



神奈川県

かながわスポーツタイムズ

平成26年(2014)

Vol.60

自立した選手に

ロンドン五輪 競泳(平泳ぎ)銅メダリスト

立石 諒

神奈川県体育協会副会長

堀川 博美

湘南ベルマーレ監督
チョウ

キジェ
貴裁

夢中になれ / 曹

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

一般社団法人神奈川県総合型スポーツクラブネットワーク事務局の活動紹介

平成26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日より

自立した選手に

ロンドンオリンピック競泳（平泳ぎ）
日本代表 銅メダリスト

神奈川県体育協会副会長
元湘南工科大学附属高等学校水泳部監督

立石 諒 × 堀川 博美

日本競泳界を引っ張る天才スイマー立石諒選手と、才能を見出し、その実力を引き出した高校時代の恩師堀川博美氏をダブルインタビュー。

ロンドンオリンピックとその後について

立石（以下立））世界選手権などとは違う特別な雰囲気がありました。4年に1回、国の威信をかけて選手が集まってくるので、なかなか味わえない緊張感でした。それだけにとっても楽しかった。当時はロンドンで選手を辞めるつもりだったので最後のレースだなどと思って悔いのない泳ぎをしようと考えていました。

堀川（以下堀））予選が一番ハラハラしました。予選を通過して、後はメダルだなどと思って応援していました。メダルをとった時はやはり涙が出ましたね。

立） 色々な部分で3位と4位の差は大きいです。応援してくれた人たちにメダルを見て、触って、喜んでもらったのが良かったです。

一度、水泳から離れましたが、日々の生活に物足りなさを感じてしまい、また、目標の北島康介選手が続いていますので、自分も競技を続けることにしました。

康介さんは優しいし、人も引っ張っていけるし、自己分析能力がすごく高いと思います。金メダルで世界新を出すというのが康介さんを抜く唯一の方法だと思うので、まだまだやれることがいっぱいあると思っています。



中学・高校時代について

堀） 諒の泳ぎを見たときに素晴らしいキックをしていたので、この子は絶対に伸びるなと思いました。ただ、インターハイ優勝レベルまでは行くだろうという思いはありましたが、世界で通用する選手になるとは思っていなかった。本人の相当な努力があって伸びたのだろうと思います。

立） 中学3年で全国3位になって結構やれるかなと思いました。でも、高校時代はやんちゃでいろいろと迷惑をかけました。

堀） かけられたと思っていないよ（笑）

練習について

- 堀) 自分で自らの泳ぎを研究していく。言われたことをやっているだけの選手ではなく、たまには耳を傾ける時もあるでしょうけど、自分が目標としている泳ぎがある選手でした。
- 立) 技術的なことはあまり人に耳を貸さないタイプです。小学校高学年から自分の事は自分で責任を持ってやろうと考えていて、型にはまらないという自負がありますし、努力もしています。自分の感覚を信じているので、技術面でコーチに教わったというものはないです。



腕の角度が1~2mmも変われば、タイムはだいぶ変わると思います。ただ、コンディションによってズレがあるので、同じ泳ぎをやればタイムが出る訳ではなく、その日にできる最高の泳ぎを毎日積み重ねていくことが経験となり引き出しとなって試合本番にいきます。

康介さんの泳ぎを見て真似をしてみたこともありましたが、自分には合っていなかった。そこで自分の長所は何かを考えて、何年もかけて良い泳ぎをつくり、自分のものにしました。短所ばかり見ないで、長所をもっと伸ばすというのも大切だと思います。

堀川先生には礼儀や人としての生き方を教えていただいたのすごく感謝をしています。

- 堀) こういう選手だからオリンピック前のコーチのいない時期も乗りきれたと思いますよ。コーチにべったりで1から10まで言われたことをやるだけの選手だったら無理でしたね。

