（国際オリンピック委員会）の合意声明2010の

第一文に「食事は競技成績に大きく影響する」と記載されています。スポーツをする上で食事の役割はとても重要ですが、効果を感じるまでに時間がかかる、また、勝利に直結する要因ではないと思われるなど、その重要性が正しく理解されていない場合も多いと感じています。

「人の体は食べたもので出来ている」という言葉を聞かれたことがあると思います。正にその通りで、人間が生きていくためのエネルギーをつくり出す源（エネルギー源）は自身で作りに出すことはできません。体の細胞は生まれてから同じではなく、常に入れ替わっています。エネルギー源も細胞も材料は食事から摂る栄養素です。ですが、普通に食事をしていれば特段の問題もなく毎日を過ごすことが出来るため、食事の重要性を感じる事がなく、怪我をしたり体調を崩したりしてはじめてその重要性に気づくことも多いのではないのでしょうか。

## コンディショニング

日々健康に過ごすためには、自身の体を自分で整えることが出来る能力が必要になります。体調が良いことを「コンディションが良い」と表現することがありますが、アスリートにおけるコンディショニングは「アスリートのハイパフォーマンス発揮に必要なすべての要因を、ある目的に向けて望ましい状態に整えること」と定義されています。要因にはスキル、フィットネス、メディカル、メンタル、スケジュール、用具、戦略・戦術などが示され、この中に「栄養」も入っています<sup>1)</sup>。アスリートのコンディショニングには、食事からの栄養素の摂取がとても重要であるということです。

本大学のスポーツ科学センターに着任し、4年が経過しました。これまで大学アスリートを見てみると、体調不良になりやすい、体重が激減してしまう、怪我の回復が順調に進まないなど体調面で問題を抱えていて、結果、競技力の低下につながってしまっている残念なケースに出くわすことがあります。そこで、学生にセミナー等をする際には、コンディションについて問題と感じていることがないかを聞き取り、それが食事とどのように結びついているのかを分かりやすく説明して、理解してもらうよう努めています。

表1 課題と栄養素の関係

課題点	関係する栄養素	食事のグループ
疲れやすい	炭水化物	主食、果物
持久力がない		
集中力がない		
けがをしやすい	たんぱく質、ミネラル	主菜、副菜、乳製品
体調を壊しやすい	ビタミン、ミネラル	副菜、果物
筋力アップがうまくいかない	たんぱく質	主菜、乳製品

## 自身の体を知る

体調管理をする上で、自身の体の状態を把握しておくことはとても大切です。評価指標は種々ありますが、自分で手軽にできるものとしては体重・体組成測定があります。大学着任当初、学生達に自身の体重・体組成について把握しているかをセミナー実施の際に聞いてみたところ、ほとんどの学生から「測定していないから分からない」という答えが返ってきて、大変驚きました。表1の課題点に「筋力アップがうまくいかない」と答える学生の多くは、体重や体組成を把握していません。これでは、トレーニングの効果も正しく評価することはできません。栄養の観点からは、体重測定をすることで摂取エネルギーと消費エネルギーのバランス、さらには運動後の脱水状態を確認することが出来ます。年に1回ですが、健康診断時の血液検査では貧血のチェックをすることも出来ます。アスリートはこうした活用できる指標を使って、自身の体の状態をよく知ることが大切です。

## リカバリー

アスリートがコンディショニングを実践する上で、運動後の体の回復（リカバリー）は重要です。食事から栄養素を摂取することが、運動中に消費したエネルギー源や体水分の回復、筋の修復等が出来ます。リカバリーを行うことで、体は次の運動の準備ができ、トレーニングや練習を継続して取り組めるようになり、競技力の向上につながります。

表2 炭水化物摂取のガイドライン

練習内容	炭水化物摂取量
翌日までのリカバリー	
低強度運動や技術練習	3~5g/kg 体重/日
中強度運動（1時間程度）	5~7g/kg 体重/日
持続的な運動 （中~高強度運動を1~3時間）	6~10g/kg 体重/日
極度の持続的運動 （中強度~高強度運動を4~5時間以上）	8~12g/kg 体重/日
短時間でのリカバリー	
90分未満の運動の準備	7~12g/kg 体重/24時間
持続的/間欠的運動を含む90分以上の運動の準備	10~12g/kg 体重/24時間
次の運動まで8時間以内	1.0~1.2g/kg 体重/時
運動を開始する60分前まで	1~4g/kg 体重 運動開始1~4時間前

エネルギー源である炭水化物の必要量を表2<sup>2,3)</sup>に示しました。必要量は体重と運動の強度および運動時間によって異なります。必要量を摂取するためには、1日3回の食事と補食でどのように摂るのか、自分に合った食事の計画を立てなければいけません。学生に多いのは、運動後の夕食の摂取量が多い反面、朝食の摂取量がとても少ないというパターンです。例えば、体重70kgの学生が中強度運動を3時間行った場合、翌日までに必要な炭水化物は7g/kg × 70kg = 490gとなり、これを主食のご飯だけで摂取すると約4合分にもなります。朝食を抜いている学生も多くみられますが、これでは必要量を摂取することが出来ません。ですが、必要量を無理に食べることで、指導者が強制することは効果的ではないため、自分に合った食事のとり方が大切です。

## ピリオダイゼーション

競技力向上のためには、目標となる試合に向けて計画的なトレーニングが必要であり、1年間を準備期、試合期、移行期に分類し計画を立てるピリオダイゼーションを用います。分類によってトレーニングの内容も変わるため、それに食事内容を合わせるこ

表3 ピリオダイゼーションに合わせた食事内容

分類	食事内容
準備期	・ 体づくり ・ 試合に向けた体重管理 ・ 運動強度に合わせた食事管理
試合期	・ 試合に向けたコンディション管理 ・ 試合後のリカバリー
移行期	・ 休養時の体重コントロール ・ シーズン中のリカバリー ・ リフレッシュ

とで効果的な体づくり、試合に向けた準備につなげることができます（表3）。

トレーニング内容のみでなく、体重や体組成の変化によっても消費エネルギー量が変わるため、必要なエネルギーや栄養素の量は常に一定ではありません。

## 栄養教育

スポーツにおける食事の役割や重要性について正しい知識を知り、適した食行動が継続して行われることで食事の効果を実感できるようになります。正しい知識を身につけるため、本大学ではスポーツ科学部において「スポーツ栄養学」が1年次必修科目となっています。その実践編としてスポーツ科学センター栄養部門ではスポーツ科学サポートとしてセミナーや実習、測定を行っています（表4）。

セミナーの実施は栄養教育にはなりますが、行動が伴わなければ競技力の向上にはつながりません。行動変容には個人要因（意識や栄養状態、食事内容など）と環境要因（家族や指導者の考えや、食環境など）が関係し、一人ひとり異なります。目標設定に応じて、必要な栄養教育を実施することが大切です。

表4 大阪体育大学スポーツ科学センター栄養部門 セミナー・実習・測定一覧

セミナー	実習・測定
①食事の基本と補食	調理実習
②体づくり	発汗量測定
③水分補給	非侵襲ヘモグロビン測定
④試合時の食事	体組成測定
⑤体重管理	
⑥エネルギー	
⑦貧血	

例えば健康診断の結果、貧血の選手が多くみられたため、貧血改善を目的とした栄養教育を実施する場合、まずは血液検査の見方、現状の食事確認を行い、その後貧血についてのセミナー、貧血改善の食事についての調理実習を実施するといった具合に組み立てます。

セミナーでは、一方的に知識を伝えるのではなく、行動変容につながるよう具体的に何をどれくらい食べればよいかを伝えるようにしています。エネルギーのセミナーでは1日の必要エネルギー量を計算し、炭水化物摂取のガイドライン（表2）から、自身の体重で必要な主食量がどれだけになるのか、お茶碗1杯量を消費エネルギー量に合わせて設定し（男子300g～350g、女子

200g等)、1日に何杯必要であるかを計算し、3食と補食の摂取計画を立ててもらいます。

## スポーツ栄養学の活用

アスリートやチームの目標を達成するための年間計画に合わせて、スポーツ栄養学を活用し、食事についてマネジメントを実施することを栄養サポートといいます。セミナーを年に数回行うだけではなく、目標を設定し、スクリーニング、サポート計画の作成、計画実行、評価を行います。これらは、管理栄養士でスポーツ栄養の専門家である公認スポーツ栄養士（(公財)日本スポーツ協会と(公社)日本栄養士会の共同認定資格）が実施します。

セミナーは、練習時間を割いて実施しなければならないため時間が取れない、と感じる人もいると思いますが、決してそうではなく、練習前30分、トレーニング前20分、昼休憩30分などの空き時間に、ピリオダイゼーションに合った内容を取り入れ、継続的に行うことで競技力の向上につながります。目標に合わせた年間計画を作成し、栄養サポートを進めていきます（表5）。

