

スポーツサイエンスの“実践”と“探求”

学
報

大體日



[特集]

持てる力を最適化する!

「自分」を使いこなすメンタルトレーニング術

巻頭インタビュー: 体育学部所属 三木つばき選手

84

号

2026. SUMMER

特集 | FEATURE

持てる力を最適化する!

「自分」を使いこなす メンタルトレーニング術

P.02 [巻頭アスリートインタビュー]

体现者 - Nittai PRIDE -

体育学部 所属

三木 つばき 選手

P.07 [特集 | Sports × Psychology]

持てる力を最適化する!

「自分」を使いこなす
メンタルトレーニング術

P.09 もっと聞きたい!

スポーツ心理学で紐解く
ギモンあれこれ

体育学部 体育学科 **高井 秀明** 准教授

P.11 スポーツ科学の最先端レポート

研究最前線

from 体育学部 健康学科 **岡本 孝信** 教授

P.13 大学の現場から

TOPIC 1 [新設] 体育スポーツ史料
アーカイブ研究センター

TOPIC 2 “早期行動”がカギ!
一般企業就職対策ガイド

P.17 さまざまなフィールドで輝く「日体人」を紹介!

“日体魂”のDNA

中野 佑紀 さん
令和4年度 スポーツマネジメント学部 卒業

島崎 貢輔 さん
スポーツマネジメント学部 スポーツマネジメント学科 2年

高野 結 さん
児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 4年

P.19 INFORMATION Corner

Info.1 令和8年度 新採用教員11名が着任

Info.2 スポーツと研究をつなぐ情報ポータル
“NITTAI Sports Insight”公開中!

P.22 News & Topics

P.23 エッサッサ100周年

— 連綿と受け継がれる、獅子の伝統 —

スポーツサイエンスの“実践”と“探求”

日體大

体現者 - Nittai PRIDE -

Alpine Snow Boarder

Miki Tsubaki

体育学部 所属

三木 つばき

4歳からスノーボードを始め、史上最年少の11歳でプロ選手となる。その後も数々の大会で優勝を重ね、2022年北京五輪出場、2025年シーズンにはワールドカップ総合優勝を達成。ミラノ・コルティナ五輪6位入賞。

長野県白馬村に生まれ、4歳でスノーボードを始めた三木つばき選手。翌年、静岡県掛川市へ転居するも、スノーボードへの情熱が冷めることはありませんでした。小学3年生にして単身長野県での冬季滞在を開始するなど、幼少期から並々ならぬ努力を重ね、その実力を着実に磨き上げてきました。高校3年生では北京五輪に出場し、翌

年日本体育大学へ進学。大学4年で迎えた2026年シーズンには、ミラノ・コルティナ五輪に出場し、自身2度目のオリンピックの舞台を経験しました。そして今、新たな4年間の始まりを迎えようとしています。競技にかける思いや今後の目標とともに、現役日体大生として学業とも向き合う日々について、お話を伺いました。



「山頂のスタート地点に立った時、必ず目の前に広がる雪景色を俯瞰して見えています。急斜面であればあるほど絶景ですよ。いつも『ヤッホーイ!』という気分で滑っているんです。」そう笑顔で語る三木つばき選手。「試合ができることに感謝し、ただ楽しもうという気持ちで臨んでいます」と続ける言葉の節々からは、スノーボードへの深い愛がにじむ。世界トップへと至る道のりには逆境も多かった。スキー場から遠く離れた自宅、自力での資金調達、コーチ不在での練習——。それでも、自身の揺るぎない思いを胸に、世界で戦うトップアスリートへと成長を遂げた。彼女のこれまでの歩みと、現在の胸の内に迫る。

何度もトライ&エラーを繰り返した 高校時代からの5年間

山頂から急勾配の雪面を駆け抜け、ゲートを通りながらゴールまでのタイムを競う。それが、スノーボード・アルペンという競技です。女子は最大時速70km/hのスピードで滑降し、30～50秒という短い時間で勝敗が決まります。不安定な雪上をより速く滑るには、自分自身に集中することが不可欠。一方で、勝つためには隣を滑る相手のことも意識する必要があります。そうした状況下で結果を残すには、技術面はもちろん、「何を考えながら滑るのか」という精神面も重要になります。それを私が身をもって実感したのが、ワールドカップに初めてツアー参戦した16歳の時でした。当時は決勝進出を目標にしていたものの、なかなか思うようなタイムを出すことができませんでした。力はあるはずなのに、本番の試合で発揮できない。そうした課題に直面した時に、「メンタル」について強く意識するようになりました。

それから今も変わらず大事にしているのが、徹底した自己理解です。試合で結果が出た時、自分はどのような気持ちで臨んでいたか、観客に対し何を思っていたか、相手選手をどう感じていたか。自分の感情をノートに書き出すほか、試合前の自分の行動も細かに振り返ります。そうして一つ一つの試合でトライ&エラーを繰り返しながら、良いプレーを再現するために必要な行動や心理状態を、できる限りさまざまなパターンで把握していきました。私たちは1年で10試合以上戦いますが、毎



自己流で進めてきたメンタルトレーニング。
その理論を学ぶために日体大へ

回山の標高や天気や気温も違えば、選手の体調も違います。同じシチュエーションが二度とない競技といっても過言ではありません。5年ほど長い期間をかけて続ける中で、ようやく少しずつ、自分の行動・心理状態のルーティーンを確立できてきたように思います。

スポーツ心理学を学んで得た 確かな自信

今まで自己流で取り組んでいた自己分析を、スポーツ科学の視点から学んでみたいと思ったことが日体大を志した理由です。ゼミではスポーツ心理学を専攻。学びを進めていく中で、これまで自分が考えて生み出したプロセスと、科学的な理論の答え合わせができることもありました。例えば、感銘を受けた名言をノートに書き留め、試合前に思い返して心を整える私のルーティーン。これは実際に集中力を高めるのに有効な技法だと知り、自分がやってきたことが間違っていないと再確認できたことは大きな自信になりました。

他にも「パフォーマンス分析」という授業では、スノーボードをテーマに、同コースを滑る男女でなぜタイム差が出るのかについて分析しています。今まで「なんとなく違う」と思っていた感覚





がデータとして見えるのは面白く、こうした実践に活かせる学びが多いのは、日体大ならではのと思います。

等身大の自分で 友人と笑い合える喜び

今こうして大学で学業に励む日々には、とても幸せを感じています。私は小・中学校時代は冬の数か月間を雪山で過ごし、高校は通信制。学校で勉強できる機会が、人よりもとても少なかったと思います。一方で、世界で戦う以上「普通の幸せ」と「世界一」の二兎を得ることはできないと考えていました。大学でもやはり一定期間授業に出席できない時期があるのですが、日体大で出会った友人は皆、そんな私の競技活動を理解し、学業面でもサポートしてくれました。授業以外でも一緒に花火を見に行ったり、海外まで試合を応援しに来てくれたり。競技優先だった人生の中でそうした存在ができたことが、本当に嬉しかったです。「競技者」の自分と「普通の大学生」の自分、両方を

