



神奈川県

KANAGAWA

かながわ スポーツタイムズ



平成29年(2017)

Vol.67

◇インタビュー

「**極限の戦いから見たこと**」

横浜ビー・コルセアーズ (プロバスケットボールBリーグ)

尺野 将太 アシエイトコーチ

- ◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介
- ◇リーダーバンク指導者活動だより
- ◇ラグビーワールドカップ2019™特集



神奈川県立体育センター
Kanagawa Pref. Taiiku Center est.1968

Photo : @B-CORSAIRS/T. Osawa

極限の戦いから見たこと

横浜ビー・コルセアーズ
アソシエイトコーチ

尺野 将太

(しゃくの しょうた)



プロバスケットボールリーグBリーグ中地区の横浜ビー・コルセアーズアソシエイトコーチ。2016 - 17 シーズン途中で、アシスタントコーチ（以下AC）からヘッドコーチ（以下HC）に就任し、シーズン終了までチームを指揮した。中地区6位と苦戦を強いられたが、プレーオフで見事B1残留を果たす。その激闘をHCの立場で経験した尺野アソシエイトコーチに、昨シーズンの苦悩や指導者の魅力、コーチの楽しさなどを聞いた。

横浜ビー・コルセアーズ Bリーグファーストシーズンの戦い

2016年9月22日、プロバスケットボールリーグ「B.LEAGUE」が開幕し、横浜はB1の中地区（6チーム）で最初のシーズンを迎えた。当初は健闘し上位争いをしたが、主力の怪我などで10連敗を喫し苦しい戦いを強いられた。その最中に、青木勇人氏に代わってHCに就任したのが尺野将太氏である。結局、この10連敗が響き、総合順位も18チーム中17位と残留プレーオフ（以下PO）に回るようになった。負ければB2へ自動降格の秋田戦。1勝1敗で迎えた特別ルール第3戦も2点リードを許して残り数十秒、絶体絶命のピンチの中、ラスト1秒で3ポイントシュートを決め、劇的な逆転勝利をおさめ、自動降格を免れた。その後、B1、B2入れ替え戦に回ることはなかったが、B2の広島との激闘を制し、横浜がB1残留を果たした。

ギリギリの戦い

35 試合目の千葉戦に勝った後、主力外国籍選手の怪我による離脱などがあって連敗が続きました。8連敗した時にHC代行になって4試合、その後正式にHCになり残りの試合を戦いました。HCが代わったタイミングでは、選手たち自身の気持ちを切り替えて「やらないといけない」という強さが、最初の大阪戦の勝利につながりました。選手たちも連敗がストップしたのでモチベーションも高まりましたし、西地区2位だった大阪に勝ったので、気持ちの切り替えにはなりました。こういう時こそ団結してがんばらないといけないというのが選手にも芽生えたとし、スタッフはより一層危機感を持ってやりました。私が代わったタイミングで、現状を把握してここから何をしていかなければならないか、課題を明確にして毎週試合に臨んでいました。結果としてチームは連敗するのですが、「チームが良くなっている手ごたえはある。」と選手は言っていました。なかなか勝ち星につながらなくて苦しかったのですが、やることを明確にしてチームが良くなりチーム力が上がっていることを選手は実感として持っていましたので、おかげで何とか最後までがんばれました。連敗中は失点が平均して80点ぐらいでしたが、渋谷との戦いはディフェンスで相手の攻撃を抑え60点台にすることができました。勝てなかったけれど一つの自信になり、きっかけにはなりました。さらに、連敗していても「まだチャンピオンシップ行けるぞ!」とブースター*1がすごく応援してくれたので、それはモチベーションを切らさない大きな力になりました。ただ、残留POに回るようになって、正直選手はきつかったと思います。責任感を持ってやっていた選手たちなので残留しないといけないというプレッシャーはかなり感じていて、最後の1か月間ぐらいはそのストレスもあったと思います。一番平均年齢が高いチームなので体力的にもきつかったはずですが、何か特別なことが必要かとも思いましたが、今週はこれをやろうと練習もハードに続けて、選手が自分たちで高めていってくれました。僕

