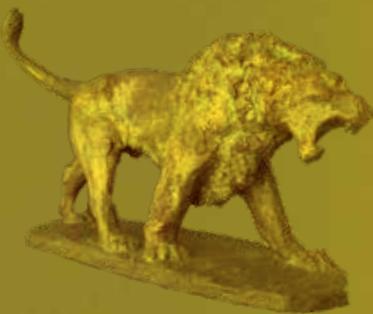


一流をめざす覚悟

強くなりたい。誰よりも強く思い続けてきた。
プロ球界で、寺西成騎選手の挑戦は続く。
競技で、夢で、「一流」を目指してこそ価値がある。





日体大と野球

数ある競技の中でも、「野球」は日本人にとって特に身近な存在と言えるだろう。

その野球が日本に伝来して2022年に150年を迎えた。米国人教師ホーレス・ウィルソンによって1872年に野球が伝えられたとされている。生徒に野球を教え、そこで野球を経験した人たちによって日本全国に広まっていったとされていることから、学生野球が日本野球の原点と言えるだろう。

その後、1915年に全国中等学校優勝野球大会（現在の夏の甲子園大会）、1924年に全国選抜中等学校野球大会（現在の春の甲子園大会）が、1925年には東京六大学リーグ戦が始まり、そして1936年に日本職業野球連盟が創立された。近年、数々の節目の年を迎えており、その歴史の長さと同様の人々の関わりを感ぜずにはいられない。

日本体育大学は、首都大学野球連盟に加盟し、2024年度首都大学野球秋季リーグ戦（一部）で、28回目のリーグ優勝を果たした。

日体大硬式野球部からは、令和以降だけでも、柴田大地選手（東京ヤクルトスワローズ）東北楽天ゴールデンイーグルス）、吉田大喜選手（東

京ヤクルトスワローズ）東邦ガス）、森博人選手（中日ドラゴンズ）、矢澤宏太選手（北海道日本ハムファイターズ）らの各選手をプロ野球界に輩出してきた。そして、2025年には、寺西成騎選手がオリックス・バファローズに入団する。

また、国際舞台においては、メジャーリーガーとして小林雅英氏、アトランタオリンピック日本代表キャプテンとして中村大伸氏などが活躍した。

さらに特筆すべきは、多くの卒業生が日体大と部の精神を継承し、指導にあたることである。甲子園通算勝利記録68勝を誇る智辯和歌山高校前監督の高嶋仁氏をはじめ、明治神宮野球大会で優勝を果たした横浜高校監督の村田浩明氏、夏の甲子園優勝監督の経験もあり、就任3年目で母校を甲子園に導いた岡田龍生氏（東洋大姫路高校監督）など、野球界への貢献度は計り知れない。

スポーツは人々に夢を与える。その憧れの対象となるべく自ら懸命にプレーする。指導者として熱い思いで支える。硬式野球部をはじめ、日体大で学ぶ一人ひとりが、夢の主役であり、伴走者である。



日体大を
極める
Episode 16

※参考資料
野球伝来150年特設サイト
（日本野球機構・全日本野球協会ほか）
日本体育大学野球部公式ホームページ



ライバルは自分

▷競技はもちろんのこと、受験、就職活動と、人生のターニングポイントにおいて誰もが「自分との闘い」を経験する。今号では、幼い頃からの夢であったプロ野球入りを果たした硬式野球部・寺西成騎選手にインタビューした。怪我を経験しながらも、「強くなりたい」という一念で、自分を信じて努力を続けてきた結果だという。

▷また昨年は、スポーツ庁委託事業として、本学のスポーツの知見と、コーチング学の研究・実践の蓄積を結集し、紛争が続くバレステナのパラアスリート・コーチの支援を行った。このプロジェクトを主導し、「アスリートセンタード・コーチング」を提唱する伊藤雅充体育学部教授は、コーチング学を学ぶ上で「新しいことに挑戦する」「改善し、学び続ける」マインドが必要だと説く。

▷自分から変わろうとしなければ、夢や目標を掴むことはできない。結果以上に、その過程が大切であり、それは自分との闘いである。春に向けて、自分を見つめ、自分を超える一歩を踏み出してほしい。

学報NITTAIDAI (ニッタイダイ) 79号

発行日●2025年2月6日

発行●日本体育大学広報課

TEL 03-5706-0948

FAX 03-5706-0922

<https://www.nittai.ac.jp/>

制作協力●(株)図書出版

nittaidai79 ● 2

Special Contents

03

次代をリードする日体大アスリート

**夢を叶えるには、
「強くなりたい」という気持ちを
誰よりも持ち続けること**

硬式野球部 寺西 成騎 体育学部4年

09

日体大のコーチングの神髄を世界へ

～スポーツ庁委託事業 国際情勢に応じた海外アスリート等支援事業～

伊藤 雅充 体育学部 教授／コーチングエクセレンスセンター長

17

TOGETHER—共に—

令和6年度 日本体育大学

「第61回 体育研究発表実演会」を開催

18

ししはくと
獅子博兎

第57回 日体フェスティバル2024

「獅子博兎」どんなことでも手を抜かず、取り組むこと

19

News & topics

保健医療学部における教職課程の認定についてお知らせ

富士山女子駅伝 & 箱根駅伝 結果報告

日本体育大学 公式アプリ誕生

次代をリードする 日体大アスリート

2024年のプロ野球でオリックス・バファローズから2位指名を受けた寺西成騎選手。

その心境を「無事に選ばれたことにまずほっとしました。さらに2位という順位だったことにとても驚きました」と、あくまで謙虚に語る。寺西選手は、自分を信じ続け、常に安定したメンタルを持続させてきた強い一面と、怪我で遠回りした経験があるからこそ、リスクを想像する慎重な一面をバランス良く持ち合わせる。寺西選手に、強さの秘密、そして夢をかなえるために大切にしていることを聞いた。