世界の舞台で勝ち続け、
スノーボード・アルペンの魅力を
多くの人に届けたい



受け入れて楽しく話し合える友人に恵まれたことは、間違いなく日体大に来て一番良かったことでした。

「セルフコーチ」での挑戦

充実した大学生活の一方、大学1年生は競技者として大きな試練に直面した時期でもありました。北京五輪が終わったその年の夏、ナショナルチームの強化体制が変更。それまで練習や試合に帯同していたサポートスタッフがなくなり、遠征や大会中の移動もすべて自力で行わなければならなくなりました。19歳である私の限られた時間と予算の中で何を削るかを考え、コーチなしの道を決意したのです。セルフコーチで世界一を目指す選手など誰もおらず、今考えても前例のない挑戦だったと思います。実際、その年のシーズンはガクンと結果が落ちてしまいました。翌年には環境や予算を整えてサポートスタッフを増やし、個人チーム「GiitdLim」を結成。私を含め4人体制で活動を続け、23歳の時にはワールドカップや世界選手権で優勝を果たせるようになりました。他の選手に比べて遠回りをしたと思うこともありますが、その分得られるものも本当に多くありました。客観的に自分のプレーを分析する力や深い自己理解のスキルは、この試練があったからこそ得られた自分の財産だと感じています。





悔しさを胸に、 次なる新たな4年間へ

昨シーズンに好成績を収めたことで、今年は初めて追われる立場に。その周囲の注目と自らへの期待からか、この1年はチームにも頼りきれず、自分



で自分を精神的に追い込んでしまっていました。そうして挑んだミラノ・コルティナ五輪は、準々決勝敗退。力を出し切った上で0.02秒差での敗退という現実には、それが今の実力だと痛感し、ただただ悔しい気持ちです。今回見つけた自分の課題にはしっかりと向き合い、今後は参戦するすべての試合で勝つつもりで、新しい4年間でスタートさせていきます。スポーツ心理学的に、目標は細かく立てることが有効。ワールドカップの試合数における優勝率は今年23%でしたが、4年後に向け、毎年40、50、60%と高めていきたいと思っています。

もう一つの目標と覚悟

もう一つ、私の大切な目標にスノーボード・アルペンの認知度向上があり

ます。今年、若手選手育成を目的とした「ほたるプロジェクト」を発足したのもそのためです。将来的には、私も含めた選手全員でのオリンピック出場を目指します。大勢で大会に出て、皆で決勝に行き、メダル争いをする。そうしてこの競技の面白さを1人でも多くの人に届け、日本国内をもっと盛り上げられるよう尽力し続けるつもりです。

私はもともと運動が得意なわけではなく、大成は難しいと思われていたところから世界一までたどり着くことができました。日体大生の皆さんも、無意識に自分のレベルを決めつけず、何歳になっても志を高く目指し続けてほしいと思います。必要なステップは、自己理解を深めて自分を知り、目標を考えること。競技に挑む皆さんのことを心から応援していますし、私も一緒に頑張っていきたいと思っています。

持てる力を最適化する!

「自分」を使いこなす メンタルトレーニング術

緊張、平常心の維持、チームメンバーとの関係構築——。アスリートには、つねに高度なパフォーマンスを発揮できるメンタルが求められます。本特集では、スポーツ心理学の知見と身体や脳の仕組みに基づく実践的なトレーニング術を紹介。「自分」を使いこなすヒントを紐解きます。

プレッシャーによる
緊張の高まりを
コントロールしたい

Key1へ▶

チームメンバーと
よりよい関係を
築きたい

Key3へ▶

試合中、何があっても
動じずに平常心で
自分のプレーがしたい

Key2へ▶

大切な試合で
最高のパフォーマンスを
発揮したい

Key4へ▶

Key

1

腹式呼吸で、 心拍数の変化を モニタリング

プレッシャーで緊張が高まったときは、息を長く吐く「腹式呼吸」が効果的です。生理学的には「呼吸性洞性不整脈」というメカニズムにより、息を吸うと心拍数が増加し、吐くと減少します。吸う時間の2~3倍を意識してふーっと息を吐くことで、リラックスに関係する副交感神経活動が優位になり心拍数を抑えられます。この呼吸法を練習段階から取り入れて、緊張時の変化をモニタリングし自分を客観的に見る癖をつけると、本番でも緊張をコントロールできるようになります。

Key

3

フォロワーシップで 集合的効力感を アップ

現代のチームビルディングにおいては、リーダーが全体を引っ張るのではなく、メンバー全員が協力してチームを作るという考え方が主流です。各々の得意・不得意を理解して役割を分担し、全員で組織を支える「フォロワーシップ」が鍵となります。メンバーが組織の方針を理解し、主体的に関わることが、集合的効力感（チームの自信）や集団凝集性（チームへの愛着）を高めます。自分もチームの一員として運営に参加していると思える環境を作り、お互いに尊重し合えるチームを目指しましょう。

PROFILE

体育学部 体育学科

高井 秀明 准教授

平成22年大学院体育科学研究科博士後期課程修了、博士（体育科学）。同大学体育学部助教を経て現職。専門はスポーツ心理学。トップアスリートへのメンタルトレーニング指導などを行っている。



Key

2

リカバリーまで含んだ 最善最良の メンタルリハーサル

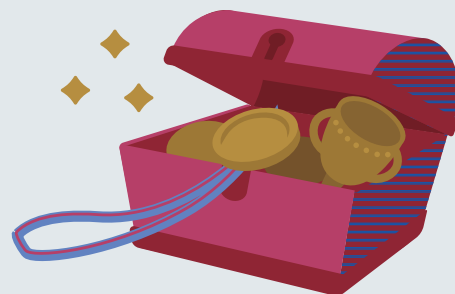
成功を想像するイメージトレーニングは、工夫次第でより高い効果が期待できます。近年、スポーツ心理学においては、「PETTLEPモデル」と呼ばれる、限りなく現実に近い状況を想定できるメンタルリハーサルの方法が注目されています。さらに重要なのは最高のプレーをするファーストの選択肢だけでなく、「うまくいかない場面からどうリカバリーするか」というセカンド、サードの選択肢までを事前にイメージすることです。さまざまな選択肢を脳内で準備しておくことで、どんな状況でも適応しパニックを防げるようになります。

Key

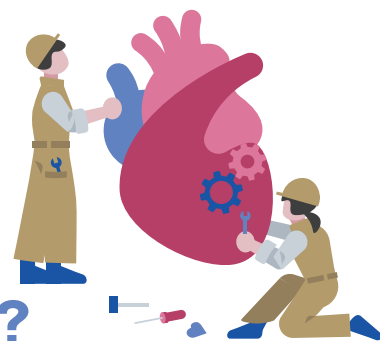
4

自分にあった ルーティン を 日々アップデートしよう

大切な試合で最高のパフォーマンスを発揮するには、ルーティンを見直し続けることが大切です。ルーティンとはパフォーマンスに直結する行動を指します。試合中は筋疲労や相手との距離感、フィールドの状態、風向きなど常に変化する状況にも注意が必要です。しかし、脳の「注意の容量」には限界があり、ルーティンが増えて儀式化すると容量オーバーで微調整が難しくなります。必要な動作は自動的に行えるまで練習して最小限に絞り、柔軟な状況判断ができるようにしておくことが重要です。



