



神奈川県

KANAGAWA

# かながわスポーツタイムス

平成27年(2015)

Vol.61

## 目的に向かって進め

ソチオリンピック フリースタイル スキーハーフパイプ日本代表  
三星 マナミ



エルトラック

株式会社ERUTLUC代表取締役  
鈴木 良和

### 常にベストを尽くさせているか

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

平成26年度神奈川県立体育センター事業報告

平成27年度神奈川県立体育センター研修講座案内

スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

KTC 神奈川県立体育センター  
Kanagawa Pref. Taiiku Center est. 1968

# 目的に向かって進め

魅力ある競技生活、そして人生を歩もう

ソチ五輪 フリースタイル スキーハーフパイプ日本代表 <sup>みつぼし</sup> 三星 マナミ



フリースタイルスキーの第一人者として世界のトップで活躍。2009年に出産後、競技に復帰、2014年2月のソチ五輪にも出場したプロスキーヤーに、女性アスリートとして感じるスポーツ現場の現在とこれからを聞く。

## ソチ五輪を振り返って

オリンピックは、本当に最高の舞台で、アスリートであれば目指すべき価値のある場所だと思いました。特にメディアの数が違う。見てもらう機会が多いほど自分のアクションで刺激を与えられる数が違いますよね。自分が思っている以上に、たくさんの人たちに夢や感動、刺激を与えているのを知ることができたこともうれしかったですね。



©Hiroshi Suganuma

## フリースタイルスキーとの出会いと道のり



©Hiroshi Suganuma

日本に雪がない時期は海外に行くのですが、大学2年生の時に行った所には、ボロボロのハーフパイプがあり、やってみたく思ったので、最終日の練習が全部終わった後に滑りに行きました。一緒に行った仲間はジャンプができる。すごい技ではないですけど「格好良いな、私もやりたいな」と思い滑って見ましたが全然できませんでした。スピードコントロールもできないまま、ジャンプなんてとても無理でした。本当にくやしかったのですが、「これやりたいな」と思いました。自分が輝くべき場所を見つけたという感覚でした。「大学を卒業したらこの道に行こう、世界を目指そう」と思いはじめていた時、スキー専門誌にスキーのハーフパイプでW杯を転戦している選手の記事が出ていました。その選手は

今の夫です。まったく未知で無知の世界でしたが、彼と出会えたことで、大会に向けてどういった準備やスケジュールでやっているのかも知りました。女子は私が切り開いていかなければいけない部分があったのですが、彼のおかげで切り開きやすかったというのがあります。自分が切り開いた道を次の世代が自信を持って歩いて飛躍してくれたらと思いますね。

## 自分と戦う

選手として、常にトップを感じられる場に身を置くということには気をつけていました。世界の選手たちが集まっている場所に行って練習することで、トップ選手であるという自覚を持った練習ができ、自分のイメージも大きくなります。

競技では、構成は決めています。心と体のバランスがあって、心はいけると思っても体がいけない状態だと怪我をするし、逆の時はできるのにやれない。そこを見極められれば怪我もないし、どんどん向上していくと思います。特に気持ちの上回り、体がついてきていない状態だとそれが見極められなくなる。冷静になれば無理だと分かっているのに「絶対に行ける」と思って強引に技に入り失敗する。今の状態を見極めるというのはすごく難しいことだと思いますが、それと戦っているのだと思います。

## 世界と戦う

世界と日本の違いは練習効率だと思います。強い国はいつでもトレーニングができるというシステムが整っています。例えばアメリカは一年中滑ることができる。そしてトランポリンなどができて、その動きを雪上でも実践でき、さらに育成している施設がたくさんある。シーズンに関係なく様々な練習ができる。だから最近のトップ選手は、トランポリンも専門選手くらいできるようになっている。日本はオフシーズンに練習したものをオンシーズンに雪上でという感じなので、今はフリースタイルスキーの世界トップレベルにいますが、このままだと、逆転されてどんどん差は広がっていくのだろうと思います。