普段の生活について

- 立) 休みは家でゆっくりするタイプですね。食事面は、あまり気をつけていません。食べたいものを我慢したり、気分反して食べなきゃいけないということにストレスを感じてしまって、食事が嫌いになってしまう。だからとにかく好きなものを食べてそれで頑張ろうと。
- 堀) 諒だって栄養の基本的なことはわかっていて、その範囲内で好きな物を食べていますよ。選手に栄養のことを教え、それを考えながら食べる。栄養があって体が出来ていきますから。
- 立) 嫌いな食べ物はないので、何でも食べます。でも、あまり食事が好きじゃないので。ただ、皆さんは栄養管理をしっかりした方が良いでしょう。

日本と世界との違い

- 堀) 外国選手は大柄な選手が多く、まったく同じ能力なら大きい方が良いが、実際はそうはならない。10mも身長があれば別だけど。(笑)
- 立) 「水」というすごく不安定で力の伝わりにくいものを相手にしているので、力づくでも進まないし、逆に脱力しすぎても進まない。細かい技術力が求められますが、日本人が得意な部分なので勝てる要素がたくさんあると思います。
- 堀) 世界と十分に戦える力はあると思います。世界と対等にやっていけます。
- 立) 諸外国と比べ、日本はスポーツへの関心が非常に低いですね。もう少しスポーツに関心の持てる国にすることが大切だと思います。後に続く選手のためにも頑張っ変えていければと思っています。

選手生活後のことと

2020年東京オリンピックを目指す選手たちへひと言

- 立) 指導者になりたいとは思っていません。完全に感覚主義なので人には教えられないですし、なぜ出来ないのかもわからない。だから選手で経験したことを伝えていくような仕事をしていきたいと思っています。



オリンピックを目指すなら、最後まで夢をあきらめないで欲しい。あきらめて後悔するよりも、やりきって、その結果で後悔する方が良い。

- 堀) 夢を目標に変えられる段階に早くなって欲しいですね。高い意識を持たないことには諦めたいにはなれない。普通の目標設定ではメダルなんかとれっこないですから。

立石 諒 (たていし りょう) ミキハウス所属

略歴 1989年6月12日生。神奈川県藤沢市出身。湘南工科大学附属高等学校を経て、慶應義塾大学卒。2010年日本選手権平泳ぎで三冠達成。2012年のロンドンオリンピック代表。200m平泳ぎで銅メダルに輝いた。現在は手術からの復帰を目指してリハビリ中である。

堀川 博美 (ほりかわ ひろみ) 神奈川県体育協会副会長

略歴 1947年10月6日生。熊本県出身。日本体育大学卒業後、相模工業大学附属高等学校(現湘南工科大学附属高等学校)勤務。2009年3月に退職するまで水泳部顧問として活躍。全国高等学校総合体育大会35回連続出場、県大会優勝17回(最多連覇回数8回)、全国優勝3回の実績を誇る水泳界の名伯楽。現在、神奈川県体育協会副会長、神奈川県水泳連盟副会長として活躍している。

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

伊勢原・ふれすほ総合型 地域スポーツクラブ設立準備委員会【伊勢原市】

設立準備委員会を立ち上げて1年半が過ぎました。定期教室ではエクササイズ、ノルディックウォーキング、シニアダイヤモンド、親子体操などを行い、イベントではヨガなどを取り入れ、子育て世代のリフレッシュにつなげていきます。親子参加型の教室を行うことにより、保護者同士の交流にも役立てていければと考えています。

シニア向けの教室も行い、運動することの楽しさはもちろん、家から出て、人との関わりを持つ、張りのある生活が送れるようになればと思います。たくさんの方にご参加いただき、クラブライフが生活の一部になるように、今後も頑張っていきたいと思っております。



若生スポーツコミュニティクラブ【川崎市宮前区】

平成24年3月、川崎市宮前区初の総合型地域スポーツクラブとしてスタートしました。

体育、フットサル、スポーツチャンバラ、フラッグフットボール、ジャズダンス、キッドピクス、からだ塾など7つの定期教室と玉川大学を利用した玉川アドベンチャーやスキー教室などのイベントを開催しています。