Q1 スポーツ心理学は、メンタルを強くするための学問？



スポーツ心理学の研究領域は、アスリートの心をセンシング技術などで可視化・定量化し、科学的に調整していくことがあります。その見地をメンタルの強化に役立てています。アスリートのストレスやリラクセーション反応を評価してパフォーマンスを向上させるほか、近年はチームビルディングや、ウェルビーイングといったテーマま

で取り扱っています。また、一人ひとりの個性や置かれた環境や状況を丁寧に理解してラベリングを外し、自分らしい力を無理なく引き出す実践的なアプローチとして、心理教育プログラムの立案などにも活かされています。さらには、競技の場にとどまらず、仕事や日常生活を豊かに生きるための応用可能な知恵として注目されています。

もっと聞きたい！ スポーツ心理学で紐解く ギモンあれこれ



Q2

メンタルが
弱っているとき、
どうすればいい？

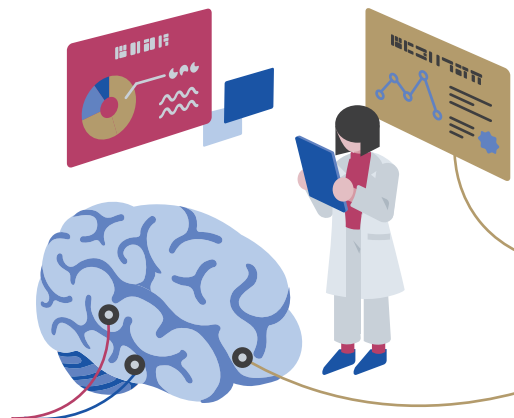
自分の現在地を正しく把握し、日誌などで自分の行動や小さな成長を振り返ること（リフレーミング）が有効です。心理学ではこうした積み重ねが「自己効力感（例：やればできるという自信）」を高めるといわれています。アスリートには完璧主義な人が多く、高い理想を掲げて自分を追い込みがちですが、段階的な成長や達成を一つずつ承認することが自信につながります。「これぐらい頑張れば十分」と思える余力とその基準点を持つことで弱さの表出が少なくなります。心は誰でも波があり、強い弱いと決めつけられるものではありません。自己理解を深めるセルフモニタリングや、必要に応じて専門家への相談を行ってみましょう。



Q3

緊張しない ようになれる？

緊張をなくすことはできませんが、より適切に調整することができます。ポイントは「なぜ緊張するのか」について原因を究明することです。コーチからの評価や失敗への恐れ、強い達成意欲など、緊張の背景をまず知ることから始まります。次に対処法が見つかります。例えば、事前にコーチとコミュニケーションを取り相手の考えを知ること、過度な不安を減らせるかもしれません。「パフォーマンス分析」では、良い・悪い心理状態をもたらす要因を細かくリストアップし、パフォーマンスとの関係を考えます。そのようにすることで頭の中が整理でき、心や身体のコンディショニングが可能になります。



Q4

スポーツ心理学は アスリートにしか 関係ない？

スポーツ心理学は、ビジネスや芸術、日常生活など幅広い場面で活かされています。企業の組織マネジメントや音楽・芸術活動でのパフォーマンス発揮、さらには思春期の子どもへの接し方、職場復帰時のストレス調整など地域社会の悩みにも応用されています。また、最近はアスリートへのアプローチだけでなく、指導者やマネージャー、トレーナーといったアスリートを支える人々への心理サポートも重要視されています。今まではアスリートばかりに注目されていましたが、アスリートよりも日々の活動時間が長く、疲弊しやすいスタッフの人たちもアスリートと同様にアクティブに活動できる環境を構築していくことが、チーム全体のウェルビーイング向上につながります。

Q5

試合前に音楽を聴くアスリートが 多いのはなぜ？

アスリートが試合前に音楽を聴くのは、外部の雑音を遮断し、集中力を高めるためです。これまでの研究によって、音楽がドーパミン（快楽ホルモン）やアドレナリンなどのホルモン分泌を促し、集中モードへの切り替えや維持に役立つことが示されています。トレーニング中や試合前に、アップテンポの曲で気持ちを

高めたり、スローテンポの曲で緊張や不安を和らげたりと、目的に応じて使い分けられています。また、音楽のリズムに合わせて動くことで、パフォーマンスの安定につながる可能性もあります。ただ、雑音を遮断して自己防衛するのではなく、環境を受け入れたうえで自分をコントロールする意識が大切です。



研究最前線

▼
from

体育学部健康学科
教授

岡本 孝信

心血管機能から 健康増進やスポーツパフォーマンス向上に迫る

Profile

体育学部健康学科教授。大阪大学大学院人間科学研究科修了、博士(人間科学)。専門は運動生理学、予防体育学。大阪体育大学、近畿福祉大学を経て現職。令和6年には、テキサス大学オースティン校Visiting Scholar。Artery Researchをはじめ国際学術誌の副編集長を務める。

筋トレが動脈を硬くする？

「筋トレが動脈を硬くする」。多くの方はこれを聞いて驚かれるかもしれません。筋トレによる動脈硬化が、将来の心血管疾患発症リスクにつながるかどうかについてはまだ結論は得られていません。しかし実際に、高強度の筋トレを日常的に行うアスリートは、将来の高血圧の罹患率や心血管疾患による死亡率が高いことが報告されています。

筋トレは、一般の方からアスリートまで、健康増進や競技力向上を目的として行われており、筋力向上や筋肥大にとって重要です。つまり、これはアスリートだけに限った話ではなく、スポーツクラブなどで筋ト

レに励む一般のトレーニング愛好家も、同様のリスクと隣り合わせにあるということです。一般的に、筋力向上や筋肥大を引き起こす筋トレでは、1回に持ち上げることができる最大重量を100%とした場合、その75%程度以上の強度が用いられます。私は、このような高強度の負荷を用いた筋トレによって生じる動脈硬化を予防するための研究を長年に渡り行っています。

高カカオチョコレートを用いた 筋トレによる動脈硬化予防

これまでの研究で、筋トレの後に有酸素運動やストレッチを行うと、筋トレによって生じる動脈硬化を予防できる可能

性があることを明らかにしてきました。さらにここ数年、私たちが着目しているのが高カカオチョコレートです。カカオ含有率が70%以上の高カカオチョコレートには、動脈を柔らかくする働きを持つカカオポリフェノールが豊富に含まれています。私たちは、筋トレを行う2時間前に高カカオチョコレート50g摂取してもらい、その後の動脈硬化度を測定する実験を行いました。その結果、カカオポリフェノールを含まないホワイトチョコレートを摂取した場合に比べて、高カカオチョコレートを摂取した場合には、筋トレ後に一時的に上昇した動脈硬化度が、極めて迅速に回復することが明らかになりました。スーパーやコンビニで誰もが手軽に購入でき

