



神奈川県

KANAGAWA

かながわスポーツタイムズ

平成26年(2014)

Vol.59

ダブルインタビュー

神奈川県立岸根高等学校体操部

顧問 **竹内輝明** × 世界選手権
金メダリスト **白井健三**

スポーツ指導に役立つ知識 **PNFストレッチ**

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

平成25年度神奈川県立体育センター研修・講座報告

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だより

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

弘明寺くらぶ

【横浜市南区】

平成19年2月、横浜市内でも高齢社会上位の南区で、一人でも多くの〈元気高齢者〉を増やしたいとの趣旨に賛同した地域の有志で設立しました。

現在は、スポーツセンターや地区センター、地域の公園を利用して、健康教室（はまちゃん体操会）、スポーツ吹矢、グラウンド・ゴルフ、ターゲット・バードゴルフ、ジュニアサッカー教室などを開催しています。「活動日が待ち遠しいですよ」「仲間がたくさんできましたよ」と聞くと、クラブを創って良かったと思います。

これからは、クラブの法人化やスポーツやカルチャーの新事業の開催など、会員の要望に応じていきたいと考えています。



NPO法人パシフィックピーチクラブ

【茅ヶ崎市】

みなさん、「アウトリガーカヌー」というものをご存知ですか？！

全長は15mと大きなもので、先人たちは星を頼りにこのカヌーで世界中を航海し、その操船技術とスピリットはパドリングスポーツとして現代へと受け継がれてきています。

クラブ活動はそのカヌーを主軸に、小学校の体験学習授業から世界大会出場まで多岐に渡り、私たちは海というフィールドから「尊重」「信頼」「調和」など多くを学びます。

この活動が競技やレジャー、フィットネスに留まることなく海辺の文化となり、新しいライフスタイルの創造になることを願っています。

ぜひ、茅ヶ崎の海でお会いしましょう！！

ヴィーダ NPO法人Vidaスポーツクラブいさま

【座間市】

「Vida」は、スペイン語で「生命・生活」。「いさま」は座間近隣地域の昔の地名で、古くは続日本紀に記載があります。「クラブが座間の地に深く根ざし、スポーツを通じて人と人とのつながりを作り、日々の生活をより豊かなものにしていこう」という想いを込めています。

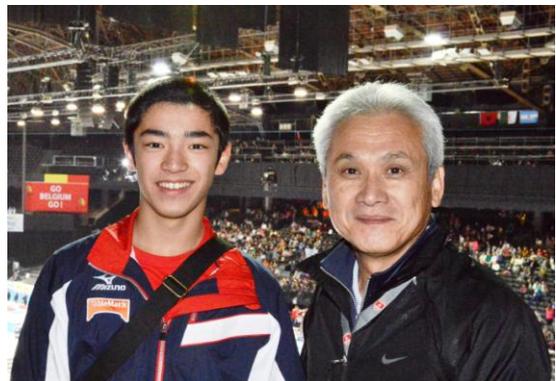
現在、小学生のサッカースクールと中学生のサッカークラブチームで計約200名の少年少女が所属しています。また、日曜日には親子フットサルやエアロビクス、バドミントンなど家族一緒にスポーツを楽しめる『Vidaファミスポ』を開催しています。さらに、ハイキングや魚釣りなどのアウトドアイベントを開催して、多種目の実施、多世代の交流などの理想実現に努めています。



神奈川県立岸根高等学校体操部

顧問 竹内輝明 × 世界選手権金メダリスト 白井健三

平成25年、日本体操界に彗星のように現れた白井健三選手。世界選手権の種目別ゆかで金メダルを獲得した。さらに驚きの新技を次々と見せ、海外では「ミスター・ツイスト」と称され絶賛された。また、神奈川県立岸根高等学校体操部顧問の竹内輝明氏は国際審判員の資格を有し、審判員としての目と愛情に満ち溢れた温かく見守る指導が、白井選手の活躍に繋がっていた。