## 女性アスリートの視点から

女性アスリートのサポートについてですが、日本は、情報が少ないながらもその体制をとろうとしている国だと思います。ママアスリートが世界的にもまだ少ないとは思いますが、他国の同じような立場の選手は、日本は国がベビーシッターの費用を補助してくれていることをうらやましがっていました。どういったサポートが必要なのか、これから考えていく必要があると思いますが、トップ選手をトップレベルにいさせることは大切です。選手としても女性としても充実した人



生を送ることはすごく重要なことです。アスリートとして成績を追い求めていくことと、一人の女性として結婚や出産を考えるということの両立が難しいという現状を指導者はどう思っているのか。また、選手自身がどう考えているのか。女性選手はママアスリートの卵ということにもなりますが、未だに、結婚、出産したら競技をやめるという認識の選手も多く、この問題をみんなで考えた方が良いと思います。

2020年に東京オリンピックの開催も決まりましたが、前述した問題を指導者の皆さんたちがどう考えていて、どう選手とコミュニケーションをとっているのか興味があります。

## 目的を明確に

若い選手には「夢を目標に変えて欲しい」と思います。夢と目標と目的は私の中では同じものだと思っていて、目的がないと結局どこかで心が折れてやめていくと思います。夢に対して、なぜそれに向かっていきたいのかという目的が明確であればあるほどくじけずに夢に向かっていける。「オリンピックに出たい」という人はたくさんいますが、なぜオリンピックを目指したいのかという目的は人それぞれだと思います。目的を達成していて、夢が叶わなくても、結局一番求めていたものは叶っているから、夢は叶っていると思います。そう考えて頑張りたいと思います。



©Hiroshi Suganuma

### 三星 マナミ（本名：上野 眞奈美） プロスキーヤー

略歴 1984年1月16日生。神奈川県出身。野沢温泉スキークラブ所属。幼少からスキーを始め、競技スキーの道へ進む。中学・高校と神奈川県代表として全国大会や国体などに出場。大学卒業後、フリースタイルスキーの世界へと進む。2009年に出産後、競技に復帰。主な戦績は、2012年ワールドカップ・ニュージーランド大会2位。世界選手権ノルウェー大会4位など。2014年ソチ五輪にフリースタイル・スキーハーフパイプ日本代表として出場。五輪後、引退し、現在はフリースタイルスキーを中心にウィンタースポーツの魅力発信や女性アスリートの競技環境改善に向けて精力的に活動している。

# 総合型地域スポーツクラブ活動紹介

## 三浦スポーツ&カルチャークラブ 【三浦市】

三浦市初の総合型地域スポーツクラブが、一年間の準備期間を経て、まもなく設立されます！愛称はMIULove（ミウラブ）。

三方を海に囲まれた自然の豊かさを活かし、市内外に向けてスポーツ&文化活動を展開してまいります。三浦海岸を中心拠点としたビーチバレー、ビーチテニス、ビーチヨガ、ウインドサーフィン、スタンドアップパドルボード、カヤックなどのビーチ・マリン系教室、体育館でのバドミントン、ミニバスケット、ソフトバレー、中学生対象のサッカーなどを開催しています。子どもからシニアまで、これからも種目と活動場所を広げていきます。 ホームページ <http://miulove.org/>



## あそべる大沼クラブ 【相模原市南区】

総合型地域スポーツクラブとして設立し、3年目になります。地域住民の誰もが気軽にスポーツを行うために、現在7つの教室（ビーチボール、健康体操2教室、ノルディックウォーキング、レクリエーション吹矢、ファミリーバドミントン、バレーボール）を開催しています。

「あそべる」「まなべる」「よろこべる」をクラブのテーマとして、新しいコミュニティづくりにチャレンジしています。

ホームページ <http://asobe-luonumaclub.jimdo.com>



## NPO法人おおねスポーツコミュニティ 【秦野市】

“We are ONE!” をスローガンに、地域の人々をつなぐコミュニティとして笑顔と感動を提供する活動に取り組んでいます。活動エリアは秦野市の観光スポットである弘法山麓、東海大学のある旧大根村地域です。