る汎用性の高い高力カオチョコレートによって、筋トレにともなう心臓や血管への負担を軽減できる可能性がある。これは非常に大きな発見でした。

さらに現在、この研究は筋トレによる動脈硬化の予防だけでなく、筋トレ本来の目的である筋力向上や筋肥大を促進することを旨とした研究へと発展しています。この研究は、本学学生のようなアスリートやトレーニング愛好家がトレーニングを行う際に応用できると同時に、競技生活や本格的なトレーニングを終えた方々の心血管疾患予防にもつながる研究です。筋トレを安全かつ効果的に行うため、目に見える筋肉だけでなく、目に見えない血管にも関心を持ってもらいたいです。

動脈硬化度の改善が スポーツパフォーマンスを向上させる

筋トレによる動脈硬化予防に関する研究を続けていると、同じ実験参加者の動脈硬化度を複数回測定します。その中で、安静時の動脈硬化度が高い日と低い日があることに気づきました。私は、これらの測定結果から、動脈硬化度の変動がコンディションを反映しているのではないかという仮説を立てました。実際、動脈硬化度が低い（動脈が柔らかい）ときにはスポーツパフォーマンスが向上し、動脈硬化度が高い（動脈が硬い）ときにはスポーツパフォーマンスが低下することを明らかにしました。また、ストレッチ、植物性食品や高力カオチョコレートの摂取によって動脈が柔らかくなると、スポーツパフォーマンスが向上する一方で、ストレスなどによって動脈が硬くなると、スポーツパフォーマンスが低下することもわかりました。

動脈の柔軟性を保つことによって、心臓が血液を送り出す際の負担が軽減され、活動している筋肉への酸素供給がスムーズに行われます。一昔前までは、動脈は単に血液を送る管と考えられて

いました。しかし、動脈は健康やスポーツパフォーマンスを支えるさまざまな可能性を秘めています。

「体育の力」で健康寿命を延伸する 予防体育学の確立

私たちは現在、地域の中高齢者を対象とした健康寿命の延伸に関する研究にも力を注いでいます。生活習慣の乱れや運動不足などが連鎖的に疾病を引き起こす「メタボリックドミノ」という概念がありますが、私はこれを体力になぞらえ、「フィットネスドミノ」という考え方を提唱し、どの時期に、どの体力が低下すると、動脈硬化、認知症、サルコペニア（加齢性筋肉減少症）などにつながっていくのかを明らかにしようとしています。

一般的に、50歳前後が老化の始まりと言われます。例えば、握力が前年より著しく低下したといった、最初のドミノが倒れる兆候を特定できれば、早期の段階でその人に必要な運動指導を行うことが可能になります。運動や身体活動には、心身の疾病を予防し、健康を増進する大きな可能性があります。まさに、これこそが「体育の力」によって健康寿命を延伸する予防体育学です。私は、「体育の力」によって健康寿命を延伸し、誰もが自分らしく長生きできる健康長寿社会の実現を目指し、覚悟を持って研究を進めています。

アインシュタインは、「想像力は知識よりも重要だ」という名言を残しました。研究を進めているとさまざまな困難や壁に直面することがあります。しかし、困難や壁を乗り越えた先には、真実が待っています。研究の成果は、さまざまな困難や壁を乗り越えた先にあり、明らかになる真実はとても美しい。研究を進めるうえで想像力は重要であり、困難や壁を乗り越え新たな道を切り開くためにも欠かせません。これからも研究において想像力を働かせ、真実を求めて知の探究を続けていきたいです。

My Research Picks



超音波を用いた実験

超音波を用いた血流動態の測定風景。筋トレによる動脈への影響などを最先端機器を用いて検証。一般人の健康増進やアスリートの競技力向上に資する研究を推進しています。



米国スポーツ医学会での発表

研究室のスローガンは“The important thing is to keep trying!”。筋トレによる動脈硬化予防、心血管機能を指標としたパフォーマンス向上、フィットネスドミノの構築など、私の挑戦は続きます。



テキサス大学での研究

2024年から2025年に滞在し、国際共同研究を実施した米国テキサス大学オースティン校 Athletics Hall前での1ショット。ここでの経験や大切な仲間たちとの出会いはかけがえのない財産です。

現場こそ、大学の鼓動。
日体大の「今」を知る。

大学の 現場 から



TOPIC

1

【新設】

体育スポーツ史料
アーカイブ
研究センター

史料の継承と活用の拠点



TOPIC

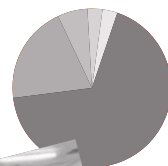
2

一般企業
就職対策ガイド

「早期行動」がカギ！

キャリアセンターの取り組みと一般企業編

89.5



70

POINT

史料の管理集約とデジタル化を目的に新設された「体育スポーツ史料アーカイブ研究センター」。開設の背景やこれから担う役割について、センター長からのメッセージを交えて紐解きます。

POINT

近年、早期化が進む新卒採用。一般企業就活の最新トレンドや、キャリアセンターの支援内容をご紹介します。学生が納得のいく企業就職を実現できるよう、早い動き出しをサポートします。

【新設】体育スポーツ史料 アーカイブ研究センター

長年にわたり体育スポーツに関する歴史的研究を重ねてきた日本体育大学。その貴重な史料の継承・活用の拠点として、新たに「体育スポーツ史料アーカイブ研究センター」が開設されました。これまで分散して管理さ

れていた史料の保存方法を見直し、デジタルアーカイブ化を推進。体育スポーツ史料を体系的に収集・整理・保存することで、それらを活用した研究活動のさらなる発展が期待されています。

『聖書：
棍棒とボールを持つ
人物を含む写本零葉』▶

パリ制作 1250 年頃
日本体育大学図書館所蔵



F.L.ヤーン著
『ドイツ体育術』▶

ベルリン 1816 年刊
日本体育大学図書館所蔵



貴重な学術資産の集約と 新たな研究活動への活用のために

センター長
石井 隆憲



日本体育大学は、53万冊を超える蔵書をはじめ、国際大会のユニフォームや大会メダルなど、貴重な体育スポーツにまつわる史料を多く所蔵しています。これらは学内外から高い評価を受けてきた一方で、これまで分散して所蔵されていたため、研究史料として十分に利活用されていないという課題がありました。そこで発足したのが、体育スポーツ史料アーカイブ研究センターです。貴重な学術資産をデジタルアーカイブ化することで、研究をはじめとした多方面での活用を促進し、社会へと還元します。また、データで管理することで、史料の散逸と劣化を防ぐことも目的の一つです。

本センターは2部門に分かれ、所蔵史料を活用した研究を推進します。

「校史研究部門」で扱うのは、本学の歴史。現在は主に150年史の編纂に向けた史料の収集に着手しています。これまで日体大で行われてきた研究の過程で、学内には戦時中・戦後直後期の史料があまり残されていないことが判明し

