



かながわ スポーツタイムズ

◇インタビュー

令和元年(2019)

目指せ！東京 2020 オリンピック！！

Vol.74

「楽しむ心を忘れずに！」

※BMXの基礎知識

日本自転車競技連盟
BMXレース強化指定選手
(女子エリートA)

たんの かなみ
丹野 夏波さん



◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介

◇ラグビーワールドカップ 2019 特集

・ラグビーワールドカップ 2019(TM)開幕まであと 88日！ (6月25日から数えて)

～ラグビーを体験してみよう～



目指せ！東京2020オリンピック！！ 「楽しむ心を忘れずに！」

日本自転車競技連盟
BMXレース（バイシクルモトクロス）
強化指定選手（女子エリートA）

たんの かなみ
丹野 夏波さん



丹野 夏波（たんの かなみ）

4歳でBMXレースを始め、2008年、8歳で出場した世界選手権大会で年齢別のガールズ部門で優勝。2009年、2010年も優勝し同大会を3連覇。その後も順調に競技実績を積み重ねて、2019年から女子エリート強化指定「A」となる。（女子エリート強化指定「A」は現在、丹野選手と畠山紗英選手の2名が該当。2020年の東京オリンピックへの出場が有望視されていて、出場すれば日本人女性選手として初の快挙となる。）

2019年4月には、BMXアジア選手権大会で初優勝。現在、UCI（国際自転車競技連合）BMXスーパークロス・ワールドカップに参戦中で、2020年の東京オリンピック出場を目指している。

2000年生まれ。神奈川県横浜市出身。白鷗女子高等学校を2019年3月に卒業。早稲田大学在学中。

BMXとの出会い

私の父親が職場の同僚に誘われて始めたのがきっかけです。その方が家族（※畠山紗英選手の家族）でBMXをやっていて、うちの家族も父と兄と自分の3人で始めるようになりました。私が4歳の時です。最初に、BMXを見たのがTBSの緑山スタジオで、最近は行っていませんが、小さい頃は緑山でレースにも出ていました（※現在緑山スタジオのコースは月に数回程度開場している）。自宅の近くにはコースがなかったので、毎週土日には茨城県や山梨県、埼玉県にあるコースまで出かけていました。今はここ（秩父滝沢サイクルパーク）に来て練習することが多いです。横浜の自宅からだと3時間くらいです。今日は朝5時くらいに家を出てきました。紅葉のシーズンや芝桜の季節になると4時間くらいかかります。圏央道ができたので大分楽になりました。それまでは、一般道だったので。父か母が運転してくれるのですが、いつも有り難く思っています。今日は、母とおしゃべりをしながら来ましたが、練習で疲れていると寝てしまいます。小さい頃はコースに出てBMXに乗ることが楽しくて、1日中練習していました。6歳位からレースに出るようになって、全国の会場を周るようになりました。そこからはレース、またレースという感じでした。

世界への挑戦、そしてオリンピックが目標に

8歳で出場した世界選手権で優勝してからは、BMXレースがオリンピック種目になったこともあり（北京オリンピックから正式種目に採用）、もっと競技を頑張っていこうと思うようになりました。そのとき、自分の目指す場所が決まったというか、オリンピック出場を強く意識するようになりました。いろいろなことがタイミングよく決まっていたと思います。毎年開催される世界選手権とオリンピックを目標に頑張っていこうと思うようになりました。



写真中央が丹野選手

世界選手権は、毎年違う国で開催されるので、いろいろな国に行きました。毎年7月の終わりに開催されますが、オリンピックの年は5月にあります。学校を休んで大会に出場することも結構あったのですが、周りからは「頑張っ

てね」と応援してもらっていました。11歳のときを除いて、8歳から世界選手権には毎年出場しています。15歳までは、親も同行していました。ヨーロッパの国々や南アフリカにも行きました。レースに出場できたこともそうですが、家族と海外に行けたことは本当に良かったと思います。また大会では、毎年同じような顔ぶれの選手が集まるので、そういった仲間との交流も楽しいですね。