はそれ以外のところにエネルギーとか時間を使うことができ、そこはすごく助けられました。

※1・・・ファンのことで、サッカーでいうサポーターのこと

言い訳は受け付けない



Photo : @B-CORSAIRS/T. Osawa

連敗もあり、チームにやや不穏な空気はありましたが、私がい
いい意味で頑固になり、ダメなものはダメ、それはOKと言い
訳は受け付けませんでした。「そこまでの範囲で自分たちの判
断でやることはOKで、このラインは越えちゃダメ」という話
をしてきました。エピソードとしては、試合中に選手とけんか
をしたことがあります。選手をベンチに下げた時に選手が嫌が
って納得しなかったので、「ディフェンスができていないから
駄目だ」と。そのあと出さなかったのです。ダメだと思ったら
言い訳を聞かないようにしたので、言っても無駄だと思われる
線引きは自分でもするように心がけました。選手も言い分は

あったと思いますが、切り替えて次の試合では大活躍。本人の力です。責任感のある選手でうまく切り替えてく
れました。翌週から残留POという局面で、選手の言い分も「勝つために俺はこう思う」という主張だし、私も
「勝たせるために今は君じゃない」という主張、要はどっちも勝つためにと目的がはっきりしているぶつかり合
いでしたので、後腐れはありません。終わった後に、やらないといけないのはこれだと話をしました。もちろん
一方的ではなく、話を聞いた上で、最終的には僕が決める。そこも線引きの一つでした。

HCの経験を生かして来シーズンへ

HCは考えることが多すぎてACとは別の仕事という感じで大変でした。最初何試合かは一人だったので、AC
の仕事全部しながら、プラスで考えないといけなかった。HCを交代してからは毎週ミーティングに社長も
参加して「責任は交代を決めた俺たちにあるからお前だけが背負う必要はない」と言ってくださって心強かった
のはありましたが、選手交代も含めて最終的には私が決めることになるので、責任はしっかり果たさないといけ
ないと思っていました。ACのときには発言の一言に責任がない、気が楽だったんだとHCを経験してから思
います。HCが最終的な判断をしたことには、反感や納得しない部分はゼロではないので、HCが何を考えてい
るのか、どういう意図があって決定を下したのか、選手とHCの間に入り分かりやすく伝えられる、前とはちょ
っと違う視点でACの仕事ができるかなと思います。チームとしては地区の上位2つに入りチャンピオンシップ
出場を果たして、そこからは行けるところまで行くのが目標です。新戦力はユニバーシアードに選ばれた選手と
もう一人は日本人のビッグマン。去年横浜にいなかったポジションで、必ずプレータイムが与えられ必要にな
ってくる重要な選手たちです。チームとしてただいま底上げをしている時期です。全体的なレベルアップを図った
上で、新戦力が力を発揮できれば、一つレベルが上がるのかなと思います。

コーチとしての原点

大学に入りプレーヤーをしていましたが、その時の先輩でエルトラックという会社をやっている鈴木さん^{※2}
に小・中学生の兄弟を教えてくれないかと頼まれたのが、初めて人にバスケットを教えるという経験でした。鈴木さ
んのバスケットの家庭教師の仕事をお手伝いしているうちに子供たちにバスケットを教えるのが楽しいなと思い、それが
きっかけでバスケットの指導者になれたらいいなと思うようになりました。大学院を出た後に、5年間高校の教員を
しました。部活でバスケットを教えている時に、当時の女子日本代表のテクニカルスタッフの方と面識があり手伝い
という形で代表の活動に携わりました。2012年U-17の世界選手権にその方の代わりに帯同させてもらえる機
会があり、そこで初めて女子日本代表のヨーロッパ遠征にも行きました。教員の時にその手伝いをしていた関係

