



神奈川県

# かながわスポーツタイムズ

平成28年(2016)

Vol.63

どんな環境でも力を出せる  
選手となるために

法政大学スポーツ健康学部教授

苅部 俊二

成長することに貪欲であれ

ミキハウス所属プロビーチバレーボール選手

長谷川 徳海

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

平成27年度神奈川県立体育センター事業報告

神奈川県立体育センター再整備のお知らせ

スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

# どんな環境でも力を出せる選手となるために

法政大学スポーツ健康学部教授

## 苅部 俊二(かるべ しゅんじ)

1996年のアトランタオリンピックに出場後、1997年にパリで行われた世界室内選手権の400mで、日本人短距離種目としては、初のメダル（銅メダル）を獲得し、400mハードルでは、当時の日本記録を樹立し、注目をあびる。そしてシドニーオリンピックにも出場するなど、日本短距離界を代表するスプリンターとして活躍した。現在は、法政大学陸上部監督として選手を指導する苅部氏に、世界で活躍する選手の育成について伺いました。



### オリンピックは目標を達成した至福の空間

私にとってのオリンピックは、出た人でないと分からないというか、表現しづらい空間でした。「自分が最大の目標にしていたことを達成した場所・空間。」そこに立った感覚と言うのは、本当に何ともいえない高揚した感覚というか至福の空間でした。オリンピックだからそういう感覚になったということではなく、自分がやりたいと思うことに本気で向き合っ、何年もかけてやってきたことが達成できたという感覚です。目標に大きい小さいはありません。私にとっては、それがオリンピックだったということです。あの達成感や充実感をこれから味わうことはないかもしれません。



### 陸上競技に対する取組みの変化

私が陸上競技を始めたのは中学からです。当時、私としては短距離走をしたかったのですが、800mや1500mなどの中距離走をしていたので、練習はあまり好きではありませんでした。高校では陸上競技を続けるつもりはなかったのですが、陸上部から勧誘されたので続けることにしました。1年生の時に4×400mリレーのメンバーに入り練習を始めました。今までは、400mの陸上トラックを3周とか4周走らなければいけなかったものが1周でよくなり、「400mは短くていいな」と感じました。その後、新人大会の400mで県の上位に入ったことで、自分の中に関東大会出



場という具体的な目標ができ、大きな意欲となりました。ただ、関東大会の予選会が近づく中で、校内の球技大会で出場したサッカーのゲーム中に手を骨折してしまい、1ヶ月くらい練習ができなくなり、目標を達成することはできませんでした。そこから悔しい思いと遅れを取り戻し、インターハイを目指すために、真剣に練習をやるように変わり、その後は、ぐんぐんと記録が伸びていきました。

## 陸上競技の魅力

陸上競技の魅力は、今までの自分をいかに超えていくかという自分との戦いです。練習がそのまま記録に反映されますから、単純でとても細かいことを何回も繰り返していきます。そうして習得して記録が伸びた時の達成感というのは、とても大きなものがあります。



## 自分の力を発揮するために

世界の舞台で実力が発揮できない日本人選手の、一番大きな課題は、「環境の違いに対応できていない」ことです。私の経験から、環境が変わったときに「ああいやだな」と思ったら、その時点で負けだと思えます。その状況をどのように受け止めるのかが重要です。雨が降って「いやだな」と思うか、「チャンスだ」と思うか、気持ちの持ち方で結果が変わってしまいます。私は「験担ぎ」はしませんでした。験担ぎをしないことが験担ぎだったのかもしれない。



## 考えていることを訊き、教えすぎない



選手を指導する時、「教えすぎない」ということを大切にしています。やるのは選手自身ですから、自分の感覚を大事にして自分で考えさせるようにしています。その選手にとって何が必要かということを考えるべきです。ですから、「訊く」ということも大切にしています。選手が今どんな課題を持ち、その課題をどのように解決しようとしているのか、その思考のプロセスを引き出すという事がとても大切です。その中でどれだけの言葉かけをするのかを指導者は考えます。あまり選手の話を取らないで一方的に自分の固定観念で指導をしてしまう指導者の方もいます。選手は個々の考えや感覚を持っているので、話を訊くことはとても大切だと思います。

もちろん指導者として葛藤はあります。分かる選手は、言葉が少なくても理解しますが、特に感覚などは、伝えたい感覚が分からない選手はまったく伝わらない。それをどう伝えるか、選手によって訊き方を変えたり、違う方法を考えたり指導を変えていきます。これはとても難しいですが指導者として面白い所でもあります。



