



かながわ スポーツタイムズ

平成30年(2018)

◇インタビュー

Vol.71

「人との出会い、選手との出会いに支えられて」

元県立高校保健体育科教諭
陸上競技部顧問

福間 博樹 さん



走高跳
多くの日本トップ
クラスのジャンパー
を育てたその
指導者像に迫る！

- ◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介
- ◇リーダーバンク登録指導者活動だより
- ◇東京 2020 五輪に向けて、セーリング競技特集

人との出会い、選手との出会いに支えられて

元神奈川県立高校保健体育科教諭
陸上競技部顧問

ふくま
福間

ひろき
博樹さん



県立上郷、横須賀、希望ヶ丘高校で陸上競技部顧問を歴任。全国優勝2名を含め30名を越える全国入賞者を育てる。1987年に吉田孝久選手がインターハイ走高跳を2m20(大会新記録)で優勝し、走高跳指導者として注目される。2m20は年齢別世界ランク1位。以来神奈川のみならず日本の強化コーチを歴任、現日本記録保持者醍醐直幸選手(2m33)と義足のパラリンピック日本代表鈴木徹選手(2m02)のパーソナルコーチを務めた。現在は教え子の吉田孝久氏とともに東京2020オリンピックの走高跳強化を任されている。福間さんに指導者としての経験を通じた陸上競技に対する思いを聞いた。

走高跳との出会い ～小・中・高の経験～

走高跳との出会いは、小学校3年生の体育の授業です。初めてやって学年全体で一番になりました。担任の先生が学生の時に走高跳をやっていたらして、その後学年代表になった私に一生懸命教えてくれました。走高跳の楽しさは浮遊感です。自分で跳び上がって空中に上がり、バーに当たらず越えていき、人が跳べない高さを跳べる。「浮遊感」とクリアした時の「気持ちよさ」が走高跳の魅力です。やり始めた当時ははさみ跳びでした。中学に行き初めて背面跳びをしたのですが、背面跳びは1968年メキシコオリンピックで世界的に有名になった跳躍法で、それまでは背面跳びがまだない時代でしたので、背面跳びの存在を知らずに走高跳をやっていたわけです。オリンピックのテレビで背面跳びを見て、「すごい!」。その一言しかなかったですね。アナウンサーがすごく興奮していて、その映像は今でもはっきりと覚えています。

中学校で陸上競技部に入りました。中学の先生はわざわざ教室まで勧誘に来てくれました。嬉しくて、嬉しくて、それで入部を決めました。入ってみたら部員が100人ぐらいいて県で総合優勝している部活でした。その先生のおかげで背面跳びを覚えまして、陸上の面白さと苦しさとそれをやり通した後の達成感、そういうものを全部味わわせていただきました。当時としては先進的で工夫された効率的な練習をされていて、この練習を続けていけば「強くなれる」ということを実感しながらやっていました。

高校でも、走高跳を続けました。高校に行ったら指導者がいなくて「自分たちで考える」という3年間を過ごしました。仲間たちは指導者なしにもかかわらず、リレーでインターハイの準決勝ぐらいまで行っています。中学時代の経験をベースに、仲間たちと「自分たちで考える陸上競技」を加えてトレーニングメニューを組み立てました。指導者の見本を中学時代に見せてもらい、高校時代は自分たちが考えていくという経験をしました。中高での経験が私の指導者としての原点でしょうね。

恩師の教え ～人生の方向が決まった!～

大学の跳躍の恩師が村木先生(※1)です。出会った当時、先生は33歳と若かったのですが、先生のおかげで私の人生の方向が決まりました。選手としても指導者としても超一流で、研究者としても当時最も進んでいたソ

連のトレーニング理論を日本に最初に導入して、日本式のトレーニング理論を組み立てた方です。研究の成果を現場にフィードバックする優秀な研究者でありながら、同時に優秀な指導者でした。世界で勝負するトップコーチのあるべき姿を間近で見させていただきました。先生は、日本記録保持者やオリンピック経験者もたくさん育てていますが、私みたいなさほど結果が出ない選手にも、生きる上で大事な「人生訓・哲学」を教えてくださいました。これが私の人生を変えたのです。先生というより一人間として、「人生とはこうあるべきだ」ということを教えてくれた人生の恩師です。