表5 年間計画に合わせた栄養サポートの具体例

月	ピリオダイゼーション	大会	サポート内容		
			セミナー・実習	目的	体組成測定
4	試合期	リーグ戦	セミナー「食事の基本」	アスリートの基本的な食事について理解する	年間を通し月1回実施
5					
6	準備期	新人戦	調理実習	必要な食事を理解する	
7			セミナー「水分補給」 発汗量測定	熱中症予防 適正な水分補給を知る	
8	試合期	西日本学生選手権	セミナー「試合時の食事」	シーズン中の過ごし方を理解する	
9		リーグ戦			
11		全日本学生選手権			
12		全日本選手権			
1	移行期		セミナー「体づくり」 調理実習	体づくりに合わせた食事量を理解する	

## おわりに

アスリート自身が正しい知識と自分の体をコントロールできる能力を身につけ、自立したアスリートになること、また、アスリートを支える保護者や指導者も正しい知識でサポートしていけることが、理想の姿です。

本大学でスポーツ栄養を学んでくれた卒業生たちが競技者や指導者、あるいはスポーツに関わる仕事に就き、正しい知識を伝承していてくれることを願っています。そして将来はスポーツ栄養学を理解し実践する人が増え、競技力向上につながり、幅広い年代にスポーツ栄養が定着することを期待してやみません。

## 参考文献)

1. 独立行政法人日本スポーツ振興センター. アスリートのためのトータルコンディショニングガイドライン, P67, 第1章1節, 2023
2. Thomas TD et Al. Amerikan College of Sports Medicine joint position statement. Nutrition and athletic performance. Med Sci Sports Exerc, 48:543–568, 2016.
3. Burk LM et al. Carbohydrates for training and competition. J Sports Sci, 1:S17–S27, 2011

・・・ストレングス&コンディショニングルーム2・・・  
**ストレングス&コンディショニングの専門職に  
必要とされる知識とスキルについて**

菊地真也

## ストレングス&コンディショニングコーチの役割と資質

大阪体育大学S&Cルームでは、常駐しているストレングス&コンディショニングの専門職（S&Cコーチ）が管理および利用する学生へのサポートを行っています。

ここでは、改めてS&Cコーチとはなにか。これからS&Cコーチを目指す学生に求められる知識とスキルは何か、を再考していきたいと思っています。

NSCA (National Strength and Conditioning Association) におけるS&Cコーチの定義は、現在はアップデートされている可能性があります、以前は以下の通り定義されていました。

「その科学的知識によって競技パフォーマンスの向上という根本的な目標を達成するために、スポーツ選手を指導する専門職である。具体的には、各スポーツ種目に特異的なテストの実施、安全かつ効果的な筋力トレーニングとコンディショニングプログラムの計画と実行、栄養摂取と障害予防に関する指導などを行う。また、専門職としての領域からは明らかにかけ離れているような事柄に関しては、その分野に詳しい適切な専門家に相談したり、選手にその専門家とところへ行くよう指示したりすることもある。」

一般の人々または競技者における、いわゆる体力トレーニングのエクササイズ・プログラムを立案できることが、ストレングス&コンディショニングの専門職に要求される第一のスキルです。特定の目的を達成するために、どのようなエクササイズ・プログラムを作成すればよいのかという方法を知ることが、専門職としての技能の土台になります。そして、身体活動のパフォーマンスを効果的かつ長期的に向上させていくために、ある一定の期間のエク

ササイズ・プログラムによる効果を評価し、続くプログラムにそれらを反映させることにより、プログラムを常に発展させていかなければなりません。そうすることによって、スポーツ傷害の予防と身体活動のパフォーマンス向上に寄与することができます。ただし、プログラムを立案できる、というのはあくまでも基礎的な能力であり、優れた専門職となるためには、組織、運営、選手への動機づけ、自らのエクササイズ・テクニク、対人能力などが必要となることは言うまでもありません。以下に、全てではありませんがストレンクス&コンディショニングの専門職として、必要とされる知識とスキルを挙げます。

## 1. 基礎エクササイズ・サイエンス（運動科学）

ストレンクス&コンディショニングの専門職には、次の基本的な学術的知識が必要であると考えられます。

- ・ 解剖学および機能解剖学
- ・ 生理学および運動生理学
- ・ バイオメカニクス
- ・ 運動学習
- ・ 栄養学
- ・ スポーツ心理学
- ・ スポーツ医学（スポーツ外傷・障害およびアスレティックリハビリテーション）

## 2. テストおよび評価

テストの結果は、個々のエクササイズプログラムを立案するための指標になります。プログラムの実施前に事前評価を行うことにより、個人のトレーニングレベルを決定することができます。また事後評価は、プログラムの目的をどれだけ達成できたかを評価するものであり、実施したトレーニング法の評価や、選手個々における有効性の違いなどを評価するために行われます。

ストレンクス&コンディショニングの専門職は、トレーニングの目的に応じて適切なテストを選択できるように、主なフィールド・テスト（研究室で行うようなものではなく、現場で実施することが可能な、特定の運動能力を測ることができるテスト）種目とそれぞれの目的についての知識が必要です。

また、それぞれテスト種目の実施方法および複数のテストを効果的に実施するためのテスト手順について熟知していなければなりません。また、テストの結果を効果的に評価するために、ある程度の統計的な知識も要求されます。

### 3. プログラム・デザイン

#### 1) ニーズ分析

S&Cのプログラムを計画する際、まずS&Cを進めていく上での目的を明確にし、その目的を実現するために最適と考えられる方法を検討します。フィットネスレベルの向上や、スポーツのパフォーマンス向上等が目的として挙げられるでしょう。次に、S&Cプログラムにどれくらいの頻度および時間を充てる事が出来るか、どの施設が利用可能か、その施設にはどれくらいのトレーニング器具が揃っているのか、といったことも考慮する必要があります。

競技スポーツのS&Cとしてウェイトトレーニング等のレジスタンス・トレーニングを導入する際には、スポーツ傷害を予防することと、パフォーマンス向上に寄与することが最終的な目的になるかと思われます。また、目標とする試合、リーグ戦の時期に身体的なピークを迎えるようプログラムを計画しなければなりません。最初に競技の特性と選手個人の両方を考慮した「ニーズ分析」を行います。まず、その競技の生理学的特性とバイオメカニクスの特性を分析します。生理学的特性とは、運動強度と運動時間より決定されるエネルギー供給様式の特性であり、その競技で要求される筋力、パワー、持久力、スピードを向上させるためのプログラムを考案するのに役立ちます。例えばインターバルトレーニングにおいて、負荷強度と持続時間および回復時間を決定する指針となります。バイオメカニクスの特性とは、競技特有の動作特性であり、使用する筋群を予測し最適なトレーニング種目を選択するために必要です。ある動作において動員される筋をそれぞれ単独で強化する、という方法も考えられますが、スポーツスキルの向上に有効なレジスタンス・トレーニングは、複合的な多関節動作によるものであると言われています。スポーツにおけるバイオメカニクスの特性を明らかにすることは、ある競技において傷害が多発する部位とその原因を予測することができるため、重点的に強化する動作や部位を特定することに役立ちます。

## 2) エクササイズの種類

ストレンクス&コンディショニングの専門職は、身体能力を最大限に発揮させるための、エクササイズの種類と方法の知識を豊富に持っている必要があります。トレーニングの種類は、ストレッチング、筋力トレーニング、プライオメトリック・トレーニング、スピード・トレーニング、インターバル・トレーニングなど多岐にわたります。これらを、トレーニングの目的に応じて選択できなければなりません。トレーニングを適切に選択していくためには、以下の知識が求められます。

- エクササイズや、スポーツにおける動作を読み取れること。また同様に、その動作において、主として使われる筋群を読み取れること。各関節における運動形態や動作スピード、動作範囲だけではなく、特定のエクササイズやスポーツにおける動作で最もストレス（負荷）がかかる部位やポジションについても熟知していなければなりません。機能解剖とバイオメカニクスの知識が要求されます。
- ある特定のエクササイズや、スポーツ動作における生理学的な要求を理解していること。ある特定の競技動作の代謝的な特徴、ATP-CP系、乳酸系、有酸素系がそれぞれどの程度の割合で関与しているのかを読み取れなければなりません。
- エクササイズ機器（マシンなど）に関する知識、情報を豊富に持っていること。

## 3) エクササイズの順序、休息时间、頻度など

個人の健康状態、ストレンクス&コンディショニングのレベル、トレーニングの目的に応じて、トレーニング強度および量、休息时间、頻度を調整できなければなりません。また、トレーニングの効果を引き出すために、エクササイズの順序を適切に配列する必要があります。また、スポーツ種目の特殊性に応じたストレンクス&コンディショニングプログラムを、ピリオダイゼーション（期分け）を応用し立案する、といった能力も要求されます。