で、前任者が辞めるときに声をかけてもらって女子日本代表のスタッフということになりました。相手が高校生から日本代表ということで最初は戸惑いばかりでした。教員の時は指導者という立場でしたがテクニカルスタッフという分析する担当で役割も変わったので、選手に直接「教える」というよりコーチ陣とのやり取りが中心になり、仕事も一からで最初は大変でした。そのあとに、アイシンAWというチームでもテクニカルスタッフをやりました。その後、どこかのチームのコーチをしたいなという思いがあったので、横浜を紹介してもらい日本代表を辞めて現在に至っています。これで2シーズン目になります。

※2・・・バスケットボールの家庭教師を経営する会社の代表を務める鈴木良和氏

選手の裏にいる人たちのことを思う

指導者の魅力は、指導したことがプレーに現れることです。テクニカルで分析している時は自分が分析した成果がプレーで現れ、勝ちに影響しているなと思えた瞬間は楽しいです。私が担当した日本代表のHCもアンダーカテゴリーのHCも私がやったことを基本的にはそのまま採用してくださり、やればやった分だけその選手にも伝えられたことはあったので、いい環境でさせてもらったと思います。言ったことはしっかり聞いてくれる、反応してくれる選手が多く、やった分だけ見返りがあるのでごくやりがいがありました。自分が教えたことは選手のパフォーマンスに現れ、勝敗に大きく影響を与えるというのは一番分かりやすい指導者の魅力だと思います。選手のパフォーマンスとか試合の結果だけを最初は楽しみにしていたのですが、HCになり、そこだけじゃないというのを感じました。その裏にある選手の家族・友達やブースターは、直接僕に声援を送ってくださいます。その人たちが試合会場で楽しんでくれているとか次の日からの1週間のエネルギーになっているという言葉をかけてもらえると、試合に勝つとかだけじゃない部分で、自分に返ってくるものがあると、すごく感じました。そこまで感じられる、つまり選手の裏にいる人たちの考えられるようになると指導者としての楽しみがより深くなるのかなと思います。教員をやっていた時に保護者がどう感じているとか、クラスでその子に何かあるとか、気にしていたつもりではいしましたが、去年HCをやって直接的なものがあったので、それを感じた時に教員時代はそれができていなかったなと思います。考えているつもりとかやっているつもりではいしましたが、目の前のことで手いっぱいでした。

持っているものを惜しみなく出せる



一番影響を受けたのは、大学の時の恩師日高先生。単純に教えるのも上手だし、指導力もそうだし、人としての魅力があり一緒にいたいなという雰囲気を持っている、コート外に魅力がある方でした。勉強もされていて先生があれだけ勉強しているのだったら自分もしないといけないと思いましたし、話をするたびに新しい知識を得られ尊敬するところが多いです。日々勉強している姿勢に負けていけないという思いと、この人ならついていけると思う人でした。また、トヨタ紡織や富士通のHCだった中川さん^{※3}は日本代表のHCもしていて、私が学生の時に練習を見せてくださいと突然のお願いも受け入れてくれて、練習を見学させてくれたりバスケの話をしてくれたりしたのを覚えています。世界選手権で日本代表を見ているコーチであり、Wリーグで優勝を狙えるようなHCであった中川さんが一学生の自分に、バスケの試合はこう見る、さっきの練習はこういう意図でやっているとか、年下の人たちにも自分の持っているものを惜しみなく出せてすごいと思いました。今、僕がBリーグのコーチとして講習会とか話をもらった時に中川さんにそうやってもらったように年下の人や学生に同じようにしたいと思っています。いい指導者の条件だと思いますが、誰にでも同じように接することがお二人に共通していて、私は大事だと思います。勉強させてもらったから、次の人たちにも伝えなければと思わせてくれた方々です。

