

# 43

2016.winter



学報

挑戦。スポーツが時代を動かす

# NITTAIDAI

水球日本代表男子のリオ五輪出場に本学関係者が貢献。  
オール日体大でリオ、東京でのさらなるメダル獲得をめざす。





## 心・技・体

▷オリンピックイヤーが始まった。水球日本代表男子「ポセイドンジャパン」は、現役学生4名を含む日体関係者の活躍により、リオ五輪の切符を手にした。大本洋嗣監督(本学准教授)は、まったく新しい発想の戦術が功を奏したと話す。さらに、日体大アスリートサポートシステム(NASS)をはじめ、本学のサポートは非常に心強かったという。

▷「技」「体」。これを強力にサポートする日体大アスリートサポートシステム(NASS)が本格的に始動した。リオはもちろん、その先の東京が照準だ。アスリート、サポートスタッフなど、すべての学生に対して活躍の機会を広げることになるだろう。

▷ポセイドンジャパン、そして今号で取材したOB・OGは、いずれも挫折や不安の経験を克服して成功に至った。私たちが「心」を鍛え、それぞれの未来を切り拓いていきたい。

学報NITTAIDAI(ニッタイダイ)43号

発行日●2016年1月22日

発行●日本体育大学広報委員会

TEL 03-5706-0948

FAX 03-5706-0922

http://www.nittai.ac.jp/

制作協力●(株)図書出版

### Special Contents

## 03 日体大アスリートサポートシステム(NASS)始動

●スタッフメッセージ「すべての日体生のために」

●日体大アスリートサポートシステムを知る!

## 07 活躍するOB・OG

藤代紫水をインターハイ優勝に導く。ひたむきな指導は恩師への恩返し。その姿を見て育ち、キャプテンを務めるご子息は、いま父と同じ道を歩む。

**滝川 一徳氏** 茨城県立藤代紫水高等学校 教諭 ハンドボール部監督

スポーツの魅力を広めていく仕事がしたいと思って旅行業界へ。営業の最前線で活躍しながらインラインホッケーを続ける努力家の素顔。

**飯海 優氏** 近畿日本ツーリスト株式会社ECC営業本部 第7営業支店 スポーツグループ

## 11 日体生なら知っておきたい! スポーツ・健康ワンポイントゼミ

いま子どものからだに何が起きているのか(3)

日体大総合研究所長/保健医療学部教授 武藤芳照

## 13 体育科学をリードする ~大学院・研究科の取り組み

体育学部体育学科教授 船渡 和男

## 15 水球日本代表男子「ポセイドンジャパン」、悲願のリオ五輪出場権を獲得

日体勢が圧倒的な存在感を示す

## 17 NEWS/INFORMATION

●アフガニスタン大統領特別代表閣下ご一行が来学されました

●日本体育大学と横浜市青葉区が災害対策に関する連携協定を締結

●第53回体育研究発表実演会を実施

●シンポジウムのご案内「月経周期を考慮したコンディショニング法の開発」

●箱根駅伝、総合7位でシード権獲得 秋山が6区区間新

●高木美帆(スピードスケート)が初の総合優勝

●体操競技部が全日本体操競技団体選手権アベック優勝



戦没者慰霊碑(東京・世田谷キャンパス)。  
題字は建設を発案した米本卯吉理事長(当時)による。

# Nittai Story

## 戦没者慰霊碑

日体大は、前身である日本体育会が創立されて以来、今年で125周年を迎える。「體育富強之基」の建学の精神のもと、健全な心身を兼ね備えた人間育成に邁進してきた。グローバル化が進む昨今においては、スポーツを通じた国際平和への貢献も、これまで以上に重要な役割となっている。

さて、東京・世田谷キャンパスの正門近くに、戦没者慰霊碑がある。表には「魂」という字が刻まれているだけで、ややもすると見逃してしまう人もいよう。かつて若人たちがこの学園から戦場へ赴いた証である。

この碑が建設されたのが昭和33年。戦後の苦難を乗り越え、新しい時代へ一歩を踏み出した時期であった。未来永劫、本学の使命を全うしていくとともに、平和を祈る。この碑には、日本体育会が学生を積極的に戦場へと送り出し、尊い命を国に捧げたことに対する深い反省と、本学の繁栄は彼らの尊い生命の上に成り立っているという報恩感謝の意味が込められている。

碑文の一部を紹介する。「然るに、一たび終戦となるに及び、彼等が帰還して、再び教育の第一線に立つものとひとしく期待せしに、思はざりき、遂に帰らざる者、実に数百名を越えんとは。寔に哀惜悲痛に堪えず。今や戦塵おさまりて10有余年、戦火により多大の損傷を受けたる本学も、校舎並びに体育研究館を初め、グラウンド、プール等の諸施設再び整備し、正に二千余名の若き学徒の体育殿堂として、その偉容を深沢原頭に誇らんとせり」。

私たちがいま学業や競技に励むことができるのも先人のおかげである。この碑を目にするたびに、そのことを思い出してほしい。そして、世界が平和であるために、私たちができることを考え、実践していかなければならない。

# 日体大アスリートサポートシステム始動



2020年に開催される東京オリンピック・パラリンピック競技大会において、本学は「70名の学生及び卒業生をオリンピック・パラリンピアンとして輩出」することを目標に掲げている。加えて、さらに将来に向けて、多くのオリンピック・パラリンピアンを輩出・育成するべく、オール日体大による学生支援システムとして構築されたのが「日体大アスリートサポートシステム (NASS)」である。競技者はもちろん、サポートスタッフなどを志すすべての学生に門戸を開いている点が特徴だ。その概要を、各専門分野の先生方に紹介いただく。



## すべての日体生が輝く機会を提供したい

NASSの目的は日体大の競技力向上サポートであり、谷釜学長が構想した体制を形にしたものです。ただし大学における活動ですので、一部の学生だけではなく日体大の全ての学生に還元されるものでなければなりません。

この目的を達成するためにNASSのサポートは2段がまえになっています。ひとつはプログラム提供型、もうひとつはテラーメイド型です。プログラム提供型では講習会やセミナーなどを中心に競技者とサポートする側の両方の学生に情報提供などのサポートを行うものです。一方テラーメイド型とは競技選手一人一人の状況に合わせた専門的なサポートです。

NASSは既に多くの学生競技選手をサポートし、かつ多くの学生がサポート側としても参加しています。本学と提携関係にある国立スポーツ科学センター (JISS) には既に多くの学生が選手として出入りしていますが、今後はサポート側の学生にもJISSでの派遣研修の機会を提供することを考えています。

東京オリンピックはもちろん、その先の日体大の競技力の向上に向けて、選手あるいはサポート側として、日体大の学生の皆さん全てが輝く機会をNASSが提供していきます。一緒に日体大の競技力を高めていきましょう!



総合スポーツ科学研究センター長  
中里 浩一

## 様々なサポートを連携し、さらなる強化を

本学学友会にある40の運動部のうち、毎年30を超える運動部が学生チャンピオンを輩出しています。過去5回のオリンピック夏期大会においては、日本が獲得した総メダル数の約30%を本学関係者が獲得しています。もちろん過去のメダル獲得数も国内随一です。“競技力”は日体大の基盤であり、本学の教育、研究における極めて重要なツールです。長年の間に培われた、この誇るべき競技成果は、現場の選手、指導者のご努力の賜物です。一方、現場外の関係者による様々なサポートも、その一部を成してきたと思います。この大学にはトレーニング、コーチング、コンディショニング、生理学、栄養学などの医・科学領域に留まらず、指導者育成、タレント発掘、財政支援、学習支援など様々なサポートが存在します。NASSは、これらを連帯させ、そのパワーをさらに大きく膨らまそうとするものです。学生も教職員も法人も、また同窓はじめ全ての本学関係者が力を合わせ、夢をかなえるための場となります。学生の皆さんは、本学における競技サポート活動に、このNASSを通じて参加することができます。近くにいる教職員にたずねてみてください。東京オリンピックと一緒に迎えましょう。



スポーツ・トレーニングセンター長  
西山 哲成



体育研究所 NASS 助教  
前川 剛輝

パフォーマンス分析サポートでは、競技者の体力や技術、戦術等に関して評価・把握するために、定量化できる側面から、いくつかの分析サポートを準備しています。

フィットネスチェックサポートでは、身体能力の現状把握、トレーニング効果の評価、パフォーマンス予測などを目的とした体力測定などを実施します。また、映像・情報技術サポートでは、動作分析やゲーム分析を行えるソフトウェアの使用・分析方法に関するセミナーの開催、さらに競技・トレー