## 4. エクササイズ・テクニック

ストレンクス&コンディショニングの専門職は、安全で正しい器具の使用法、安全で正しいトレーニング種目の実施方法と補助方法を指導できなければなりません。エクササイズを正しく行うことにより、ケガを回避し、より

効果的にトレーニングを行うことができます。エクササイズ種目に関する知識はもちろんですが、自らのトレーニング経験も必要となります。

## 5. トレーニングルームにおける組織および管理

ストレンクス&コンディショニングの専門職は、ストレンクストレーニングやコンディショニングの方法に関する知識だけではなく、トレーニング施設における以下の知識およびスキルが要求されます。

- ・ 安全なトレーニング機器配置に関するもの
- ・ 施設内の環境（温度、換気、湿度、照明など）に関するもの
- ・ 機器のメンテナンスに関するもの
- ・ 施設利用のスケジュールに関するもの（チームなどが利用する場合、施設の規模に合わせて選手グループを編成する、など）
- ・ 施設内でのスタッフのコーディネートに関するもの
- ・ 緊急事態への対処に関するもの。施設内で緊急時の手順をスタッフに徹底させると共に、各スタッフがCPR（心肺蘇生法）および救急法の講習を受け、緊急時にすみやかに対処できるよう準備しておく。
- ・ 施設の利用およびトレーニングの実施に関わる法的な部分に関するもの
- ・ スポーツ外傷の予防、またはケガをした選手の競技復帰のために、アスレティックトレーナーおよび医師と効果的なコミュニケーションをとること

さらに、実際に自らトレーニングを行った経験や、スポーツ選手などのコンディショニングプログラムの計画、実施、監督に参加するといった、実地経験を積むことが非常に重要になります。そのためには、大学のトレーニングルームなどで実施経験を積んだり、チームでインターンとして働いたりすることが必要になるかもしれません。日本においては、そのような研修の場が未だ少ないのが現状であり、専門職の育成についての今後の課題の一つです。

これまで述べてきたように、優れたストレンクス&コンディショニングの専門職となるためには、非常に幅広い知識および実地経験が要求されます。また人間のパフォーマンスについての研究は日進月歩であり、常に最新の研

究の成果についての情報を得ることにより知識をアップデートしていく必要があるでしょう。

## 次世代のストレングス & コンディショニングコーチに求められるもの

### 1. 「指導者」から「専門職（プロフェッショナル）」への脱皮

今後のS&Cコーチは、単にトレーニングを教える「指導者」に留まらず、科学的根拠と法的責任を理解した「専門職」としての自覚が求められます。

- ・ **科学と実践の融合**：「基礎科学（運動生理学、バイオメカニクス等）」と「実践・応用（プログラムデザイン、組織運営等）」の両輪を回す能力が不可欠です。
- ・ **法的責任の理解**：適切な監督と指導を提供することは、参加者の安全を守るだけでなく、専門職自身を法的リスクから守る「盾」となります。

### 2. パフォーマンスチームの一員としての役割

一人のコーチが全ての領域をカバーすることは非現実的になりつつあります。

- ・ **チームモデルの採用**：医師、アスレティックトレーナー、栄養士などと連携し、知識を共有する「パフォーマンスチーム」として機能する能力が求められます。
- ・ **コミュニケーション能力**：参加者の健康状態や傷病歴、医師からの許可状況を、スポーツ医学スタッフと適時かつ明瞭に共有する調整役としての役割が重要です。

### 3. リスクマネジメントの司令塔

安全で効果的な環境を維持するために、運営管理能力がこれまで以上に重視されます。

- ・ **緊急時対応**：緊急時対応計画（EAP）を策定するだけでなく、年4回のリハーサルを実施し、CPRやAEDの最新資格を保持し続けるとともに、その実行力が求められます。
- ・ **施設・機器の徹底管理**：製造物責任を理解し、機器の点検やメンテナンス、清掃の手順を文書化して実行していくことが求められます。

## 結びに代えて

これからのS&Cコーチは、アスリートの肉体を鍛えるだけでなく、安全な環境という「基盤」を支え、組織全体のリスクを管理する専門家としての役割が期待されているといえるでしょう。

### (参考・引用文献)

1. Clifford S. Doomanら，キャリアアップを目指す：現代のストレングス&コンディショニングコーチとして，NSCAジャパン・ジャーナルVol.6，No.1，1999
2. Thomas R. Baechle編，日本語版総監修 石井直方，NSCA決定版ストレングストレーニング&コンディショニング，ブックハウスHD，1999.
3. NSCA，ストレングス&コンディショニング専門職の基準とガイドライン，NSCAジャパン，2017.

# 恵（めぐみ）

—スポーツの感動—





# 日本選手権初優勝を振り返って

陸上競技部 1年 坂ちはる

## ・選手生命を揺るがす大怪我

高校2年生の秋頃、私は左膝の前十字靭帯断裂という大怪我を負った。その日はU18陸上競技大会（18歳以下の全国大会）の2日前だったと記憶している。9月の近畿陸上競技選手権大会では、当時の自己最高記録である14m96を投げ、前年の優勝に続く2連覇を目指してコンディショニングを整えていた。そのような中で大事な試合を目前に怪我をしてしまい、悔しさが溢れた。翌日、整形外科を受診して検査を受けたところ、医師から「左膝前十字靭帯の断裂により、手術が必要です」と告げられた。手術が必要なほどの大怪我だったことには少し驚いたが、すぐに「これも試練なのかな。乗り越えるしかないな」と前を向くことができた。

手術は、怪我をしてから約1か月後に受けた。手術当日までは痛みはあるが、歩くことができ、日常生活にも大きな支障はなかったため、意外にも冷静で、不安や緊張はほとんどなかった。しかし、手術後は左膝の可動域が制限され、強い痛みも感じるようになり、「怪我をする前の自分に戻れるのかな？」という不安が込み上げてきた。手術から1週間後、少しずつリハビリが始まった。初めは専用の機械を使った膝の曲げ伸ばし運動のみで、リハビリ開始当初はほとんど曲げ伸ばしができなかった。それでもリハビリを続けていくうちに、1週間後には膝を90度まで曲げることができるようになった。さらに、立位でのスクワットを行うようになり、やがて松葉杖を外して歩けるようになった。それでもこの時点で私の気持ちは不安でいっぱい、歩けるようにはなったが、競技復帰できる自分の姿までは想像することができなかった。

怪我後、久しぶりに砲丸に触れたのは、年が明けてすぐに実施された、大阪高体連（大阪高等学校体育連盟）陸上競技専門部主催の鹿児島合宿であった。当時はリハビリの最中で万全なコンディションではなかったが、大阪府トップレベルの高校生やその指導者から学び、情報交換を行うために合宿に

参加した。合宿期間中は、日々のトレーニングにおいて上半身を中心に、できることに取り組んだ。また、鹿児島合宿ではリハビリ担当のトレーナーさんと相談しながら、少しずつ立ち投げ（加速動作を伴わない投てき）にもチャレンジした。その結果、左膝のリハビリは順調に進み、立ち投げでは10m（怪我前は13m）を超えるまでに回復していた。

## ・試合復帰とインターハイ予選の戦い

試合に復帰したのは、3月下旬に大阪体育大学で開催された令和5年度フィールド競技会であった。久しぶりの試合ということもあり、試合感覚を取り戻すこと、練習してきた動作を試合でも同じように行うこと目的として参加した。その結果、記録は12m22で、動作には課題がみられたが、予想を超える好記録を投てきできたことに自信が得られた。その後出場した試合でも立ち投げでコンスタントに12m台の記録を残せたことから、顧問の横田和行先生と話をし「グライド」と呼ばれる砲丸投の加速動作は練習しながらも、万全なコンディションになるまで試合は立ち投げで行くことを決めた。

5月末、インターハイ予選が開幕した。この時はダッシュもできない状態で、グライド動作ももちろんできなかったため、大阪府予選には立ち投げで出場した。その結果、12m66のまですべて記録で大阪府予選を1位通過することができた。

次に待ち受けていたのは、全国でも特にレベルが高く難関とされている近畿地区予選であった。立ち投げで投げることができる12m台の記録ではインターハイ出場は危ぶまれたが、練習ではグライドの動作だけで投げるところまで準備が整っていなかったため、試合前半は立ち投げで臨むことにした。しかし、近畿地区はレベルが高く、1投目から立ち投げで12m台を投てきしていたが前半3投終了時点では4位で、かろうじてインターハイ出場の6位以内に位置していた。4投目に臨もうと準備していたところ、横田先生にコーチ席へ呼ばれ、コーチ席に向かうと横田先生は私に「グライドしろ！いけるやる！」と告げた。その時、ぶっつけ本番のグライド投げに不安もあったが、「ここはやるしかない！」と覚悟を決め、残りの3投に臨んだ。4投目、グライド投げをしたところ、13m62を記録して一気に1位まで順位を上げ、インターハイの出場権を獲得できた。これらインターハイ予選の戦いで、グライド投げ再開のきっかけを掴み、インターハイまでに技術面と精神面の両方の