大学一年の時に、奨学金だけで生活していたので「アルバイトしたいです」と先生に言いに行った際、「俺も苦学生だったから気持ちは分かるけど、バイトはしないで一つのことをやった方がいい」と言われました。それで思わず、言ってしまったのです。「お金の問題だけではなく、『専門馬鹿』になりたくないのです」と。得意なこと以外は何も知らない専門馬鹿にはなりたくないし、社会勉強の意味もあることを伝えました。その私の話にカチンと来たはずですが（笑）、先生は1時間ぐらい優しく諭すように話をしてくれました。「一つのことを極めるのは、専門馬鹿ではないよ。」と。どんな技術があれば日本

一になれるか、今日本で一番強い選手はどんなトレーニングをしているのか、そういうことを全部自分なりに研究していくこと。その過程では生理学やトレーニング論など他の学問分野を知る機会があること。海外に出て勝負しようとする、語学はもちろん、選手のメンタリティはどのようなものなのかを学ぶこと。何かを極めようと思ったらそれに付随する必要なものすべてを勉強しなければならない。そうすると、専門知識以外にも世の中のことや社会情勢までも自然に学んでいくことになる。人生はあれもこれもと浅く広く手を出すよりも、自分の一生を通した柱あるいは核となるようなものを決め、一つに専念する方が中身のある充実した人生になるのだと。「先生は『生き方』を私に伝えてくれている」と直感的に分かりました。そして最後に大切なのは哲学だと言われました。「哲学というのはどう生きるかを考える学問だ。人は何のために生まれて来るのか、そして人生をどう生きるのが良いのか、これを考えるのが哲学だ。世の中には一見面白いことはたくさんあるが、そういう誘惑も含めたたくさんの中から、なぜ苦しいことも多い陸上競技をあえて選ぶのか、陸上競技をやるのが自分の人生の上で価値のあることだと確信を持たなければ本気では取り組めない。そして何かを選べば、その分他のたくさんの方のことを諦める必要もある。だからこそ、何か一つのことを極めようとするれば、哲学が必要なんだ。」と。本当にありがたいお話でした。19歳になったばかりの秋の頃でした。

その後陸上競技を続けましたが、大学2年時試合中に踏切で足を捻挫しました。捻挫とともに粉碎骨折もしていて、3年くらい足が痛くてそれで競技は諦めました。怪我をした時はそれほど大事になるとは思いませんでしたが、内心では「もう自分には無理かな」というのは思っていました。というのも大学の先輩たちには、日本記録保持者や高校時代に全国優勝した選手など、日本のトップレベルの選手がそこに集まっていて、全国優勝した先輩ですら、インカレの代表になれないほどのレベルだったのです。これらの状況から、「この世界で生きていくとしたら選手としてではなく研究者で生き残るしかない」と思ったのです。2年での怪我で完全にトップ選手を諦めざるを得ない状況の後、選手としての経験よりも「見る」ことが多くなりました。ひたすら見る、それが指導者の基礎になったと思います。

(※1) 村木征人さん・・・元筑波大学大学院教授、メキシコ・ミュンヘンオリンピックに三段跳代表選手として出場

指導者としての目覚め ～理論だけでも日本一～

指導者を目指そうと本気になったのは、大学院に入ってからです。大学4年間は競技も満足にできず、中途半端に過ごしたので、「これだけは誰にも負けない」というものを構築しないとこの世界では生きていけないだろうと、感じていました。村木先生のお話が頭に残っていたのだと思います。何にしようかと考えましたが、やは

り僕には走高跳しかありません。選手はもうだめだけれど理論だけでも日本一を作ろう、その決心をしました。「日本一の走高跳理論を作ろう」、この決心をしてから私自身変わりました。大学の図書館に行き、ひたすら走高跳関連の本を読みました。専門書、専門誌のバックナンバー、アメリカやドイツの本も辞書を引きながら読みました。それが一番の財産になったと思います。しかし、指導書を読んでも大事どころが書かれていないのです。どうしたら高く跳べるのか、どのように足を置くのかなど具体的に肝心なことが書かれていないのです。高校時代に、仲間たちと本を読みながらトレーニングを組んだあの頃、注文し届くのを楽しみにしていたその本にも具体的なことが書かれていなかったのを思い出します。その不明な点を解明しながら勉強した結果、日本の走高跳の選手が世界でメダルを争っている姿のイメージ、例えば、体格や技術がどのくらいで、筋力とか体力要素がどのくらい、性格がどういう性格でなど、具体的な選手のイメージを大学院時代の3年間に作ることができました。