ニング現場での映像即時フィードバックの支援なども行います。

アスリートサポート(競技者支援)に興味のある学生の皆さんの学びの場ともなります。興味のある方は、是非、NASSにお問い合わせ下さい。



体育研究所 NASS 助教  
富永 梨紗子

専門種目だけではなく、学びを通して視野を広く持つこともトップアスリートの重要な要素の一つといわれています。NASSでは「スポーツ栄養」や「コーチング」「女性アスリート特有の生理的・心理的特性」といった様々な視点から、競技力向上に役立つ情報も発信しています。

また、教育サポートの一環としてゲーム分析アナリストの育成を実施しました。アナリストの専門的知識を学ぶだけでなく、スポーツ現場に役立つデータの活用方法の提案や実践を通じた

プログラムを提供しています。トップアスリートとして世界で活躍したい学生、アスリートを支えるスタッフとして成長したい学生と共に活動していきたいと思っています。



体育研究所 NASS 助教  
平山 浩輔

現在、NASS心理サポート部門は本学のスポーツ心理学研究室の先生方や大学院生の協力により、選手のサポート活動に取り組んでいます。

私たちは、選手が自らの心理的問題に対応できる心理的スキルの獲得から、自己管理能力の高い選手の育成を目的としたサポート活動を実施しています。

心理的な問題を改善するためには、まずは選手自身が来談するという行動を起こすことが大変重要です。また、日々の練習と同様に、定期的な心理

的スキルトレーニングを行うことが必要です。競技力の向上やパフォーマンスの発揮などで問題を抱えている選手は、より良いパフォーマンスを発揮するために、ぜひNASSを活用して下さい。



スポーツ・トレーニング  
センター NASS 助教  
小林 幸次

NASSトレーニング部門では、オリンピック出場に向けた選手への定期的なトレーニングのサポートだけでなく、「部活の補助トレーニングとして筋トレを取り入れたい!けど、どうやるの?」、「効率の良いトレーニングがしたい!でも、効率の良いトレーニング方法って?」、「自己流でトレーニングをしているけど、このやり方って合っているの?」、「部活で定期的な筋トレの効果を確認したい!でも、どうやればいいのか?」といった“疑問”や“分からないこと”を解決するためのセミナーや講習

会も開催しています。トレーニングに関して悩んでいることがありましたら、まずは気軽に相談に来てください。全力でサポートします!



スポーツ・トレーニング  
センター NASS 助教  
塩島 絵未

NASSトレーニングサポートでは、競技力向上に必要な基礎体力レベルの向上、特異的なトレーニングプログラムを提案し、実際のトレーニングやトレーニングに対する効果の測定をスポーツ・トレーニングセンターのスタッフが中心にサポートしていきます。

私たちの身体は正直です。やっていることが理にかなっていれば成果はしっかり出てきます。トレーニング効果を高め怪我をしないために正しいフォームを獲得し、適切な強度を設定する。可能性を信じ、自分自身をコー

チングする力を身につけてください。その知識や実践力は将来にわたり大きな力になるとあらためて思います。

# 日体大アスリートサポートシステムを知る!

～多岐にわたる NASS の機能をご紹介します～

## Q3 医・科学サポートの内容を教えてください。

医・科学サポートは競技力の向上をスポーツ医・科学の分野から総合的に支援するものであり、NASSの中心事業です。5種類のサポートプログラムを展開します。学友会クラブからの要望をもとにプログラムの提供やプロジェクトの構築が行われます。また、競技種目(オリンピック・パラリンピックに採用されている種目か否か)や競技レベルに応じて利用できるサポートが異なります。

### プログラム提供型サポート

全ての競技種目が利用の対象となります。ラボベースの測定や指導、学内でのセミナー開催が主な支援になります。競技種目横断的な既定の測定・調査が実施されます。

- フィットネスチェック(体力測定、体組成測定ほか)
- 質問紙調査による心理チェック
- トレーニング指導
- セミナーの開催(メディカル、フィットネス、心理、栄養)

### プロジェクト構築型サポート

オリンピック・パラリンピックに採用されている競技種目が利用の対象となります。指導者と協議して年間計画を作成し、種目特性を考慮したテラーメイドのプロジェクトを提供します。競技会や合宿など、遠征先でのフィールドサポートも実施可能です。

- バイオメカニクスの手法・生理学的手法を用いたレース分析
- 映像・情報技術を活用したゲーム分析
- 個別心理相談
- 個別栄養相談
- トレーナー派遣

サポートタイプ	プログラム提供型サポート		プロジェクト構築型サポート	
	既定のプログラム	ラボベース	ラボベース	フィールドベース
サポート内容	既定のプログラム	ラボベース	ラボベース	フィールドベース
オリンピック種目	○	○	○	○
非オリンピック種目	○	—	—	—

## Q1 どのようなサポートが展開されるのですか?

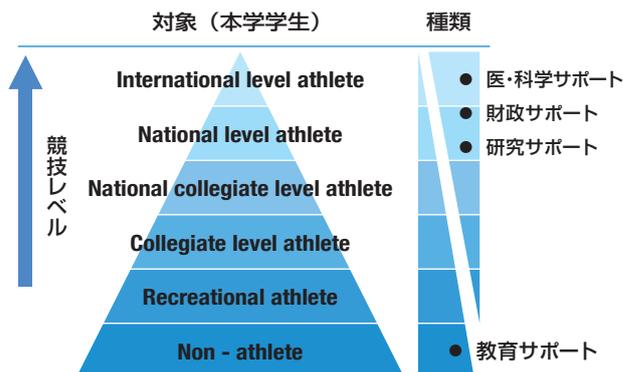
オリンピック・パラリンピックに採用されている競技種目を中心に、医・科学サポート、財政サポート、研究サポートが準備されています。また、全学生を対象に、スポーツ医・科学分野の知識や技術を保有する学生の育成を目指した教育サポートも準備されています。

### ■サポート種類

サポートの種類	サポートの内容
医・科学サポート	1. パフォーマンス分析サポート
	2. トレーニングサポート
	3. メディカルサポート
	4. 心理サポート
	5. 栄養サポート
財政サポート	強化に必要な諸経費
研究サポート	強化に必要な医・科学的研究
教育サポート	医・科学における各分野の知識・技術を保有した学生の育成

## Q2 全学生がサポートを受けられるのですか?

本学には様々な競技レベルの学生が在学しています(Recreational athlete ~ International level athlete)。その競技レベルに応じたサポートが展開されます。また学生コーチやアナリストなど、選手として競技を行わない学生も教育サポートや研究サポートを利用できます。





## 医・科学サポート

### 1. パフォーマンス分析サポート

アスリートの体力や技術、実際の競技における戦術等に関して評価・把握するために、定量化できる側面からの分析サポートを行います。

#### フィットネスチェックサポート

身体能力の現状把握、トレーニング効果の評価、パフォーマンス予測などを目的とした体力測定を実施しています。



#### 映像・情報技術サポート

映像分析や動作分析、ゲーム分析を行えるソフトウェアを駆使して、ソフトウェアの使用・分析方法に関するセミナーの定期開催や、映像即時フィードバックの支援も実施しています。



#### 女性アスリートサポート

女性の生理的・心理的特性を理解し、女性特有の課題に対応したプログラム構築のための支援を行います。

### 3. メディカルサポート

運動器スポーツ医学研究室、アスレティックトレーニング研究室及びスポーツ局の医・科学サポートスタッフ(トレーナー)との連携・協力により、スポーツ外傷・障害の予防やアスレティックリハビリテーション、コンディショニングなどの支援を行います。

#### アスレティックトレーニングサポート

トレーナー研究会の協力の下、サポートスタッフを派遣します。日常のトレーニング現場への派遣だけでなく、遠征(合宿や競技会など)に帯同することも可能です。また、各キャンパスに設置されているAT ルームにて個別サポートを受けることもできます。



#### コンディショニングセミナーの開催

コンディショニングとはパフォーマンスの向上(競技力の向上)と外傷・障害予防を目的に、『ピークパフォーマンスの発揮に必要な全ての要因を、ある目的に向かって計画的に望ましい状態に整える』ことです。要望に応じた内容でセミナーを開催します。