■世界選手権での金メダル獲得、そして東京オリンピックに向けて

竹内先生が教師として、あるいは指導者としてみた白井君の魅力はどこにありますか。

竹内) 一つは体操のことがしっかりしているところです。非常に興味を持って取り組んでいると思います。自分なりに体操の目標というものを設定できますし、最近では世界選手権に出場したあと、自分のことプラス一つの使命感のようなものを持っているのではないかなと思いますね。ですから、私がああしろこうしろと言わなくても自分でできる。むしろ、それが自分の中から湧いて出てきている。そばにいてすごく楽しみです。

竹内先生は審判の世界でも国際審判員として活躍されているのですが、審判員の目からみた白井君の演技というのは他の選手と比べて何が違うのでしょうか。

竹内) 昨年の世界選手権にゆかと跳馬に出場しましたが、ゆかの方は評価のひとつに「どれだけ難しいことをするか」というDスコア評価があります。これは難しいことをやればやっただけ点数が加算されていきます。もう一つはどのように実施したかということ。こちらの方は10点満点から減点していきます。これは手が曲がったとか着地で動いたとかがあったときに減点します。その両方を足した点数がその選手の得点になります。昨年の段階で健三の場合、Dスコアが飛びぬけていました。7.4ありましたが、世界で誰も追いつけない点数です。ほかに7点代を出す選手はほとんどいなかった。それだけ難しい内容に挑戦し、世界中の人が認めています。

白井君は自分にしかできない技を常に追求しているという気持ちでいるのでしょうか。

白井) 自分にしかできない技を求めると意識はあまりないのですが、そんなにきれいな体操ができるタイプではないので、難しい技でどんどん勝負していかないといけない、という気持ちでいます。

白井君はご両親も竹内先生も体操の先生ですが、これまで接してきた指導者の方から、どのようなことを学んだと感じていますか。

白井) 自分がゆかと跳馬が得意だと気づかせてくれたのは、練習環境だったり、先生だったりするので、自分の体操スタイルを導いてくれたかな、と思いますね。

世界選手権で金メダルを獲得したとき、どのような気持ちでやっていましたか。

白井) 世界選手権に出場するというのが一つの夢でしたので、ゆかの演技をする前はここまでこられたから、精一杯楽しんでやろうと思ってやっていました。

白井君は尊敬する人物として内村航平選手をあげていますが、内村選手の凄さはどこなのでしょう。

白井) 体操はもちろんとても努力もして、きっちりした練習をしているところが凄いなと思います。私生活でも優しい先輩で僕と航平さんは8歳離れていますが、年の差を感じさせないくらい盛り上げてくれたりします。

最終的に内村選手を抜くのはいつになりそうですか。

白井) あまり抜けるイメージがないので、少しでも近づければいいかなと思っています。

いよいよ2020年東京オリンピックが決定しました。竹内先生からみて東京オリンピックはどのようなイメージをお持ちですか。どうなって欲しいなどありますか。

竹内) 今の子どもたちが夢を持って、そこを目標にしてもいいと思います。

それは白井健三選手も当然含めてですよ。

竹内) そうですね。そうとうにぎやかなことになると思います。

白井君からみて、自分が東京オリンピックで活躍するためには、今、何が課題だと思いますか。

白井) 昨年結果を残したゆかと跳馬以外の種目の強化と、日本らしい美しい演技を身につけないといけないな、と思っています。

先生から見てどうですか。

竹内) 全くその通りです。それから、身長がほとんど伸びきったので、高校3年生から大学生に向けて筋肉に刺激を与えて、更に力強い演技ができるように変わっていく時期だと思います。その時に今、得意な技、演技以外のところをどのぐらいのバランスで取り組んでいくかということ。そういう意味ですごく楽しみな時期に入っていくと思いますね。