当クラブの特徴は、自主自立したクラブ運営です。子ども達の定期教室はプロの指導者へ運営委託し、楽しく的確なアドバイスを受けながらリーズナブルな料金で開催しています。また学校とも連携し体育の授業を指導者がサポートしています。

一般社団法人SCDスポーツクラブ【厚木市】

SCDとはSports《運動》Culture《文化》Development《発展》の頭文字をとってSCDとして活動しています。昨年4月に厚木市初の総合型地域スポーツクラブとして設立し、スポーツを日本の文化へと発展させるべく地道に活動をしています。現在会員は幼児から大人まで含め約200名。サッカースクールとアスレチッククラブ（走り方教室）をメインに幼児運動教室から大人のヨガ／健康教室まで、多くの方々に参加して頂いています。夏にはサーフィンスクールや冒険合宿、冬にはスキー合宿など、子どもたちに様々な経験が出来るよう楽しい企画も満載です！子どもから大人までスポーツを通じて安心して集まれる場所になれるよう今後も活動していきます。



小田原フレンドリークラブ 【小田原市】

小田原フレンドリークラブは平成17年に総合型地域スポーツクラブとして活動を開始しました。前身は、酒匂フレンズという少年野球チームです。現在は、少年野球、中学野球部、社会人野球部、アーチェリー部、ヨガ部、スポーツ吹き矢部、グラウンドゴルフ部、森と緑の会と小さな子どもから高齢者まで活動しています。

とくに少年野球では、野球だけでなく美化清掃活動や防災体験など、普通では得られない体験を通して思いやりのある子どもを育てることを心がけています。

仲間づくり、健康づくり、楽しい地域づくりをめざし、これからも活動していきます。



金沢スポーツクラブ 【横浜市金沢区】

健康体操、転倒予防体操、バスケットボール、野球、バドミントン、ダンス、ジュニアスポーツ、親子体操など大人から子どもまで参加できる教室を用意しています。夏には、野外活動や器械体操などの教室も行っています。低料金でいつでも参加できますので遊びに来てください。

写真は、100人を超える人気の高齢者教室と野外活動のごはん作りの様子です。

ブログ http://blogs.yahoo.co.jp/kanazawa_sports_club
メール kanazawa_sports_club.yahoo.co.jp

一般社団法人寒川総合スポーツクラブ 【寒川町】

私たちのクラブは寒川町の体育協会とレクリエーション協会、そして有識者が数名入った理事会・総会の形態を取り、その中で決定されたスポーツ教室を12~13教室運営しています。

教室とは別に年に数回会員以外も対象にしたイベントを行っています。今回は8月17日に行われた当クラブ主宰の「水鉄砲バトル」を紹介します。

ドッジボールコートのようなラインを引いて、5人1チームとなり水鉄砲でお互いの頭につけた金魚すくいの「ポイ」を破る競技です。町観光協会や青年会議所、産業振興課、町消防団など畑の違う分野が集まりお互いに様々な種目を出し合い「さむかわびっちょり祭」を行っています。



総合型地域スポーツクラブ情報誌「ズ的」のご紹介

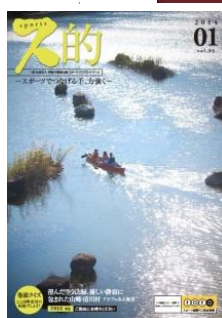
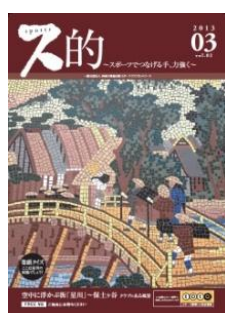
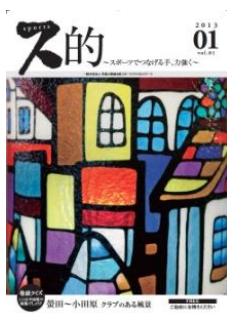
一般社団法人神奈川県総合型スポーツクラブネットワーク（KSN）が発行する情報誌「ズ的」は、スポーツ振興センターとスポンサー企業の支援を受け、平成25年1月に創刊され、平成26年9月現在、7号を発刊した季刊誌です。