夢を叶えるには、 「強くなりたい」という気持ち 誰よりも持ち続けること

野球を始めたきっかけとプロを目指し始めた時期を教えてください

野球をしていた三つ上の兄の練習や試合を観に行き、始めるようになりました。父の影響で野球を始めるまではバスケットボールをやっていました。野球を始めたから楽しくて、ずっとやっていたいと思いました。そのためには「仕事にしろかない。プロ野球選手になるう」と小学生ながら心に決めてました。それから今日まで一切迷わず続けてきました。

「スーパー中学生」と称された当時はどんな心境だったのですか？

体も大きかったし、力も他の中学生よりは勝っていましたので、楽しく野球をやっていたら、自然と結果がついてくると思っていました。「すごいだろう」と自信過剰でもなく、プレッシャーも感じず、ただフラットな気持ちで毎日野球を楽しんでいた時代です。中学の部活で練習後、帰宅して父と兄とバッティングセンターに行く毎日でした。

怪我やコロナ禍に見舞われた時期はやはり辛かったのでは？

私の中で、マイナスな経験ではないですね。憂鬱になったり落ち込んだりすることもなく、特に意識せず日々の生活を送っていました。日体大に入学することは決まっていたし、大学は4年間あるので焦りなどもなく、プロになりたいという思いを持ち続けて練習に取り組んでいました。

大学に入学したときから、古城隆利監督と辻孟彦コーチが「無理せずやればいよいよ」と言ってくださっていたので、トレーニングにもしつかり励むことができました。もちろん1年生から投げられれば良かったのですが、怪我のおかげでゆっくりと段階を踏んでいったのではないかと思っています。

これまでの野球人生の支えとなった存在や自身で決めているルーティンなどはありますか？

やはり支えは家族です。特に母はいつも応援に来てくれますし、何かあればすぐに

LINEをくれます。心配性なのは私と二緒です(笑)。私も試合の前日は「ストライク入るかな」などかなり不安になります。特にドラフトイヤーは大勢の人たちが試合を見にいらしたので、ものすごく怖かったのが正直な気持ちです。もちろんマウンドに立てばもう強気というか自信が出てきますが、ルーティンはとても多く、毎日同じ生活を繰り返しています。ご飯を食べて、部活が終わり、お風呂に入って、すぐにストレッチ、そのあと整骨院から借りている超音波機器で治療をする。試合の前ならちよっとバスケットボールのゲームをして一息入れてから寝るようにしています。

寺西 成騎

硬式野球部



寺西 成騎(てらにし なるき)
プロフィール

2002年10月18日生まれ
石川県能美市出身 投手 右投右打

小学校3年生より根上児童野球クラブで野球を始める。根上中学では軟式野球部に所属し、BFA U-15日本代表に選出され優勝。星稜高校時代は1年生の春からベンチ入りし、その年の夏と2年生の春・夏の甲子園に出場し、1年生夏と2年生夏に登板。2年生の夏には準優勝を果たす。日体大では3年春からリーグ戦に出場し、5勝を挙げ、最高殊勲選手賞、最優秀投手賞を受賞。24年夏にはブラハ・ハーレム国際大会に出場し、ともに優勝。2024年10月に開催されたプロ野球にてオリックス・バファローズより2位指名を受ける。

・尊敬する人／両親
・趣味・リフレッシュ法／バスケットボール(ストリートなど屋外でバスケットボールができる場所があるので友だちと行きます)。



怪我はプラスの経験
日々の努力を積み重ねる大切さを知った



日体大に進学しようと思ったのはどのような理由からですか？

もともと日体大硬式野球部の指導法に興味があり、YouTubeで動画を見ていました。日体大を卒業して、プロ野球で活躍しているピッチャーがたくさんいるということは、その方たちを育てた辻孟彦コーチが

んですが、練習内容や練習への取り組み方については私だけでなく他の部員も口酸っぱく言われてきました。人数が多いので、1軍2軍3軍に分かれています。実際に試合に出ている選手と、そこではない選手とでは意識の差が生まれることがあります。そんな中でも常に1軍の部員は、みんなの見本になるように先頭に立って正しい行動を取るように教えられました。一方技術面では、投球フォームを変えるといった指導はほとんど本人に任せていました。

日体大硬式野球部の強みはなんですか？

トレーニングの量を多くこなしている大学はたくさんありますが、日体大は自主性を

えますし、それが強みであり一番の励みになります。神宮球場や横浜スタジアムなどに行くことも出場選手だけではなく応援するみんなの気分も上がるので、大迫力の応援になります。入部直後と4年間所属した後で、変化や成長を感じる部分はありますか？

大人になったと思います。辻コーチの指導のおかげで練習への取り組み方が変わりました。野球に対してこれまで以上に一生懸命に取り組めるようになったと思います。中学時代は、楽しんで練習していれば自然に結果がついてきてくれたので、そこまで深く考えずに感覚だけでやっていた部分がありました。でも、日体大では取り組み方から変えてい

た。例えばランニングで一生懸命に最後まで走り切る人もいれば、それなりの走り方をする人もいて意識の差があります。関戸選手は単純なランニングであつても絶対に手を抜かない人で、私もそれを見て負けられないと強く思うようになりました。

部活動以外の生活面や4年間の寮生活で思い出に残っていることを教えてください

私は生活態度などで注意されなくなかった。要領よく、うまくやっていました(笑)。生活面の不良が競技に影響することもあるので、生活面では優等生だったと思います。

寮生活は楽しかったですね。現在は学生会館の1人部屋で、自分の時間を楽しんだり仲間で集まったりして気兼ねなく過ごしています。1年生のときは4人部屋で最初は気を遣いましたが、同室の先輩方は優しかったです。同級生に南大輔選手がいて、一度試合前に彼の部屋で寝たことがありました。そうしたら投球成績が良くて、それから(げん)担ぎでリーグ戦の一カ月間ほどずっと彼の部屋で寝ていました。彼がベッドで、私はその横に布団を敷いて。さすがに「そろそろ掃除するか」となって部屋を出しましたが(笑)。