ました。そうした学内に現存しない史料については、学内の他研究所とも連携しながら収集を進めていく計画です。

また、周年史の編纂に限らず、各分野で活躍する卒業生へのヒアリングも実施し、オーラル・ヒストリーのアーカイブ化も予定しています。数々の研究成果をもとにした、在学生・教職員・卒業生が本学への誇りを深められるような展示会も企画していきたいと思っています。

「学術資産研究部門」では、人文・社会科学の領域における体育スポーツ研究に取り組みます。近年、デジタル技術を活用した人文学研究が「デジタル・ヒューマニティーズ」と呼ばれ注目を集めていることを受け、本センターでも新たな研究領域に挑戦。デジタルアーカイブした史料とAI等を掛け合わせた研究を進め、体育スポーツ分野におけるデジタル・ヒューマニティーズの先導的研究拠点を目指します。両部門ともに、今後も既存の所蔵史料を補う新たな史料の発掘と収集に継続して努めてまいります。

“早期行動”がカギ! 一般企業就職対策ガイド

POINT1

今知るべき、
最新就活トレンド

就職活動を見据えた今、あらかじめ知っておきたい近年のトレンドについて紹介。最新の傾向を味方につけてキャリア形成の一步を踏み出しましょう。

■ インターンシップ参加率は上昇傾向

89.5%

の学生が

インターンシップ参加経験 あり

※マイナビ2025年卒インターンシップ・就職活動準備実態調査(中間総括)より

■ インターンシップが早期選考に直結

約70%

の学生が インターンシップ参加者
限定イベント・選考 を経験

■ WEBテストは避けられない!

約70%

の企業が
採用試験に WEBテスト を導入

※27卒学生の1月1日時点の就職意識調査 ～キャリアタス就活 学生モニター2027～より

POINT2

企業志望のあなたに!
今からできる4つのこと

「就活の開始時期が分からない」、「何から始めればいいのか」。そんな悩みを持つあなたに、今からできる4ステップをご紹介します。

1 自己分析で自分を「知る」

就職活動を始める前に、何より重要となるのが「自己分析」です。日々の生活を振り返り、自分の「好き・嫌い」「得意・不得意」を知ることが今後の企業選びの確かな根幹となります。業界研究やインターンシップなどを始める前に、まずは等身大の自分を知ることから一步を踏み出してみましょう。

2 気になる業界・仕事・企業について「知る」

本格的な就職活動の開始は、気になる業界・仕事・企業について「知る」ことから。関心のある業界の動向や、具体的な仕事内容、企業の理念などを深く掘り下げることで、表面的なイメージが具体的なキャリア形成につながります。まずは情報サイト、卒業生訪問、就活イベントの参加を通して、自分が本当にやりたいことを「知る」ことが重要です。

3 「知る」ためにインターンシップに参加する

気になる業界や仕事を体感するには、インターンシップへの参加が一番の近道です。実際の業務内容に触れることで、自分の適性を知る有効な機会となります。また、インターンシップ参加者限定の選考ルートがあるほか、実際に参加企業から内定を獲得した学生は8割を超えているというデータも。就職活動の早期化が進む今、インターンシップへの参加は必須と言えます。

4 WEBテスト対策を始める

約70%の企業が導入しているWEBテスト。初期段階の選考として、日体大でも多くの学生が悩まされています。だからこそ、早めの対策を行い、就職活動に余裕をもって臨むことが大事です。まずは、テキストや動画など身近なツールで問題の傾向を知ることから始め、志望する企業への内定の道を着実に切り拓いていきましょう。

近年、採用活動の早期化が加速しています。部活やサークルと両立しながら、そのスピードに残されないようにするには、まずは情報収集から。就職活動の最新トレンドやキャリアセンターのサポート内容を知り、今からできることについて考えてみましょう。



POINT3

安心・充実の キャリアセンター支援

キャリアセンターでは、あなたの就職活動を支えるイベントや講座を多数実施しています。最も身近で充実した、キャリアセンターの支援についてご紹介します。

■ 学内合同企業説明会

2025年度は「日体大生が参加したい合説」をテーマに、ANAグループやスポーツ・アウトドアメーカーなどが参画。その結果、427名が参加しました。学生からは「興味のなかった企業に惹かれた」「働くことに触れ、一歩進めた」などの声が多く寄せられ、当初の狙い通り、学生の視野を広げ就職活動への意欲を高める有意義な機会となりました。



■ 両キャンパスにキャリアコンサルタントを配置

自己分析やES添削、模擬面接など、就職活動の選考サポートを有資格者をはじめキャリアセンター全員でフォロー。学生が入りやすく、相談しやすい雰囲気作りを心がけています。また、日体大生の採用を希望する企業が年間300社も来訪するため、これらを活かした独自の企業紹介も実施。個々の学生に寄り添った手厚い体制で、進路決定まで伴走しています。

■ 進路スタートガイダンス

主に3年生を対象に4月、約600名が参加した「進路スタートガイダンス」を開催。多くの学生から「就活の入口理解」や「今後の行動イメージ形成」に繋がったとの回答を得られ、初期層への支援として一定の成果を確認できました。さらに、就活の早期化に伴う学生ニーズに応えるため、「インターンシップ紹介講座」や「優良企業の探し方講座」など、時期に合わせた多様な講座も企画・実施しました。

POINT4

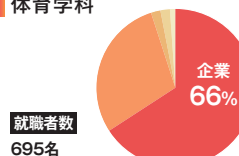
進路が証明する！ 一般企業就職実績

日体大生の多様な進路をグラフから読み解きます。教職や公務員はもちろん、一般企業への就職にも確かな実績を誇る日体大が、あなたの将来のキャリア形成を強く後押しします。

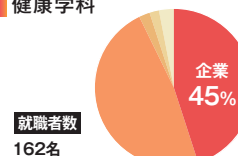
■ 学部学科別 企業就職の割合

■ 企業・団体 ■ 教員 ■ 警察 ■ 消防 ■ その他・公務員

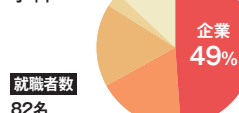
■ 体育学科



■ 健康学科



■ 武道教育学科



■ スポーツ国際学科



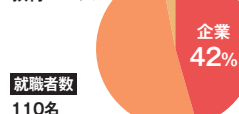
■ スポーツマネジメント学科



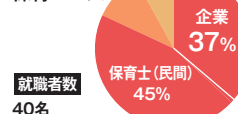
■ スポーツライフマネジメント学科



■ 児童スポーツ教育コース



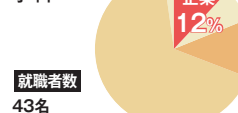
■ 幼児教育保育コース



■ 整復医療学科



■ 救急医療学科





YUKI
NAKANO

卒業生

中野 佑紀

令和4年度 スポーツマネジメント学部 スポーツマネジメント学科 卒業
現在 アサヒ飲料株式会社に勤務



飛び込んだ先には
新しい自分が待っている

さまざまなフィールドで
輝く「日体人」を紹介！

“日体

学びの現場で挑戦を続ける在学生、
そして多彩な分野で活躍する
卒業生たちを紹介します。
それぞれの経験や想いには、
この学び舎で育まれた価値観と
情熱が息づいており、
きっとここに未来を描く
ヒントがあるでしょう。