この情報誌は、神奈川県内91（設立準備中含む）の総合型地域スポーツクラブ間の交流・親睦を図るとともに広く総合型地域スポーツクラブの存在や認知度を高めることを目的に発行しています。コンセプトは以下の通りです。

- ・クラブの紹介と同時に活動している地元を紹介することにより、紹介するクラブ自体を地元の皆さんに知っていただく。
- ・子どもの作文を掲載し、目標や夢の実現を目指してもらう。
- ・トップアスリートの体験や考え方を子どもたちに伝える。
- ・大人の随筆から体験や考え方を子どもたちへ伝えていく。

今後の課題は、財源の確保があげられますが、より多くのクラブやそこで活動している皆様の声を反映する充実した情報誌を目指していきたいと考えています。

「ズ的」はHPでもご覧になれます。→ <http://www.kanasponet.com/>



あなたの事務所がジムになる!!あなたの運動が日常になる!!

「3033 スキマストレッチ」

職場や日常生活での隙間時間にストレッチを取り入れましょう!!

音声ガイドと音楽に合わせて簡単にストレッチ。

下のURLからダウンロードできます。

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f500136/p673132.html>

平成26年度県立体育センター研修・講座案内

参加者募集

平成26年度 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

●スポーツ指導者・スタッフに必要な知識・指導法等の講座を開催し、指導力の向上を図ります。

(各回定員40名)

回	期日	時間	内容	講師	申込締切
第1回	11/8 (土)	13:30~ 15:30	「4スタンス理論」 ～正しい身体の使い方を知る～	スポーツ整体「廣戸道場」 施術部 西澤 正樹	11/1 (土)
第2回	11/15 (土)	13:30~ 15:30	「高齢期の運動による健康・体力づくり」 ～いつまでも自立し、生きがいのある生活を送るために～	順天堂大学 名誉教授 武井 正子	11/8 (土)
第3回	11/29 (土)	14:30~ 16:30	「コンディショニング」	NPO法人湘南ベルマーレスポーツクラブ トライアスロンチーム ヘッドコーチ 中島 靖弘	11/22 (土)
第4回	12/13 (土)	13:30~ 15:30	「メンタルトレーニング」 ～パフォーマンス向上に活かせるスキル化の トレーニング～	株式会社エミネクロス 代表 辻 秀一	12/6 (土)

※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 スポーツアリーナ・サブフロア 他（藤沢市善行7-1-2）
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

平成26年度 3033運動実践支援コース(3033運動推進事業)

●すでに運動を実施している方やこれから始めようとする方を対象に、医師による医事相談等と所員によるフィットネステスト等の結果に基づき、個々にあった適切な運動の仕方をアドバイスしながら、健康・体力づくりを支援します。

(県内在住、在勤、在学で20歳以上の方)

実施月	実施日	曜日	実施時間・募集人数	内容	申し込み
10	8	水	各回ともに ①13:00~15:00(2名) ②14:30~16:30(2名)	① オリエンテーション ② 血圧、脈拍チェック ③ 医師による医事相談 ④ フィットネステスト ・トレッドミル(全身持久性) ・長座体前屈(柔軟性) ・上体起こし(筋持久力) ・脚伸展パワー(瞬発力) ・開、閉眼片足立ち(平衡性) ⑤ 評価・判定 ⑥ 医師及び所員による運動のアドバイス	実施月の 2ヶ月前の月の 1日から
	9	木			
11	12	水			
	13	木			
12	10	水			
	11	木			
1	7	水			
	8	木			
2	12	木			
	18	水			
3	4	水			
	12	木			

※日程・内容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 本館 運動能力測定室 他（藤沢市善行7-1-2）
参加料： 無料
申込方法： 直接来所または、電話により申し込む
問い合わせ先： 県立体育センター指導研究課調査研究班 電話（0466）81-5612

第4回 体力測定(体力測定支援事業)