■ 学校生活と部活動

学校生活と体操の両立はどこが一番苦労していますか。

白井) 時間があまりないので、いつテスト前の勉強をするかという計画を立てるのが難しいです。

先生からみて大変そうですか。

竹内) それなりに自分でやりますから。ただ、私が心配なのはどちらもやりすぎてしまうことです。両方やらなければいけないのですが、限られた時間の中で、特に体操の練習はやりすぎないようにと思っていますね。

竹内先生が白井君を含めて体操部の選手を指導するときに一番大切にしていることは何でしょうか。

竹内) 子どものやる気をそっと見守ってあげる。どれくらい気持ちが燃焼しているのかということを見守っています。

手取り足とり教えるというわけではなく、外から見ていることが大事だということですか。

竹内) そうですね。子どもの世界ですし、ましてや体操の演技というのは感覚で動いていくところがありますから、そこはあまり手を入れません。すべてがその世界に入っていきわけですね。子どもたちの感覚が一番発揮できるような状況を見つめているという感じです。

そういう環境で白井君もできているということですね。

白井) はい。

竹内) 何も言いません。終わったら何食べようかな。晩ご飯どうする、とかくらいですね。

そうですか。白井君は昨年金メダルを獲得した後、脚光をあびて、自分が思っている以上に生活が変化したということはありませんか。

白井) 基本的に時間がなくなっています。体操を知らない方に体操のことを伝える難しさであったり、そういうことをたくさん知ることができたので、大変ではありますがすけれど、いい経験だと思っています。

世界一になって帰ってきて、学校での友達との関係は何か変化がありましたか。

白井) 世界選手権の前と変わらない対応をしてくれて、本当に学校の友達として扱ってくれています。

変わらない関係が保たれているというのは大きいですね。

竹内) おそらくそうだと思います。学校で勉強もしますが、友達と過ごして、普通に接してくれて、一休まる場所だと思います。

友達にも感謝ですね。

白井) そうですね。

岸根高校の良い面はどういうところですか。

竹内) いろんな意味でのびやかですね。

白井) 岸根高校というか、クラスとか学年の人たちは僕のことを普通に友達として扱ってくれているので、特別視しないでいい友達がいるとても良い環境だなと思っています。

好きな言葉はありますか。

竹内) 「一生懸命」です。

白井) 僕は「自分を信じて」という言葉です。

白井君から竹内先生に聞いてみたいこと、直してほしいことはありますか。

白井) 直してほしいことはないです。うーん。聞いてみたいこともないですね。

尊敬しているということですね。

白井) はい。

竹内) お友達です。(笑)



一問一答！ 竹内先生 vs 白井選手

質問	竹内先生	白井選手
好きな色	青	水色
好きな食べ物	リンゴ	納豆
苦手な食べ物	チーズ	野菜
好きな数字	1	3 (自分の名前から)
好きな体操種目	あん馬	平行棒
苦手な体操種目	鉄棒 (忘れてしまいたい)	あん馬
体操以外で好きなスポーツ	テニス	バドミントン
お互いを動物に例えると	ミーアキャット (かわいいから)	コアラ (普段おっとりしているけど、やるときはやるイメージ)
自慢できる特技や趣味	絵を描くこと	体操以外ない
行ってみたい国	もう行きたくない (日本の温泉がいい)	イタリア (料理がおいしそう)
100万円自由に使えたら	体操部の生徒におごる	貯める
好きな女性のタイプ	女房	僕を想ってくれる人
苦労した科目	数学	数学
尊敬している人物	高校時代の体操の恩師	内村航平選手
今、一番落ち着く場所	お風呂	自分の家のベッド
好きな芸能人	思いつかない	大久保佳代子
山と海どちらが好き	山	山
なりたかった・なりたい職業	大工	体操の先生
昨年、一番楽しかったこと	孫の誕生	世界選手権
最近、緊張したこと	緊張する元気がない	緊張しない (体操の試合は小さい頃緊張したけど、今はしない)