高校生の頃から「大学卒業後は、プロスポーツチームのビジネスサイドで働きたい」という思いを抱いていた私は、当時新設されたばかりだった日体大スポーツマネジメント学部への進学を決めました。入学後は、プロスポーツチームが運営するビジネススクールやインターンシップに積極的に参加。特にインターンシップでは、マーケティングの実務を経験し、「若年層サポーターを増やす」という課題に取り組みしました。こうした体験から、行動力と周囲を巻き込む力を大きく鍛えられたと感じています。

競技経験やスポーツ観戦を通じて、飲料には人と人をつなぐ力があると実感し、飲料業界に関心を持つようになりました。現在はアサヒ飲

料株式会で、大阪府を中心としたスーパーマーケットの本部営業を担当しています。数値管理や販促提案に加え、実際に店舗へ足を運んで、売場の立上げやイベント実施にも携わる日々です。自分の提案が顧客の課題解決や売上構築につながったときや、街中でアサヒ飲料の商品を目にしたときには、大きなやりがいを感じます。

最終的な進路はスポーツ業界とは異なるものになりましたが、大学時代に築いた人とのつながりは、私にとってかけがえのない財産になりました。日体大生の皆さんもぜひ、積極的にさまざまな環境に飛び込み、新しい自分を見つけみてください。チャレンジした先には、必ず成長が待っています！

DI

本魂”



KOSUKE
SHIMASAKI



サッカーで生み出す感動で、
世界をつなぎたい



私は以前から、「海外の人と交流し、異なる文化や価値観に触れてみたい」という思いを抱いていました。そこで、有志の日体大生が中心となり、中国で日本文化を広めるイベントを開催する「日中交流プロジェクト」へ参加。日本の食文化を紹介したり、スポーツを通して言語や文化の壁を超えたコミュニケーションをとったりと、さまざまな企画を考案し、実施しました。どうすれば中国の方々に興味を持ってもらえるか、他の学生と意見を出し合い、工夫を凝らす中で、私自身も多様な考え方を学ぶことができました。

また、部活動としてサッカーに打ち込んでいます。入部当時は部内で一番下のカテゴリーでしたが、悔しさをバネに練習を重ねた結果、夏頃にはトップチームへ昇格。全国大会のメンバーに選出されるまでになりました。常に高いレベルを目指しながら仲間と切磋琢磨し、成長することができています。卒業後の夢は、プロのサッカー選手として世界で活躍すること。国境を越えて、多くの人に夢や感動を与えられる存在になりたいです。

在学生

島崎 貢輔

スポーツマネジメント学部 スポーツマネジメント学科 2年
プロサッカー選手を目指す



子どもたちの
「できた」「楽しい」を引き出したい



YU
TAKANO

幼いころから体を動かすことが好きで、常にスポーツが身近にありました。卒業後は小学校教員として体育指導に携わりたいと考えたことが、日体大の児童スポーツ教育学部への進学を決めた理由です。

私が所属しているゼミナールは、「すべての子どもに体育・運動・スポーツ・遊びの楽しさを伝える (Physical Education for All Kids)」という理念のもとで活動しています。ゼミでは、実際に子どもたちと関わり、運動や遊びの指導を行う機会があります。その中で、運動に苦手意識を持っている子どもたちは少なくないと痛感しました。「苦手だ」「できない」「恥ずかしい」と感じている子どもに対しては、技術を教えるだけでは不十分。まずは彼らの気持ちに寄り添い、安心して挑戦できる環境を作ることが何より大切なのだと学びました。

これまで、指導者の声かけ一つで子どもの行動や表情が大きく変化する場面を幾度となく目にしてきました。私自身も子どもたちに成功体験を届け、「自分にもできた」「学校って楽しい」と前向きな気持ちを引き出せるような教員になりたいです。

在学生

高野 結

児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 4年
小学校教員を目指す

令和8年度

新採用教員11名が着任

日体大の学びは、スポーツを起点に人間の可能性を広げていくこと。

今年度、新たに加わった教員は、競技スポーツや医療・福祉、そして教育・指導の最前線で豊富な経験を積んできた専門家たちです。授業や研究を通じて、皆さんの挑戦を後押しし、新しい視点を切り拓いていきます。ともに学び合い、未来を創り上げていきましょう。



井上 亜由美 | INOUE Ayumi

[所属]体育学部 体育学科 助教 [専門分野]特別支援教育・小児科学

子どもの発達を支える現場の面白さを伝えたい

新生児期から就学期の子どもの発達が私の研究テーマです。発育・発達途上である子どもを支援する教育や医療の現場は面白さに満ちています。「子どもの未来を創造する」という楽しさを伝えられるよう授業を行っていききたいと思います。



清宮 孝文 | KIYOMIYA Takafumi

[所属]スポーツマネジメント学部 スポーツマネジメント学科 助教 [専門分野]スポーツ産業論・スポーツビジネス論

プロスポーツ界の明日を、学生とともに創る

プロスポーツチームの現場に触れる中で、業界を牽引する人材を輩出したいと願うようになりました。スポーツマネジメント学部には、チームスタッフを志す学生が多く在籍しています。そんな学生とともにプロスポーツ界の未来を切り拓きます。



久保 誠司 | KUBO Seiji

[所属]体育学部 体育学科 助教 [専門分野]アスレティックトレーニング学・コンディショニング科学

学生とともに専門分野を探索し、ケガの予防と能力向上に挑む

アスレティックトレーナーとしての経験を基に、野球投手の肘関節障害の予防や競技者のコンディショニング・体力特性に関する研究に取り組んでいます。大学生活は、将来の可能性を広げる大切な時期。皆さんとともに成長できることを楽しみにしています。



小林 秀紹 | KOBAYASHI Hidetsugu

[所属]スポーツマネジメント学部 スポーツマネジメント学科 教授 [専門分野]スポーツアナリティクス

多角的にスポーツを捉え、自分らしい未来を拓く

動作分析や戦略分析など、スポーツの多様な現象の解明に取り組んでいます。スポーツには、競技、教育、メディアなどさまざまな学びの観点があります。皆さんがスポーツの価値を広く捉え、自分らしい未来を切り拓けるよう支援してまいります。



小室 大地 | KOMURO Daichi

[所属]体育学部 体育学科 助教 [専門分野]ハンドボール

母校でつなぐ、ハンドボールの探求と学生支援

ハンドボール競技におけるパフォーマンス評価や、コーチング法をテーマに研究をしています。母校である日体大が私の人生を豊かにしてくれたように、学生の皆さんも素晴らしい生活を送れるようサポートしていききたいと思います。