ジュニアサッカーチームの運営や幼児から小学生を対象としたサッカー、テニスなどの教室、異業種交流フットサルを定期的で開催。教職員向け体育実技講習、スポーツ熟議やスポーツ団体ウェブサイト運営支援などによる普及啓発、東日本大震災復興ボランティアやイベントにも取り組んできました。今後もスポーツを通して地域の人々のハートをつなぐコミュニティづくりを進めてまいります。



# 平成26年度神奈川県立体育センター事業報告

## 運動部活動指導者研修講座 兼 かながわ部活ドリーム講習会

平成26年6月7日（土）・10月4日（土）・11月16日（日）の3日間で当センターにおいて、教員、運動部活動地域指導者や部活動インストラクターを対象に「運動部活動指導者研修講座兼かながわ部活ドリーム講習会」を開催しました。

3日間で約350名に参加いただき、研修講座の前半は県教育委員会保健体育課による「スポーツ指導者の心構えと、学校教育活動としての運動部活動の意義」後半は専修大学の齋藤実准教授による「スポーツで学べること、学ぶべきこと」についてご講義をいただきました。「スポーツは、敗者を作るために行われている」ことや「スポーツは、人間力や社会人基礎力を養うことができる」などについて教えていただき、参加者からは大変好評で、部活動指導者として、スポーツの考え方や生徒との関わり方について再認識することができたと思います。今後の部活動指導に役立つ有意義な研修講座として終了しました。



## 体力測定支援事業

県民を対象に「新体力テスト」等による体力測定を通じて、自らの体力の現状を把握していただき、それぞれのライフステージにおける健康・体力の保持増進の支援を行っています。

今年度は体育センター主催の体力測定を4回開催するとともに、総合型地域スポーツクラブや企業等が主催する体力測定の支援を、12団体に対し延べ25回実施しました。

また、体力測定を実施するための握力計や長座体前屈計の貸し出し、集計用プログラムの提供、握力計の検定等も行っています。今後もぜひご活用ください。



## 総合型地域スポーツクラブ等人材育成事業 **スポーツクラブマネジメント講座**

平成26年7月5・12・26日の土曜日、計3日間で6講座を開催しました。

地域スポーツクラブ指導者・スタッフ、部活動インストラクターの方々等が参加し、クラブの作り方や運営方法、クラブマネジャーの役割、クラブ運営におけるリスクマネジメントや、スポーツボランティアなどについて学んでいただきました。

総合型地域スポーツクラブを初めて知った方から、実際にクラブ運営に携わっている方まで、多くの受講者から「満足した」という感想をいただき、充実した講座を実施することができました。



## 総合型地域スポーツクラブ等人材育成事業 **スポーツ指導者スキルアップ講座**

平成26年11月8・15・29日、12月13日の土曜日、計4日間で4講座を開催しました。

スポーツクラブ指導者・スタッフ、部活動インストラクターの方々等が参加し、4スタンス理論、コンディショニング、メンタルパフォーマンスや高齢期の運動について、各分野の最新の内容を、実技を交えながら学んでいただきました。受講者からは「また参加したい」、「もっと聞きたい」という声が多くあり、満足感のある、大変有意義な講座となりました。



## **スポーツ情報提供事業**

NHK-FM放送（横浜81.9MHz、小田原83.5MHz）で、毎週木曜日11:50からの「くらしのガイド」スポーツ情報コーナーにおいて、健康・体力づくり、スポーツイベントや大会情報などを発信しています。今年度は計47回の放送を行いました。

他にも、メールマガジン「体育センター通信」（年間22回）による研修・講座案内やイベント紹介、ツイッターによるスポーツ情報提供、FM横浜（84.7MHz）での3033運動の紹介など、さまざまな形で運動・スポーツの魅力を発信しています。ぜひ体育センターホームページをご覧ください。