### 5. 栄養サポート

栄養サポートでは、栄養アセスメント(食意識や食事調査など)を行うことで選手の現状把握を行います。その結果をもとに、競技目標を達成するための栄養に関する課題を抽出し、その改善のための栄養サポート計画を提供し、実行するための支援を行います。

#### 栄養アセスメントの実施

栄養アセスメントでは、選手あるいはチーム(クラブ)の栄養状態を把握するために、身体組成の測定、食習慣の調査、栄養素摂取量の調査など、種々の測定・調査を行います。



#### 栄養セミナーの開催

栄養に関する基礎知識をはじめ、競技特性をふまえた栄養管理、試合期の調整など期分けに応じた栄養管理、トレーニングの目標にあわせた栄養管理など、各クラブの要望をふまえ実施します。



### 2. トレーニングサポート

スポーツ・トレーニングセンターと協力のもと、講習会の開催やトレーニング指導を行います。また、競技種目の特性を踏まえたトレーニングプログラムの作成や、クラブの強化目標に応じたトレーニングプランの提案も行います。

#### ストレングストレーニングサポート

筋力、パワー、筋持久力だけでなく、スピード、バランス、コーディネーションなどの筋機能を総合的に鍛えるための支援を行います。



#### フィットネストレーニングサポート

持久的な能力の改善や回復の促進を手助けする低酸素トレーニングシステムや体内深部クーリングシステムを設置しています。



#### トレーニングセミナーの開催

各種トレーニングの実施方法、セットの組み方やレスト管理、補助の方法など、実技指導を交えた講習会を開催します。

### 4. 心理サポート

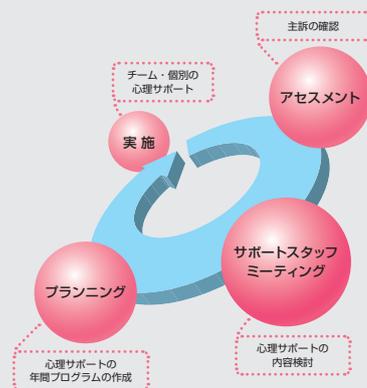
自己管理能力の高い選手を育成することを目的として、心理講習会の開催や個別の心理サポートを実施しています。(メンタルトレーニングに関する助言、技術練習に関する心理的な助言、社会心理的な側面に関する助言、心理的コンディショニングに関する助言、競技に関する心理検査の実施とフィードバック)

#### 心理講習会の開催

各競技の種目特性やクラブの要望に応じたプログラムを準備し、心理サポート研究会の協力を得ながら講習会を開催します。

#### 個別心理サポート

各選手の心理的課題に対して、スポーツメンタルトレーニング指導士が中心となり、個別で心理サポートを実施します。



## 教育サポート

アスリートサポートにおける様々な分野の知識・技術を保有した学生の育成を図るための支援を行います。ポータブルな測定・計測機器を用いた即時測定や即時フィードバックの方法、機器のメンテナンスや測定データの管理など、アスリートサポートに必要な教育に関して継続性を持って実施します。教育サポートの一つである、「NASS スポーツ科学セミナー」では、スポーツ科学・医学・情報に関する講演やワークショップ等を開催しています。平成27年度は映像・情報技術に重点を置いて開催しています。



# 藤代紫水をインターハイ優勝に導く。ひたむきな指導は恩師への恩返し。その姿を見て育ち、キャプテンを務めるご子息は、いま父と同じ道を歩む。

茨城県で勤務した高校をいずれもハンドボールの強豪に育てあげた滝川監督。さぞかし厳しい雰囲気を想像していたが、あくまで口調は柔和で穏やかだ。ご子息の写真を見せてくださった時は、はにかみながら笑顔がこぼれた。自分を慕ってくれた生徒のために全力で指導する。教え子の活躍に目を細める。その意思を受け継ぎ、県内で指導にあたっていているOBも多いという。お話を聞いて感じるのには、厳しいなかにも愛情あふれる指導ぶり。その原点には恩師である松井幸嗣先生の教えがある。

## 常勝監督を支える母校、恩師

私のハンドボール人生は、日体大と恩師である松井幸嗣先生(体育学部教授、ハンドボール部長・男子監督、日本男子代表元監督)の存在を抜きにして語ることはできません。

私がハンドボールを始めたのは、中学1年生の夏でした。その後、中学3年生の時にロサンゼルス五輪(1984年)が開催され、そこで日本代表選手であった松井先生の活躍を目にします。とにかくすごい選手だと憧れました。

高校時代は、インターハイ出場は叶いませんでしたが、高校3年生の時に県代表に選ばれ、キャプテンを務めました。ちょうどその頃に、松井先生が日体大の監督に就任されたのです。日体大OBであった県選抜の監督に「日体大に行つて続けたいか?」と聞かれ、「ぜひお願いします」と答えたことで、大ききにいえばその後の私の人生が決まりました。

日体大に入学して合宿所生活が始まると、当然のことながら、練習は厳しく、食事当番や雑用に追われる日々。もちろん、二軍からのスタートです。1年生の夏から合宿に参加できるようになりましたが、なんと合宿後の東日本インカレで、1年生のなかでたった一人居残りをすることに。いまに見ていると奮起して、2年生の夏には韓国遠征に参加。3年生以降、たびたび試合に出場させてもらえるようになりました。



## 活躍する OB

茨城県立藤代紫水高等学校  
教諭 ハンドボール部監督

滝川 一徳氏

## INTERVIEW

がむしゃらに練習していた高校時代とは違い、松井先生から教わることはすべてが新鮮でした。先生は、練習にはストリーパーがあるとおっしゃって、目的や理由を具体的に説明してくださいました。ただ、「鬼」と恐れられたこともありましたが(笑)。

日体大時代は、2年生から4年生までインカレ三連覇。3、4年生の時は私も出場しました。なかでも4年生での優勝は、決勝トーナメント前のリーグ戦で黒星がついてからの優勝というとても苦しい戦いでした。優勝した夜、私と友人は、恐る恐る遠征先の函館のホテルの温泉に松井先生を誘いました。その時のことはいまでもはっきり覚えています。私は決して上手い選手ではありませんでした。そのため人より練習しないといけないと思い、先生に分らないように、いつも夜遅くまで残って練習をしていました。風呂のなかで、先生から今後の進路について聞かれ「地元で先生になります」と答えました。すると、「教員になるんだったら、お前のように、影で努力している選手を認められる人にならないとだめだぞ」とおっしゃってください、それを聞いて涙が止まりませんでした。松井先生はずっと見ていてくださったのです。

三連覇で金メダルを3つ手にした6人は、いずれも高校3年でのインターハイ出場経験があります。いまは日体大にすごい選手が入ってくると思いますが、当時、松井先生は私たちのような選手を鍛えに鍛えて、三連覇に導いてくださったのです。

## 一途な思いで指導にあたる

私が高校生だったころ、茨城県で1位になっても、東京都3位の日体佐原高校にダブルスコアで負けてしまうような状況でした。私は、日体大卒業後、鬼怒中学校、県立伊奈高校、県立藤代紫水高校と勤務してきました。監督を務めた両高校ともインターハイや全国選抜などで成績を残してきましたが、多くの方々との出会いや松井先生の教えがあったからこそだと思っています。

最初に常勤講師として1年間勤務した鬼怒中学校では、校長先生がたまたま私の小学校時代の担任で、ハンドボールを指導してほしいと声をかけてくださいました。そこで県中学校総体で優勝し、翌年、正教員に採用され伊奈高校に着任すると、中学時代の教え子も入学してくるようになりました。こうして指導の流れができたことも功を奏したと思います。先生方のハンドボールへの関心も高まり、いい選手がいたら私のところに送るよと言っていたこともありました。

伊奈高校で結果を残すことができませんでしたが、藤代紫水高校に赴任した当初はハンドボール専用のコートがありませんでした。すると、「お前が来てくれたのにこの環境ではもったいない」と、同校の日体大陸上部出身の先生が学校に掛け合ってくれました。ここでも日体大の力を感じることができました。はじめのうちは、5時過ぎまで藤代紫水高校の練習をみて、それから伊奈高校に駆け付け、残してきた生徒を指導していました。私の転勤で生徒に迷惑をかけてしまうことが心苦しかったのです。インターハイ選で藤代紫水高校と伊奈高校の対戦になった時は、指導者として本当に辛い思いをしました。