準備ができた。そして、7月末に開幕したインターハイでは、最初からグライド投げで臨み、14m23の記録で2連覇を果たすことができた。

## ・日本選手権に初出場（写真1）

6月末、新潟県で日本選手権（日本陸上競技選手権大会）とU20日本選手権（日本陸上競技選手権大会）が同時開催された。前年の記録により両大会の出場資格を得ており、私は日本選手権の出場を選んだ。コンディションは前年の出場資格を得た時の状態まで戻っておらず、2週間前にグライド投げを再開したばかりであったため、U20日本選手権への出場も考えた。しかし、将来的に日本最高峰の舞台で優勝を狙うための経験として日本選手権に出場することにした。私のコンディションが万全ではなく、日本トップレベルの選手が出場する大会であるため、無理をして入賞などを狙うつもりはなかった。しかし、試合が始まると想定よりも記録が低く、今の状態でも入賞が狙えるかもしれないと感じ、3投目に少しギアを上げて投てきした。すると、怪我後初めて14m台（14m11）を投てきすることができ、8位に入賞することができた。この結果から、試合後は「もし怪我をしていなかったら、どれくらい勝負ができたのだろう」「来年は怪我を完治させてこの舞台で勝負したい」と目標ができた。



写真1 初めて出場した日本選手権大会

## ・日本選手権のリベンジ（写真2）

翌年の7月上旬、東京の国立競技場で日本選手権が開幕した。その年の日本選手権は、9月の東京2025世界陸上（世界陸上競技選手権大会）の日本代表選考も兼ねており、前年以上に盛り上がっていた。私は最終日の女子砲丸投に出場し、自己新記録の15m76を投げて優勝を果たした。自己新記録を投げられることを目標に臨んだが、2回目の出場にして、まさか優勝までできるとは思いもしなかった。

そこで本稿の最後に、日本選手権で自己新記録を投てきし、優勝することができた要因について改めて振り返ってみたい。

### 1. 「前年のリベンジをする」という強い気持ち

前年の日本選手権は、怪我から復帰して間もなく、体力・技術ともに十分な準備ができていないまま臨んだ。それでも8位に入賞できたことは良かったが、「もし怪我がなかったら、もっと戦えたはず」という悔しさも残った。その悔しさから「次は絶対にこの場所で勝ちたい！」という思いを持ち、基礎的な体力と技術の向上に取り組んできた。体力面では、左膝の手術により下半身の筋力が低下していたため、怪我前の状態まで戻すこと、さらに下半身から上半身へと力を伝達させるための全身の連動性を高めることに取り組んだ。技術面では、砲丸投の加速動作である「グライド」の技術向上に重点を置いて練習を重ねてきた。これらの積み重ねが、今回の日本選手権での自己新記録による優勝につながったと考えている。

### 2. 試合を心から楽しめたこと

今大会は前年のリベンジに燃え、日本最高峰の舞台ということもあり緊張もしていた。しかし、2021年に東京オリンピック・パラリンピックが開催された国立競技場で投げられることへの楽しみの方が大きかった。

試合前日に初めて国立競技場のスタンドに足を踏み入れたとき、大会2日目の選手たちのパフォーマンスに歓声が湧く会場の雰囲気を感じ、「早くここで試合がしたい！」と心から思った。試合前日は緊張や興奮で眠れないという選手もいるが、私は気持ちの切り替えが得意でぐっすり眠ることができ、朝も気持ちよく目覚めることができた。試合では、「記録を出さなきゃ」と結

果を求めて気負いすぎないように注意しながら、良い意味でリラックスし、ワクワクした気持ちでピットに立つことができた。その結果、身体がスムーズに動き、1投目から自己記録を更新することができたと考えている。

### 3. 先輩方の存在（写真3）

私が所属する大阪体育大学陸上競技部には、日本トップレベルで活躍する女子砲丸投選手の武田光里さん（体育学部・3年生）と中原鈴さん（体育学部・3年生）がいる。日頃から目標となる先輩方と一緒に練習させていただいていることは、私にとって大きな刺激になっている。日々の練習で、先輩方が真剣な眼差しで取り組む姿を間近で見て、「自分も負けていけない！」という強い気持ちで練習に励むことができています。今大会も武田さん、中原さんが出場しており、切磋琢磨してきた先輩方とともに試合に臨めたことで、最後まで集中力を切らさず楽しみながら投げることができた。先輩方には心から感謝するとともに、2026年も一緒に全国の舞台で勝負したいと思っている。

以上の3つの要因が、今回の日本選手権優勝という結果につながったと考えている。これからも明確な目標を立てて練習に取り組み、競技を楽しむこと、そして周囲の方々への感謝を忘れずに歩んでいきたい。

また、私の専門種目である女子砲丸投は、他の男女投てき種目と比べると、日本記録の更新や国際大会への出場が長年途絶えており、注目度が低いと感じている。一方で、女子やり投では北口榛花選手（JAL）が世界で活躍し、投てき種目も大きな盛り上がりを見せている。北口選手の姿は本当にかっこよく、私の憧れである。私も北口選手のように国際大会で活躍し、「投てき種目はやり投だけじゃない！」ということを示していきたい。砲丸投は、やり投のような大きな放物線は描かないが、力強さと迫力を感じられる魅力的な種目である。私自身がさらに記録を伸ばし、活躍の場を広げることで、その面白さを多くの人に伝えていきたい。そのために、これまでの記録や結果に満足することなく、日本選手権での連覇はもちろん、アジア、そして世界の舞台で戦える選手になれるよう、日々の練習に全力で取り組んでいきたいと思う。

## 【謝辞】

最後に、私が日本選手権という大きな舞台で優勝できたのは、浪商学園や大阪体育大学の各部署、関係者の皆様から多大なご支援をいただいたおかげである。私を支えてくださった皆様への感謝の気持ちを持ち、今後も良い結果で恩返しができるように努力を続けていきたい。



写真2 優勝した日本選手権大会



写真3 女子砲丸投の先輩方（左から武田光里さん、私、中原鈴さん、前園奈那さん）

# 第11回全日本大学女子硬式野球選手権大会 準優勝

～苦しい冬を乗り越え全員で戦ったインカレ～

硬式野球部（女子） 山本一花

## 「悔しさを胸に迎えた冬期練習」

昨年8月に開催された第14回全日本大学女子硬式野球選手権大会では、悔しい敗北を経験した。続く第20回記念伊予銀行杯全日本女子硬式野球選手権大会には、野球部創立以来初めて出場を果たすことができなかった。本来であれば、10月中旬に開催される全日本選手権を目標に、秋季リーグ戦後も試合が続くはずだった。しかし昨年は、10月上旬のリーグ戦を終えた段階でシーズンが終了した。その結果、例年よりも大幅に早く冬期練習が始まることとなった。試合や大会がない中で、次の明確な目標は翌年5月の大学選手権での優勝であった。しかし、10月の時点ではその目標は遠く、チームにとって長期的な見通しを立てることが難しい状況であった。

それでも、来シーズンに向け、先の見えない日々が続く中でも、チームには「このままでは勝てない」という思いがあった。昨夏の悔しさを胸に、目標が遠くにあったとしても一人ひとりが自分自身と向き合い、厳しい冬期練習に食らいつこうとする姿勢が生まれていた。



## 「何度も重ねたチーム全員の思い」

目標が遠く感じられる中、冬の地味な練習を淡々とこなす日々が続いた。そのため、10月末には雨山祭での出店やチーム全員でスポーツを楽しむレクリエーションなどさまざまな取り組みを行った。しかし、それらの工夫も思うような成果につながらないことが多くあった。野球が好きで集まった仲間だったが、野球をすることやチームとして集まるのが苦しく感じられる瞬間もあった。

何度もミーティングを重ねて話し合いを行ったが、前に進めないと感じる時期があり、チーム全体が同じ方向に向かうには長い時間が必要だった。全員が同じ方向を向こうとしても、意見がぶつかることが多く、なかなかうまくいかない日々が続いた。しかし、たくさんの意見交換を重ねる中で、それぞれが言葉にしていた考えは、すべてチームのためのものであった。当時は気づけなかったが、みんなが本気で同じ方向へ向かおうとしていたのだと今になってようやく理解することができた。