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f370368/>

〔NHK-FM横浜放送〕

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f480440/>

〔メールマガジン「体育センター通信」〕

<https://twitter.com/TaiikuC> 〔ツイッター〕



J:COM小田原のTVにも出演

## **スポーツ指導振り返りシート「かながわスタンダード」**

かながわスタンダードとは、平成20・21年度に、県立体育センターが横浜国立大学教育人間科学部の海老原修教授と共同で作成した、スポーツ指導の観点別評価基準表です。このシートでスポーツ指導に必要な10項目について、3段階で評価し、これまでの自己のスポーツ指導を振り返ってみましょう。

HPアドレス <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f450235/>

# 平成27年度県立体育センター研修講座案内

参加者募集

## 平成27年度総合型地域スポーツクラブ等人材育成事業

●地域スポーツクラブの運営に必要なマネジメントに関する講座及びスポーツ指導者・スタッフに必要な知識・指導法等の講座を行い、指導力の向上を図ります。

スポーツクラブマネジメント講座 (定員40名)					
	期 日	時 間	内 容	講 師	申込 締切
第1回	7/4 (土)	13:00~ 15:00	「クラブライフの創出」	関西国際大学 人間科学部 教授 佐藤 由夫	6/27 (土)
		15:30~ 17:30	「総合型地域スポーツクラブの自立・育成」	NPO法人高津総合型スポーツクラブ SELF 副理事長 菊地 正	
第2回	7/11 (土)	13:00~ 15:00	「クラブマネジャーの役割」	公益財団法人神奈川県体育協会 クラブアドバイザー 内田 佳彦	
		15:30~ 17:30	「クラブのリスクマネジメントと法人格の取得」	REGISTA有限責任事業組合 代表 谷塚 哲	
第3回	7/18 (土)	13:00~ 15:00	「スポーツ医学が期待する総合型地域スポーツクラブ」	東京大学・日本体育大学 名誉教授 中嶋 寛之	
		15:30~ 17:30	「総合型地域スポーツクラブと学童保育との連携」	広域スポーツセンター クラブアドバイザー 熊坂 里子	
スポーツ指導者スキルアップ講座 (各回定員60名)					
	期 日	時 間	内 容	講 師	申込 締切
第1回	11/7 (土)	13:30~ 15:30	「スポーツと筋力トレーニング」	東海大学 スポーツ医科学研究所 教授 有賀 誠司	10/31 (土)
第2回	11/14 (土)	13:30~ 15:30	「自己啓発とコーチング」 ～やる気スイッチを押す～	融和塾 代表 松井 直人	11/7 (土)
第3回	11/21 (土)	13:30~ 15:30	「女性のスポーツ医学」	医療法人社団プラタナス イーク表参道 副院長 高尾 美穂	11/14 (土)
第4回	12/12 (土)	13:30~ 17:30	「メンタルトレーニング」	東海大学 体育学部 教授 高妻 容一	12/5 (土)

※時間・内容・講師については都合により変更になる場合があります。

会 場 : 県立体育センター 第1会議室、スポーツアリーナ (サブフロア・研修室ABC) 他  
 受 講 料 : 無料  
 申 込 方 法 : 直接来所または、電話、ファクシミリ、体育センターホームページから申し込む  
 問 い 合 わ せ 先 : 県立体育センター生涯スポーツ課スポーツ推進班 電話 (0466) 81-2803

県立体育センターでは上記研修講座の他に、競技力向上を目指している運動部、スポーツ競技団体の指導者、選手、マネジャー、保護者等に必要な基礎的知識、技能や指導法などを学ぶ研修として、『アスリートサポート講座』も開催します。