これまで指導にあたってきたなかで、勝てない時期が続く等、決して順風といえない時期もありました。そんな時、ドイツに留学されていた松井先生からお手紙をいただきました。「君のチームのハンドボールってなんだ？」と問われ、答えることができませんでした。「日体大なら、ディフェンスから速攻。柱をしっかりと立てて、枝葉はその時の選手



滝川 一徳(たきがわ かずのり) / 1992年、体育学部卒業。現在、茨城県立藤代紫水高校体育教諭、ハンドボール部監督、生徒指導部長。前任の県立伊奈高校ではインターハイ全国優勝3回。藤代紫水高校においても全国選抜、国体などに連続出場を果たし、強豪校に育て上げた。今年、ご子息の潤君がキャプテンを務めるチームを率い、悲願のインターハイ全国優勝を達成する。そのほかU19日本代表監督(2008~13)、U21日本代表監督(2006)・コーチ(2002~5、2014)を歴任。2013年、世界ユース選手権に28年ぶりに出場。今年はリオ五輪予選に日本代表コーチとして出場した。

に合わせてつくるんだ」と書かれており、いろいろなチームの練習や戦法に影響を受けて、私のなかに迷いが生じていたことを気づかせていただきました。いまでは、自分の原点に戻る意味でも、全国選抜やインターハイの前に生徒を日体大に連れて行くことが習慣のようになっていきます。

## 親子二代で恩師のお世話に

今年の特徴は、決して強くないが負けられないチームです。派手な点の取り方はしませんが、基本的に忠実で堅実な試合をします。

伊奈高校ではインターハイの決勝に3回出場していずれも優勝。藤代紫水高校では3回とも2位。今回の優勝は格別な思いがあります。

実は、藤代紫水高校に着任して初めてのインターハイ決勝で、息子が見に来てくれた目の前で敗れてしまいました。夏休みもハンドボールでほとんど家をあけて、どこにも連れていくことができず寂しい思いばかりさせていました。夏休みの思い出という

作文で、息子に作り話を書かれたことさえありません。周りの友達を意識したのか、本当はどこにも連れて行っていないのに、夏休みに私と遊びに行つた架空の思い出を書いたのです。授業参観でそれを目にした時、廊下で涙しました。そして、そんな息子から感謝の手紙をもらいました。家族に申し訳ないと思う一方で、強く勇気づけてくれる手紙で



リオデジャネイロオリンピック男子アジア予選での藤代紫水高校から日体大へ進んだ4選手(右から 元木 博紀、信太 弘樹、滝川先生、木村 昌丈、小室 大地)

す。私の宝物として大切にしています。この手紙を書いたのが今年のチームのキャプテンで私の息子です。まさに、勝利の神様が今年のために優勝をとっておいくれたのではないかとさえ思います。

息子は中学生の時に、私の母の病床で、松井先生とお会いしたことがあります。余命いくばくもない母に松井先生は「お孫さんの試合の応援にいかなきやだめでしょ」と涙を流して励ましてくださいました。息子が高校3年生になって、あらためて進路はどうするのか尋ねると、「日体大に行きたい、松井先生に教わりたい」と言いました。親子二代で先生のお世話になるのは、おそらく私が初めてではないかと思っています。

藤代紫水高校から日体大に進んだ教え子のうち、小室大地選手、信太弘樹選手、木村昌丈選手、元木博紀選手の4人がリオデジャネイロ五輪予選の日本男子代表に選ばれました。また、教員として7名ほどが活躍していると思います。2019年には茨城県で国体が開かれる予定です。選手を育て、やがてはトップアスリートや指導者となり、県内に人材の輪が広がっていくことが私の願いです。

私は松井先生の言葉をお借りして、「人との出会いを大切に」「感謝の気持ちを忘れずに」「苦しい時こそがんばれ」と色紙に書いて卒業生に渡しています。皆さんもこれらのことを心がけ前向きに物事に取り組みれば、必ず道は拓けるはずです。

スポーツの魅力を広めていく仕事がしたいと思つて旅行業界へ。

営業の最前線で活躍しながらインラインホッケーを続ける努力家の素顔。

学生時代、インラインホッケー世界大会に日本代表として出場し、銀メダルを獲得した飯海さん。卒業後も旅行会社の忙しい仕事の合間を縫って大会に出場している。順風満帆に見える飯海さんが取材中に何度も口にしたのが、意外にも「自信がない」「ネガティブな性格」という言葉。就職活動でもいろいろ迷ったという。部活動の選択、競技力の不安、そして、将来の選択。日体生の誰もが抱える共通した悩みだろう。それを、飯海さんどのように克服して、いまの活躍につなげたのだろうか。その素顔を本音で語ってもらった。

リオへ、世界へ、大会や遠征に  
赴く選手・役員をサポーター

近畿日本ツーリストに2015年4月に入社しました。新人ですから、覚えることばかりで日々勉強です。大変ですが、スポーツに一番近いところで仕事をさせていただいており、とても充実しています。

この記事を読んでいる皆さんの中には、やりたい仕事が見つからないと思つている人もいるでしょう。私も旅行業界でスポーツ関連の仕事ができることを知ったのは、就職活動を始めてからです。大学4年間をかけて、いろいろな経験を通してじっくり目標を見つけたいのではないかと、あらためて思います。

私自身、教員に憧れた時期もありましたが、だんだんと考えが変わっていききました。指導者やトレーナーといった直接的な形ではなく、スポーツの魅力をもっと広めていくような仕事がしたいと思うようになったのです。就職活動では、始めはスポーツ関連の広告代理店などを志望していましたが、その後、旅行業界でもオリンピックなどの仕事も手がけることができることを知りました。「こういう関わり方もできるんだ！」と新たな発見でした。すごく魅力的に感じて、いまの会社に入社を決めたのです。

現在、私は、企業や法人のイベント・コンベンション



## 活躍する OG

近畿日本ツーリスト株式会社  
ECC営業本部 第7営業支店  
スポーツグループ

### 飯海 優氏

## INTERVIEW



ン・パーティーなどの企画・手配・運営を行う部門で、スポーツに関連する案件を担当するグループに所属しています。さまざまな競技団体が主なお客様で、海外遠征の際のツアーの提案、航空券やホテルの手配などをセールスしています。経験を積みめば、海外の大会などに添乗することもできます。私も、国内の合宿所から空港までといった短い移動にご一緒させていただくことがあります。バスに乗り合わせた選手のほとんどが日体大の関係者だったという経験がありました。卒業してからも、スポーツ、そして日体大のそばにずっといるという実感がうれしいです。

競技団体のツアーは多くが国の予算の補助を受けていますから、受注するためには、価格が決め手の一つになります。そんな中で、価格だけでなく、飯海さんに任せたいから決めたと言っていたときは、責任とともに大きなやりがいを感じます。

今年はりオ五輪。いま、営業のアプローチを積極的に展開しています。担当させていただいているお客様の中にも、出場される選手・役員の方々ももちろんいらっしゃいます。オリンピックに携わることができ喜びを感じると同時に、今大会とビジネスをとともに成功させたいと頑張っています。

## 自信のなさを練習で克服

皆さんは「インラインホッケー」という競技をご存知ですか。わかりやすく言えば、アイスホッケーをインラインスケート(いわゆるローラースケートのようなもの)を履いて行うものです。スティックを使ってパックを相手ゴールに入れると得点になるのは同じ。氷上ではなく、ふつうのコートで行うことが大きな特徴です。

私は大学時代に日体大インラインホッケークラブに所属していました。いまでも、社会人チームに参加し、休日を中心に活動しています。スポーツ経験者であり、旅行業界で営業の仕事をしているという活発な印象を持つかもしれませんが、私自身はそんなにポジティブなほうではないし、自信のなさを努力で克服するタイプだと思っています。そんな性格もあって、進路や競技の選択にあたっても、私なりのこだわりがありました。

日体大を選んだのは、スポーツが好きで、これから生きていく上でずっとスポーツと隣り合わせにいたいという気持ちが強かったからです。ふつうの大学に行ったら、周りに流されて、その気持ちに迷いが生じてしまうのではないかと不安もありました。決め手となったのは、日体大のグラウンドの素晴らしい景色