## 世界の舞台に出て行くために



世界に出て活躍するためには、「普段持っている力を100%出して欲しい」と思います。120%を出そうとする必要はありません。いつもできている100%を出すことが120%に繋がると考えています。普段通りのことをやればよいという事は、普段の練習がとても大切です。

また、「失敗を恐れない」ということです。今の自分の力を出して失敗したら、それは仕方がない事で自分の力が足りなかったということです。失敗から学ぶことはたくさんあると思います。オリンピックなどの大舞台に出る選手は、「超」がつくほどポジティブな考え方をします。負けて落ち込んだりもしますが、それを覆していくような強さや、あまり根拠のない自信を持っている選手もいて、何事に対しても様々な状況下で、自然にポジティブに考える強みがあります。そういう選手は、失敗も大きなチャンスに変えることができます。

## 若い世代を伸ばしていきたい

日本のユースやジュニアのレベルは、世界のトップクラスです。2020年の東京オリンピックが決まってからは、その若い選手達がオリンピックを目指すようになりました。オリンピックに対する意識が高まってきていることは、大きな変化だと思います。日本のジュニア世代には、大きな飛躍が期待できる、頼もしく楽しみな選手も出てきています。



### 苅部 俊二 (かるべ しゅんじ) 法政大学スポーツ健康学部教授

略歴 1969年5月8日生。神奈川県横浜市出身。中学から陸上競技を始め、400mに転向後に記録を伸ばし、400mではパリ世界室内選手権で銅メダル、400mハードルではアジア大会優勝など、日本を代表するスプリンターとして活躍。現在は法政大学陸上競技部監督として後進の指導を行っている。



# 総合型地域スポーツクラブ活動紹介

## 江ノ島ちよとヨットビーチクラブ【藤沢市】

4歳～高齢者まで多くの方々が、江ノ島の海でビーチヨット、ウインドサーフィン、スタンドアップパドル等を使って、マリンスポーツをしています。特に、子ども向けマリンスポーツに力をいれており、海で過ごすことを通じて楽しく遊び学ぶことができます。幼い子どもたちや初心者の女性、シニアが安全に海に親しみを持って活動できるカリキュラムを用意しており、レジャー志向の方から競技志向の方まで様々な目的を持った方々が活動しています。これからも、海やマリンスポーツの素晴らしさを多くの人に伝えていきたいと考えています。



## NPO法人若葉台スポーツ・文化クラブ【横浜市旭区】

私達のクラブは地域の皆さんが健やかで、楽しい毎日が過ごせることを目的として、住民の皆さんがいつでも参加できる運動会、文化祭をはじめ、年20回以上のスポーツ大会・イベントの他、年間を通じてスポーツ・健康・文化教室などを開催しています。また、5校の学校開放施設の体育館、校庭、格技場や公園運動施設のテニスコート5面、野球場2面など豊富な活動施設を利用して1,700名を超える会員が毎日元気に活動しています。

昨年、前身の組織から創立30周年を迎え、連合自治会とともに、記念芸術祭や記念式典・祝賀会を開催し30周年記念誌を発行しました。



## KAZUスポーツクラブ【横浜市鶴見区】

平成28年5月のクラブ設立イベント「Kick-off!!」へ向けて、私たちは設立準備団体として活動しています。クラブ設立を目の前にして、サッカークラブの活動を中心に、スポーツを通じて地域行事へ参加したり、スポーツボランティアで横浜マラソン2016へファミリー参加したり、パパやママとフットサル、ヨガを通してスポーツ活動愛好家を育成するなど、設立に向け活発な挑戦を続けています。他にも、バレーボール、ゴルフ、バーベキューなどを楽しんでいます。設立へ向けて、各方面からのアドバイスをいただきながら準備しています。今後とも、どうぞよろしくお願い致します。



## 総合型地域スポーツクラブ等人材育成事業 **スポーツクラブマネジメント講座**

平成27年7月4・11・18日の土曜日、計3日間で6講座を開催しました。

地域スポーツクラブの運営者や指導者、学校部活動のインストラクターの方々等40名が受講し、クラブ運営の方法、クラブマネジャーの役割、クラブ運営におけるリスクマネジメントや法人格取得のメリット、スポーツ医学面から考えるクラブ運営、クラブと学童保育の連携など、クラブのマネジメントに関する様々な内容等受講生には大変有意義なご講義をしていただきました。



## 総合型地域スポーツクラブ等人材育成事業 **スポーツ指導者スキルアップ講座**

平成27年11月7・14・21日、12月12日の土曜日、計4日間で4講座を開催しました。

地域スポーツクラブの指導者、学校部活動のインストラクターの方々等124名が受講し、筋力トレーニングの活用法、女性アスリートのパフォーマンス向上のために知っておいてほしい「からだ」のこと、競技力向上のためのメンタルトレーニングなど、指導者の資質向上や現場での指導にすぐに活かせる内容について、実技も交えながら、講師の方々にはわかりやすくご講義していただきました。