下和田 翔平 | SHIMOWADA Shohei

[所属] スポーツ文化学部 武道教育学科 助教 [専門分野] 柔道

恐れず挑戦する学生を全力でサポート

日体大という国内最高峰の環境で、教員・柔道指導者として教育に携われることを光栄に思います。学生の皆さんは恵まれた環境で学べることに感謝し、失敗を恐れず挑戦を続けてください。その姿勢を全力で支えていきます。



谷釜 尋徳 | TANIGAMA Hironori

[所属] スポーツ文化学部 武道教育学科 教授 [専門分野] スポーツ史

「スポーツとは？」を歴史からひも解く

近代以前の日本スポーツ史やバスケットボールの歴史について研究しています。スポーツの総合大学である日体大だからこそ、「スポーツとは何か？」を歴史の観点で考えてみませんか。



長谷 美智子 | HASE Michiko

[所属] 児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 教授 [専門分野] 小児保健

小児保健の視点から、子どもと家族の健康を支える

小児保健を専門に、重症心身障害のある子どもを家庭で育てる養育者の健康管理などを研究しています。健康障害の有無にかかわらず、全ての子どもと養育者が健康にいられるよう、学生の皆さんと一緒に考えていきたいです。



三橋 正典 | MITSUHASHI Masanori

[所属] 保健医療学部 救急医療学科 助教 [専門分野] 救急医療・シミュレーション教育・熱中症・AI

現場の知見×AIで学生の可能性を極限まで引き出す

東京消防庁の救急隊長として約20年、命の最前線に立ち続けてきました。現在は、現場で培った経験とAIの研究知見を融合させた教育・研究に挑戦しています。これからは、次代を担う学生たちの未来を力強く支えていきたいです。



柳沢 香絵 | YANAGISAWA Kae

[所属] 児童スポーツ教育学部 児童スポーツ教育学科 教授 [専門分野] スポーツ栄養学

栄養から創る、アスリートの強さと健康

アスリートのパフォーマンス向上や健康維持に資する栄養摂取法の開発に取り組みたいと考えています。皆さんが将来、教育や部活動などさまざまな現場で選手を包括的に支えられる指導者となれるよう、教育・研究に励んでまいります。



山口 拓 | YAMAGUCHI Taku

[所属] スポーツ文化学部 スポーツ国際学科 教授 [専門分野] スポーツ人類学・体育科教育学

自ら動き、知を探究する先に、世界を変える力がある

大学在学中に起業。国際協力の現場で地域のスポーツ文化の価値を再発見し、社会課題の解決に役立ててきました。これらの経験が私の原動力です。学生にも今この瞬間を全力で向き合いながら、日体大で知を探究してほしいと思います。

Info.

2

スポーツと研究をつなぐ情報ポータル

INFORMATION Corner

“NITTAI Sports Insight” 公開中!



広報誌の枠を超え、日体大の多角的な魅力を深く掘り下げてお届けするオウンドメディア「NITTAI Sports Insight」が公開されました。本サイトでは、トップアスリートのリアルなありのままの姿をお届けするとともに、目標に向かって突き進む学生たちの情熱やその舞台裏、さらには世界をリードする最先端の研究など、誌面だけでは伝わりきれない熱量を広報誌とは一味違った角度から発信します。日体大が誇るスポーツの力と、更なる高みへ挑み続ける姿を、ぜひお楽しみください!

[ここからチェック!](#)


サイトの見どころ

Point 日体大アスリートの活躍を発信

1 注目を浴びるアスリートの素顔に迫るインタビュー企画。成長を支えた恩師との絆や、青春を捧げた部活動のエピソードなど、ここでしか語られない「日体大スピリッツ」の源泉をひも解きます。

Point “スポーツサイエンス”の真髄に触れる

2 スポーツは決して体力勝負ではありません。バイオメカニクスなどの科学的分析から、歴史・文化的背景を探る人文科学まで。日体大で日々行われている多角的な研究をお届けします。

Point 大学の今を伝えるNITTAIレポート

3 特徴的な研究活動や意外なプロジェクトなど、キャンパスに眠る「驚き」を発掘。在学生の熱量や教育の現場をダイレクトに伝える、日体大の“素顔”が詰まったコンテンツです。

学報 日体大 のご意見をお聞かせください

学内広報誌『学報日体大』は、第81号より大幅にリニューアルいたしました。日体大アスリートの活躍に加え、本学の研究活動や社会貢献、学生生活の様子など、多彩な企画をお届けしてまいります。より良い広報誌をつくりあげていくために、皆さまからのご意見やご感想をぜひお寄せください。アイデア次第では、あなたの企画が誌面に採用されるかもしれません。

右記QRコードからお気軽にご回答いただけます。今後の誌面づくりに、ぜひご協力お願いします。

Let us know what you think



支援をつなぐ新たな健康づくりのモデルとして、今後の研究成果が期待されます。

に掛けてスウェーデン・ヨーテボリで開催された「2026 FISU World University Championship Cheerleading」に日本代表として出場しました。本大会は、世界各国の大学生アスリートが集う国際大会で、16の国・地域から430名の学生アスリートが参加。チアリーディングの各部門において、大学世界一を懸けた熱戦が繰り広げられました。本学チアリーダー部は、女子ブレ

79.52点を記録し、同部門第2位という成績を収めました。大会を終え、演技内容には悔しい思いもあるが、初めての世界大会で多くの経験を積むことができた」と振り返る部員たち。世界の強豪と同じ舞台に立つた経験は、大きな財産となりました。今回得た課題と手応えを今後の成長につなげ、さらなるレベルアップを目指して挑戦を続けます。

ミア部門に出場。持ち前のチームワークと力強い演技で観客を魅

22



当日の様子
[YouTube]



MESSAGE

日体大生へのメッセージ

日体大は目上を敬う心や礼儀、挨拶の大切さを教えてくれる大学です。そして、今の時代は自由でフラットな空気があるからこそ、こうした当たり前のことを丁寧に実践しているだけで、思わぬ「得」をすることが本当に多い。僕自身、芸能の世界で仕事をする中で、その価値を日々実感しています。ぜひ、「日体大生らしさ」を大切に、これからの人生を歩んで行ってほしいと思います。



PROFILE

おばたのお兄さん

平成23年3月、日本体育大学体育学部卒業。お笑い芸人。吉本興業株式会社所属。エッサッサ100周年イベントでは司会を務めたほか、エッサッサへの参加・お笑いパフォーマンスを行った。

世界記録®に認定されました。自身自身が記録の一員となるのは初めてですし、それがエッサッサというのが「日体大からの贈り物」のように嬉しく、誇らしいです。

「きつさ」は伝統の重み
このような歴史ある伝統の節目となる場にゲストとして抜擢いただき、心から光栄に思っています。実は今日の実演に向けて、1か月ほど

前から体づくりのトレーニングを行ってきました。先ほどの本番では気合が入り、いつも以上に深く踏み込んでいた分とてもきつかったのですが、同時にこの「きつさ」こそが伝統の重みなのだと思えました。