詳細については、県立体育センターのホームページをはじめ、メールマガジン「体育センター通信」や公式ツイッター等で随時お知らせします。

# 常にベストを尽くさせているか



(株)ERUTLUC<sup>エルトラック</sup> 代表取締役

## 鈴木 良和

国内・海外を含め多くの現場から指導法を学び、現在は、育成年代の子どもたちへバスケットボールの指導を行っている鈴木良和氏。その幅広いバスケットボールの指導経験と知識から、選手の育成期に携わる指導者が持つべき視点や成長へ導くためのヒントを伺います。

### 「成功」の定義とは

皆さんはジョン・ウッデンという指導者をご存知でしょうか？大学バスケットボール界の名門UCLA<sup>※1</sup>の監督を務め、1963-1964シーズンからの12年間で10度ものNCAA<sup>※2</sup>制覇を果たした名将で、あらゆるスポーツにおいて20世紀最高の指導者とも称される人物です。今回は皆さんにジョン・ウッデン氏の指導哲学をご紹介しますと思います。なぜなら、ウッデン氏の指導哲学は、現代の日本のスポーツ界、特に育成期に関わる人々にとって多くのヒントを含んでいるからです。

「成功とは、なりうる最高の自分になるためにベストを尽くしたと自覚し、満足することによって得られる心の平和のことだ。」

これが、ジョン・ウッデン氏の成功哲学です。この言葉の通り、ウッデン氏は毎日選手達にベストを尽くすことを課したそうです。毎日を最高の練習にするよう選手達に求め、今日手を抜いた20%は、明日120%の練習で取り返すことはできないと説きました。

人は100%しか出せない。つまり、「今日失った20%は一生取り返せない20%なのだ。」と言って選手達に日々激しい練習を求めました。

常に最高の準備をすることを徹底していくと、いつの間にか、どのチームも追随することができない圧倒的なチームになった。それがジョン・ウッデン氏率いるUCLAだったのでした。



※1 カリフォルニア州立大学ロサンゼルス校。世界有数の名門大学。

※2 全米大学体育協会。主催する一部競技会ではTV中継されるなど人気、実力ともに高い。

## 育成期のスポーツの「成功」とは

この成功の定義がなぜ育成期のスポーツ環境にとって重要になるのか。それは指導者が「勝利」だけではない「成功の定義」を手にすることが出来るからです。育成期の子ども達は大人と違って成長速度の個人差が顕著にパフォーマンスに影響します。早熟型の子と晩成型の子では、体格や体力、スピードにかなりの差があります。3月生まれと4月生まれでは同じ学年でも実質一学年分の差があるのです。

晩成型の子が努力をして技術を磨いても、早熟型の子のスピードに圧倒されたり、体格差で圧倒されたりすることもあります。がんばった子が、必ず勝てるわけではないし、努力さえすれば必ず試合に出られるわけでもないのが、子どものスポーツの厳しい実情です。育成期のスポーツにおいて、勝利という物差しだけでは努力や成長を正確に測ることはできないのです。



## 育成期の指導者の「成功」とは



たとえ、勝てない相手がいたとしても、負けてしまった試合があったとしても、その子がなりうる最高の自分になるためにベストを尽くせたと自覚し、満足することができたのであればそれは成功であると思うのです。その子が「最高の自分に近づくための努力」をサポートすることにベストを尽くせたかどうか、我々指導者の成功の定義だと思うのです。

ウッデン氏は、「ほとんどの老練なコーチの間には、バスケットボールの技術的な知識において違いはあまりない。しかし、選手を教えて、やる気を起こさせる能力は指導者によって大きな違いがある。」と言っています。知識だけでは、理想的な結果を得るのに十分ではないのです。また、「選手達にやる気を起こさせるというつかまえどころのない能力がな

なければならない。これが、指導者の条件である。選手にやる気を起こさせることができないなら、人を導くことはできない。真の指導者は、単に権威のある人物というのではなく、それよりもずっと大きな存在である。看守も権威を持っているが、指導者ではない。指導者は人びとに意欲を起こさせるために銃を必要としない人のことである。」とも言っています。つまり、体罰や恐怖で選手を動かしている内は、指導者としての力不足を露呈しているようなものです。しかし、単に優しさや甘やかして、選手に迎合した指導をするのも間違いです。それでは選手達にベストを尽くすことを課すことはできないでしょう。