飯海 優(いかい ゆう) / 2015年、体育学部卒業。東京都立東高校出身。本学卒業後、近畿日本ツーリスト(株)入社。配属はECC(イベント・コンベンション・コンgres)営業本部。スポーツにおいては、選手・役員の国内外での活動やビッグイベントの運営などをサポートしている。飯海さんはいま専門知識の吸収に余念がない。例えば、国によって必要なパスポートの残存期間が異なり、一つひとつ覚えていかなければならないという。お客様と粘り強くコミュニケーションをとる能力は日体大で培われたとか。

## もう一度、日本代表として金メダルを狙いたい

日体大インラインホッケー部は、20年以上の歴史があり、日本で最も伝統のある学生チームです。大学3年生の時に、全日本選手権、NARCH(インラインホッケーのクラブチーム世界NO.1を決める国際大会の日本予選。国内最大の大会)、関東選手権に、「女子」がすべて優勝し、三冠を果しました。私もスターティングメンバーとしてゴールを守りました。大学3年生と4年生の時の2回、日本代表として世界大会に出場。日本各地から有力選手を集めた代表チームに、私を選んでいただいたことは本当に光栄でした。4年生で世界大会に出場した時は、銀メダル(2位)を獲得することができました。社会人1年目の今年度は、残念ながら仕事のために日本代表選考を兼ねた大会に欠場。ぜひ次回は日本代表に返り咲いて、世界大会で金メダルを狙いたいです。

私が言うのと説得力がないかもしれませんが(笑)、日体生の皆さんにはぜひ自信を持つてほしいと思います。日体生ならではの「心」が絶対にあります。先輩を立てたり、仲間を思いやったり、人として最も大切な「心」を自然に身につけています。そして、体や心がぎれるほどの努力をしているはずですが、営業も真剣勝負。繰り返しますが、皆さんはスポーツやさまざまな活動を通して、社会や仕事で通用する力を身につけていることに自信を持つてほしいと思います。そして、好きな競技をいつまでも続けていってほしいですね。

らしさでしたが(笑)。一般入試に合格し、体育学科に入学しました。

高校ではバスケットボールをやっていました。日体大で新しい競技を選ぼうと思ったのは、正直に言えばバスケットボールを続けていく自信がなかったから。一から始めるのであれば、みんな同じスタートラインの競技がいい。そこで出会ったのが、インラインホッケーだったのです。経験者がほとんどいないので、頑張った分だけ成果が出やすい。自分の成長を感じながらできるのではないかと思います。入部当初は、当然ですが、まったく滑ることができませんでした。

ゴールキーパーをやらないかと言われたときも、とても不安がありました。バスケットボールにはもちろんゴールキーパーはいませんが、まったくの初体験です。考えた結果、動きのあるプレーはこれまでずっとやってきたので、視点を変えてみるのもいいかなと思って引き受けました。その頃は教員になりたいという夢も持っていて、違う役割を経験し

ておいたほうが、いろいろな子ども目線に立てるのではないかと考えました。ゴールには相当なスピードでパックが飛んできます。怖くないと言えば嘘になりますが、パワーあふれる攻撃を止めたときにだんだんと喜びを感じるようになりました。ただ、プレーを楽しめるようになるまでには、私なりの葛藤がありました。ゴールキーパーは、いわば最後の砦です。点を入れられた時、選手たちは「自分たちのせいだよ、ごめんね」と慰めてくれますが、そう言われれば言われるほど責任を感じてしまつて、いつそう辛くなりました。でも、止めるしかない。そのためには練習するしかない。自信を持つためには練習時間、練習量しかないと思つて、誰よりも練習するようにとにかく気持ちを切り替えました。自主練習に何十時間も付き合ってくれた仲間に、心から感謝しています。いままもプレーを続けることができるのも、インラインホッケー部の仲間たちのおかげです。



# 日体生なら 知っておきたい！ スポーツ・健康 ワンポイントゼミ



## 【プロフィール】

武藤芳照(むとう・よしてる)

(日体大総合研究所長／保健医療学部教授)  
名古屋大学医学部卒。東京大学大学院教授、同教育学研究科長・教育学部長を経て2011年東京大学理事・副学長、2012年東京大学名誉教授、2013年4月より日体大総合研究所長。2014年4月日本体育大学保健医療学部教授。医学博士。『子どものスポーツ』『疲労骨折』『運動療法ガイド』をはじめ、スポーツ医学、身体教育学、運動処方関係の著書多数。

## Q1

### 現代の子どもが運動不足や運動過多に陥っている背景を教えてください。

過去2回のこの連載の中で、子どものか  
らだの二極化現象が進展していることをお  
話してきました。現代の子どもは運動不  
足の子とも幼いころから特定のスポーツ  
の専門的訓練を受けてきた運動過多の子  
どもに大別され、前者には運動器機能不全  
(いわゆる「からだの固い子」が生じ、後  
者には多くのスポーツ障害が生じるよう  
なっています。

まず運動不足に陥っている子どもたちに  
は、「投げる」、「走る」、「蹴る」、「握る」  
といった運動能力や体力の低下が表れてい  
ます。その背景には日本の子どもたちによ  
る外遊びの伝承が薄らいでいることや子ど  
もたちの外遊び自体を否定的に捉える大  
人が増えていることが影響しています。

かつては、街に子どもたちが遊ぶ元気  
な声があふれていたことがふつうでしたが、  
いまはどうでしょう。例えば、小学校の校  
庭で子どもたちが遊んでいる声が聞こえよ  
うものなら、周りの大人たちから「うるさ  
い」といったクレームが出ることも少なく  
ありません。また原っぱなどの空き地があ  
れば、短期間で駐車場やマンションが建設  
されるなど、子どもたちが外で遊べる空間  
が奪われています。さらに少子化の時代で  
すから、兄弟・姉妹がいる家庭も少なく、  
地域に子どもが少なくなったため、遊ぶ仲間が  
ないことも多々あります。子どもたちは「仲  
間」、「空間」、「時間」といった3つの「間」  
が不足し、「3間不足状態」になっている  
ため、一人遊びの代表例であるテレビゲー

ムに興じる子どもたちが増えています。そ  
ういう環境が子どもたちの運動不足を加  
速させてしまうのです。  
その一方で、運動過多に陥っている子ど  
もたちは、指導者である大人が過度のト  
レーニングを強いることで足腰を痛めた  
り、疲労骨折や精神的なひずみをきたし、  
スポーツをすること自体がイヤになってド  
ロップアウトしてしまうケースもあります。  
例えば、「ノートレーニング」、「トレーニン  
グをしない日をつくるなど、いかに休ませ  
るかも指導者の重要な仕事です。指導者  
である大人は、スポーツという言葉が持つ  
原義を理解し、本来のスポーツとは何か、  
常にそれを問いたです謙虚な姿勢が大事  
だと思えます。

## 第3回テーマ

# いま子どものからだに 何が起きているのか(β)

日体大が誇る体育・スポーツ・健康・教育の専門家が身近な話題を取り上げてわかりやすく解説するコーナーです。

これまでの連載で、武藤芳照先生に子どものからだの二極化現象とその対策を紹介いただきました。

今回は、子どものからだのいまについて、本質的な問題点と指導者としての留意点をお話させていただきます。

## 子どもの運動不足・過多を防ぐにはどうすれば良いでしょうか。

スポーツが持つ言葉の原義を理解し、「遊びを見直す」ことが必要でしょう。スポーツ(Sport)という言葉は、古い英語のデイスポート(disport)や古いフランス語のデポール(deport)から端を発しています。つまりは「心を他へ移して楽しむこと」がスポーツの原義なのです。言い換えれば「気晴らし」や「遊び」です。したがって外遊びなど、スポーツ本来の原点は、「面白い」ということにあります。まずは遊び自体を見直すことが大切です。現代は運動遊びや集団遊び自体がなかなか伝承されておらず、普及・振興から考えないといけません。運動遊びや集団遊びをするメリットを挙げてみましょう。

まず二つ目は、遊ばない面白くないこと。例えば、缶蹴りは駆け引きをしながらいちどき絶妙なボールスポーツであり、そこに面白さがあります。そうした感覚的な楽しさを、遊びを通じて認識してほしい。また三つ目は、ミニ社会体験ができることです。例えば、遊ぶ集団の中に女の子や小さい子どもが含まれている場合は、公平・公正にプレーができ、なおかつ面白さが損なわれないように、自由自在のルールをつくり出します。「三角ベース」や「透明ラシナ」など、「まめルール」や「みそっかす扱い」といった特別ルールです。遊び