野球部以外の学生生活では、入学してしばらくはコロナ禍で授業が課題中心だったことが印象に残っています。みんなで助け合い意見ももらいながら課題を提出していました。LINEグループを作って、課題の提出日を確認したり、携帯の画面を授業の時間割にして忘れないように気を付けていました。そういうところも心配性です(笑)。クラスメイトとの時間は楽しかったです。

憧れの辻孟彦コーチの指導を受けられることが幸せ

素晴らしいに違いないと思っていました。辻コーチの指導を受けたいと思っていました。なので、日体大から声をかけていただいたときには迷わず入学を決めました。

日体大の硬式野球部に入って良かったことは？

辻コーチは元プロ野球選手なので、プロの目線で「プロ野球の世界に進むには、そんなことをしていたらダメだよ」と、心構えを教えていただいたことです。試合結果はもちろん

大切にすることが特徴で、特にピッチャーは個人の練習時間が多く、そこで自分に足りないものを各々が強化しています。自分で考えなければならぬ大変さがありますが、私の場合は毎日やるメニューが決まっています。怪我をしてからは肩のトレーニングは必ずやるようにしてきました。それだけでもあつという間に時間が過ぎてしまいます。

また、部員が約300人と多いので、公式戦での応援は本当に迫力があります。プレーする選手たちはものすごいパワーをもら

かないとダメということに気づくことができました。特に印象的だったのは大学2年生のときに、1つ下の学年で大阪桐蔭高校出身の関戸廉介選手が入部してきたことです。野球界でも彼はとても有名な選手で、何よりも彼は野球に対して真摯に取り組んでいました。その姿を見て「抜かされる。自分達の学年の出番がなくなる」と危機感を感じ、意識を変えました。関戸選手は手を抜かないし、彼の練習量は人並み外れていて、メニューを絶対にやり通す継続力がありまし

ますし、それが強みであり一番の励みになります。神宮球場や横浜スタジアムなどに行くことも出場選手だけではなく応援するみんなの気分も上がるので、大迫力の応援になります。入部直後と4年間所属した後で、変化や成長を感じる部分はありますか？



 **寺西**
てらにし なるき
成騎
硬式野球部

野球は生活の一部
いつまでも携わり続けるのが目標



今後プロ野球選手として活躍するにあたりアピールポイントと課題を教えてください

アピールポイントは、まだ努力しなければいけません。ストレートには自信とこだわりがありません。ピッチャーはまずストレートが武器でないといけないと思うので、これからさらに伸ばしていきたいです。今後、皆さんに見てほしいところは、体格の変化でしょうか。もっと大きくたくましい体になりたいと思ってるので、「大きくなったな」と言ってもらえるよう努力します。そのためには、食事面で栄養を考えつつ量をもっと摂らなければなりません。練習量も絶対に増やしていく必要があります。新しいことをやるというよりも、今までやってきたことをさらにレベルを上げて、それが出来て慣れてきたら、どんどん次にチャレンジしていこうと思っています。今のままでは当然ながら一勝もできませんから、課題は「全部」ですね。そのくらい厳しい世界だと覚悟しています。

対戦してみたい選手や、今後の目標を教えてください

高校の同級生に東京ヤクルトスワローズの内山壮真選手がいて、私とはリーグが違いますが、どこかで対戦したいと思っています。また一つ上の先輩で同じく東京ヤクルトスワローズの奥川恭伸選手も高校のときに身近で見ていた憧れの存在で、対戦できたら嬉しいですね。

日体大の先輩である北海道日本ハムファイターズの矢澤宏太選手はたまに連絡を取っていて、プロに決まったときも連絡をくださいました。今年から東北楽天ゴールデンイーグルスに移籍する柴田大地選手とも同じパ・リーグなのでいつかご挨拶したいと思っています。

1番の夢はずっと野球に携わることで、できる限りの長い選手になりたいですね。例えば最近引退した福岡ソフトバンクホークスの和田毅選手や東京ヤクルトスワローズの青木宣親選手のように、ファンから長く愛される選手は、それだけ多くの人を惹きつける人間性や人柄なのだと感じます。私もお2人のように本当に愛され応援される選手になりたいです。

まだ先の話ですが、現役引退後もプロ野球にずっと関わっていきたくて考えているので、コーチやスカウトをやってみたくてという夢もあります。どちらにせよまずは結果が必要なので選手として活躍することが大前提です。

何があっても、

目標を諦めず続ければ

結果はついてくる

最近が高卒でプロ入りする選手が減ってきていますが、大卒でプロ入りするメリットは何だと思えますか？

日体大なら教員免許も取得できますし、セカンドキャリアとして野球を教える立場にもなれると思います。高卒に比べて体も出来上がった状態でプロに行けるので、高卒の選手よりも早く活躍できるというメリットがあるかもしれません。その代わり、即戦力と見なされ結果を求められますが、個人の意見としては高卒よりも大学まで進学してさらに力を伸ばしてプロを目指すほうがいいのではないかと考えています。

甲子園、大学野球、プロ野球選手を夢見る高校球児と、日体大硬式野球部の後輩に向けて応援メッセージをお願いします

私が怪我をしていた経験から伝えたいことがあります。怪我をすると遠回りになるかもしれませんが、諦めずに続ければ、その分だけ必ず結果はついてきます。だから絶対に諦めないことが大事です。そして自分の可能性を信じるのと、野球選手になりたい人がたくさんいる中で、誰よりも「強くなりたい」という気持ちをもち続けた人がプロになり、生き残っていることを忘れないでください。何があっても目標に対して諦めないでやり続けてほしいです。