吉田孝久君との出会い ～今は何を教えるべきか～

そして、高校の教員になりました。走高跳の理論について誰にも負けない自信のあるものを作れた納得感もあり、研究者ではなく教員になりました。最初の着任校は神奈川県立上郷高校（現横浜栄）です。着任した年に入学してきた生徒、それが吉田孝久君（※2）です。その後、インターハイで優勝し、2m20の大会新記録を作りました。この記録は30年経った今も、破られていません。それほど選手と初任でいきなり「出会って」しまいました。それから彼が引退するまでの15年間ぐらひは、アドバイスをしたりトレーニングを考えたりを続けながら、その間に日本陸上競技連盟のジュニアコーチ（アンダー20強化コーチ）を引き受けました。2校目の横須賀高校では、高校の生徒を指導しながら醍醐直幸君（※3）、義足のハイジャンパー鈴木徹君（※4）の面倒も見ました。3校目の希望ヶ丘高校に移ってからは、リオオリンピックに出場した衛藤昂君（現日本代表）（※5）も見ています。



吉田君が高校1年の時に、私の中で本人に内緒で彼の「10年計画」を作りました。10年後に世界でメダルを取るために、何歳ぐらいでどんなトレーニングが必要か全部計画を立てたのです。そういう先を見通すことの大事さは村木先生に教わりました。長期的、系統的なトレーニング計画を作ることは一流選手になるために必要なことなのです。例えば、若いうちに無理な練習をするとその後伸びなくなってしまいます。そういう理論を学生の時に教わっているのです。大学卒業後に私の所に頻繁に通って来た時に、日本記録2m31が出ました。その後シドニーオリンピックに出場して翌年引退しています。15歳で出会って31歳で引退するまでの15年間、彼の成長や衰え、精神面での成長などをつぶさに見させてもらったことは、貴重な経験となりました。それがあから今がある。今関わっている選手も何年後かの姿や引退するときにはこうなっていくだろうと見える部分もありますし、同時に今は何を教えるべきかが分かります。

吉田君の跳躍を初めて見た時、「天才だな。失敗するわけにはいかない。」と思いました。結果彼は日本有数のジャンパーとして活躍しました。時は経ち、2020年の東京オリンピックが決まった時に、跳躍部門の強化部長をしていたのが吉田君でした。東京オリンピックまでの強化の中心になるのです。こうなるとは思わなかったけど、あの時失敗なくてよかったなと心から思います（笑）。吉田君は選手時代やコーチ修行で海外を渡り歩いていますし、英語も堪能で、海外と調整できる能力がある跳躍のトップコーチは彼しかいません。期待が大きいです。

（※2）吉田孝久さん・・・1993年に日本記録（当時、2m31）を樹立。シドニーオリンピックに出場し、世界陸上やアジア大会など国際大会出場多数。

（※3）醍醐直幸さん・・・男子走高跳日本記録保持者（2m33）、2006年アジア大会銅メダル

（※4）鈴木徹さん・・・日本初の義足のパラリンピック代表選手。2016年にクラスT44のアジア記録、日本記録（2m02）2017年ロンドン世界パラリンピック銅メダル

（※5）衛藤昂さん・・・リオオリンピック代表。2017年世界選手権ロンドン大会、2018年アジア大会に出場。日本選手権3連覇中。

醍醐直幸君との出会い ～自分を信じること～

40歳の頃、醍醐君から「教えてほしい。放課後の時間、高校生と一緒にいいから練習をさせてほしい」と電話が来ました。「大学の競技を終えたが、走高跳を諦めきれない」と。勤務校でたまたま強い選手が集まった時期で「よし3年間これから勝負だ」と思っている時でしたので、正直受け入れるかどうか迷いました。でも、「私が断ったら、彼は競技を辞めるのでは」と感じ、週に1回程度指導する形で引き受けました。そこから6年後、2m33の日本新記録を樹立しましたが、初めは、高校生の練習時間にやってきて一緒にトレーニングをしたり、高校生の練習が終わってから練習を始めたり、彼との時間は濃密でした。高いレベルの選手が黙々と練習に打ち込み、結果を出していく姿を間近で高校生たちが見ることができました。彼も、高校生の前では弱音は吐けないですよ。相乗効果がありました。