※3・・・シャンソン化粧品監督、富士通HC、日本代表HCなどを歴任し、現トヨタ紡織HCの中川文一氏

Bリーグの誕生と効果

Bリーグになって、ブースターの数も増えて、試合に来てくださる方も以前より増えました。私自身、男子チームに関わるようになったのがBリーグになってからなので、直接的に以前との比較はできませんが、やっぱりブースターの数と試合会場の雰囲気は前とは変わったかなと思います。お客さんの熱さですね。横浜は前から熱いファンがいました。以前よりbjリーグ※4はエンターテインメント性が意識されていました。一つのリーグになって競争の質のレベルがより高くなっていますし、プレーの質も上がっています。さらに、演出面でも飽きさせないよう楽しい演出があります。教員時代のクラスの子供たちが観戦後「初めて見たら楽しかった。」と感想を述べていました。バスケのプレーだけじゃない、バスケを知らない子供たちにも飽きない工夫がされていることが去年までとは大きく違ったところです。ハーフタイムはコート裏にいて見る時間はありませんが、樺坂46や柏木由紀さんなどのアイドルの登場や会場ごとに時期やチームの特徴を打ち出すなど、選手がコートから下がっている時間にもお客さんを楽ませる工夫をどのチームもするようになりました。バスケを知らない人が見に来ても楽しめる雰囲気があります。



トップリーグができたことで、中高生の目標が明確になりました。選手にとってもコーチを目指している人たちにも明確な目標ができました。バスケ界のモチベーションが高まったと感じています。Bリーグができてトップリーグができたのだから選手はもっと頑張るべきだと言っている選手もいます。中・高・大のそれぞれのカテゴリーで一番を目指すというモチベーションにプラスして、上のBリーグを目指そうというモチベーションにもなっています。二つのリーグ時代では、実力はNBL※5、エンターテインメント性はbjリーグとよく比較されていましたが、一つになってよかったのかなと思います。これで世界を見据えて国内の競争が激しくなってくると思いますし、強く変わっていく土壌が整ってきたのかなと思います。「見に来たら楽しくてバスケ始めました」というファンもいます。きっかけがないと始めないので、Bリーグの試合がきっかけになればいい。バスケを知らなくても楽しめるので、家族で見に来てもらって、子供が始めるとかにつながると思います。今後は、子供たちにとって、学校の部活以外にバスケができる環境がもっと整っていくと思います。今バスケは認知度が低いのでバスケ界がもっとメディアに出るべきだと思います。

※4・・・日本プロバスケットボールリーグ ※5・・・ナショナル・バスケットボール・リーグ

2016年、この2つのリーグがB.LEAGUEに統合された。

オリンピックを見据えて

男子はオリンピックに行けるように、女子はオリンピックでメダルが取れるように、何らかの形で影響できるコーチでありたいと思います。自分が教員だったり、代表だったり、僕が経験したことを次の世代に伝えることでもっといい指導ができるようになり、子供たちに還元されるような関係ができればいいと思います。地方に行くと勉強できる場がなかなかないので、指導者が勉強できる場も作っていきたい。その力になりたいのです。私が持っているものが役に立つといいですし、そのために自分が勉強していろいろなことを経験することが今は必要かなと思っています。

尺野 将太（しゃくの しょうた）

1983年12月20日生 広島県出身

高校教員を5年間勤め、2013年から女子日本代表のテクニカルスタッフ、2015年からアイシンAWウィングステクニカルスタッフを経て、2016年から横浜ビー・コルセアーズアシスタントコーチ。2017-18シーズンはアソシエイトコーチとして、チームに関わる。