を通じてミニ社会体験をすることにより、社会で生きていくために必要な人間関係のつくり方や社会性、協調性、我慢など、人間性が磨かれます。テレビゲームのようなバーチャルな世界では、協調性やコミュニケーション能力は育まれません。運動遊びや集団遊びが子どもたちのからだと心を育み、学校や社会で生きる知恵と力を育むことができます。

また遊びの中には自然にウォーミングアップの時間があり、強度の調整、易しい技術から次第に負荷が上がり、疲れたら休み、また運動を再開するといった、極めて合理的な運動形態になっています。運動遊びや集団遊びは、子どものからだの能力レベルに合った程度の運動強度が得られるため、オーバートレーニングや心のひずみは起きません。このように「遊びを見直す」ことが、運動不足・運動過多を解決する鍵を握っています。

## 子どもの運動不足・過多を防ぐために、日体大生にできることは？

将来的には、こうした現代の子どもたちが大人を支える時代がやってくるので、このままでは「おんぶ型の超高齢社会」を維持できません。逞しい子どもたちが育つよう、日体生は意識することが必要です。

指導者として、幼稚園や小学校の間からだを動かすことの面白さを意識して伝えていくことが、日体生の重要な社会的使命

だと思っています。

「スポーツは人生の縮図」という言葉がありますが、少年スポーツでも喜怒哀楽を経験できますし、精進したけれども結果勝負に負けることもあります。スポーツはそういう人生に必要なことも学べますし、人間性の機能を高める要素が詰まっています。やり過ぎはいけませんが、スポーツ

のありようを認識しながら、スポーツが持つ本質的な良さや原理などを学べる現場や環境をつくることのできる指導者になっていただきたいのです。そのためにも、日体大の学生には一つひとつの言葉が持つ本来の意味を理解し大切にしてほしいと思います。



バスケットボールの動作

からだ全体を使い、腕の振りも、肘・手首をタイミングよく動かし、腕がムチのようになっている。ボールを上から投げる動作に通ずる。

『音のあそびを見直そう』『暮しの手帖』第3巻第2号、1986年より



# スポーツ科学の知見と、選手・指導者との架け橋となり、効果的な練習やトレーニング方法を追究・提案していく。優れた資質を備えた日体生なら、誰にでもチャンスはある。

上手になりたい、良い選手を育てたいという思いは、日体生なら誰もが持っているだろう。

それを科学的な立場からサポートするのが、スポーツバイオメカニクスである。

経験や感覚によって理解していたことと、測定データによって示された事実とは、時として大きく異なることがあると言う。

数式を用いたり、測定機器を扱ったりするため、苦手意識を持つ学生も少なくないかもしれない。

しかし、粘り強さ、スポーツの経験知、スポーツマインドなど、日体生が強みを發揮して活躍できる分野であると船渡先生は話す。

● 体育科学研究科

博士前期課程

体育科学コース

トレーニング科学系

博士後期課程

トレーニング科学系

## 体育科学をリードする

～大学院・研究科の取り組み～

9



### 船渡 和男 教授

船渡 和男(ふなと・かずお)長野県出身。体育学部体育学科教授。本学体育学部卒業、大学院体育学研究科修了。東京大学大学院教育学研究科博士課程単位取得満期退学。東京大学、国立スポーツ科学センターの創設から勤務、文部省長期在外研究員(米UCLA・バイオメカニクス研究室)を経て現職。日本バイオメカニクス学会理事ほか、要職を務める。

効果的な指導や  
トレーニングをサポート

— スポーツバイオメカニクスとはどういう研究でしょうか。

私の研究は、大きくとらえればスポーツにおける心技体を科学すること。中でも専門はスポーツバイオメカニクスであり、スポーツを行うときの体の仕組みをとらえて、競技力向上や効果的なトレーニング方法を提案することです。バイオメカニクス研究と並行して、競技力向上や発育発達、動作の稚拙評価、練習効果などに関するサポート活動も行っています。単なる測定者ではなく、フィードバックによって、研究と現場をつなぐ「Bridge the GAP」を実践していくことが特に大切です。

たとえば、選手の実際の感覚と、データとのズレをみつけて修正していくようなアプローチです。野球の投手の場合、アウトコースの高めと低めに投げ分ける際に、ボールを手から離すタイミングはどれぐらいの差があるか。感覚的には20〜30センチの差と認識されていたことが、ハイスピードカメラで測定してみると実は1センチ程度だったという話があります。また、打撃ポイントが外れたまま何百回も素振りをしていても効果がありません。こうしたことをわかっていくかどうか、トレーニング効果やパフォーマンスを左右するのです。

— 先生の具体的な取り組みを教えてください。

まず、「三次元人体形状計測法による身体形状やセグメントパラメーターの慣性特性の種目比較や発育発達比較」です。体の各部分の重さと重心がどのようにかかっているか、さらに種目によって使う筋肉が異なり体つきも違ってくるため、そこにはどのような特徴があるかなどを考察しています。体つきは先天的な要素も大きく、水泳選手は手足が長く流線型の体型だったり、体操選手は上半身にしっかりと筋肉ができていたり、データで見ると面白い特徴がわかります。タレント発掘にも活かすことができるでしょう。

「身体動作中の足底圧分布の定量化とスキル診断」は、動作中に足底やかかとなどにどのような加重がかかっているかの分析です。また、「歩行や走行中の床荷反力と運動学的指標の分析による動作のばらつきや習熟度の評価」を行っていますがいずれの研究でも上手い人とそうでない人では明らかに差があることがわかっています。

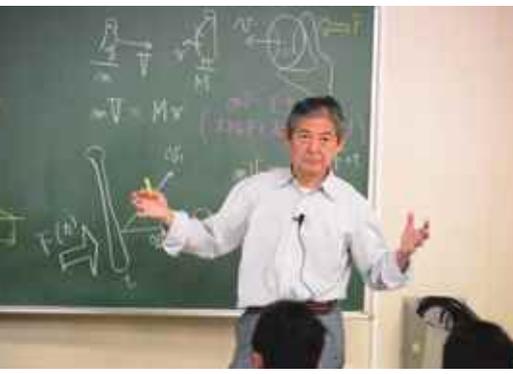
そのほか、「関節トルクや筋電図、超音波による筋形状変化からの関節バイオメカニクス研究」、「競泳・カヌー・ウエイトリフティング・スプリント走やロングディスタンスランニングなどのスポーツ特異的動作でのバイオメカニクスの研究」、さらに「各種エルゴメーター（測定器）や測定法の開発」に取り組んでいます。

## 支える立場でメダル獲得に貢献したい

先生の研究はいまのように現場に活かされているのでしょうか。

本学の学生はもとより、東京都と連携して、中学生・高校生トップアスリートの競技力向上のための科学的サポート測定と選手へのフィードバックを行っています。また、カヌーのスプリントやスラロームなどの日本のトップアスリートも研究室を訪れています。

そして、2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けた選手育成において、スポーツバイ



オメカニクスの知見を活用することが大きな使命です。一例を挙げれば、パラリンピックでの活躍が期待される本学の辻沙絵選手（陸上）のサポートを、昨年3月から行っています。やはり身体的ハンディが動作に影響することは否めませんが、その矯正をサポートし、成果を着実に挙げています。さらに、国際級のカヌー選手の育成や2020ソフトボール競技メダル獲得のための投手、打者の育成など、支える立場から日本のメダル獲得に貢献したいと思っています。

スポーツバイオメカニクスのこれからの方向性は、健康教育、競技コーチング、トレーニング、学校での体育科指導において、科学的知見をいかに活用するか、つまりエビデンス・ベース（実証に基づいた見地）からのスポーツ科学へのニーズが高まっています。オリンピック・パラリンピックに向けての取り組みはもちろんのこと、その先の体育・スポーツ

の展開も含めて、われわれ専門家はスポーツ科学のさらなる前進に貢献していかなければいけません。

世界にはこの分野の先進的な研究者が多数おり、国際学会への参加は大きな刺激になります。昨年7月にグラスゴー（英・スコットランド）で開催された国際学会では、陸上競技選手における足底圧分析や、本学出身のオリンピックである水鳥寿思氏の伸肘倒立における動作研究などについて発表してきました。実は、金メダリストである彼は伸肘倒立が苦手だったため、このテーマを選んだそうです。