寺西 成騎
硬式野球部

野球部の後輩に対しては、ものすごくいい選手が多いですし、来年も再来年もまたプロ野球選手になる人が出てくるでしょう。監督とコーチの指導を受けてしっかりとメニューをこなしていれば必ず上手くなりますから、ぜひリーグ優勝して日本一になってください。

日体大の学生の皆さんに向けてメッセージをお願いします

例え競技が違っても、日体大出身と聞くとものすごく嬉しい気持ちになります。この4年間、チアリーダー部や応援団部の皆さん

にはたくさん応援してもらい、いろいろな人たちの支えがあったおかげでこうして大学野球ができました。ぜひ皆さんも、まわりの人たちに感謝の気持ちを持って自分の道を突き進んでほしいです。

出身地の石川県の方々と尊敬するご両親への思いを聞かせてください

昨年は年始から能登半島地震があり、大変な1年だったので、私を含め石川県出身のプロ野球選手が活躍する姿を届けられるように精一杯頑張りたいです。

両親は現在も石川県に住んでいます。心配性の母はこっち関東地方で地震があるとすぐに心配してLINEを送ってくれます。小さい頃は臆に厳しくて煩わしいと思ったこともありましたが、そのおかげでしっかりと野球に取り組めたと思っています。プロ野球選手は母の夢でもあったので、今思えばプロの世界でも通用するよう先を見据えて厳しく躡けてくれたのだと思います。父は体育教員でバスケットボールを教えてくださいました。子どもの頃に父の部活を親に行ったら、ものすごく厳しく指導していました。でも家だと静かで優しいのは、もしかしたら母に遠慮しているせいかもしれません(笑)。この両親のもとに生まれてとても幸せです。私自身も故郷や両親に対して感謝の気持ちを忘れずに、プロ野球選手としていい報告ができるように、これからも精進します。

(取材日：2024年12月20日)

挑戦のない前例を踏む



日体大の コーチングの 神髄を世界へ

スポーツ庁委託事業 国際情勢に応じた海外アスリート等支援事業

東京2020オリンピック・パラリンピックのレガシーを継承し、スポーツを通じた国際協力により日本の存在感をいっそう高めていく。この理想を掲げたプロジェクトに、日体大が挑んだ。2024年10月、約1週間の日程でパレスチナから来日したパラリンピック委員会選手団のトレーニング支援を、日体大の教授陣・指導者・アスリートたちが一致協力して展開。日体大のコーチング実践、そして社会貢献の新たなモデルを構築した。本プロジェクトを主導する伊藤雅充体育学部教授に話を聞いた。

日体大のミッションを実

日本スポーツ界と日体大の蓄積を世界のために

—日体大が今回の海外アスリート等支援事業に参画した狙いを教えてください—

2014年から2021年の8年間

日本政府は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会(東京2020大会)に向けた国際約束として「Sport for Tomorrow (SFT)」と銘打ち、開発途上国を中心にスポーツの価値やオリンピック・ムーブメントを広げることを目指した国際交流に取り組んできました。2021年開催の東京2020大会を終えた後、SFTの取り組みは一旦区切りを迎えましたが、スポーツ庁は事業のさらなる発展を構想します。国際情勢に応じた海外アスリート等支援事業は、紛争等国内の情勢により、自国内で十分な練習環境が確保できない海外アスリート等を日本に招聘し、合宿やトレーニング等の支援を行うものです。

これは、スポーツの持つ様々な力を活用し、国際平和の実現に寄与するという日体大のミッションとまさに合致するものであり、参画の決断をしました。

—日体大のミッションと具体的にどのような点が合致したのでしょうか—

合計5項目で構成される日体大のミッションのうち、(2)国際社会・地域社会において、先導的役割を担う有為な人材を輩出し、人類共通の願いである、幸福で豊かな社会の構築に資する、(3)スポーツ文化の深化・発展に努め、オリンピック・パラリンピックムーブメントの精神の実践・普及を推進し、スポーツの多種多様な「力」を活用して、国際平和の実現に寄与する、(4)高度な国際競技力を有し、他者の「生き方」モデルと

なる優れたアスリートを育成するとともに、人間の心身の可能性(生命の輝きや身体の躍動)を追究し、活力に満ちた社会の創生に貢献する、といった項目が特に本プロジェクトと共通する理念でしょう。

日体大は2022年に、「日本体育大学ダイバーシティ&インクルージョン(D&I)推進宣言」を策定しました。多様性には、人種、肌の色、ジェンダー、性的指向、性自認、障がいの有無と種類、出自、言語、文化、宗教など、実に様々な側面があります。日体大にとっても、個人や集団におけるダイバーシティ(多様性)が当たり前になる環境づくりに取り組みすることは、組織の活力をより高め、さらなる社会的責任を果たしていくために不可欠なことだと考えます。

日体大のミッション等と事業の性格を踏まえ、略称をSFTNSSUHOPE (High-performance support for Overseas Para athletes under Emergency) プロジェクトと名付けました。関わる皆のHOPE(希望)となるプロジェクトにするという私たちの決意を表したものでもあります。

—10月に実施したパレスチナ選手団支援について教えてください—

最初に招聘したのがパレスチナ選手団で、陸上競技と卓球の選手が1名ずつ、コーチ

2名、理学療法士1名とチームリーダー1名の合計6名を招聘しました。トレーニングキャンプは横浜・健志台キャンプで実施しました。事前に約1週間のトレーニングプログラムを作りましたが、実際に選手の状況を確認してから内容を全て変える心づもりはしていました。私たちが自身が提唱する「アスリートセンタード・コーチング」の観点を踏まえ、参加者のニーズに合わせた柔軟な支援を提供したいと考えたからです。