■体操とは

お二人にとって体操とは何でしょうか。

竹内) 若いときと今では全然違いますね。一時は体操と関わることはとても大変なことでしたが、今は、まっすぐまっすぐ自分を見つめる場。見つめていないといけない場。まっすぐ見つめていたい場。それが体操だと思っています。

白井) 当然なければならぬものだし、辛いことを忘れられる場ですね。

体操は辛くないのですか。

白井) 体操は楽しいので。勉強しなければいけなかったり、悩み事があっても体操の仲間に相談すれば気持ちが楽になります。

体操の練習できついなとか、辛いなと思ったことはそんなにないのですか。

白井) 練習は毎日辛いですけど、仲間がいるし、目標としているものがあるので、それ以上にやる気があります。

それよりも定期テストの方がよっぽどきついですね。

白井) 最近結構克服してきました。

竹内) 期末テストは成績優秀でしたよ。

両立できているのですね。来週から全日本の合宿が始まるそうですね。何か目標とするところ、具体的にこういうことに挑戦してみようなどありますか。

白井) いつもと練習環境や友達とかライバルも違うので、一つでも新しいことを見つけれたらいいなと思っています。

向こうへ行って見つけるということですか。こうしようではなく。



白井) やりたいことをやり、合宿先で一つでも多く発見できればいいかなと思っています。

竹内) 常にだね。

楽しいのですね。

竹内) 私は10年前から彼を見ていますが、今でもずっと一緒です。小学校の小さいときに体育館で子どもが集まって遊んでいるのですよ。その同じようなことがずっと続いているような感じですね。世界選手権の時よりその前の国内の予選のレベルが高かったものですから、そっちの方が心配でしたけれども。世界選手権は普段と同じような顔で出てきますからね。これは大丈夫だなと思いました。

次の目標となる大会は何になりますか。

竹内) 今年5月の神奈川県大会です。

まずは県大会ですか。

竹内) これが難しいのです。

白井) 昨年インターハイ予選(団体戦)で負けているので。(個人ではインターハイ出場)

そうなのです。

竹内) いろんな試合がありますけれど、選手からしてみればどの試合でもやることは一緒です。世界選手権でやることも県大会も。しかし、早くから演技を完成させないといけないので、県大会というのは難しいですね。

国際大会の名前ができるかと思いましたが、県大会が大変なのですね。

竹内) その先に来年も全日本の予選があって、10月には中国で世界選手権がありますが、それが今度のリオ・オリンピックの一次予選です。団体枠がとれるかどうか。それは当然狙っていてももらいたいですけど、先の話ですね。そこは頭においておきますけれども、高校生は1ヶ月で変わります。そのためには、まずは5月の県大会からです。昨年もそうでした。1年前も。5月はゆかをやったときはひよろひよろで、疲れてしまって、それだけ難しいことを試してやっていたから。でも、5月の試しがあったからこそ、国内の予選でぎりぎり間に合って、世界選手権では金メダルが獲得できたわけです。

まずは県大会を突破して、ということなのですね。

本当に今日は貴重なお時間をありがとうございました。

竹内 輝明 (たけうち てるあき) 神奈川県立岸根高等学校体操部顧問

略歴：1951年生まれ。神戸市立^{ふきあい}聳合高等学校、東海大学体育学部体育学科卒業。米国ミドルテネシー州立大学聴講、東海大学大学院修了後、神奈川県立高等学校教諭として2校歴任し、現在、神奈川県立岸根高等学校体操部顧問。(公財)日本オリンピック委員会体操・強化スタッフ等に携わる。体操競技男子国際名誉審判員に認定され、現在、(公財)日本体操協会常務理事、審判委員会委員長。