ケガに泣かされた 2016年から2017年



2016年から2017年はケガに苦しんだ時期でした。5回も骨折してしまいました。全部鎖骨骨折です。最初は2016年の9月に、8メートルヒルがある山梨県のコースで大きなジャンプで跳び過ぎてしまい、地面に落下して骨折しました。手術して2～3か月BMXに乗れなくて、11月に復帰したのですが、また骨折して、またそこから3か月乗れなくて、復帰してまた4月に骨折してと・・・そのころは本当に辛くて。2017年は、初めてワールドカップに参加できる年齢だったので、すごくショックでした。その間は、ずっとリハビリに通っていました。BMXに乗れなかったので、学校

に行って病院に行つての繰り返しでした。他の選手が活躍しているのを見ると、やっぱりきつかったですね。まあ、その時は耐えていました。気持ちだけは前を向こうと心掛けていて、「大丈夫、大丈夫」と自分に言い聞かせました。気持ちを落ち着かせるために、本を読んだりもしました。ミステリー系が好きで、「湊かなえ」さんの作品を読んでいた。

2018年1月のアメリカ合宿中にも鎖骨を折りました。現地の病院で手術を受けましたが、驚いたのは日帰りだったことです。日本だったら確実に入院ですが、強い痛み止めの薬を渡されて「それで終わり」って感じでした。トレーニング合宿中だったので、大変でした。コーチはいましたけど、家族はいませんでしたから。

ケガを乗り越えることができたのは、こんな所で諦めたくないという気持ちと絶対に自分なら大丈夫という強い気持ちがあったからだと思います。ケガの原因は、いろいろなバランスが崩れてコントロールできなかったからだと考えていて、それからは、体のバランスを整えるようにメンテナンスもしっかり取り組むようになりました。

復活、ワールドカップ、そしてオリンピックへ

その後、2018年のシーズンからレースに復帰し、7月の全日本BMX選手権大会のジュニアカテゴリーで優勝することができました。決勝はエリートカテゴリーの選手と混走でしたが、トップでゴールできました。

それらの成績によって、2019年から女子エリート強化指定「A」に昇格することができました。（※強化指定選手についてP. 5参照）それにより日本自転車競技連盟派遣で、2019年UCI BMXスーパークロス・ワールドカップに参戦しています。ようやくスタートラインに立ったという感じです。今、ワールドカップは全10戦で、4戦まで終わったところです（5月19日の取材時現在）。1・2戦がイギリス大会、3・4戦がオランダ大会、来週からは、5・6戦のフランス大会があります。フランス大会の後に少し時間が空いて9月に7・8戦のアメリカ大会、2週間後に9・10戦のアルゼンチン大会があります。

国内のオリンピック選考基準では、ワールドカップで準決勝に2回以上出場することが最低条件になっています。候補選手が出場枠を超える場合は、成績上位の選手から選考されます。また、日本は開催国枠として1名の出場枠がありますが、出場枠を増やすためにもこれからの1戦1戦が大事になります。



課題と強み

2019年は、アメリカ人コーチと海外で練習をしています。3月まではオーストラリアで合宿をしていました。東京オリンピックまでは、日本自転車競技連盟の作成したトレーニングプログラムに沿って練習に取り組んでいます。オフシーズンの合宿では、フィジカルトレーニングを中心にやっていました。体力的にはまだまだなので、そこを鍛えるプログラムをやっています。スクワットとかマシントレーニングとか、結構パワーが必要なのできついです。レースでは、300mから400mのコースを4本から5本走ることになります。瞬発力も大事ですが、最後の持久力も大事になります。レース間も結構短いので、リカバリーも大事になります。



今の課題は、ジャンプ時の姿勢を前にもっていくようにすることです。そうすると、バックサイド（コブの下り面）に入ったときに加速ができるようになります。空中で姿勢が引いてしまう癖があるので、そこが課題です。練習中にビデオで撮影して、姿勢を細かく確認して修正をする。その作業を繰り返しています。

私の強みは、ロール（前輪を浮かせたまま後輪だけで走行する技術）やジャンプなど技術的なところ全般だと思います。小さいときからいろんな挑戦をしてきたので。レース経験も多くしてきているので、コーナリングもスムーズなのかなと思います。やはり、スタートの反応とパワーで勝負が決まってしまうので、それがトップクラスになると厳しくて、今はそれを強化しています。また、レース中のぶつかり合いが沢山あるので、それに負けないようなフィジカルやメンタルの強化も必要です。隣に選手がいるとやっぱり緊張しますし、挟まれてしまうと不利になるので、スピードに緩急をつけるタイミングやポジショニングを工夫するなど、いろいろな条件の中で戦っていかなければならないところが難しいです。その駆け引きが、また面白いところでもあります。