来た頃は、踏み切り足の足首に故障を抱えていて、足をかばっていました。弱った足首を戻すのが難しく、それだけで3年もかかりました。今思えばよく辞めなかったなと思います。自己ベストを出すまでの3年間は足首を戻すことに専念しました。本当に苦しかったと思います。彼には、「日本で過去最高の素質を持った選手である」ということ、「足が元に戻って必ず跳べる状態が来る」ということを言い続けて、そのレベルの選手になれるということを感じてやるように話しました。今のうちからこんな準備をしようと、未来のことをたくさん話しました。試行錯誤しながら共に足首を戻していくノウハウを作り上げていきました。日本新記録を跳んだ後にテレビ局の取材があり、「これからの醍醐さんに期待することは？」という問いに、気の利いた言葉を言えればよかったのですが「ここまで来ただけで十分です」と答える自分がいました。正直なところそこまで来る過程は、それ以上を求められないほどの過酷な状況だったのです。私が教えなかったら競技を諦めてしまうのではないかという‘使命感’が私のモチベーションでした。苦しい時間は多かったのですが、彼との関わりは充実感でいっぱいでした。



鈴木徹君との出会い ～ノウハウの証明～

ちょうど醍醐君が復活した辺りに、鈴木徹君との関わりが始まりました。醍醐君と苦しみながら3年間かけて作ったノウハウを、鈴木君で試したらあっという間に踏み切りが良くなりました。教えて数か月で自己ベストを10cm伸ばし、ついに2mを越えました。鈴木君は当時筑波から通っていましたが、身に付けるスピードはすごく速く、初めて教えたことが1週間後にはできていたりしました。このことは同時に、醍醐君と苦しんでつかったノウハウが正しかったことを証明することになりました。その後、どんどん吸収し、相乗効果で二人とも伸び始めました。全てがうまくいく条件がいろいろ整ったのです。

吉田君との出会いもそうですが、人との出会い、選手との出会い、運命的なタイミングなど、私の人生において走高跳に関しては、1本の筋道が通っていると感じています。誰かがシナリオを描いていて役目を演じさせられているのではと思ってしまう。(笑)

葛藤から生まれたもの ～追い求めた指導者像～

大学時代は挫折もあり、初めは競技スポーツを否定していました。競技でチャンピオンになるのは一人だけ。あとは負けて、泣いて傷つく。時には人生が狂うこともある。ごく一部の選手の栄光のためにかなりの選手が犠牲になる世界。でもそれがいつの間にかスポーツの王道はやはり‘コーチング’だという思いに変わりました。表舞台で活躍する選手がいる一方で、ほとんどの選手は脚光を浴びずに終わるという現実の厳しさの中でも、恩師の村木先生はそういう選手を見捨てずに生きる上で大切なことを教えてくれました。それを見て、「エリートや底辺にこだわらず、全ての選手を育てることが大事なんだ」と気付いたのです。運動生理学や心理学など様々な学問領域がある中で、中心はコーチ学であると思い、大学院に進んでコーチ学を選んだのです。