伊藤 雅充 (いとう・まさみつ)

体育学部教授。コーチングエクセレンスセンター長。東京大学大学院総合文化研究科広域科学専攻生命環境科学系で博士(学術)を取得。選手が技能を伸ばすためには、自ら学ぼうとする意欲こそが重要とする指導概念『アスリートセンタード・コーチング』を提唱し、先端のコーチング学研究与実践を主導する。日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格制度の改革で中心的な役割を果たしてきたほか、コーチを育成するコーチデベロッパー養成をはじめ、スポーツコーチングの質向上に向けた取り組みを国内外で行っている。パリ・パラリンピックには、日本パラリンピック委員会強化本部員として参加した。





—日体大のコーチング学における実績
や知見もアドバンテージですね

日体大コーチング学チームは様々な活動を行っています。日体大はスポーツ庁委託事業スポーツアカデミー形成支援事業を2014年度から2020年度まで受託し、NSSUコーチデベロッパアカデミー（NCDA）の運営を行い、国際的に活躍するコーチデベロッパ（いわゆるコーチのコーチ）を養成し、コーチデベロッパの国際的ネットワークを構築することを目的として活動してきました。2025年からは国際オリンピック委員会の支援を受けて運営を行います。また、2017年度から2021年度にはスポーツ庁委託事業戦略的二国間スポーツ国際貢献事業に参画し、パラリンピック未参加国・地域やパラリンピックへの出場が安定していない国・地域を対象に、有望なアスリートの発掘と育成支

強みを最大限に発揮

enabling Para athletes under Emergency

援、コーチの育成支援、国内パラリンピック委員会（NPC）の運営能力強化に取り組みました。これらで得られたノウハウやネットワークが、今回のプロジェクトで活かされたことは言うまでもありません。

—今回のプロジェクトでは、学内の多大な協力があつたと聞いています

まさに、日体大関係者のご協力がなければ、成立しませんでした。例えばパラ陸上競技選手の支援に関しては、短距離が専門の水野増彦副学長や陸上競技部パラアスリートブロックの水野洋子監督に加え、辻沙絵選手、福永凌太選手等のパラリンピックメダリスト、学生パラアスリートも力になつてくれました。また卓球選手に対しては、練習相手がなければトレーニングにならないため、卓球部の男子学生にヒッティングパートナーをお願いしました。スポーツ教育が専門の寺岡英晋助教が選手とディスカッションをしながら課題を整理し、卓球部監督である鄭泰應教授にも専門的な観点からの指導やアスレティックトレーニングが専門の河野徳良准教授にも理学療法士の新しい知識獲得にご協力をいただきました。

また、パレスチナNPCとしては今後、競泳選手も発掘・育成していきたいという意向を持つていたため、帯同した競泳コーチにも成長課題を与えようと、水泳部競泳ブロック監督の清水咲子助教にもご協力いただきました。競泳コーチングに関する知識を増やしてもらおうと、競泳ブロックのブルトレトレーニングを視察する機会を準備しました。最初は健常者の競泳とパラ競泳の関連性をイメージしにくかったようですが、事業の応援に駆けつけてくれた本学大学院修了者でパラリンピックメダリストの富田宇宙選手と、前述の清水監督が「パラ競泳もオリンピック競技としての競泳も同じである」とコメントをしてくれたことで、目の色が変わり、補強トレーニングの様子をビデオに取めるなど、熱心に学ぶ姿勢へと変わっていきました。

選手らがパレスチナに帰った後も、日体大で学んだことを現地でのトレーニングに活かせるよう、彼らが自ら考えて実践することを大切にしながらサポートをしました。ご協力いただいた皆さんには感謝の気持ちでいっぱいです。





「パレスチナ選手団の反応はいかがでしたか？」

「一番うれしいことは、「今はこんな感じですよ」と今でもパレスチナから動画が届くくらい、帰国した後も私たちに現状を知らせてくれることです。引き続きトレーニングを頑張っていることが伝わってきますし、日体大で新しい情報に触れ、もっと学びたいという意欲を見せてくれていることはこれ以上ない喜びです。「実はこういう情報に対しては、リクエストに即したトレーニング映像を送ることもあります。きっと現地は大変であるはずなのに、一生懸命ニコニコしながらトレーニングをする映像を見ると、こちらもうれしくなります。」

“オール日体大”の力と

High-performance support for Overseas



「支援した側として学んだことは？」

パレスチナ選手団が関西国際空港に降り立った際、最初に思ったことが「安全だ」ということだそうです。日本は安全であるという、私たちにとっては当たり前のことが、実は当たり前ではないということを、パレスチナ選手団との交流を通じて感じる事ができました。彼らが話していたことで印象に残っているのが「スポーツを通して、国のH O P E になりたい」という言葉です。その言葉を聞いたとき、私は「このプロジェクトの名前もH O P E なんだよ」と伝えました。その瞬間、皆の顔に笑顔があふれました。

「今回のプロジェクトを通じて、日体大として得られた成果は？」

今までどこも実行していないことにチャレ

ンジしたこと自体が、日体大の財産になると思います。日体大にとってみれば、世界に対して私たちの存在をアピールすることに繋がります。また私たちの哲学観を世界中に広めていくきっかけになればと思っています。今回のプロジェクトでは本学教職員だけでなく、パラリンピックメダリストを筆頭とした選手や学生たちにも声を掛けて協力していただきました。協力してくれた選手や学生たちは、普段の学生生活では得られない経験ができたことでしょう。