## 「苦しさを越えて掴んだ準優勝」

いろいろな葛藤や課題を抱えながら始まった冬期練習の期間は、時間をかけて少しずつ落ち着きを取り戻していた。春の大学選手権に向けてチームはようやく前進し始めた。そして迎えたシーズンイン。オープン戦や実戦形式の練習では激しいレギュラー争いが繰り広げられ、新チームとしての競争意識が高まっていった。

その中で臨んだ高知大会は、昨年からメンバーが大きく変わっていなかったこともあり、周囲からの期待の声も大きかった。しかし、決して最初からチームがまとまっていたわけではなかった。それでも大会全体を振り返ると、初戦から決勝までが一瞬で過ぎていったような感覚だった。まだまだ未完成で、おぼつかない部分も多い新チームだったが、それでも一勝を積み重ねるごとに、選手同士の結束は確かに強くなっていった。

しかし、あと一步のところまで悔しい敗北を喫し、掴みかかったメダルの中には届かなかった。それぞれが大会の中で見つけた反省や、冬にやり残した課題を振り返り、夏に向けて何を改善すべきかを真剣に考えた。「夏、必ず同じ舞台に戻ってきて、次こそあと一勝をつかみ取る」という強い思いが、チーム全体にあふれていた。

今回の大会は、野球の技術だけでなく、チーム力やメンタリティを含めた「勝つために必要な全て」を見つめ直すきっかけとなった。大阪体育大学とし

でも、そして私自身の野球人生においても、非常に大きな意味を持つ大会だったと感じている。

冬の苦しい時期には「このメンバーで野球をしたくない」と口にするほど、チームは追い込まれていた。しかし、そんな仲間たちとともに掴んだ



準優勝は、多くの気づきを与えてくれた。どれほど苦しい時間が続いても勝てれば楽しい。あの苦しい冬を忘れさせてくれるほどの喜びや、チームで何かを成し遂げた時の達成感こそが、野球の魅力なのだとして強く感じた。最後に勝つことができるからこそ、そして「楽しい」と思える瞬間があるからこそ、苦しい時間を乗り越えてきて良かったと心から思える。これからもチームとしてさらに高みを目指し、勝つこと、そして野球を楽しむことを追求し続けていきたい。

## 「保護者の方々からのサポート」

保護者の方々はいつも温かく見守ってくださり、どれだけ遠い球場であっても、朝が早い試合であっても、平日の忙しい時間であっても、応援に駆けつけてくださった。大会期間中には差し入れをいただいたり、試合前の声出しに参加していただいたりと、常に力強い支えを感じることができた。

私たちが「勝ちたい」と強く思えた理由の一つには、応援して下さる方々に勝利を届けたいという気持ちが確かにあったからだ。たくさんの方から「ありがとう」という言葉をいただいたが、本当に感謝していたのは私たち選手の方であり、チーム全員が保護者の方々の温かい声援に支えられて戦い抜くことができた。

その応援を力に変えて大会に臨んだ4年間は、私にとって



何より幸せな時間だったと心から感じた。誰かのために頑張ること、誰かの声援が背中を押してくれること、自分の全力が誰かの心に届くということ。そのすべてがかけがえのないものであると気づけたのは、大阪体育大学硬式野球部でプレーし、たくさんの方々に支えていただいた4年間のおかげである。

これからも大阪体育大学硬式野球部は、応援してくださる方々に勝利で恩返しができるようなチームを目指し、たくさん声援を力に変えて全員で日々前進していきたい。

## 「今後の女子野球の展望と大学野球の価値」

女子野球はまだ発展途上にあるが、高校・大学・クラブチームといった多様なカテゴリーで競技人口が増え続けている。それに伴ってチーム数も年々増加している。レベルも着実に上がってきており、これからさらに成長が期待できるスポーツだと感じている。

だからこそ、女子大学野球に進学した私たち大学生の頑張りや、今後の女子野球を大きく左右する重要な要素になると感じている。特に高校女子野球が急速に発展している今、その高校生たちが次のステージを選ぶときに大学野球の価値に気づいてほしい。



大学野球の4年間には、技術だけではなく学びがたくさん詰まっている。長い時間を共に過ごす仲間や存在、支えてくれる家族への感謝の気持ち、人として成長できる経験、そして野球の技術をとことん追求できる時間。これは大学野球でしか味わえない、大きな財産だと考えている。

また、今年の第15回全日本大学女子硬式野球選手権記念大会では、決勝戦が大学野球の聖地・明治神宮球場で開催されるなど、大学女子野球も確かな発展を見せている。

こうした積み重ねが、女子野球全体の未来をさらに明るくし、高校から大学、そしてその先のカテゴリーへと繋がっていくと信じている。

## 「大阪体育大学硬式野球部（女子）の今後に期待できること」

大阪体育大学硬式野球部（女子）は、第11回全国大学女子硬式野球選手権大会で優勝して以来、長い間、インカレでの優勝から遠ざかっている。

練習場所が十分に確保できない環境の中でも、選手たちは空き時間を見つけて自主練に励んできた。また、ライトがないグラウンドでも、できることを工夫しながら練習に取り組んできた。

そうして自分たちで考え、野球に本気で向き合ってきたチームだからこそ、きっと努力が報われると信じている。

どんな環境でも周りの人への感謝を忘れず、一緒に戦う仲間を大切に、この大学野球でしか味わえない経験を存分に楽しんでほしい。そして、長い間果たせなかった「優勝」という目標を、チーム全員で掴み取ってほしいと心から願っている。

また、これからの女子野球を引っ張っていく世代として、お手本となるようなチームになっていくことを期待している。見ていて思わず応援したくなるそんな存在であってほしい。

これからも大阪体育大学硬式野球部（女子）を応援していただくと幸いです。

私たちが全力で精進してまいりますので、引き続き応援のほどよろしくお願いたします。



# 無名から全国2位までの道のり

陸上競技部 3年 山本湧斗

## 「陸上競技との出会い」

私が陸上競技と出会ったのは、小学3年生の時である。2歳上の姉が陸上競技をしている姿を見て、自分もやってみたく思ったことが、陸上競技を始めたきっかけであった。小学生の頃は遊び感覚で陸上競技に親しんでいたが、中学生になると本格的に競技に取り組むようになった。

そのきっかけとなったのは、姉が中学3年生の時に全国大会へ出場し、その応援に行ったことである。全国大会を実際に目にしたことで、自分も全国大会に出場したいという思いが強くなり、それを目標に日々の練習に励むようになった。

中学時代は、四種競技とハードルを中心に取り組んだ。中学2年生の秋頃から成績が向上し、3年生の時には目標としていた全国大会に、四種競技とハードルの2種目で出場することができた。さらに、四種競技では5位入賞という結果を残すことができた。

高校入学後も陸上競技を継続し、高校からは棒高跳を専門種目として競技に取り組んできた。高校時代には、中学時代の成績を超える日本一を目標に練習に励んだが、インターハイ（全国高等学校陸上競技対校選手権大会）に出場することはできなかった。この経験から、物事は必ずしも自分の思い描いた通りにはいかないという現実を実感した。

## 「仲間と共に」

高校卒業後、大阪体育大学に入学し、日本一という目標を達成するべく競技を継続した。大学入学当初は、高校時代から取り組んできた棒高跳を専門種目として練習に励んでいた。しかし、大阪体育大学の自主性を重視した指導方針や練習形態の中で活動するうちに、自身の可能性や将来の競技生活について深く考えるようになった。そして、入学から2か月が経過した6月頃、棒高跳だけでなく十種競技（混成競技）にも挑戦することを決意した。十種競技を選択した理由は二つある。

一つ目は、棒高跳を継続していたものの、このままで大きな成果を残すことができるのかという不安や危機感を抱いたことである。そこで、自分の可能性を広げるため、棒高跳の経験を活かしながら新たな挑戦ができる十種競技（10種目の中に棒高跳が含まれる）を選択した。

二つ目の理由は、中学時代のライバルであった三和龍之介くんの存在である。三和くんは大学入学後すぐに十種競技を始めており、十種競技を通じて互いに切磋琢磨しながら成長していきたいと考えたことも、十種競技を始めた大きなきっかけである。

十種競技を始めた当初は棒高跳をメイン種目としており、十種競技は記録向上を目的とした練習の一環として取り組んでいた。しかし、初めて十種競技の大会に出場した際に6327点を記録し、西日本インカレA標準を突破することができたことで、十種競技に楽しさと自分の可能性を感じるようになった。そして2年次からは、日本インカレ出場を目標とするとともに、同期の三和くん、福山くんと3人で関西インカレ混成の部の総合優勝を目指そうと考えた。さらに、将来的には日本インカレ優勝という大きな個人目標を設定し、十種競技をメイン種目として本格的に取り組むようになった。