今回、エッサッサはなんとギネス

卒業生インタビュー

おばたのお兄さん



エッサッサ100周年 記念事業レポート

100th
SINCE
1926-2026

百年の節目に在校生・卒業生が一堂に会する

令和8年5月1日。大正15年のエッサッサ誕生から百周年を祝し、日本体育大学東京・世田谷キャンパスの多目的グラウンドにて在校生・卒業生・関係者を招いた記念イベントが開催された。受け継がれてきた伝統への想いを語る副学長と同窓会会長の挨拶に続いて、メインプログラムであるエッサッサの実演が始まる。

澄み渡った青空。号令に合わせて散開し、グラウンドを埋め尽くすように整列した日体大生卒業生。太鼓の音が轟くと、全員が深く踏み込んだ独特の前傾姿勢を取る。そこからゆつくりと上体が起き上がり、やがて掛け声とともに両腕が振られる。

「エーッサ、エーッサ、エーッサッサ!!!」
力強い声には誇りが滲み、一つひとつの動作には受け継がれてきた伝統の重みが宿る。静と動が生み出す迫力に、来場者も思わず息を吞んで見守る。気迫のこもった実演は3分間にわたって行われ、最後は再び号令によって締めくくられた。

記念イベントでは、他にも卒業生おばたのお兄さんによるお笑いショーや日体大応援団によるセレモニー、ギネス世界記録®認定の発表などが行われた。エッサッサという伝統を軸に、世代を超えて在校生卒業生・関係者がつながり、それぞれの「日体魂」を確かめ合うひとときとなった。

「最大の日本式リズム応援」として ギネス世界記録®に認定!



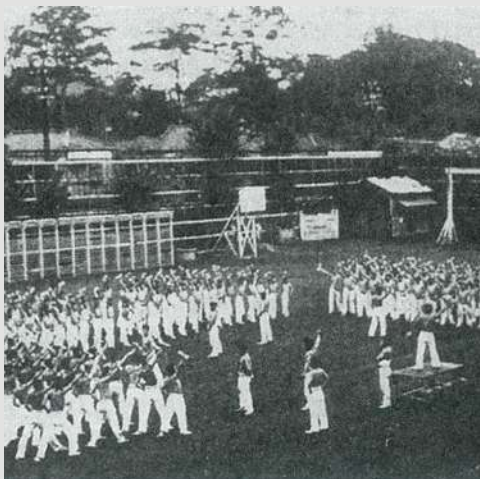
- タイトル: 最大の日本式リズム応援
(Largest Japanese rhythmic cheer)
- 達成日: 2026年5月1日(金)
- 記録人数: 744名
- 場 所: 日本体育大学
東京・世田谷キャンパス多目的グラウンド
(〒158-8508 東京都世田谷区深沢7-1-1)
- 達成者: Nippon Sport Science University
(日本体育大学)

誕生秘話

大

正10年代、学生たちが夢中になっていたのが、国技館で行われる学生相撲の観戦だ。大学の威信をかけた応援に皆が力を入れていた。東京農業大学の「大根踊り」や、東京商船大学（現東京海洋大学）の「錨をあげて」。他大学が個性的な応援を盛んに繰り広げる中、日体大の前身である日本体育会体操学校でも独自の応援スタイルを生み出そうという機運が高まっていた。

その時代のうねりから誕生したのがエッサッサである。大正15年4月15日、当時の体操学校学生であった平井一氏が深沢寮にて「日体大ならではのダイナミズムを表現したい」と模索した末、考案に至った。国技館で全校生徒によるエッサッサが初披露された際には、あまりの気迫に他校の応援団が静まり返ったという。



今も受け継がれる

伝統

日

体大の男子学生は全員、入学後すぐにオリエンテーションとしてエッサッサの練習に臨む。また、深沢寮生は毎年の体育研究発表実演会でその雄姿を見せる機会があり、これは、昭和38年頃に初めて実演会でエッサッサが行われて以来続く伝統だ。さらに、卒業生の結婚式などでも披露されることが多く、エッサッサは日体大生の魂に深く刻み込まれていると言えるだろう。

全国で教員として活躍する卒業生が中心となり、各地の小学校・中学校・高校の体育祭などにエッサッサが取り入れられる例も増えている。大正時代に一人の日体大生の発想から生まれた文化は、今や日体大の枠を超えた広がりを見せ、多くの人の心を動かしている。

COLUMN



エッサッサの「正装」

エッサッサにおける正装は、白い鉢巻と白い短パン（通称「エッサッサパンツ」）だ。それ以外の衣類を身に付けることは許されておらず、参加者は上裸・裸足で演技を行う。

迫力ある演技のための

厳しい訓練

脚

を前後に大きく開いて姿勢を低く構え、上体を起こしながら拳を高く振り上げる……。エッサッサの姿勢は両脚や腹部に強烈な負荷がかかり、訓練なしでは正しい型を数秒保つだけで難しい。迫力ある演技の裏には、たゆまぬ努力がある。

実演会を控えた深沢寮では、学生たちが1か月以上にわたり、毎朝の訓練に身を投じる。訓練の開始時刻は朝6時と早く、通常は1時間ほど行われる。上級生は下級生の型や動きを細かく指導し、全体を揃えていく。時には、話し合いながら動きに自分たちなりの工夫を加えることもある。こうして、エッサッサは時の日体大生たちによって受け継がれ、少しずつ磨かれていくのだ。





100th
SINCE
1926-2026

エッサツサ100周年

― 連綿と受け継がれる、獅子の伝統 ―

「月明かりに獅子が月に向かって
咆哮する様子」――

日体大の伝統的な応援スタイルで
あるエッサツサは、その迫力から、い
つしかそう例えられるようになって
た。静と動、強と弱、速と遅が鮮や
かに交錯し、「離合集散の美」を体
現するこの独特の演技は、今年4
月、大正15年の考案から百年の節目
を迎えた。

ダイナミックな上体の動き。力
強く突き出される拳。響き合う掛
け声。

大人数が心を一つにして繰り広げ
るその圧倒的な身体表現は、いつの
時代も見る者の心を震わせてきた。

大正、昭和、平成、そして令和。激
動の歴史の中で、エッサツサは時を
超えて受け継がれ、磨かれ、今もな
お日体大の象徴として息づいてい
る。本特集ではその歴史や広がり、
そして百年を超え未来へと続く姿
を多角的に紐解いていく。

スポーツサイエンスの“実践”と“探求”

学
報

日體大



ESSASSA 100

[特集]

エッサッサ100周年

— 連綿と受け継がれる、獅子の伝統 —

84号

2026. SUMMER

学報 日體大 84号 発行日●2026年7月15日 発行●日本体育大学広報課 TEL 03-5706-0948 FAX 03-5706-0922 <https://www.nitai.ac.jp/> 制作協力●(株)WAVE