「今後、どのような展開や可能性が考えられるでしょうか？」

今回のプロジェクトを通して、日体大が新たな価値を創造できているという感触を持っています。個人単位ではなく、日体大という組織として国際貢献事業を実行できたことは、日体大の可能性を広げること、日体大に新たな価値を生み出す循環を作り出すことに繋がると信じています。このあと1月にはイエメンとレバノン、2月にはアフガニスタンの選手団を受け入れます。他にも支援が必要な国は世界中にたくさんあります。これらの活動を通して日体大が掲げたミッションを実現させ、体育・スポーツの価値を高め、人類の幸福と豊かな社会の実現に貢献する大学として、その責任を果たしていきたいと考えています。

（取材日：2025年1月10日）

汎用性の高いコーチング学



アスリートセンタード・コーチングの本質とは

先生の専門分野である「コーチング学」について、最近の研究テーマを教えてください

アスリートセンタード・コーチングの実践を軸としたコーチング学、コーチ育成に関する研究をしています。アスリートセンタード・コーチングを一般的な言語に置き換えると、学習者中心、学習者本位と言えるでしょう。

具体的には、アスリート自身が主体性をもち、やりがいを感じながら学びを深めることで、最適な形でパフォーマンス向上を目指す指導の考え方です。私の専門分野である「コーチング学」では、アスリートのパフォーマンス向上も重要視しますが、それを導くコーチのパフォーマンスのほうにより重きを置きます。2011年度に大学院で「コーチング学」を専門に学ぶコースを設置した際、私は約3年間にわたり、様々な国の大学やコーチングの統括団体を訪問し、どのようなコーチ育成をやっているのかを調べてきました。その調査をもとに日本の大学院や学部のコーチ育成プログラムを構築しました。今では諸外国から我々の取り組みを調べに来る立場へと変わってきました。

プレーヤーの自律を促すコーチの行動

コーチの制御行動

- 有形の報酬
- 制御的なフィードバック
- 過度な個人制御
- 脅迫的なふるまい
- 自我関与の促進
- 条件付きの関心

(Bartholomewら、2009)

コーチの自律支援行動

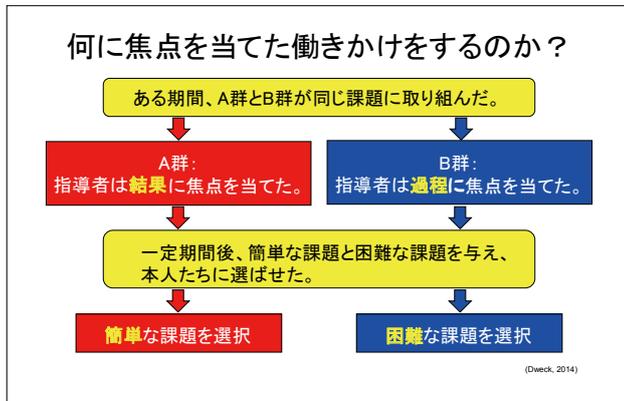
- ルール、制限の中で選択肢を与える
- 課題や制限についての根拠を提示する
- 他の人の感情や観点を認める
- プレーヤーが主体的かつ自主的に行動する機会を与える
- 選択肢のないフィードバックを避ける
- 制御する行動を避ける
 - ・ あからさまな制御を避ける
 - ・ 非難や制御するような発言を避ける
 - ・ 魅力的な課題に対して報酬を与えない
- プレーヤーの自我関与を防ぐ

(Mageau & Vallerand、2003)

日本大には指導者を目指す学生が多いですが、コーチング学について身近な例で紹介ください

面白い研究を紹介しましょう。子どもたちをAとBの2つのグループに分け、教師はA群に対しては結果に焦点を当てた指導を、B群に対しては過程に焦点を当てた指

他者の成長を支援



導を行いました。一定期間後、子どもたちに簡単な課題と困難な課題を提示し、どちらでも好きな方を選ぶように指示しました。すると結果に焦点を当てたグループは簡単な課題を選び、過程に焦点を当てたグループは困難な課題を選ぶという結果が出たのです。スポーツでレベルアップしていくためには困難な課題に取り組み続けることが必要ですが、コーチングの仕方次第ではチャレンジ精神よりもチャレンジしないマインドを育ててしまうかもしれません。同じ練習メニューだったとしてもコーチングの「HOW」によって成果は大きく異なるのです。日体大の「コーチング学」はコーチングの「HOW」に関わるものが中心で、コーチとしての観察や傾聴の仕方、コーチングの計画づくり、コミュニケーションの取り方、コーチとしての成長の仕方などを扱います。

「コミュニケーションの「How」について、もう少し詳しく教えてください。」

コーチや親は子どもに「指示」をして教えようとすることが多いと思います。そこで起きた現象に対して、「どうやればもっと上手くいくと思う？」などと一つ「質問」を挟むことによって子どもに考える過程を経験させることができます。指示ばかりしているは自分で課題設定や課題解決ができない指示待ちの子どもになってしまいます。かもしません。アスリートの学習にとって触媒的な働きをすることがコーチの役目です。コーチが関わることで、アスリート一人ではたどり着けないところに手が届くようになります。

子育てでも同じことが言えるでしょう。子どもが小さいときには特に、親が作った環境から子ども自身が何かを学んで成長していきます。学習するのは子ども自身で、親は親自身が作る環境の一部にしか過ぎません。親のコミュニケーションの取り方も、子どもが学習する環境の一部です。「学校面白かった？」と「はい/いいえ」で答えられる質問ばかりする家庭環境と、「学校でどんなことがあったの？」と子どもが自分で考えて自分から説明をするような対話がある家庭環境で育つのでは、子どもの考える力やコミュニケーションスキルに差が出てくるのも不思議ではありません。