棒高跳の競技風景（大阪体育大学広報撮影）

## 「全日本インカレ出場への挑戦」

大学1年生のシーズンを終え、目標を達成するために冬季練習に取り組んできた。大学2年生のシーズンが始まり、シーズン初戦から思い通りの結果を残すことができ、「今シーズンはいける」と感じるほどやる気に満ち溢れていた。しかし、4月下旬に気胸を発症した。

気胸を発症したのは2回目であり、自然治癒では再発の可能性が高いと医

師から告げられた。これから試合シーズン本番というタイミングではあったが、今後の競技生活を考え、手術を受ける決断をした。それは関西インカレの2週間前の出来事であり、退院後1か月間は激しい運動を控える必要があったため、関西インカレの出場を見送ることとなった。

関西インカレの1か月後には西日本インカレが控えており、そこで十種競技に出場するかどうか悩んだ。しかし、たった1か月では過酷な十種競技の準備が間に合わないことは明らかであり、その状態で大会に出場しても良い結果は望めないと考え、棒高跳のみでの出場を選択した。

それほどまでに西日本インカレへの出場を悩んだ理由は、秋に開催される日本インカレの出場権を獲得するために、この大会が最後のチャンスとなっていたからである。日本インカレ出場を目指し、冬季練習に真剣に取り組んできた自分にとって、この判断は苦渋の決断であった。

西日本インカレ終了後は徐々に体力も回復し、少しずつ十種競技の練習を再開することができた。そして、シーズン最後の大会で6952点（自己新記録・大阪体育大学新記録）を記録し、日本インカレA標準を突破することができた。

## 「大学3年シーズン」

大学3年目のシーズンを迎え、日本インカレに向けてトレーニングと試合の計画を立てた。シーズン初戦となった日本学生陸上競技個人選手権大会では、6907点で8位に入賞した。中学生以来の久々の全国大会であったが、緊張感をもって試合に臨むことができ、全国の舞台で自分の実力をアピールすることもできた。

この試合の8日後には関西インカレに出場した。過密なスケジュールで疲労が残る中ではあったが、7064点と自己記録を更新し2位に入賞し、混成の部の総合成績でも2位に入賞することができた。しかし、私の目標は個人、総合ともに優勝することであり、どちらも2位という結果には悔しさも感じた。

また、7064点は日本選手権参加標準記録をクリアする記録であり、日本インカレに加えて日本選手権の出場権も獲得することができた。この結果は、今後に向けての大きな自信につながった。

## 「日本インカレ」

そして迎えた全日本インカレは、岡山県のJFE晴れの国スタジアムで開催された。この日のために練習を積んできており、万全の状態で試合当日を迎えた。

最初の種目である100mに向けてアップを行った。アップ中、いつもより体が動いている感覚があり、自己ベストが出るのではないかと感じた。その予想は的中し、10.89秒で走り、100mで自己ベストを更新することができた。

2種目目の走幅跳では、1本目に7m21を跳び、「今日はいける」と感じて2本目に挑んだ。2本目は追い風参考記録ではあったが、7m44を跳び、自己ベストを20cm上回る記録を残した。2種目を終えた時点で総合1位となった。

2種目終了後の総合結果が発表されたのは、3種目目の砲丸投の練習中であつた。記録を確認するとともに他の選手の表情を見て、「表彰台を狙える」と確信した。苦手としている砲丸投であつたが、9m51と自己ベストを更新することができた。

4種目目の走高跳では、1m89と自己ベスト更新とはならなかったものの、悪くない記録を残すことができた。1日目の最終種目である400mでは、明日に良い流れでつなげたいと思い走つた。その結果、49.14秒の自己ベストを記録し、良い流れのまま1日目を総合4位で終えた。

2日目は、1日目の疲労が残る中で競技を行った。6種目目の110mHでは14.86秒と、まずまずの結果であつた。7種目目の円盤投では、30m82と自己ベストを更新した。

8種目目は得意種目である棒高跳である。競技日程から約3時間遅れで競技が開始された。4m60の高さから競技を開始することとなり、競技開始からその高さに達するまで約3時間の待ち時間があつた。このような長時間待つてから競技を行う試合はなかなかない。しかし、私は高校時代に同様の状況を何度も経験してきたため、待ち時間の過ごし方に不安はなかつた。4m60の高さになったのは18時30分頃で、そこから私の棒高跳が始まつた。4m60を1回目で成功し、続く4m80、4m90も1回目で成功した。次の5mの高さは跳ぶことができず、記録は4m90となつた。私が最後の競技者であり、競技終了時刻は19時を回っていた。約5時間に及ぶ長時間の末に4m90を跳ぶことができたことは、素直に嬉しかつた。

続く9種目目のやり投げでは、棒高跳終了後に休憩時間がほとんどなく、そのままやり投げピットへ移動した。1投目、2投目と、なかなか良い記録を残せない中で迎えた3投目、「絶対に投げてやる」という気持ちで投げ、49m29と自己ベストを更新した。

最終種目は1500mである。ここまで自己ベストを連発しており、スタート前は少しふわふわした気持ちでいた。しかし、9種目終了時点での総合順位は2位であり、3～5位との差は約70点と、表彰台争いは最後まで分からない状況であった。この結果を知り、気持ちが一気に入った。1500mがスタートし、レースは先頭がハイペースで進んだ。私は自分のペースを意識して走り、800mを通過した時点で体力に余裕があったため、ラスト500mからスパートをかけた。最後まで力を振り絞って走り切り、記録は4分38秒21と自己ベストを11秒更新した。

その結果、7319点で2位となった。1日目は約8時間、2日目は約11時間、2日間合わせて約19時間に及ぶ熱戦の中で、自己ベストを約250点更新し、全国大会で初めて表彰台に立つことができた。



写真2 日本インカレ最終種目(1500m)直前



写真3 共に戦った仲間(左:私、右:三和くん)

## 「今後の目標」

来シーズンは、学生最後のシーズンとなる。悔いの残らないシーズンにするため、人一倍冬季練習に励んでいる。大学3年生シーズンでは、全日本インカレ2位、日本選手権7位という結果を残し、日本トップレベルの試合を経験することができた。この経験を通して感じたのは、勝つことの難しさと、大舞台で自分の力を発揮できる選手こそが本当に強いということである。

全日本インカレでは、自分の力を発揮することができた一方で、日本選手権では最大限の力を出し切ることができず、苦しい試合となった。この悔しさと経験を活かし、来シーズンは混成パートとして、関西インカレ・西日本インカレ・全日本インカレの3つのインカレすべてで混成総合優勝を目指す。また、個人としては全日本インカレおよび日本選手権での優勝を目標に取り組んでいきたい。

2026年には、愛知県のパロマ瑞穂スタジアムでアジア大会が開催される。日本開催という特別な大会に、必ず出場し、日本を背負って試合に臨みたい。そのためにも、日本選手権での優勝が最初の大きな目標となる。日本選手権では絶対に負けないという強い覚悟を持ち、来シーズンに挑んでいく。

## 女子ジュニア(U-20)アジア選手権優勝を通して考える 自己の成長と課題

女子ハンドボール部 中尾藍

U20日本代表として、第18回女子ジュニア(U-20)アジア選手権を制したことは、私自身に大きな刺激となる出来事であった。勝利という結果の裏には、多くの課題や学びがあり、それらは今後の競技生活につながる貴重な経験であった。本大会を通して感じたことを、自身の経験や将来への思いと結びつけながら考えていきたい。

私がこれまで部活動においてキャプテンを務めた経験は少なく、正直なところ、キャプテンとして特別に優れたことができていたわけではないと感じている。その中で自分なりに意識して取り組んだのは、積極的にさまざまな選手とコミュニケーションを取ることであった。短期間しかない活動の中でチームをまとめるためには、指示を出すこと以上に、相手の考えや状態を理解しようとする姿勢が重要だと考え、自分から声を掛けることを心がけていた。限られた準備期間の中でチームをつくり上げ、アジア選手権優勝という大きな目標を達成した。試合や日常の場面で見られた選手同士の声掛けや関わり方からは、短い時間の中でもチームとしてのまとまりを高めようとする意識が感じられた。この経験を通して、チームの結束は自然に生まれるものではなく、一人一人の行動の積み重ねによって形成されるものであることを学び、このアジア選手権はその重要性を改めて実感させるものであった。

また、本大会を通して強く感じたのは、国際大会特有の緊張感やプレッシャーの大きさである。国内の大会では、もちろん緊張はあるものの、ある程度慣れた環境や相手の中でプレーすることが多い。しかしアジア選手権では、言語や文化、試合の雰囲気異なる中で、自分の力を発揮し、結果を残すことが求められる。そのような状況下で安定したパフォーマンスを維持することの難しさを実感した。