「楽しむ心を忘れずに！」

精神的な部分でいうと、そんなにガチガチに緊張するタイプではないので、いつもリラックスしてやっています。そして、楽しむ心を忘れないようにしています。勝ちたいというプレッシャーはありますが、でも、BMXに乗るのが楽しいので、楽しむ心というのはいつも持っているつもりです。オリンピックの選考もあるので、プレッシャーを感じることもありますが、でも、そういうときにも、楽しむ心を忘れないように心掛けています。大会期間中に緊張しているなあと感じることはありますが、そんなときはリラックスできる音楽を聴いたりして気分転換をしています。

また、食事の制限はなく、しっかりと食べることができるので、それは良かったと思います。甘いものも好きなので、精神的にも助かっています。遠征時はコーチが料理を作ってくれていて、いつも美味しく食べて楽しみにしています。海外でも、食べられないものはないです。好き嫌いがないので、なんでも食べられます。お米が一番好きです。



スタートヒルから走り出す丹野選手（右から2番目）

東京2020オリンピックへ

東京オリンピック後も競技は続けて、2024年パリオリンピックにも出場したいと思っています。大学でいろいろなスポーツのことを勉強して、興味を広めていきたいです。将来、競技へのサポートをしたいと思っていますが、コーチは難しいと思っています。まだ感覚でやっている部分もあるので、まずは選手として頑張っただけからですね。大学では、スポーツ関係の勉強をしています。1年次はスポーツ全般について勉強しています。2年からコーチングコースとか、トレーナーコースとか、いろいろ分かれていきます。どのコースにするかは決まっていません。でも、競技に直結するような勉強をしていきたいと思っています。

BMXの魅力は、やはりスピード感とジャンプの迫力ですかね。あとは子どもから大人まで楽しめる、家族一緒に遊べるというか楽しめること。週末はここに行こうかみたいな、いろんな楽しみ方があるので、そこがすごい魅力だ



コーチの指導を受けている丹野選手

と思います。BMXレースをやっている子どもたちに対して思うのは、オリンピック種目になったこともあって最初から競技志向になる人も多いので、まずは競技を楽しむことから始めてほしいと思っています。最初からガチガチにやるよりは、コースに来て日が暮れるまでBMXの楽しさにどっぷりつかってほしいと思っています。

私も今の最大の目標は東京オリンピックに出場することですが、楽しむ心を忘れないように日々の練習に取り組んでいきたいと思っています。

～取材を終えて～

気さくな感じでインタビューに応じていただきました。飾らない穏やかな印象の大学生ですが、コースで走る姿は正にトップアスリートそのもの。このギャップが、丹野さんの魅力の一つであると感じました。言葉を選んで真摯に答える姿や、一つひとつ丁寧に課題に向き合っていて競技に取り組む姿勢も印象的でした。

度重なるケガを乗り越えた経験を糧にして、東京2020オリンピック出場という目標を達成することや、オリンピックのレースで活躍することに期待したいと思います。楽しむ心を忘れずに頑張ってください。

(体育センター所員)

BMXの基礎知識

BMXの正式な名前は「バイシクルモトクロス」といい、1970年代、オートバイのモトクロスに憧れたアメリカの子どもたちが、土の上で自転車に乗って走り回ったり、ジャンプしたりしたのがはじまりといわれている。BMXを使った競技には、大きく分けて「レース」と「フリースタイル」がある。「フリースタイル」は、演技をする場所やスタイルによって、さらに、フラットランド、パーク、トレイル、ヴァートの4つに分かれる。

【BMXレース】

最大8人のライダーがスタートヒルという坂の上から同時にスタートし、コブやカーブといったコースセクション（障害物）を素早く越えながらゴールを目指す。ゴールまでのタイムではなく着順を競う。スタートから30～40秒間であっという間にゴールとなる。2008年に開催された北京オリンピックから正式種目に採用された。