～取材を終えて～

昨シーズンの激戦を振り返っていただきました。HCとして初めて戦うことや残留POをという極限の戦いの中でも、選手たちに求めるものをブレずに明確にし、選手たちと共に戦った経験は想像を絶するものだったと思います。その状況でも、残留を信じ、HCとしての責任と職務を最後まで果たそうとする強い気持ちが伝わってきました。また、教員経験者としてバスケの一流選手を目指す子供たちへの柔らかい眼差し、指導者として後進に伝えていく使命感なども感じられ、尺野さんの今後の活躍から目が離せません。（体育センター所員）

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

特定非営利活動法人藤沢ラグビー蹴球倶楽部

【藤沢市】

私たちは、ラグビーフットボールを中心としたスポーツの興隆とラグビークラブチームの育成・指導ならびに他の競技種目との交流を通じて地域スポーツ文化の向上を目的として、藤沢市を中心に活動しています。1970年に辻堂海浜公園付近の子どもらと1個のラグビーボールから始め、藤沢市の協力を得ながら正式に藤沢市ジュニアラグビースクールとして発足しました。2000年に特定非営利活動法人となり、2014年にはスポーツ吹き矢を加え、ラグビーを軸とした総合型地域スポーツクラブとしてスタートしました。設立当初からのラグビースクールのほか、東日本トップクラブリーグに参戦する「湘南プレイボーイズ」、シニアチームの「湘南オールドボーイズ」、タッチラグビーチームの「湘南グラスボーイズ&G」を運営しています。高齢者が中心のスポーツ吹き矢は、慶應義塾大学大学院健康マネジメント研究科が藤沢市で展開している「ふじさわプラス・テン」に協力し、研究機関のフィールドワークへの協力を行うなど、スポーツクラブ+αの活動を行っています。東京オリンピックが開催される2020年は私たちの組織が誕生して50年の節目の年になります。地域の皆様への多種多様なスポーツ体験機会の提供と、皆様とつながりを持った多角的な活動を行う地域クラブを目指します。ご興味をお持ちの方、ぜひ一度見学にお越しください。



特定非営利活動法人やまとスポーツマネジメント

【大和市】

「スポーツに、新たな価値を。スポーツで、新たな価値を。」を理念とし、スポーツをマネジメントしていくことを目指して、2015年3月設立、今年7月にNPO法人となりました。アルティメット、チアダンス、スポーツボランティア事業を行い、地域のスポーツ環境づくりに取り組んでいます。当クラブ理事長の森友紀は、アルティメット女子日本代表の選手兼監督として、2012年の世界選手権で優勝（世界一）を経験しており、クラブとしてアルティメットの普及に力を入れています。毎月第2水曜日19時から、だれでも参加可能な「やまとアルティメットナイト」を実施中。現役日本代表から幼稚園児まで、一緒にアルティメットを楽しんでいます。毎週水曜日には、小学生向けの定期プログラムも実施しています。また、毎週火曜日と金曜日には、幼稚園児と小学校低学年を対象としたチアダンスの定期プログラムも実施しています。2017年秋からは、子どもたちが、数多くあるスポーツの中から自分に合った種目を選択するきっかけとなるよう、トップアスリートが指導する小学校低学年向けの「トータルスポーツプログラム」を開始します。さらに今年度中には、スポーツボランティア会員の募集を開始予定です。地域スポーツにおける新たな“価値づくり”に、今後も取り組んでいきます。

HP : <http://www.yamatosports.com>

Facebook : @yamatosports2015



スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

【合気道】小島 三男（こじま みつお）

「公益財団法人合気会」及び「相模合気道連盟」師範。
合気道公認道場の平塚合気会・茅ヶ崎合気会・相模合気会・
城下町合気道・龍ヶ崎合気会等の指導継続中。毎年「全日本合気道
演武大会」に出場。文部科学省の「学校合気道実技指導」に対応可能。