●今年度最後の体力測定会を10月25日(土)13:30~16:30で行います。6歳(小学生)から79歳までの県内在住・在勤・在学の方ならどなたでも参加できます。

会場： 県立体育センター スポーツアリーナ（藤沢市善行7-1-2）
参加料： 無料
申込方法： 直接来所または、電話、体育センターホームページから申し込む
問い合わせ先： 県立体育センター指導研究課調査研究班 電話（0466）81-5612

※ 研修・講座の詳細については、体育センターホームページ (<http://www.pref.kanagawa.jp/div/4317/>) でご確認ください。

夢中になれ



湘南ベルマーレ 監督 曹 貴裁(チョウ キジエ)

積極的に海外視察を行うなど豊富な知識を持ち、育成年代から指導し育てた選手とともに戦い、2014年9月現在、J2リーグで首位を独走するチームを率いる監督。その幅広い年代の指導経験から指導現場で役立つ視点を聞く。

失敗を容認する準備を

若い選手たちの指導では、失敗をさせ、それを指導者が見守ってられるということがキーワードだと思います。

失敗体験が少ない子どもが多くて、失敗も成功もないというか、そこまでさせていない。子ども自身が失敗して悔しいという気持ちがないと次にはつながっていきません。どんなに叱咤激励しても子どもがそう思わないと限界があります。

チャレンジして失敗する事を、容認してあげる準備を指導者がしておくということが大事です。子ども達は間違えし、完璧な子はいないという前提の中で、ちょっと引いた視点で彼らの成長を応援してあげるというスタンスが子ども達の成長にプラスになると思います。



夢中でボールを追いかけているか？



上手くなるために、育成年代の選手は、特にサッカーに必要な技術や戦術のことなどを含めて、自分は攻撃の選手だとか守備の選手だとか決めつけしないで、とにかく全てのことにチャレンジさせて向上意欲を高めることがとても大事だと思います。

伸びる選手は本当に悔しがります。試合に負けた、出来なかったとただ泣くということではありません。明日になったら忘れてるタイプは伸びません。でも悔しさが伝わってくる選手は解決しようと思えます。向上心があれば課題も乗り越えていけますし、メンタルの強さにもつながり

ます。メンタルの強さは周りを引っ張るとか苦しいときに頑張るから強いわけではなくて、勝負とか物事に夢中になれるかだと思います。サッカーなら勝つために、上手くなるために、夢中になってやれるということがとても大事です。

最近の若い世代はなかなか夢中にならない。少し冷めていると言うか、理屈は言うけれど夢中になってやらない選手が多い。我を忘れるほど、人が変わるほど夢中になってサッカーと向き合う事が大切だと思います。

プレイヤーズファースト

様々な年代を指導してきていますが、多感な中学生年代の指導はとても重要だと思います。サッカーもそうですが、サッカー以外のこととどう関わったのか。

指導者は勝ち負けも大事ですが、それよりも個人が成長していくことにブレーキをかけないということの方が大事で、その上で勝利を目指すということが出来ているか。戦術を教えてその場は勝たせて、その先に選手のメリットはあるのかなと思います。勝利を目指さないのも違うと思いますが。

それから、日本サッカーが世界を目指していくときに中学や高校でクラブチームと学校チームで二極化していることがどうなのかなと思います。学校もクラブも選手のためにやらないと。みんな育てていこうという姿勢が大事だと思います。みんなに育ててもらって選手が活躍できればいい。選手のためになる制度をそれぞれの指導者が共有して作っていくことがとても大切だと思います。

自立した選手へ導きたい



もっと良いプレーの幅があったとか、教えすぎたなとか、もっと自立したプレーを選択できる選手に育ててあげないといけなかったなとか、以前の反省点が多くあるので、中学とか高校年代の選手をまた教えたいと思います。サッカーだけ教えるわけではなくて、これは、成長するためのヒントだよと伝えながら。

練習を一生懸命やるということはヒントとかではなくて当たり前のことですが、プレーの選択とかは選手に判断させるもので、指導者はそれを助けるもの。その時に指導者の生きる姿勢や向上心を選手が感じれば聞くとしますし、「この人は言葉だけだな」と感じてしまえば、聞かないかもしれないですね。