【BMXフリースタイル】

フラットランド：舗装された平らな地面で、車輪の左右にとりつけた金具に乗り、バランスをとりながら技を競う。

パーク：パークという専用の施設にあるジャンプ台を使い、ジャンプの高さと空中での技や動きを競う。

2020年の東京オリンピックでの正式種目に採用されている。

トレイル：土のコースのコブを使って連続してジャンプし、空中で技を披露する競技。ダートジャンプとも呼ばれる。

ヴァート：巨大なハーフパイプ（U字型の台）を往復した勢いで上空へ飛び出し、空中で技を繰り出す競技。



フラットランド



パーク

＜日本自転車競技連盟BMXレース強化指定選手＞

2019年3月14日現在

エリート強化指定「A」	→男子2名、女子2名
エリート強化指定「B」	→男子7名、女子1名
ジュニア強化指定「B」	→男子2名、女子2名
エリート強化育成	→男子3名、女子0名
ジュニア強化育成	→男子4名、女子1名
ユース強化育成	→男子8名、女子3名

【参考】「楽しみながら心と体をきたえる カッコよく走ろう！BMXレース」

ベースボール・マガジン社編集

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 大和スポーツクラブ

【大和市】

大和スポーツクラブは、総合型地域スポーツクラブとして社会教育の一端を担い、アマチュアスポーツの健全な普及発展を図るとともに、男女を問わず、年少者から高齢者まで個々のレベルに合わせた教室や講習会を開催し、楽しむスポーツへの意識転換を図ることを目的として2015年10月10日に誕生しました。

「野球だけではない既成概念に囚われない野球チームがあってもいいじゃないか…」という当クラブ理事長の理念のとおり、社会体育における各種競技は、子どもの心身を育成するための手段であり目的ではありません。その理念の下、活動の一環であるスポーツ教室では、野球教室・かけっこ教室・ボール遊び教室・防災教室・食育教室などを実践し、バランスの取れた身体能力の育成に努めています。野球教室にはプロ野球OBを招き、より確かな知識と技術を伝えています。また、環境教室・科学教室などスポーツ以外の学びの場を提供し、幅広い分野を通じて心と身体の健康を増進させ、生きる力を育てています。

これからも、スポーツをする人・観る人・支える人が連携して参画し、広くネットワークでつなぎながら、スポーツを通じて幸福で豊かな生活の実現をめざしていきます。



特定非営利活動法人かながわクラブ

【横浜市】

かながわクラブは、多世代・多種目のスポーツを楽しむばかりでなく、地域コミュニティとして機能するクラブにしたい、との思いから、1979年のサッカークラブ発足当初から、クラブ名にはあえてサッカー、フットボールという言葉を入れませんでした。

かながわクラブは、ご家族で参加できるスポーツ活動の機会を提供するばかりでなく、スポーツを観て楽しむ、そして、スポーツを楽しむ人たちを支える環境を提供し、人材を育成することにより、スポーツによる地域貢献を目指してきました。現在サッカー部門では幼児、小1から小6、ジュニアユース、ユース、TOP、PAPASとそれぞれの年代に応じたカテゴリーを持ち、大勢の方々にサッカー等を通じてスポーツを楽しんでいただいております。

かながわクラブは、その理念をもとに、1999年にNPO法人資格を取得し、特定非営利活動法人かながわクラブとなりました。以来、サッカークラブ部門を中心に、ヨガ、カヌーなど、多世代、多種目の総合型地域スポーツクラブとして活動し、地域のみなさまにスポーツができる場をお届けしたいと思っております。



ラグビーワールドカップ 2019 (TM) 開幕まであと88日！

6月25日(火)から9月20日(金)の開幕まで88日！



～ラグビーを体験してみよう～



ラグビーワールドカップ2019(TM)を秋に控え、県内で様々なイベントが予定されていますが、そんな中で今回は、3才以上の子どもを対象としたラグビー教室等について紹介します。みなさんも、是非イベントに参加してみたいはいかがでしょうか。