特に、試合の流れが相手に傾いた場面や、観客の声援が大きくなった場面では、より冷静かつ正確な判断が求められた。焦りや緊張からミスにつなが

りそうになる瞬間が何度もあり、精神面の強さが競技力に大きく影響することを改めて感じた。こうした経験は、実際に国際大会の舞台に立たなければ得ることのできないものであり、非常に価値のある学びであったと考えている。

さらに、アジアの各国の選手たちが、それぞれ異なる強みを持っていることも印象的であった。フィジカルに優れた選手、スピードを武器にする選手、高い個人技術を持つ選手など、多様なスタイルと対峙する中で、自分自身のプレースタイルを見つめ直し、自分自身だけでなく他の選手も含めチームとしてそれぞれの強みをどのように生かすべきかを考える機会にもなった。このような経験を通して、自分の強みを伸ばすだけでなく、弱点と向き合い、改善していく姿勢の重要性を強く意識するようになった。

本大会を通して、自分の実力でも通用したと感じられる部分がある一方で、多くの課題が見つかったことも大きな収穫である。スピード、フィジカル、試合中の判断力など、アジアの舞台で実際にそれを体感できたことは、非常に貴重で良い経験であった。アジアのレベルを肌で感じることで、自身の現在地を客観的に見つめ直すことができたと感じている。

私自身も競技者として、これまでの経験の中で一定の手応えを感じる場面がある一方、まだまだ足りない部分が多いことを実感してきた。キャプテンとしてチームを引っ張る立場にあったからこそ、個人の課題と向き合い続けることの大切さを学んだが、今回の優勝は「結果に満足するのではなく、次を見据えること」の重要性を改めて教えてくれた。

この経験を通して、今の自分に満足しては、より高いレベルでは通用しないという思いが強くなった。課題が明確になったからこそ、それを成長の糧として、日々の練習や競技への向き合い方を見直していく必要があると考えている。キャプテンとしてチームに関わってきた経験と、国際大会で得た学びを今後の競技生活に必ず生かしていきたい。

そして将来的には、日本のA代表に選ばれ、世界の舞台でプレーしたいという目標が、これまで以上に明確になった。ジュニア世代でアジアのトップレベルを経験できたことは、自身の競技人生において大きな意味を持つと考える。この経験を糧に、現状に満足することなく、より高みを目指して努力を続けていきたい。

今回の優勝は、選手たちの努力だけでなく、指導者やスタッフ、日頃から

支えてきた環境の成果でもある。私自身、スポーツに取り組む中で、指導者や仲間が存在に支えられてきた経験があるからこそ、この結果の背景にある多くの人々の支えを強く感じた。

今回の大会で得たこれらの学びは、今後の競技生活において確実に生かされるものであると感じている。単に勝利を経験しただけでなく、課題や反省点を明確にできたことこそが、今大会の大きな成果であると考えている。

第18回女子ジュニア（U-20）アジア選手権での優勝は、私自身にとっても新たなスタートとなる出来事であった。この大会で得た経験と学びを忘れることなく、今後の競技生活に真摯に向き合っていきたい。

# “最後”の一年

女子ハンドボール部 高来葵美

## (はじめに)

今年のチームは、インカレ12連覇、日本選手権優勝を目標に新チームがスタートしました。しかし、今年のチームは突出したエースがいるわけではなく、決して圧倒的な強さを持った集団ではありませんでした。その中で私たちが掲げた目標は、「自己の責任を全うし、競争心の高いチームになること」です。この目標には、一人ひとりが与えられた役割から逃げず、自らと向き合い続ける集団でありたいという思いが込められていました。学年関係なく同じ土俵で競い合い、その中でチームとしての強さを高めていく、その姿勢こそが、今年のチームの土台となっていました。



## (今年のチーム)

今年のチームには力のある下級生が多く在籍しており、上級生が一方向的に引っ張るという関係ではありませんでした。下級生は遠慮することなく自分の力を発揮し、上級生はその姿勢を受け止めながら自らの責任を果たすという相互作用によって、チーム内には自然と健全な競争が生まれていきました。エース的存在がいなかったことも、今年のチームを特徴づける要素の一つで

す。不安に感じる場面がなかったわけではありませんが、誰か一人に頼るのではなく、全員が自分の役割を果たすという意識が、チームの戦い方をより明確なものにしていきました。そして、私たちは個の力に頼るのではなく、チームとしてどのように勝ち切るかを明らかにする必要がありました。そこで軸となったのが、ディフェンスを固め、速攻へとつなげる戦い方です。ディフェンスでは最後まで粘り強く守ることを徹底し、自分たちの型にはめることを意識しました。相手のボールを奪い、速攻につなげることで得点を重ねる、この形を確立したことで、特定の選手に依存することなく、チーム全体で得点を積み上げることができました。また、メンバーを固定せず、出場する選手が変わってもチームの質が落ちないことも、今年のチームの大きな特徴です。日頃の練習から高い基準で競争が行われ、誰がコートに立ってもそれぞれの役割を理解してプレーしていました。エースがいないことは弱点ではなく、全員が責任を背負うことで、集団としての完成度を高めていきました。

## (インカレ)

インカレでは、決して楽な試合は一つもありませんでした。常にチームとして我慢し、どれだけ粘り強く戦えるかが問われていました。試合の中で流れが悪くなった時も、誰か一人が状況を変えるのではなく、全員で声を掛け合い、ディフェンスから立て直すことを徹底しました。ディフェンスでは最後まで足を動かし、自分たちの型を貫きました。相手のミスを誘い、速攻へとつなげるという共通認識があったからこそ、苦しい時間帯でも冷静に戦い続けることができました。出場する選手が変わっても、チームとしての役割意識や質が大きく変わることはありませんでした。誰がコートに立っても、自分のやるべきことを理解し、責任を持ってプレーするという積み重ねが、試合を重ねるごとにチームへの信頼感を高めていきました。決勝戦では、強いプレッシャーの中でも自分たちのスタイルを最後まで貫くことができました。インカレ優勝という結果を掴むことができたのは、個の力ではなく、全員が自己の責任を全うし、チームとして戦い切った結果です。また、楠本先生は日頃から、指示に頼るのではなく、自ら考え、判断し、責任を持ってプレーすることを求めてきました。その指導方針は、エースなきチームとして戦う私たちの姿勢と強く結びついていたのだと思います。

このチームで、楠本先生のもとでハンドボールができ、インカレで優勝できたことを心から誇りに思っています。

インカレ決勝戦が終わり、優勝が決まった瞬間、私たちは楠本先生を胴上げしようと呼びに行きました。何か一言、言葉をかけてもらえるものだと思っていました。しかし楠本先生の口から出たのは、

「俺、大学辞めんねん。」

という一言でした。その言葉はあまりにも突然で、喜びの中で告げられた辞任の言葉は、私たちに大きな衝撃を与えました。

### (日本選手権)

インカレを終えて迎えた日本選手権は、私たちにとって特別な意味を持つ大会でした。実業団相手にどこまで通用するのかを試す場であると同時に、もう一つ強い思いを胸に秘めて臨んでいました。大会前、楠本先生は「俺が最後やからって張り切らんでええ。最後やから勝たなあかん、なんて思わんでええ。」と言ってくれました。その言葉には、結果に縛られず、自分たちのやるべきことに向き合えという先生らしい思いが込められていたのだと思います。しかし、私たち選手にとっては、それでも特別な大会でした。楠本先生がまだ達成していなかった「学生での日本選手権優勝」を、先生の最後の年に、「同じチームとして一緒に成し遂げたい」その思いは、自然とチーム全体に共有されていました。しかし、その思いの強さだけでは超えられない壁があったことも、事実です。試合になると、ディフェンスから速攻という自分たちの強みを発揮できた場面もあったが、実業団の当たりの強さやプレー強度、試合終盤での精度など、レベルの高さを痛感する場面が多くみられました。試合を重ねるごとに疲労が蓄積していく中でも、相手は最後まで強度を落とすことなく戦い続けていました。特に、大阪体育大学の卒業生が多く在籍する実業団チームと対戦する中で、先輩として、そして楠本先生の教え子として、簡単に負けるわけにはいかないという思いを強く感じました。

### (おわりに)

この一年を通して、勝つことの難しさや、チームとして戦うことの意味、自分自身の弱さと向き合う時間を数多く経験しました。そのすべてが、ハンドボール選手としてだけでなく、人としても成長させてくれたと感じていま

す。楠本先生のもとで過ごした日々は、結果だけを求めるものではなく、その過程を大切に作る時間でした。インカレで優勝することができたのは、チームとして積み重ねてきた日々の成果であり、先生の教えが形となった瞬間でもあります。日本選手権では悔しさの残る結果となりましたが、その悔しさも含めて、この一年はかけがえのない経験となりました。楠本先生がいなければ、自分自身も、このチームも、ここまで成長することはできなかったでしょう。大学生生活の最後を、このチームとともに、そして楠本先生とともに過ごすことができたことを、心から誇りに思います。