指導者となってから一貫して、選手が陸上競技を通して「成長できてよかった」と思える部活動を目指してきました。記録の出ない子たちも切り捨ててはいけないと思っています。一方で、トップ選手への指導にかけた時間やエネルギーの割合は、今までの指導の1割ほどですが、トップ選手への指導の難しさ、大切さも感じました。その両方で、うまくいったりいかなかったりの経験が僕の財産となっています。陽の目を見ない選手たちを一番大切にしてきたし、トップの指導もできた方がいい。指導者は広い視野を持ってほしいなと思います。世界のトップになっていく知識とノウハウを持っていたいし、県大会にいけないぐらいの子たちも陸上競技部で成長できたと思わせてほしい。これは理想論かもしれませんが、やはり指導者は底辺から頂点までの全部を網羅しないといけないのだと思います。若い指導者に知ってほしいのは、トップを育てる理論も、陽の目を見ない選手を育てることも、選手のためにしっかり働くマネージャーの子たちも成長できて満足できる環境を作るためのノウハウも必要。さらに、将来生きていくために必要なヒントを3年間の活動の中でいかに話していくか、日々の出来事の中から、村木先生が私にしてくださったように、人生のヒントを部員に伝えていける指導者になってほしいのです。そのためには、自分の人間の幅を広げないとできない。それには良書をたくさん読むことが役立つと思います。私から陸上競技を取ったら残るのは読書というくらい本を読みました。忙しくて全てをやり切れないもどかしさはいつもありましたし、エネルギー・時間・ノウハウの足りなさなど、葛藤はいつもありました。やり切れなかったもどかしさや葛藤の中、全部をやろうとするのは難しいことでしたが、やろうと挑んできたことは私の誇りの一部です。

現在地点 ～東京へ～



昨年度末で教員を早期退職しました。7年ぐらい前から日本のジュニア部（高校生～20歳未満の選手）強化部門のコーチをして来ましたが、現在はシニアに移って指導しています。今は強くなってきた選手たちと海外を転戦して、海外で勝負するノウハウと経験に磨きをかけている最中です。先日アジア大会に出場した衛藤君と戸邊君（※6）は日本のトップ2で、ジュニアの頃から知っている選手たちです。そうした選手たちが東京オリンピックを目指しています。ねらっているのは表彰台です。達成できれば過去最高の結果となります。世界の大会に行くと身長が2mを越える選手がたくさんいて、体が小

さい日本人にとっては不利な競技ですが、2人とも力はあり記録を破りそうな選手たちです。

あと2年間でどう仕上げるか。今後ですが、選手たちをサポートしながら海外を転戦します。今回、日本選手権を挟んで合計6週間ほど、ヨーロッパに行きました。行った国は英語が通じない国もあつたり、飛行機に乗れないなどのトラブルもあつたりして、対応に苦慮することがたくさんありました。教員生活の経験では想像つかない対応を要求されながらも、有意義な時間を選手とともに過ごしています。そして、世界のトップ選手たちの今期の戦績、動向を探り、そういうレベルの選手たちがどういうサイクルで今シーズンをこなしてきているかを把握し、日本の選手の2年間のプランに生かします。もちろん計算できない部分もありますが東京を目指すに当たり、やっとそういう環境に身を置けたという喜びがあります。

教員を辞めたきっかけは母親が亡くなったからです。脳梗塞で倒れてから10年ほど介護生活をしていましたが、昨年9月下旬に86歳で亡くなりました。昨年の世界ランク9位でロンドン世界選手権（8月）に乗り込んだ衛藤君が予選落ちで帰ってきて、「このままでは中途半端で終わるな」と教員を辞めて指導に専念することを考えていた矢先の出来事でした。「あととは好きにしたら」と亡くなった母親が言っている気がして、本気で退職を考えました。亡くなる数日前、「死んだら実家の墓に入れて欲しい」と言った後、「東京は金メダルか」と死ぬ間

際まで気にかけてくれていたことが骨身に沁みて思い出されます。当時、自分の再就職など後先を考える時間も無く、残された時間を考えると東京を目指せるタイムリミットでしたので、「このタイミングしかない」ということで単純に退職という形で辞めたのです。辞めてから言うのも変ですが、教員になって本当によかったなと、しみじみと思います。教員にならなければこれまでの経験とかノウハウも身に付けられなかったと思いますし、教員になったからこそ自分の人間と指導力も磨かれ、縁があってトップ選手も教える機会にも恵まれ、現在地につながったと思います。今は、恩師の村木先生に問われた、自分の人生「何のために生きるか」を実践しています。東京に向けてもうやるしかないと思っています。