## **運動部活動指導者研修講座兼かながわ部活ドリーム講習会**

平成27年7月4日（土）・11月29日（日）に総合教育センター善行庁舎において、部活動指導者を対象に「運動部活動指導者研修講座兼かながわ部活ドリーム講習会」を開催しました。部活動指導者の指導力向上と部活動の活性化を図ることを目的とした今回の研修講座には、2日間で約250名の方が受講しました。

第1部で県教育委員会保健体育課の「スポーツ指導者の心構えと学校教育活動としての運動部活動の意義」と題した講義から、神奈川県の一部活動入部率の推移と、これからの部活動のあり方について確認していただきました。

第2部では専修大学の渡辺英次准教授から「発育・発達をふまえたスポーツ指導」について、「科学的な根拠やデータをもとに年齢に応じた適切な指導をお願いしたい。」というご講義をしていただきました。

参加者からは大変好評で、部活動の考え方や指導方法について、今後の部活動指導に役立つ有意義な研修講座でした。



# 体力測定支援事業

県民を対象に体力測定を通じて、自らの体力の現状を把握していただき、それぞれのライフステージにおける健康・体力の保持増進の支援を行っています。

平成27年度は当センター主催の体力測定を3回開催するとともに、総合型地域スポーツクラブや企業等が主催する体力測定等の支援を延べ18回実施しました。

また、体力測定を実施するための握力計や長座体前屈計の貸し出し、集計用プログラムの提供、握力計の検定等も行っています。ぜひご活用ください。



# スポーツ情報提供事業

神奈川県内のスポーツイベントや、神奈川県代表チームが出場した全国大会の決勝戦や国民体育大会などを取材し、ホームページやツイッターによる情報提供を行いました。

NHK-FM放送（横浜81.9MHz、小田原83.5MHz）で、毎週木曜日11:50からの「くらしのガイド」スポーツ情報コーナーにおいて、健康・体力づくり、スポーツイベントや大会情報などを発信し、今年度は計48回の放送を行いました。

他にも、メールマガジン「体育センター通信」（年間15回）による研修・講座案内やイベント紹介、神奈川新聞でAR技術を組み合わせた3033運動の簡単な運動紹介コーナー（年間30回）など、さまざまな形で運動・スポーツの魅力を発信しています。ぜひ体育センターホームページをご覧ください。

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f420117/>

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f370368/>

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480440/>

<https://twitter.com/TaiikuC> [ツイッター]

〔スポーツ情報班からのお知らせ〕

〔NHK-FM横浜放送〕

〔メールマガジン「体育センター通信」〕



# 県立体育センター再整備のお知らせ

神奈川県立体育センターは、1968(昭和43)年の設置以来、多くの県民の皆様にご利用いただいておりますが、約50年が経過する中で施設・設備の老朽化がたいへん進んでいます。

そこで、県民の皆様喜んでいただける施設となるよう、2020(平成32)年3月を目途にして、再整備することとなりました。

利用者の皆様には、ご不便・ご迷惑をおかけすることになりますが、ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

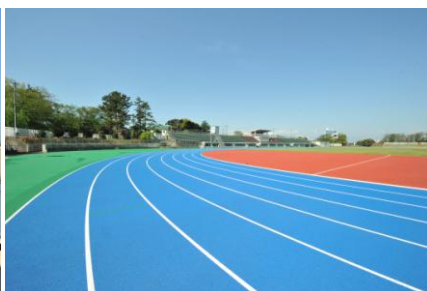
今後の施設利用の見込みは、次のとおりです。

施設名	利用制限の期間（見込み）
陸上競技場、補助競技場 球技場（ローン・クレイ） テニスコート 本館棟（第2体育館、トレーニング場など全ての施設）	平成28年7月から利用できなくなる予定です。
プール棟（屋内、屋外プール）	平成28年4月から利用できなくなる予定です。
スポーツアリーナ	平成28年度はご利用いただける見込みですが、本館棟などの取り壊し工事に伴い7月の1ヶ月間の利用を制限させていただく予定です。 この他関連工事のため、9月下旬に数日程度利用できない日が発生する予定です。 なお、平成28年7月から駐車場所の変更及び駐車可能台数が大幅に減少する予定です。

## 現在の県立体育センター



本館棟



陸上競技場



球技場（クレイ）



プール棟屋外プール



テニスコート



補助競技場



# 成長することに貪欲であれ

ミキハウス所属 プロビーチバレーボール選手

**長谷川 徳海**

(はせがわ よしうみ)