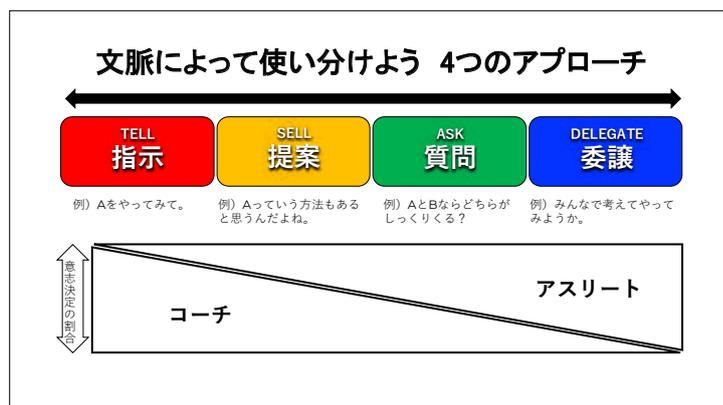
「競技者からコーチへ立場が変わる場合、どのような点に注意すればよいでしょうか？」

多くのコーチを観察していて思うのは、アスリートのマインドのままではコーチをやっている人がとても多いということです。アスリートは自分の身体を動かして練習や競技をします。コーチは自分とは別の人が練習をしたり競技することを支援するのが役割です。アスリートに求められるスキルと、アスリートを支援するために必要とされるコーチのスキルが異なることは明らかです。たとえ世界最高のアスリートであったとしても、コーチに転身すれば、アスリート時代に努力したのと同様にコーチとしてのスキルを向上させることを継続する必要があります。

さもないと、コーチの思い通りに指導対象のアスリートが動くわけがないにも関わらず、自分の身体のようにコントロールできると勘違いし、アスリートに指示ばかりして行動をコントロールしようとしてしまうかもしれません。コーチセンタードなコーチングです。

私たちが提唱するアスリートセンタード・コーチングでは、アスリートにもっと自身の成長に責任を持たせ、コーチはアスリートの成長を支援することに集中します。効果的なコーチングを行うためには、アスリートの効率的な学習を支える環境を構築する「デザイナー」としての能力と、その環

境の中でアスリートを主体的に学ばせる「ファシリテーター」としての能力を高めることが求められます。





授業のアクティブラーニング風景

「コーチング学」は、教員はもちろん、一般企業での活躍を目指す学生にも有益な学びになりますね

コーチ対象だけではなく、教員や一般企業向けの研修を依頼されることも少なくありません。つまり、日体大の「コーチング学」で扱っているコーチングの「HOW」はスポーツ界以外でも役立つという評価が得られているのだと思います。それは、私たちが「コーチングを、他者の成長を支援する活動」と広く捉えているからだと思えます。この考

「コーチング学」は



え方は汎用性が高く、スポーツの世界だけではなく、様々な世界でも適用が可能です。HOPEプロジェクトでも同様の考え方で我々のチームは動いています。動的かつ複雑で先が読みにくい現代社会だからこそ、アスリートの主体的な学びを支援するコーチング学を学び、自分自身も変化を続けることが必要とされるのではないのでしょうか。私個人的にはコーチング学は現代の一般教養と言ってもよいのではないかと思っています。少なくとも日体大においては。

「コーチング学」を学ぶ上で求められる能力や資質とは？

思考の柔軟性はとても重要だと思います。私たちの思考にはバイアスが付きものです。今自分が見ている情報が全てを語っていると勘違いをしてしまったり、自分が正しいと思ったことは、相手も同じように

正しいと思っていると思い込んでしまったり。意図的に様々な視点から物事を評価してみたりするなど、バイアスの影響を少なくする努力が必要であるのと同時に、他者にもそれぞれの主観やバイアスがあることを意識して対応していく必要があります。大学生にもなれば、それまでの人生経験で得てきた学び、つまり様々なバイアスがある大学での新しい学びを阻害してしまうことがあると思います。まさに壁は自分自身だったりするので、自分の考え方のクセを分析してみるなどもやってみると面白いと思います。

選手との距離感が難しいという声も

コーチから聞きますが

時代の変化とともに社会も学校教育も変化します。たとえば高等学校のコーチであれば、毎年指導するのは16～18歳の生徒

ですが、コーチは毎年歳をとっていきます。常にコーチが自分をアップデートしていく必要があります。適切な距離感は相手がかによっても異なりますし、一対一の場面なのか、一対多の場面なのかなどによっても違ってきます。時と場合によるわけで、おっしゃる通り、難しいと思います。絶対的な正解を誰も知らないというのが正解かもしれません。だからこそ、アスリートセンター・コーチングが必要なのでは、とも思います。コーチが相手に距離感を決めるのではなく、あくまでも相手との関係性のなかで決まっていくと考えるのが得策かと思えます。

先生が日頃意識されていることはありますか？

向上心でしょうか。私自身が「コーチング学」を学ぶ上で意識しているのは、常に

自分自身への挑戦

新しいものに挑戦していくようなマインドを持ち続けることです。結局、「コーチング学」は自分自身への挑戦みたいな部分がありますから。私は「改善」という言葉をよく使います。海外で講演する際にはほぼ毎回 Kaizen というキーワードを入れます。自分の研究室の壁にも「改善」と書かれた習字を掲げています。日本スポーツ協会の講習会デザインにも深く関わらせていただいているのですが、同じ年の中でも回を重ねる毎に変化させようとするので、一緒に仕事をしている人たちは苦笑いです。それも直前まで、あるいは講習会をやっている傍から変化させてしまうのでビックリしますよね。



もう一つは「自由の相互承認」という考え方です。私の自由を主張するには他者の自由も尊重しなくては、というものです。なかなかできないのですが、この考え方はアスリートセンタード・コーチングでも重要です。コーチが自分のためにアスリートをコントロールするのはどうか。アスリートも、周りが迷惑しているのに好き勝手振る舞うのはいかかなものか。皆がそれぞれを尊重しあってウイン・ウインの状態を作って成長をしていければいいと思います。