(※6) 戸邊直人さん・・・2018年アジア大会で銅メダルを獲得。自己ベスト2m32（日本歴代2位）

日本に求めること ～部活動と人間教育～

海外は日本のように部活動ではなくクラブチームしかないのです。才能があると思ったらいいクラブチームに入り、お金を払って、そのクラブチームで陸上競技をやり始めます。だからごく一部の人間しかスポーツをしていない。才能がなかったら辞めていきます。こういうシステムが世界の主流なのです。一方、日本のスポーツは教育ベース、学校の部活動がベースとなり、ほぼ全ての子供がそこで育ちますから競技人口がとても多いのです。その後エリート選手は、企業サポートを受けながら活躍していくのですが、部活動を中心とした学校のスポーツ文化が非常に発達している稀有な国です。教育ベースで形作られた高校生ぐらいの競技力は世界トップクラスです。そのシステムは日本の財産です。課題はそこから先、学校を出てから選手をどう育てるか、そのルートが日本は不十分で世界のトップになかなかならないのですが、日本の教育ベースの効果の高さは絶対なくしてはいけないなと思っています。これから先、部活動に対して世の中の目は厳しくなっていくでしょう。だからこの先は心配だなと思います。部活動にはいろいろな経験を積んで人格が形成されるメリットがあり、部活動がなくなるとそれが欠落してしまうことになります。部活動は、'ブラック'と揶揄されていることもあり、今よりも活動時間を減らしていくことになりそうですが、質を高めて維持し、さらには発展させていくといいと思います。日本の部活動が持つ無形の財産、人間教育のノウハウが日本という国を下支えする姿に期待したいと思います。そしてこれからの選手に伝えたいのは、競技力向上はもちろん、日本人、あるいは日本代表であることの誇りを持った選手になってほしいことです。それがないと海外勢と戦えないと思うのです。日本のトップ選手には、世界の中で日本がどう評価されているのかの自覚と、そこから生まれる誇りが足りないと私は感じています。日の丸を背負う意味を考え、日本人として自覚と誇りを持った選手になってほしいのです。これからの指導者と選手に今後の健闘を期待し、これからのスポーツ界を託したいと強く思っています。



体育センター中園所長（左）と

～取材を終えて～

インタビュー中終始、やわらかい笑顔ととても穏やかな語り口で、和やかに進みました。時折見せた鋭い眼差しに、これまで培ってきた指導者としての自信と信念が伝わり、誇りをもって仕事をされているのが分かりました。これからの選手に期待することの話では、やはり「教師」としての顔が垣間見られ、選手たちに対して厳しくも温かい想いがあふれていましたし、日本の将来を託す気持ちが強いことを感じました。これからの指導者としての活躍、そして指導に携わった選手たちの東京オリンピックでの活躍を楽しみにしたいと思います。

(体育センター所員)

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

相模原スポーツアカデミー 【相模原市】

相模原スポーツアカデミーは2013年に設立し、相模原市中央区を中心に活動を行っているクラブです。活動が5年目に入り、クラブの生徒も様々な競技で活躍をし始めています。バスケットボール生はU16日本代表候補に選出されたり、地域の市選抜に選ばれたりするなど目まぐるしい活躍をしています。体操教室では誰でも楽しくバク転を習得できるよう指導を行っています。指導員は全国大会出場の実験や、スポーツ系の資格を持ち、学校部活動の外部指導員として指導に携わっています。今後は地域のスポーツクラブなどと連携し、スポーツで地域を活性化出来るよう活動の幅を広めて行きたいと考えています。



一般社団法人横浜FCスポーツクラブ 【横浜市】

一般社団法人横浜FCスポーツクラブは、2012年6月に設立され、活動種目は、サッカー、卓球、ヨガ、チアリーディングを行っております。

今回は、サッカーとチアリーディングのスクールを紹介させていただきます。横浜FCスポーツクラブのサッカースクールは、幼児から大人の方を対象に横浜市内12会場で実施しております。子どもたちがサッカーを通じて成長していく過程で、社会で活躍できる知恵と勇気を持ってたくましく成長していくことを理念として活動を行っています。随時サッカースクールの体験を受け付けております。