また昨年3月に修士を終えた堀畑裕也氏（ロンドン五輪競泳6位入賞）は、スタートから水中ドルフィンまでの速度変化について研究し、今は母校で教師として活躍しています。彼らは、経験や感覚的なものに併せて、理論やデータに基づいた指導書をつくりたいと意気込みを述べており、とても頼もしく思っています。

## 誰もが活躍できる可能性を持っている

大学院の指導ではなにを心がけているのでしょうか。

やはり、競技者として上手になりたい、指導者であれば良い選手を育てたいという学生の志にいかに応えていくかでしょう。それを実現するのがスポーツバイオメカニクスです。私自身、日体大で野球部に所属していた頃に効率的な練習方法を模索し研究の世界に入りました。恩師である石井喜八先生は「君たちは高校時代はグラウンドで汗を流していた。勉強しなければこれからも遅くない」と、私を研究室に迎えてくださったのです。「努力するものは平等に扱われる」「動くゆえに我あり。思うのは勝手、まず動け」と、先生はおっしゃいました。

スポーツバイオメカニクスは、難解な分野ではありません。数式や工学装置を扱いますが、それらはあくまで手段に過ぎません。どうしたら上手く、速く、あるいは速くまで投げたり飛ばしたりできるか。そのための効率的なトレーニング方法を、根拠を示して説明する。非常に身近な実践科学である

り、多くの日体生に興味を持ってほしいと思います。

— 研究における日体生の強みはなんでしょう。

まず、「物事に粘り強く一生懸命コツコツ取り組むことができる」。そして、スポーツにおける「経験知」。これがないと現場と研究者の間で方向性がずれてしまう恐れがあります。さらに、「スポーツマインド」。スポーツに対する熱意、意欲は、現場と一体となった研究を展開していくうえで不可欠です。前職の東大と日体大で共通しているのは、夜遅くまで電気がついていること。研究に一途に取り組む情熱はスポーツ科学も同じです。また、JISISに勤務していた際にプールなど多くの練習場に科学的知見を導入しましたが、選手やコーチをして、研究者がいつしよに作り上げていく共同作業でした。いくつかの職場を経験し、日体生の資質の高さをあらためて感じています。

最後に、学生へのメッセージをお願いします。

日体大に赴任して10年、修士・博士・研究生を含めて、50名ほどの学生を指導してきました。毎年国内、海外の学会には必ず学生たちを誘い旅をし、家族以上の付き合いをしています。こうした機会に刺激を受け、研究室を巣立ち、大学や機関で研究者として、あるいは教員として、全国で数多く活躍しています。教育には時間が必要ですが、日体生は日本や世界で活躍する個性ある人材に必ず育つと確信しています。競技の巧拙だけではなく、スポーツの分野で花開く可能性を誰もが持っているのです。





リオデジャネイロ・オリンピックアジア予選を兼ねたアジア選手権(中国・佛山)において、最終日の12月20日、水球男子日本代表がライバル中国に16対10で圧勝。4戦全勝で優勝し、1984年のロサンゼルス大会以来32年ぶりとなるオリンピック出場権を獲得した。本学水泳部水球ブロックは過去に376連勝の偉業を成し遂げた、まさに日本の水球をリードしてきた存在。今大会においても、現役学生4名を含む9名の本学関係者が選手として出場し、新しい歴史の1ページを切り開いた。

# 悲願のリオ五輪出場権を獲得 圧倒的な存在感を示す



## 馳浩文部科学大臣を代表学生が表敬訪問

歴史的勝利を果たしたアジア選手権から帰国した現役学生選手4名(福島文貴、飯田純士、荒井陸、足立聖弥)が、大本洋嗣日本代表監督(本学准教授・OB)とともに、12月24日、松浪健四郎理事長・谷釜了正学長・今村裕常務理事に勝利を報告。続いて、馳浩文部科学大臣を表敬訪問した。馳大臣は、選手たちの努力を称えるとともに、デュアルキャリア(アスリートおよび人間としてのキャリア形成)の重要性に触れ、後に続く人たちの目標となる選手になってほしいと期待を述べた。大臣から怪我や食事を気遣う温かい言葉をいただくなど、訪問は終始和やかな雰囲気の中で進んだ。

役職・ポジション	氏名	所属
ヘッドコーチ	大本 洋嗣	日本体育大OB、 日本体育大学准教授
コーチ	葛原 浩	日本体育大学OB
GK	福島 文貴	日本体育大学4年
FP	飯田 純士	日本体育大学4年
FP	大川 慶悟	日本体育大学OB
FP	柳瀬 彰良	日本体育大学OB
FP	竹井 昂司	日本体育大学OB
FP	角野 友紀	日本体育大学OB
FP	志賀 光明	日本体育大学OB
FP	荒井 陸	日本体育大学4年
FP	足立 聖弥	日本体育大学2年

※FP=フィールドプレーヤー

また、私たちが「パスラインディフェンス」と呼ぶまったく新しい戦術を展開しました。これは、守備の際ふつう相手を後方からマークしますが、あえて相手の前に出てパスコースに体を入れるものです。シュートを打たれやすいリスクもありますが、外国人選手との体格差を克服したり、日本の強みである速攻を生かすために有効と考えました。そしてなにより、思いきりがいい、さらに言えば負けつづりがいいと思えるほど果敢にチャレンジするような試合運びをしたかったのです。0点に抑えるのではなく、10点とられたら、11点取ればいいというような考え方です。そのためにもどうしたらいいか追求していく中で、この戦術が生まれました。練習量はもちろん、かなりの体力が必要で、去年のアジア選手権が終わってから合宿を200日行い、最後の2ヶ月は缶詰にして、水球に没頭する環境をつくりました。この戦術は、これから世界の各チームが導入してくるだろうと思います。

そして、ハンガリー、アメリカ、オーストラリアなど、海外遠征も積極的に言い、トップレベルのチームと戦うことで選手たちに自信を持たせることも注力しました。最終の中国戦は完全なアウェイでしたが、ここでも負けるはずがないと選手を鼓舞しました。

今年のリオ五輪は、とにかくひとつでも上にいきたい、存在感を示していきたいと考えています。そして、すでに出場権を得ている東京五輪でメダルを狙う位置まで登りつめるのが私たちの目標です。外国人選手と比べて、平均身長は15センチ、体重は20キロの差があると言われてます。そういう力強い選手に対して、機動力やスピード、戦略など、日本の強みを活かした戦いを展開し、皆さんに水球の醍醐味を楽しんでほしいと思います。



大本洋嗣 監督

まず32年ぶりの五輪出場を果たしたことを非常にうれしく思っています。もちろんこの間に筆舌に尽くしがたいさまざまな努力や苦勞があり、その歴史の上での勝利です。やっと一歩前に進むことができたという実感がありません。前回ロンドン五輪の予選敗退後に代表監督をお引き受けしたとき、一からチームを変えていかなければいけないと考えました。そこで思い切つて若手を起用することにしました。若手先行で、ベテランの社会人が要所を押さえるといったチームです。結果的に日体大現役学生4名がチーム入りしましたが、一番トレーニングしているのだから圧倒的な強さがないと選考できないと、いつそう厳しい指導を課しました。

# 水球日本代表男子「POSEIDON JAPAN」 大本監督、葛原コーチ以下、9名の日体勢が



飯田 純士  
体育学科4年  
(青森商業高校出身)

スターティングメンバーに起用され、小さいミスも許されないと緊張で眠れない日がありました。メンバーから、自分のプレーが良かったと言ってもらい、少し安心していきます。初の日本代表入りでしたが、海外遠征でヨーロッパなどの強豪チームやその大柄な選手と戦ううちに、アジア選手権に向けた不安は薄れていきました。パスラインディフェンスは連帯がしっかりとれば必ず勝てる戦術です。リオ五輪ではメダルを目指して頑張ります。



福島 文貴  
体育学科4年  
(鹿児島南高校出身)