「コーチング学」を専門にしている私がすごくいろいろなことができるように思っている人がいるかもしれませんが、私も言行一致となるよう一生懸命に努力をしている身です。ですので、講演等では「誰かが理想を語らなければいけないから言っているだけで、私だってまだまだですよ(笑)」という話しています。

最後に「**コーチング学**」を志す学生や**高校生に向けたアドバイス**をお願いします

目的意識を明確にして日体大に学びに来ることができればベストですね。しかし、実際には高2や高3の時点で自分の人生を

明確に決められる人はなかなかいないのでと思います。大好きなスポーツをしながら日体大でコーチング学を学び、4年をかけて自分の方向性を決めても全然遅くないと思います。いろいろな考え方の人がいるということも認めていくのもコーチング学の重要なポイントですから、例えば1年間留学をし、海外に出て広い視野を育みながら自分を成長させることも1つの時間の使い方でしょう。日体大でスポーツに関する知識を学び、もっと言えば人間について学び、

質問の深さを変える

- 1. 日常的な質問**
日常的な会話の中で用いる質問で、良好な関係性を築くためにも重要となる。
例:「お元気ですか」「今日はどちらへお出かけですか」等
- 2. 相手を理解しようとする質問**
その質問によって、相手の考えなどをよりよく理解できる質問で、傾聴をする上で特に重要となる。
例:「そのようにした理由は何だったのでしょうか」「そのとき、どんな気持ちになりましたか」等
- 3. 学習を引き起こす(ストレッチする)質問**
相手をよりよく理解するだけでなく、相手が新しい学びや気づきを得ることができる質問で、コーチングにおいても強力なツールとなる。
例:「他にどのような選択肢があったと思いますか」「相手はどのような気分になったと思いますか」等

自分自身を成長させながら自分の生きる道を決めていく。自分が生きる道を考える過程でその方向性が変わってもよいと思えます。そんなとき、汎用性の高いコーチング学をしっかりと学んでいけば、いろいろな変化が起きたとしても、新しい課題を見つけて自分自身を成長させることができると思います。他者の成長を支援する活動“を学問する「**コーチング学**」は、いろいろな世界で役に立ちますから、大学4年間でじっくり時間をかけ将来を決めていっても、十分に有意義な人生を送ることができると思います。

コーチが **GROW** を実践してみると…

Goal→Reality→Option→Will

- Goal** 何をやろうとしたのかな？
- Reality** 実際どうなった？どんな感じ？
- Option** もっとうまくやる方法はあるかな？
- Will** じゃあ、次は何を意識してやってみようか？



令和6年度 日本体育大学 「第61回 体育研究発表実演会」を開催

令和6年11月26日(火)、横浜アリーナにおいて「第61回体育研究発表実演会」が開催されました。

今年はパリオリンピック・パラリンピックに出場した選手たちも出演したほか、陸上自衛隊第1師団第1音楽隊による演奏など、特別なプログラムが用意され、いっそう華やかな実演会となりました。

来場された約11,500名の方々には、鍛え抜かれた数々の演技に魅了されるとともに、スポーツを軸に人と人がつながる喜びを実感したことでしょう。その感動と迫力を写真で再現します。





獅子博兎

第57回 日体フェスティバル2024

「獅子博兎」^{ししはくと} どんなことでも手を抜かず、全力で取り組むこと

令和6年11月2日(土)・3日(日)、東京・世田谷キャンパスにおいて、「第57回日体フェスティバル2024」が開催されました。

日体大にふさわしいテーマのもと、パワーとオリジナリティあふれる企画が展開され、キャンパスが元気と笑顔に包まれた2日間でした。



保健医療学部における教職課程の認定についてお知らせ

令和7(2025)年度開設に向けて申請中でありました、保健医療学部2025年度以降入学生適用カリキュラムにおける教職課程について、12月10日(火)付で認定されました。

《保健医療学部 整復医療学科》

- 令和6(2024)年度までの入学生：教職課程なし
- 令和7(2025)年度以降の入学生：中学校教諭一種免許状(保健体育)、高等学校教諭一種免許状(保健体育)

《保健医療学部 救急医療学科》

- 令和6(2024)年度までの入学生：教職課程なし
- 令和7(2025)年度以降の入学生：中学校教諭一種免許状(保健体育)、高等学校教諭一種免許状(保健体育)、養護教諭一種免許状

富士山女子駅伝 & 箱根駅伝 結果報告

昨年度に続き、素晴らしい走りを見せてくれた日体大女子駅伝チーム。

沿道での応援にご協力をいただきました同窓会、保護者会、関係者の皆様におかれましては最後までご声援いただきありがとうございました。

選手の皆さん、本当にお疲れ様でした。

2024 全日本大学女子選抜駅伝競走

	名前	個人タイム	総合タイム	区間順位
1区	柳井 桜子	13'03	13'03	9位
2区	齋藤 みう	21'00	33'49	1位
3区	齋藤 一乃	10'19	44'08	3位
4区	山崎 りさ	14'04	58'12	2位
5区	尾方 唯莉	34'40	1'32'52	3位
6区	嶋田 桃子	19'23	1'52'15	2位
7区	飯田 和代	31'47	2'24'02	18位

富士山女子駅伝、3位でフィニッシュ!



箱根駅伝の応援 ありがとうございました

第101回東京箱根間往復大学駅伝競走

	順位	記録
総合成績	12位	10時間 56分 22秒
往路成績	10位	5時間 28分 03秒
復路成績	9位	5時間 28分 19秒



日本体育大学 公式アプリ誕生



日体大の最新情報をゲットしよう!

→
ダウンロード

フラッシュ通知でお知らせ
限定フォトフレーム
食堂メニュー
n-pass ログイン など