チアリーディングスクールは、Jリーグ横浜FCの専属チアリーダーとして活動しており、小学生から高校生で構成されたメンバーです。横浜FCのホームゲーム（ニッパツ三ツ沢球技場）が開催される際は、会場で日ごろの練習の成果を披露しております。その他にも、チアリーディングの競技大会や地域のイベントにも出演をしております。



スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

【体操】 宗像 幸枝 さん

- ・ 幼児から高齢者の体操、ダンス指導22年
- ・ ダンベル体操17年 よさこい踊り20年
- ・ 主に公民館のサークル及び福祉施設、学校や自治体の依頼による指導。



ダンス大好き！ 体操大好き！ 人が元気で笑顔になれる、そんな活動をしたい！
と、思って勉強をし始めたのがきっかけで、現在では、自治体・学校・各サークルからの依頼による健康づくりの体操、レクダンス、ダンス、よさこい踊りを指導し、指導福祉施設や障害者施設では、体操、脳トレ、手話ダンスをボランティアとして指導しながら『笑顔と健康の輪』を広げています。指導している教室によっては、自分達が楽しむだけでなく、高齢者施設や震災や水害などで被害に遭われた地域への慰問活動などをしながら、助け合う大切さや心の絆などを皆さんで分かち合っています。

20年以上指導をしていて、近年の都市化や少子化などによって、外遊びの機会が低減した幼児・児童の運動能力の低下（転倒しやすい、骨を折りやすい、すぐに座ってしまうなど）、高齢化社会における寝たきり老人や認知障害の増加（高齢化に伴い、筋力がなくなり骨も弱り転倒からの寝たきり、1人暮らしが多くなり地域の方との会話もなくなりコミュニケーションがなくなって、認知症にもなりやすい）などの問題を強く感じます。

このような現状を改善して行くためには、幅広い年齢層を対象とした健康や体力の維持・向上のために、人々が生涯にわたって健康で豊かな生活が送れるよう、スポーツ活動が『楽しい』と感じられるような運動する機会を地域社会で作ることです。それによって、人とのコミュニケーションも増えていきます。私達指導する側は、安全で楽しい活動が出来るように常に心がけて、日々知識を高めていかなければならないと感じています。

これからも『笑顔と健康の輪』を大きく広げていきたいと思えます。



スポーツリーダーバンクとは・・・神奈川県内で活動することができ、(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」等をご確認の上、「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。

湘南江の島にオリンピックがやってくる！

東京 2020 オリンピック競技大会セーリング競技は、神奈川県内、湘南江の島で開催されます。県内の盛り上がりは欠かせません。そこで今回は、セーリング競技の説明やセーリングを盛り上げる各種イベントについて特集します。



藤沢市マスコットキャラ
ふじキュン♡

セーリング競技って？

帆（セール）の表面を風が流れるときに発生する揚力を動力とし、小型セールボートで水上を滑走する速さを競います。常に変化する自然の条件下で競い合い、風、潮流、波の状態などを勘案してヨットを操作し最大限のスピードを引き出すことが重要です。レース海面に設置されたマークを決められた順序で決められた回数回り、他艇との位置、コース取りを見て戦略と戦術を駆使しながらフィニッシュラインを目指します。

知っているとさらに楽しくなる！

- ・ヨットは風上に向かって約 **45 度** 方向にしか進めないの、ジグザグに方向を変えて、マークを目指します。
- ・スタートは5分前からのカウントダウンとなるので、最も速いスピードでベストな位置から**時間ぴったり**にスタートするとその後の展開が有利になります！
- ・風上に向かって行う方向転換を「**タック**」、風下に向かって行う方向転換を「**ジャイブ**」といい、帆を艇の反対側に反転させます。この**反転動作とクルーの移動**など、作業をいかにスムーズにできるかがカギ！

ヨットの種類 (セーリング競技は、8つの種類のヨット計10種目あります)