合気道とは、開祖植芝盛平翁が、幾多の日本武術の奥義を窮め昭和時代に創始した近代武道です。その動きは柔らかく、無理なく構成されており、立つ事、座る事が出来れば老若男女、国籍を問わず合気道を修得可能で、広く愛好者が増えています。攻撃してくる相手の「力」を利用しての投げ技や抑え技で制し、相手との接点が無くなれば何もありません。「力」を必要としないので、小柄な方、非力な方でも、相手の攻撃を回避する事が出来るようになります。ストレス解消・健康増進・護身術・礼儀作法・心身鍛練などに役立ち、ご自身の年齢、体力に合わせて無理なく稽古が出来ます。

合気道の稽古を続ける事で、「静的な柔軟性」と「動的な柔軟性」が重なり、よりしなやかさが増し怪我をしにくい身体になります。合気道の全身運動により基礎代謝が向上し、血流・体温（平熱）が上昇し免疫力がアップしてバランスのとれた健康的な身体になる事が期待出来ます。健康寿命を延ばせる事で、神奈川県黒岩知事が推奨しています「未病の改善」に貢献出来たらと思っています。

合気道と出会い30数年が経ちました。20代の頃は、空手に夢中で、上達のプラスになればと幾つかの武道を習う中の一つが合気道でした。稽古を続けて行くにつれ楽しくなり現在に至っています。その楽しさを多くの皆様にお伝えし、受身だけでも覚えて欲しいと思っています。稽古で力を抜く事を身体が覚え、いざと言う時に反射的に受身が取れるようになります。しなやかに転べば怪我等を避けられます。受身が出来れば「最悪の事態を避けられ、怪我防止になれば」と思う気持ちは、現在も変わっていません。



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いただき、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。



今、ラグビーが熱い！ vol.2



様々なラグビーイベント

2019年のラグビーワールドカップ開催に向け、県内各地でラグビーイベントが行われ、ますます盛り上がっています。

丹沢祭2017

(東海大学湘南校舎ラグビー場)

7/9

丹沢祭は、ラグビー体験教室や日本代表唯一の大学生である野口竜司主将（東海大）も出場したデモンストレーションマッチ、ステージイベントとして、木村監督（東海大）、リオ五輪日本代表の豊島翔平選手、トップリーグリーダー会議代表の稲橋良太選手、野口主将によるトークショーなどが行われ、盛りだくさんの内容でした。



ストリートラグビー夏の陣@小田原城2017

(小田原城址公園銅門)

8/27

小田原城址公園銅門（あかがねもん）広場で行われました。広場に人工芝が敷き詰められ、転倒しても衝撃が少なく安全な会場が整えられていました。ストリートラグビーは、3人1チームで、タックルではなく「片手タッチ」で相手を止められるルールで、幅広い世代の方々が同じフィールドで一緒に楽しめる安全なスポーツです。



ラグビーワールドカップ 2019™ 大会 2年前イベント in YOKOHAMA

(MARK I Sみなとみらい1階
グランドギャラリー、グランモール公園)

9/18



2015年のラグビーワールドカップイングランド大会で、優勝候補南アフリカを破り、世界を驚かせたラグビー日本代表。あの感動をもう一度味わいたい。2019年9月に開幕するラグビーワールドカップ2019™日本大会の2年前を記念して、開催都市特別サポーターの委嘱式や著名人のトークイベントなどが行われました。元ラグビー日本代表選手や各スポーツ著名人が応援メッセージを熱く語りました。男子日本代表ヘッドコーチのジェイミー・ジョセフ氏や男子日本代表の立川理道選手も会場に駆けつけました。



ラグビーイベント情報

- ◇10月7日（土）親子ラグビーバスツアー
会場：東京ガス大森グラウンド
- ◇10月14日（土）15日（日）親子ラグビー合宿
会場：星槎箱根仙石原スポーツグラウンド

「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4回

神奈川県立体育センター

TEL 0466-81-2570(代表)

FAX 0466-83-4622

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2



11月4日（土曜）には、
日本代表対オーストラリア
代表戦が日産スタジアムで
行われます。
ぜひ応援に行きましょう！

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