2011年にビーチバレーボールの国内男子グランドチャンピオンに輝き、2014～15シーズンも日本バレーボール協会のビーチバレーボール強化指定候補選手に選出されるなど、日本を代表するプロビーチバレーボール選手である長谷川徳海選手に、世界を目指して戦う選手に必要な視点を伺いました。



## 始めたきっかけは受身だった

バレーボールをする前は、サッカーや空手をしていましたが、友達に誘われて小学6年生から始めました。中学では続ける気はなかったのですが、一緒にバレーボールをしてきた仲間たちの通う中学にはバレーボール部がなく、続けたくても続けられない環境でしたが、私の通う中学には部があり、「これは続けなきゃだめかな」という雰囲気を感じて続けました。高校では、県大会ベスト8くらいの成績でした。大学は、関東2部リーグに所属しているチームでしたが、全国大会出場レベルの仲間に恵まれ、その中で揉まれたことで選手としてステップアップできたのだと思います。

## ビーチバレーに魅力を感じて競技を始める

ビーチバレーボール（以下ビーチバレー）を始めたきっかけは、毎年夏に開催する大学生のビーチバレーの全国大会に出場する先輩から「玉拾いにこい」と言われて、「鵜沼海岸」に行ったことです。それまでビーチバレーに興味があるとか、やってみようと思ったことはなかったのですが、「鵜沼海岸」の人の多さに圧倒されてしまいました。コートも15面くらい常設してあり、その全部が選手と観客で埋まっていて圧巻の光景でした。また、ファッションもスポーツの一部となっていて、自分が好きな水着を着て、好きなメーカーのサングラスかけてプレーをするということにすごく魅力を感じました。ビーチバレーを始めたころは、先輩から平塚のビーチバレーパ



一クから茅ヶ崎の湘南大橋までアンダーパスで往復してこいと言われ、100mくらい行ったところで「これ、意味あるのかな」と思いましたが、負けず嫌いな気持ちもあり、必死にやってなんとか往復しました。その練習で技能が高まったかどうかというのは正直「？」ですが、言われたことを愚直にやるということも自分が成長するために大切なことだと思います。

## 世界で戦うために身につけたいこと

海外で活躍するには、環境や状況に自分を合わせる順応性が高くないと難しいと思います。最近では、国際大会が砂浜ではなくて、砂を持ってきてコートを作って行う大会も多く、例えばウォーミングアップコートがなくて、試合会場だけあるということも多々あります。そういったときにどうやって準備するかとか、ビーチバレーは雨でも風でも基本的には試合を行います。雨で試合を行うと、ボールは、どんどん水を吸って重たくなります。筋力がないとサーブも飛ばなくなり、ボールコントロールもオーバーハンドパスも難しくなります。そういう事にも対応する力や技術がないと勝てません。世界を転戦し、その場その場で対応する能力を高めることができないと世界で戦うことは難しいと思います。また、自分が初めて国際大会に行ったのがオリンピック予選の年でもありました。人目をはばからずに1点を取って吼えている選手を見たときに、「これはすごいな」、「こういう世界なのか」と、選手の本気度の違いに衝撃が走りました。今でも覚えていますし、それがすごいカッコいいと思って「世界と戦うというのはこういうことなのだ」と感じました。



©Takeshi Iwamoto



©Takeshi Iwamoto

## 自分の成長を自分で考える

完全オフというのは設けないようにしています。「自分で考えてベストな1日を過ごそう」と考えています。その選択肢としてまったく体を動かさないという日も設けたり、英会話をする時間にしたりします。英語は、海外で自分の環境づくりに役立つスキルになるので、「それもトレーニングのひとつ」だと思ってやっています。

## 「ガツガツ」と貪欲に

抽象的な表現で申し訳ないのですが、選手は、様々なことに対して「ガツガツ」としていた方が良いと思います。海外では、日本以上に実力主義で自分たちのプラスだと思える人間でなければ認められないと思います。最初は、なかなか上手くいかないこともあると思いますが、





それでも「ガツガツ」と行って、もしも一緒にできることがあったらこのチャンスで「必ず結果を出す」という強い決意を持った日々になります。その中で、貪欲さというか、強気にいける姿勢というのはとても大事なことだと思います。それができれば世界で戦う実力があとからついてくると思います。

### 積み重ね続ける選手が勝っている

バレーボール教室とかを開催した時には「私の言っていることが正解ではないので、自分で良いと思うものを取り入れてください」ということを伝えています。高校時代の恩師がよくおっしゃっていた言葉です。とても大切にしていることで、今の自分自身に活着いていると思っています。