「指導者として最も重要なことは、選手と尊敬を土台にした関係を築くことだ。」とウッデン氏は言っています。

選手達になりうる最高の自分を目指すことを求めるためにも、まずは指導者自身が、自らを「なりうる最高の自分」へと磨いていくことが重要になるのではないのでしょうか。

その指導者の背中を子どもたちが見て、敬意をもつことによってはじめて、選手達は指導者からの「指導」を受け取ってくれるようになるのだと思います。



## 鈴木 良和（すずき よしかず） エルトラック 株式会社ERUTLUC 代表取締役

略歴 1979年6月8日生。茨城県出身。バスケットボールの家庭教師SSSランク代表指導員。2002年に「バスケットボールの家庭教師」を立ち上げる。日本代表のテクニカルスタッフやシャンソン化粧品の練習補助などを経て、ドイツやスペイン、イタリアなどへ育成期の指導法について学びに行く。2007年に株式会社ERUTLUCを設立し、「より多くの子ども達に、なりうる最高の自分を目指す環境を提供する」ことをミッションに、指導者の育成やスクール展開、指導者派遣を行っている。

<http://basketballtutor.com/>

# スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

## 大内 一郎 (おおうち いちろう)

### 登録種目：テニス、山岳

大学時代に登山とテニスを始める。卒業後県内の社会人山岳会に所属し、主に穂高、剣岳、谷川岳等に登る。神奈川県山岳連盟の主催する登山教室や横浜市テニス協会の主催するテニス教室等の講師を務める傍ら「さわやかスポーツ」の普及活動にも参加。日本山岳協会公認指導員、日本体育協会公認山岳マスター上級コーチ、日本テニス協会公認普及員、日本テニス協会公認C級審判、日本体育協会公認テニス上級指導員、さわやかスポーツ普及委員



最初のスポーツ指導は、初・中級者を対象にした登山教室で、丹沢の沢登りを中心に活動してきました。登山教室の2日間のコースでは、1日目に沢登りの知識として装備や沢登りの特徴などを机上講習で学び、また、岩登りの基本技術、ロープの結び方などを実際に体験しながら学びます。2日目はレベルに応じた沢を指導者がリードしながら、楽しく安全に<sup>そじょう</sup>遡上し、自然の醍醐味を体験することができます。平成3年石川国体から平成10年神奈川県国体までは、コーチ、監督として競技者の指導も経験してきました。テニスにおいては、横浜市区のテニス協会が主催するテニス教室、県立高校の学校開放事業、中学校のクラブ活動の支援などを行っています。少し難しい運動理論も段階的指導法に基づいて、わかり易く丁寧に指導することを心掛けています。また、試合を通して、テニスの楽しさ、ルールやマナーを学ぶことができます。

近い将来、日本では、超高齢社会を迎え、健康を維持するためにスポーツは益々重要になるでしょう。一方で将来を担う子どもたちの体力低下が懸念されています。子どもたちが成長していく過程でもスポーツの役割は重要です。2020年には、再び東京でオリンピックが行われることが決まり、この機会にスポーツに興味を持ってくれる子どもたちが増えることを期待しています。そして、登山やテニスなどのスポーツ指導を通じて、少しでも社会に役立てば幸いであると思います。

「我々は学ぶことをやめたときに、教えることをやめなければならない」この言葉は、サッカーの元フランス代表監督ロジェ・ルメール氏の金言です。学ぶことが楽しいと思えるうちは指導を続けていきたいと考えています。



## スポーツリーダーバンクを活用しませんか

神奈川県内で活動でき、(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」等をご確認のうえ、「登録申請書」に必要事項をご記入し、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。

ホームページ <http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f370348/p1136.html>

「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2回(9月、3月)



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

ネットでもツイッターでも最新情報発信中!

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