ありがとうございました。



## 第4回BFA女子野球アジアカップ 優勝/MVP

～日本代表としての戦いを経験して学んだこと～

硬式野球部（女子） 柏崎咲和

### 「落選から始まった成長」

私は大学1年生のとき、前回大会の日本代表選考で最終候補まで残ったものの、最終的には選ばれなかった。もちろん悔しさはあったが、それ以上に選考会で得た学びが大きかった。そこで見た先輩方の技術レベルの高さは圧倒的で、同じ競技をしていてもここまで差があるのかと強い衝撃を受けた。また、プレー面だけでなく、グラウンド外での振る舞いや野球への向き合い方にも深く心を動かされた。

この経験をきっかけに、自分自身の技術や取り組み方をもう一度見つめ直すことを決意した。大学での練習や生活の中に選考会で学んだことを落とし込み、一つひとつ課題を克服することを意識しながら日々鍛錬を続けた。

そして今回、日本代表としてプレーする機会をいただき、ひとつ大きな目標を達成できたことは素直に嬉しかった。同時に、代表としての責任を強く感じ、身の引き締まる思いで日本代表として戦う覚悟が生まれた。

### 「日本代表を経験して」

今回は、大学生の中から20名が選出され、その全員が日本代表としても国際大会としても初めての経験だった。先輩方が3連覇を達成してきた伝統ある大会であり、さらにワールドカップ出場にも関わる重要な舞台ということもあって、日本を代表して戦うことへの自覚や責任感が強く芽生えた。

大会を通して特に感じたのは、「チームの勝利のために自分を犠牲にしてプレーする」という姿勢の大切さである。



©WBSC

全員がその意識を共有し、一つの方向を向いて戦うことで初めてチームが前に進むのだと実感した。また、国際大会ならではの独特な雰囲気の中で、自分たちのプレーを貫くことの難しさも身をもって体験した。国や環境が違えば、会場の空気や試合の流れ、相手の雰囲気も大きく異なる。その中で状況に素早く適応し、自分たちの力を発揮するための対応力がどれほど重要なかを学ぶことができた。

この大会で得た経験は、単なる競技力だけでなく、代表としての振る舞いやチームスポーツにおける本質を深く理解する貴重なものとなった。

## 「国際大会を通して学んだこと」

今回の大会を通して、当たり前のように整った環境で野球ができることのありがたさを改めて実感した。対戦した国の選手たちは、道具を使い回していたり、ボロボロの状態の用具を使い続けていたり、日本とは大きく異なる環境でプレーしていた。しかし、どの国の選手も野球そのものを心から楽しんでおり、その姿に強い感銘を受けた。日本の外にも、女子野球を発展させるために情熱を持って活動し続けている選手がこれほど多くいるのだという事実には驚かされた。

また、言語や生活環境が違っていても、同じ野球というスポーツを通じて自然と繋がれることを実感した。野球が持つ力や魅力を、国境を越えて共有できる特別さを感じた瞬間でもあった。

日本は現在、ワールドカップで7連覇を達成しており、他国から“追われる立場”として大きな期待を背負っている。そんな日本でプレーしている私たちこそ、今後も向上心を持ち続け、より高みを目指して成長していく必要があると強く感じた。

## 「優勝までの道のり」

普段は別々の大学で戦っている20名が、今回一つのチームとして集まり、合宿や大会を通して少しずつ“本当のチーム”になっていく実感が強くあった。プレー面の相談はもちろん、日常の些細な会話や声かけなど、あらゆる場面で積極的にコミュニケーションを取ることで、チームとしての土台を一つひとつ築き上げていった。

最初はどこかぎこちなさもあり、遠慮が勝つ場面もあったが、全員が「一

歩前に入る」という意識を共有し始めてから、チームの雰囲気が大きく変わった。大会が進むにつれて一体感が増し、最後には誰もが胸を張って“最高のチーム”と言えるほどのチームワークが生まれた。

優勝が決まった瞬間の景色は、今でも目に焼き付いている。最高学年として、そして投手リーダーとしてチームを引っ張る立場にあった私は、積極的にコミュニケーションを取り、仲間の気持ちをつなぐ役割を果たすことを意識していた。そうした日々の積み重ねが、あの最高の瞬間につながったのだと強く感じている。



©WBSC



©WBSC

## 「周りの方々への感謝の思い」

優勝という最高の結果をつかむことができたこと、さらに個人タイトルである『MVP』と『最優秀防御率賞』をいただけたことは、決して自分一人の力ではなかった。短い期間でチームを作り上げるために多くのヒントや方向性を示してくださった指導者の方々、そして心から信頼できるチームメイトのおかげであると強く感じている。本当に感謝の気持ちでいっぱいである。

また、普段から互いに刺激し合い、高いレベルを追求してきた大阪体育大学硬式野球部の仲間の存在も、今の自分をつくってくれた大きな力となった。日常の練習の中で積み重ねてきたものが、今回の結果に確実につながっていると実感している。

前回大会での落選、そして大学4年間を通して磨いてきた技術、精神力、人間力。そのすべてが今回の代表活動で形となり、自分の成長を深く実感する結果となった。これからも学び続け、さらに高みを目指して挑戦していきたい。



©WBSC

## 「女子野球のこれからの発展・自分自身にできること」

今大会を通して、世界の女子野球はまだまだ発展途上であることを改めて実感した。その一方で、多くの国に情熱を持って取り組む選手がいることを知り、女子野球の魅力をもっと多くの人に伝えていきたいという思いが一段と強くなった。

そのためにも、日本代表は“王者であり続ける存在”として世界を引っ張っていく必要がある。そして、そのメンバーに自分自身が居続けられるよう、これまで以上に努力を積み重ねていかなければならないと感じた。日本代表のユニフォームを着ることは本当に特別であり、代表活動を通してしか得られない学びや経験が確かに存在する。責任や自覚が求められる場ではあるが、その中でプレーする楽しさや、優勝したときの達成感は言葉では言い表せないほど大きかった。

女子野球に関わる選手一人ひとりが高みを目指し、代表入りを目標に取り組んでいくことが、競技全体の発展につながると強く感じた。今回の経験を胸に、これからも女子野球の未来のために、自分にできることを続けていきたい。



©WBSC

## ノーサイド

2025年は国内3回目となる東京2025世界陸上競技選手権大会が開催され、日本選手は男子35km競歩で勝木隼人選手が銅メダル、女子20km競歩で藤井菜々子選手が銅メダルを獲得、男子110mハードル日本記録を樹立し5位に入賞した村竹ラシッド選手など多くの日本選手が活躍した。一方、連覇を期待された女子やり投げの北口榛花選手が予選敗退するなど波乱した結果もあった。まもなく、2026年イタリアのミラノとコルティナ・ダンペッツォで開催される冬季オリンピックが始まるが、日本人の活躍を期待したい。

本学においては、陸上競技部女子投擲の坂ちはるさん（1年）が第109回日本陸上競技選手権大会で優勝、U20東アジア陸上競技選手権大会では準優勝に輝いた。また、体操競技部男子の福島琉斗さん（1年）が全日本種目別大会でゆか3位に輝いた。両学生はともに大阪体育大学浪商高校出身であり、福島さんに関しては大学内で共に活動しているトップスポーツクラブの出身でもある。地域に根差すと同時に中高大連携の取り組みが少しずつ成果として現れてきていると思われる。ハンドボール女子は全日本インカレ12連覇を達成した。全日本選手権後、監督の楠本先生が今年度をもって勇退され、吉本先生が引継ぎされる発表があった。指導実績は十分ある吉本先生にとっても非常に大きなプレッシャーを受けることになると思うが、新たな時代を築き上げていくことを期待し、温かく見守りたいと思う。

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

第28号は、大阪体育大学開学60周年を迎え、特別寄稿に4月に学長に就任された神崎浩先生にご執筆いただいた。また、特別企画として～体大の力・10年間（2016～2025）を振り返って【1】～と称し、現在、特別強化クラブ

および重点強化クラブの先生方にご執筆いただいた。「望」では、2025ユニバーシティゲームズ男子代表監督の宮地先生（テニス部）、坂選手を優勝に導かれた陸上競技部投擲監督の中西先生、第4回BFA女子野球アジアカップ優勝した全日本コーチの横井先生（硬式野球部女子監督）に、「育」ではコーチングに多大なる貢献され今年度ご退職される先生方に、「巧」ではコーチングクリニックをお願いしている先生方に、「恵」では今年度活躍した学生にご執筆いただいた。貴重なお時間を頂戴し、快く快諾していただきご執筆いただいた方々にこの場をお借りし感謝申し上げます。

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

田原宏晃



權  
第28号

発行 2026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

〒559-0022 大阪市住之江区緑木2丁目1-1-1F

權  
K a i