指導者の方は、選手の自主性を大切にし、選手が考えた事は、出来るだけ受け入れて取組ませてあげてほしいです。それが選手にとって、成功しても失敗しても糧になり、スキルアップしていくと思うからです。選手の皆さんは、つらいことがあってもあきらめないでやり続けることが大事だと思います。こつこつ積み重ねることによってしか結果は生まれてきません。結果が出るまで積み重ね続けられた選手が、最後に勝つと思います。



(インタビュー・撮影協力場所：川崎マリエン)

## 長谷川 徳海 (はせがわ よしうみ) ミキハウス 所属

略歴 1984年8月23日生。新潟県出身。小学6年時にバレーボールを始める。大学時代にビーチバレーボールを始め、インドアの選手として活動しながら、大学4年時には、ビーチバレーボールのジャパンカレッジで優勝。卒業後、ビーチバレーボールに転向。2015年も日本代表に選出されるなど、日本のビーチバレーボールを代表する選手。現在は、プロのビーチバレーボール選手として、2016年のリオデジャネイロ五輪出場を目指し世界を転戦している。

# スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

## 阿部 八重子 (あべ やえこ)

### 登録種目：新体操

中学から新体操を始め、全国高校総体・国民体育大会・全日本学生選手権大会・全日本選手権大会に出場、入賞経験をする。卒業後、中学・高校保健体育講師、新体操コーチ、幼児から高齢者までの一般体操の指導に携わり、平成20年横須賀市体育功労者の表彰を受ける。現在、保健体育科講師、県体操協会常務理事、横須賀市体操協会常務理事、県新体操クラブ連盟理事長を務める。



中学から新体操を始め、良き先輩や素晴らしい先生方にご指導頂き、沢山の大きな大会に出場する機会を得ました。大学卒業後は、中学校・高等学校の保健体育科教員として新体操部の指導をしながら、ジュニアチームにも指導者として携わるとともに、幼児体操・親子体操・ジュニア体操・一般体操・高齢者体操・水泳教室・野外教室など、様々な分野の指導を経験してきました。現在は、学校体育に関わりながら新体操指導を続けています。

横須賀市の新体操教室や、ジュニア新体操クラブでは、なわとびや新体操の手具を用いたコーディネーショントレーニングなどを行うことで、基礎的な運動能力を身につけさせるとともに、子どもたちの健康の保持増進、体力や運動技能の維持・向上を図っていきたくと思っています。さらに、集団での大縄跳び、演技発表会などを行うことで、友達と協力し合い、リズムや呼吸を合わせて身体全体で表現する楽しさを感じて貰いたいと思います。

立ち上げて31年になる「横須賀ジュニア新体操クラブ」があります。その教え子には、教員になった者、母親になり自分の子どもを同じ出身チームに所属させる者、大学で新体操の選手として活躍しながら様々な形で後輩たちの指導を手伝ってくれる卒業生も多くいます。楽しくて新体操を始めた子どもたちの中には、試合に出場しさらに上位を目指して、県・関東・全国大会の出場を目標に頑張っている選手もいます。技術レベルを向上させるための練習内容や的確な技術指導の大切さを感じるとともに、新体操を通して「礼儀・挨拶」といった規律面や敬愛と感謝の気持ちを忘れず、良い生活態度を身に付けて欲しいと願っています。将来、2020年のオリンピックをはじめ、世界の様々な分野で活躍してくれるように成長していくことを期待して指導しています。

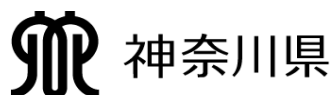


## 神奈川県スポーツリーダーバンクとは

神奈川県内で活動でき、(公財)日本体育協会公認指導者、県や市町村が養成した指導者などの資格・要件をお持ちの方に登録いただくことによって、その種目の指導を受けたい方々に紹介させていただく制度です。登録を希望される方は、「登録・紹介事務取扱要領」等をご確認のうえ、「登録申請書」に必要事項をご記入し、資格を証明する書類のコピーとともに、郵送(持参可)またはファクシミリにて、お送りください。県立体育センターホームページからも、「登録・紹介事務取扱要領」や「記入例」等をご覧になれます。

「かながわスポーツタイムズ」に関するご意見、ご感想をお待ちしております。

発行回数 年2回(9月、3月)



神奈川県

神奈川県立体育センター

TEL 0466-81-2570(代表)

FAX 0466-83-4622

ネットでもツイッターでも最新情報発信中!

県立体育センター

検索

体育センターホームページ

体育センターツイッター