【RS:X 級】

(アールエスエックス)
ウィンドサーフィン



【470級】

(ヨンナナル)
8月の世界選手権で
吉田・吉岡組優勝！



【レーザー級】

世界で広く普及
している



【レーザーラジアル級】

レーザー級の艇でセールが
やや小さい



【49er 級】

(フォーティナイナー)
艇外に体を乗り出す



【49erFX 級】

(フォーティナイナーエフエックス)
男子と同じ艇体で帆面積、
マストの高さが小さい



【フィン級】

セーリング最古の
種目



【ナクラ17級】

2016 リオ大会から採用
カタマラン（双胴艇）で
スピードが速い



1964年大会に 続き、再び江の 島が決戦の地に

江の島ヨットハーバーは1964年東京オリンピック開催に合わせて整備された日本初の競技用ヨットハーバーです。そのオリンピックで使われた聖火台は今も残っています。また、現在も全日本選手権が開催されるなど、多くのヨット愛好者に親しまれています。



聖火台

セーリング競技を盛り上げる県内の各種イベントの様子

東京 2020 大会はもう目前！ 2年前記念イベント in 神奈川

(日時 平成 30 年 8 月 25 日 (土)) <会場 テラスモール湘南そらかぜステージ・ゲートスクエア>

黒岩知事、三浦大輔さんのトークショー、須長由季選手（ロンドン五輪 2012 大会セーリング競技出場）とドラクドラゴンのトークショー、セーリングの陸上体験として、フィン級ヨット展示や OP 級乗船体験がありました。実際にヨットに乗って、競技気分を味わいました。



セーリングワールドカップシリーズ江の島大会目前！ 海外チームと小学生の交流イベント

(日時 平成 30 年 9 月 7 日 (金)) <会場 江の島ヨットハーバー>

9月9日より、「セーリングワールドカップシリーズ江の島大会」が行われました。世界トップレベルの選手が江の島に集結している中、その大会を前にして、9月7日にニュージーランドチームと厚木市立小鮎小学校との交流イベントがありました。



ワールドカップシリーズ江の島大会 2018 ワールドカップフェスティバル

(日時平成 30 年 9 月 15 日 (土)) <江の島南緑地>

9月15日は、決勝大会が開催される中、同時にレース海面に近い南緑地広場を中心にした会場でフェスティバルも行われ、会場は盛り上がりました。ステージ近くでは、J:COM で生中継されたセーリングの解説があり、観客は大型モニターを見ながらレースを分かりやすく観戦できました。神奈川ゆかりの歌手 Crystal Kay さんのスペシャルライブもありました。



少しの工夫と時間で
「持久力」「柔軟性」「筋力」
を高めましょう！



サン マル サン サン 3033運動

神奈川県では、県民のみなさんが、運動やスポーツに親しみ、健康で明るく豊かな生活を送っていただくために、1日30分・週3回・3ヶ月間継続して運動やスポーツを行う『3033運動』を推進しています。

1日30分

気軽からだを動かしましょう。
10分程度の運動を合わせて30分でも結構です。

週3回

運動しましょう。
運動の効果が期待できる目安です。

3ヶ月間

続けてみましょう。
運動週間が身につき、体調が良くなるなど、運動の効果が現れます。

■ 3033運動についてのお問い合わせ
【県立体育センター】TEL0466-81-2803（スポーツ推進班）

総合型地域スポーツクラブとは・・・

「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」スポーツを楽しむことができる社会を実現するために、その地域に住む「皆さん」が主役となって、自ら運営・管理をする新しいスポーツクラブのシステムです。クラブでは、いろいろな種目を様々な人たちが、その興味・関心や競技レベルを問わず、それぞれのスタイルで楽しむことができます。また、スポーツに限らず、社会・文化的な活動も視野に入れ、地域コミュニティの形成にもつながるクラブを理想としています。



～スポーツをみんなで楽しむ集いの場～
誰もが主役！ 総合型地域スポーツクラブ

シンボルマークは、みんなが輪になってコミュニケーションを図り、仲良くスポーツを楽しんでいる様子を表現。また、みんながつながりを持つことでできた中央の星（スター）に「スポーツをとおして、楽しみ・健康・交流が得られますように・・・」という願いを込めて表現しています。

また、スポーツにはいろいろな関わり方があり、「する人」「教える人」「運営する人」「応援する人」「みる人」を表し、一人ひとり誰もが主役（スター）という意味が込められています。

「スポスタ」という愛称は、シンボルマークとからめ、スポーツとスター（誰もが主役）を組み合わせたものです。

発行回数 年4回

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
〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

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