◇4月7日(日)実施 ラグビー体験会 in 鎌倉ラグビースクール

4月7日の日曜日に鎌倉ラグビースクールで実施された「はじめてのラグビー無料体験会」取材しました。鎌倉ラグビースクールは1975年に創設された伝統あるラグビースクールで、ラグビーを通じて「強く、正しく、明るい」子供達を育てることをモットーに活動を続けていて、現在200名を超える選手が在籍しています。体験会は幼児(3才)から中学生までが対象で、学年別に分かれて行うラグビースクールの練習に加わる形で実施。スクールの友だちやコーチから丁寧に指導してもらえるので、初めてでも安心して参加することができました。



◇吉田義人(よしだ よしひと)氏による 親子ラグビー教室

「ラグビーワールドカップ2019(TM)開催都市特別サポーター(神奈川・横浜)」である吉田義人(よしだ よしひと)氏による親子ラグビー教室が新横浜公園「しんよこフットボールパーク」で開催されます。小学生以上の親子が対象で50組を募集(各回・先着順)しています。参加費は無料です。

第1回 6月15日(土曜日) 15時30分から17時30分まで (終了しました)

第2回 7月21日(日曜日) 14時30分から16時30分まで

第3回 11月16日(土曜日) 13時30分から15時30分まで

第4回 12月15日(日曜日) 14時30分から16時30分まで

第5回 3月7日(土曜日) 13時30分から15時30分まで

【申込方法】 次のURLより、「親子ラグビー教室・申込フォーム」にお進みください。

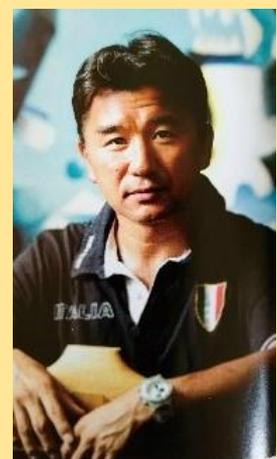
横浜ラグビー情報: <https://rugby.city.yokohama.lg.jp/>

(注) 各回実施日1か月前の10時00分から受付を開始します。

【講師】 吉田 義人(よしだ よしひと)氏

・1969年生まれ 秋田県出身 横浜市在住

・元ラグビー日本代表(キャップ数30)、ラグビーワールドカップ(TM)2回出場



吉田 義人(よしだ よしひと)氏

◇東海大学ラグビーフットボール部「第31回丹沢祭2019」

7月7日(日曜日)に東海大学ラグビーフットボール部「第31回丹沢祭2019」が開催されます。

初心者や未経験者も参加できるラグビー教室や、タグラグビーフレンドリーマッチ、ヨガセラピー、アイドルによるステージなど、楽しいイベントがいっぱいです。たくさんの皆様のご来場をお待ちしています！

1 日時 令和元年7月7日(日曜日) 10時00分から14時30分まで

2 会場 東海大学湘南校舎内ラグビー場(平塚市北金目4-1-1)(小田急線「東海大学前」駅 徒歩約15分)

3 内容 (時間等は変更になる可能性があります)

(1) 10時00分 開会式

(2) 10時10分 ラグビー教室(要事前申込、小学生、未就学児(3歳以上)対象)

経験者はもちろん、ラグビーが初めてのお子様でもOK! レベルに応じて指導します。

(3) 10時30分 ヨガセラピー(要事前申込、どなたでもご参加いただけます)

ヨガ・ピラティス・体幹トレーニングを中心に指導されている本橋恵美先生がヨガであなたの体を目覚めさせます！

(4) 12時15分 ミニライブ(自由参加)

KAGAJO☆7 (ラグビーを応援するアイドルユニット)のミニライブ

(5) 12時30分 タグラグビーフレンドリーマッチ(要事前申込、どなたでもご参加いただけます)

簡単なルールで誰でも楽しく安全にプレーすることができます。個人でもチームでも参加OK!

(6) その他のイベント

ロコサトシによるワークショップ(ラグビーオリジナルエコバックを作ろう、要事前申込、小学生以下先着50名)
景品がもらえるスタンプラリー、協賛各社のブースやキッチンカーの出店、豪華賞品の当たる大抽選会
新鮮野菜の詰め放題

【申込方法】東海大学ラグビーフットボール部ウェブサイトからお申し込みください。

アドレス manager@seagales.com URL <https://seagales.com/news/2018/05/01462.html>

4 参加費 無料



「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

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