プロを教えたからこそやらないといけないうるなと思っています。何か自分でその欲求に駆られるというか。だからやりたいですね。

練習が試合につながる

中学生を教えていた時と、プロを教えている時のスタンスは変わりません。中学生に「それは大人になったら通用しない」と言うように、大人にも言います。

逆に褒めることもします。よく褒めますね。何歳になっても厳しいことをいわれれば落ち込むし、褒められればうれしい。



ここの部分は枝葉ではなくて幹ですから、教える年代によって自分を変える必要はないと思います。

大人になると、本番に向けて練習は調整して試合だけやればいいのかというのがありますが、それに対しては違和感を強く感じます。練習で自分の技量やメンタル面や戦術面をあげていくしかない。練習が試合につながるということしか自分の中では方法論がないので、普段の練習が全てと言って過言ではないです。だから私も自然と緊張感を持ってやらないといけない。

常に前へ

今季のベルマーレは好調と言われますが、試合で出た課題や修正点を選手とともに向き合って解決していくというプロセスの中にいるので、まだまだやるべきことが多いチームだと思っています。それに今年がチーム力の最大値ではないと思っているので、私も常に選手を次に向けて夢中にさせていきたいと思っています。

曹 貴裁（チョウ キジエ） 湘南ベルマーレ監督

略歴 1969年1月16日生。京都府出身。Jリーガーとして柏、浦和、神戸でプレー。引退後、川崎フロンターレのトップチームアシスタントコーチ、川崎フロンターレジュニアユース監督、セレッソ大阪のトップチームヘッドコーチ、2005年より湘南ベルマーレのジュニアユース監督・ユース監督・トップチームヘッドコーチを歴任。2012年よりトップチームの監督として、J1・J2を戦う。情熱ある指導と確かな理論を持つ。

スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

中西 美智子 (なかにし みちこ)

登録種目：柔道、レクリエーション、介護予防運動

女子部員第1号として、東海大学柔道部に入部。全日本柔道連盟公認審判員。アジア柔道連盟公認審判員。柔道6段。学生時代から、現役を続けながら東海大学で少年柔道の指導に携わる。高校での部活動指導や自宅道場での指導もしている。また、健康運動指導士の資格を活かし、地元や近隣の市町村で、介護予防教室、体操教室の指導をしている。



近年子ども達の体力・運動能力の低下が危惧されている中、長年の経験を基に「柔道」という武道を通して、「礼法・挨拶・返事」の基本動作はもとより、「けがをしない体作り」のため様々な動きを取り入れて「楽しい柔道」を展開しています。「できる人よりできた人」をモットーに、細く長く、継続してもらえよう、もちつき大会、夏期研修、スキー教室、クリスマス会、バーベキュー大会などの行事を実施しています。年齢の枠を越えて、様々な社会経験が出来るよう指導内容を考えながら、現在3才～中学生までの塾生と汗を流しています。

体操教室については、65才以上の人口が全人口の25%を超える時代に突入する中、高齢者のQOL(生活の質)を高めるために、「何が出来るか」それぞれの町の担当者と情報交換しながら活動しています。

県内外問わず、市町村での介護予防教室や体操指導をする傍ら、地域住民に自宅道場を開放して、畳の上で、楽しく、笑顔でストレッチ、筋トレ、脳トレ、リズム体操、茶話会等を行い、住民の集いの場、社会交流の場としても利用していただいています。1人暮らしの高齢者も多くなってきており、「心と体の健康維持」そして、1日でも長く健康寿命を延ばし、「友人ができた」「外出することが多くなった」などの喜びの声を、1人でも多くの方々から聞くことができるように、今後とも微力ながら、私自身も楽しみながら、社会に役立つ活動をしていきたいと思っています。

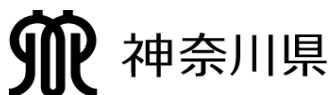


スポーツリーダーバンクとは

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。

「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