五輪出場は日本代表の目標であり、自身の目標でもありました。アジア選手権では、イラン戦とサウジアラビア戦に出場しましたが、カウンターアタックをしっかり声を出して守ることができたと思っています。フィールドに指示するゴールキーパーは、パスラインディフェンスを活かした速い試合運びで大切な役割を担います。リオ五輪での目標は、ファーストキーパーとして出場すること。日本のゴールをしっかりと守ってきたいです。



足立 聖弥  
体育学科2年  
(秀明英光高校出身)

アジアで自分の力がどれだけ通用するか、今大会ではそれを試すことができるのがとても楽しみでした。素早い動きからシュートする自分の持味は発揮できたのではないかと思います。さらにシュート技術や泳力を強化していくことが課題です。中国戦は完全なアウェイでしたが、逆にその雰囲気を楽しみながら進みました。これから日本はさらに注目を浴びると思います。初めてのオリンピックの舞台で、自分をアピールしていきたいと思っています。



荒井 陸  
体育学科4年  
(秀明英光高校出身)

4年前のロンドン五輪予選の時は、私は高校生でした。観戦していても悔しい思いをしたことを覚えています。それだけに、夢だった五輪出場が決まった瞬間は涙がこぼれました。今大会では、私はパスラインディフェンスをしっかり展開することを心がけました。正直、私より小柄な選手は世界にいないのではないかと思います。ですが、特に機動力は負けません。これを活かして、日本の強さを世界にアピールしたいと思っています。

## アフガニスタン大統領特別代表閣下ご一行が来学されました

平成27年12月15日、来日されていたアフガニスタン アフマド・ジア・マスード大統領特別代表閣下ご一行が、日本体育大学東京・世田谷キャンパスを訪問されました。柏日体高等学校吹奏楽部によるアフガニスタン国歌演奏、同高等学校に留学しているメヘラン君、ハシン君の二人が斉唱を行い、ご一行の訪問を歓迎いたしました。

アフマド・ジア・マスード大統領特別代表閣下より「二国間の交流は重要度を増している。また、現在アフガニスタンはスポーツの分野が非常に発展している。これからも素晴らしい協力関係が継続していくことを願う」とのお言葉をいただき、お帰り際には本学の慰霊碑に立ち寄り、献花を捧げていただきました。

今回の来学がきっかけとなり、スポーツ・文化及び学術分野における両国の交流がますます強い絆となるよう願っています。



## 日本体育大学と横浜市青葉区が災害対策に関する連携協定を締結

平成27年12月16日(水)、日本体育大学横浜・健志台キャンパスにて、日本体育大学と横浜市青葉区による災害対策に関する連携協定が締結されました。

この協定は、大規模な災害等を想定し、災害に強いまちづくりを進めるとともに、発災時においては相互に協力し、区民・学生の生命を守り、地域社会の発展に寄与することを目的としております。

主な特徴として、災害時の備えから災害発生時の対応まで、幅広く連携を図る実質的かつ具体的な協定内容となっている点があり、防災訓練や学生への防災教育の推進、学生参加のボランティア活動や必要な情報の受伝達について連携を行うこととなっています。また、青葉区内の地域防災拠点等のスペースに不足がある場合に、避難所として大学の各種施設を利用していただくことも協定内容に盛り込まれました。



## 第53回体育研究発表実演会を実施

平成27年11月11・12日、横浜アリーナにおいて第53回体育研究発表実演会を開催いたしました。会場には来賓、保護者、同窓、高等学校などの本学関係者を中心に2日間で21,000人の来場者を迎え、大盛況のうちに終演することができました。今回は125周年の事業の一環として実施され、日体ファミリーとして各併設校からも出演し、今回の実演会のテーマである「紡ぐ」をまさに体现されたものとなりました。

また、本学が国際交流協定を結んでいる海外の大学の中から北京体育大学、朝鮮大学校からもご出演いただき、スポーツを通しての国際平和の実現を願う新たな試みともなりました。



## シンポジウムのご案内「月経周期を考慮したコンディショニング法の開発」

事業の成果報告と月経周期を考慮したコンディショニングに関する知識、情報の共有を目的として、シンポジウム「指導者と考える 女性アスリートのコンディショニング法 一月経周期とどう向き合えばよいのか？」を開催致します。トップアスリートだけでなく、スポーツを行う全ての女性、あるいはスポーツを行う女性を指導・サポートする全ての方を対象とした内容となります。選手・指導者はもちろん女性アスリートの保護者の方もお気軽にご参加ください。

- ◆開催日時/平成28年2月27日土曜日 10:00~12:40
- ◆会場/日本体育大学東京・世田谷キャンパス 記念講堂
- ◆主催/スポーツ庁委託事業 女性アスリートの育成・支援プロジェクト  
「月経周期を考慮したコンディショニング法の開発」事業  
日本体育大学

◆参加費/無料

◆プログラム

「月経周期を考慮したコンディショニング法開発事業の報告」

日本体育大学 須永美歌子  
順天堂大学 浦井佐和子

「正しい知識が選手を救う～新体操の現場より～」

日本体育大学 新体操クラブ顧問・監督

シドニー、アテネオリンピック新体操日本代表 村田由香里

「女性アスリート指導者の現状と課題」

(コーディネーター)日本体育大学 伊藤雅充, 須永美歌子

(パネリスト) 日本体育大学 バレーボール部女子監督 根本 研

日本体育大学 新体操クラブ顧問・監督 村田由香里

日本体育大学 サッカー部女子監督 矢野晴之介

※シンポジウム終了後、世田谷キャンパス内「Nレストラン」にて懇親会を開催します。(参加費無料)

◆参加方法/参加ご希望の方はインターネット申し込みフォームより、お申し込みください。

締め切り：平成28年2月12日金曜日

申し込みフォーム <http://goo.gl/forms/1hqDMNTcPx>

〈お問合せ先〉

総合スポーツ科学研究センター(担当：亀本)

〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1

Tel: 03-5706-0931 Fax: 03-5706-0961 Mail: souspo@nittai.ac.jp



現役学生アスリートが各競技で活躍。2016年のさらなる飛躍に期待！

● 92th HAKONE EKIDEN

## 箱根駅伝、総合7位でシード権獲得 秋山が6区区間新



平成28年1月2・3日に行われた第92回箱根駅伝(東京箱根間往復大学駅伝競走)。総合7位(往路13位、復路4位、総合11時間11分32秒)に入り、来年のシード権を獲得した。注目は、6区秋山清仁(体育学科3年)の活躍。従来の記録を32秒更新する58分9秒の区間新記録で走り、6区終了時に7位まで一気に順位を上げた。区間新記録は今大会で唯一。さらに、選手・スタッフが一丸となった努力により、伝統の禪をつないだ。渡邊正昭監督「多くの皆様に応援いただきまして、誠にありがとうございました。春より新体制でのチーム作り、キャプテン、マネージャーを中心に、4年生がよくここまで頑張り、その結果が7位につながったと思います。今年のチームに対する4年生の思いを今後も後輩たちが受け継いでくれるのではないかと思います」。

● Speed Skating

## 高木美帆(スピードスケート)が初の総合優勝



平成27年12月29・30日に行われた第40回全日本スプリントスピードスケート選手権大会で、高木美帆(体育学科3年)が初の総合優勝を果たした。29日には1000メートルで1分15秒74の国内最高記録をマーク、30日も1000メートルを制して総合首位を守った。2016年は、ワールドカップ(1月、ノルウェー・スタヴァンゲル)、世界距離別スピードスケート選手権大会(2月、ロシア・コロムナ)、世界オールラウンドスピードスケート選手権大会(3月、ドイツ・ベルリン)などでの活躍が期待されている。

● Artistic Gymnastics

## 体操競技部が全日本体操競技団体選手権アベック優勝



平成27年11月28・29日に行われた第69回全日本体操競技団体選手権大会において、体操競技部が男女とも優勝(合計得点 男子=270.300 / 女子=166.200)。男子は内村航平選手(平成23年卒)を擁した第64回大会以来の5年ぶり10度目の優勝、女子は2年連続22度目の優勝、アベック優勝も5年ぶり4度目と快挙を成し遂げた。12月2日、上記の結果を体操競技部男女監督・主将が松浪健二郎理事長、谷釜了正学長に報告。今大会で引退を表明した女子主将の鶴見虹子(体育学部4年)へ松浪理事長から記念品が贈呈された。



目体生が**パイロット**  
になる日がやってきた!



お問い合わせは国際交流センターへ Tel. 03-5706-0816