白井 健三 (しらい けんぞう) 神奈川県立岸根高等学校体操部

略歴：1996年生まれ。現在、神奈川県立岸根高等学校2年生。体操指導者の両親、2人の兄の影響で3歳より体操を始める。中学3年時に全日本体操競技個人種目別選手権大会のゆかで2位に入り注目を集めた。2013年の全日本体操競技団体・種目別選手権大会のゆかで優勝。同年の世界体操選手権でも種目別ゆかで優勝した。また、同大会の種目別ゆかと跳馬で新技を3つ成功させ「シライ」の文字が入る技名が命名された。

平成25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25年6月1日（土）と10月6日（日）に当体育センターにて、「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」が実施されました。

これは、現職教員や運動部活動地域指導者・部活動インストラクターを対象に、運動部活動のあり方や効果的な指導法についての講座と演習を行い、運動部活動の指導力向上と運動部活動の活性化をめざしています。

両日も、前半は指導主事による「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「スポーツで学ぶこと—目標設定とコミュニケーション—」というテーマで実施しました。

後半のグループワークでは、参加者の皆さんが協力して課題に取り組み、目標を達成したところでグループ内での役割やコミュニティの大切さに気付いて、盛り上がっていました。



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一般企業等が主催する体力測定の支援を延べ7団体に対して実施し、約350名の健康体づくりの支援を行いました。



総合型地域スポーツクラブ等人材育成事業 スポーツクラブマネジメント講座

平成25年7月6・20・27日のいずれも土曜日、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、イベント運営、スポーツボランティア、クラブ運営におけるリスクマネジメントと法人格の取得などについて学んでもらいました。

参加者の中から総合型地域スポーツクラブを創設した方が出るなど、実際のクラブ運営に大変役立つ講義となりました。



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25年11月9・16・30日、12月7日のいずれも土曜日、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、PNFストレッチ、コーチング、ペップトーク、アスリートの外傷・障害と救急処置について、各分野の最新の内容を、実技を交えながら学んでもらいました。参加者は「とても勉強になった」「指導に役立てたい」など講義内容に満足されていて、大変有意義な講義となりました。



3033運動キャンペーンイベント

1日30分、週3回、3ヶ月間継続して運動やスポーツを行い、くらしの一部として習慣化しようという県が推進している「3033運動」のキャンペーンイベントを、県内各地で行われた様々な催しで計15回実施しました。

会場に3033運動のブースを設け、普及員を中心に血圧・握力測定やグッズの配布などを行いました。また、外遊びコーナーや子ども向けの「かながわ体力づくり☆キラキラ体操」などでも楽しんでいただきました。



めざせ!3033運動で健康寿命日本一!!

忙しい人のための日常生活運動化プロジェクト「めざせ!3033運動で健康寿命日本一!!」パンフレットを作成しました。日常生活の中に無理なく運動を取り入れるよう、「階段のぼり」「大また歩き」「スキマストレッチ」の3つの運動を提案しています。

パンフレット及び「スキマストレッチ」のガイドナレーション付きBGMは体育センターホームページからダウンロードできますので、ぜひご利用ください。



「めざせ!3033運動で健康寿命日本一!!」
QRコード



活用して
ください

スポーツ指導振り返りシート「かながわスタンダード」

スポーツ指導に必要な10項目について3段階で振り返ることができます。その振り返りの結果から、これからの指導を考えてみましょう!

県立体育センターホームページ ⇒ 教材・資料 ⇒ スポーツ指導振り返りシート「かながわスタンダード」

『PNFストレッチ』

タナカカイロプラクティック院長 田中 憲一

PNFとは

PNF（Proprioceptive Neuromuscular Facilitation、固有受容性神経筋促通法）は、1940年代にアメリカで主に脳障害のリハビリテーションのために開発された運動療法です。運動系の神経が刺激され、柔軟性が向上するだけでなくコアの筋肉部分（インナーマッスル）を鍛える事ができます。

筋肉には損傷するのを防ぐための生理的な防御メカニズムがあります。1つは『筋伸張反射』。例えば電車などで座ったまま眠っている人が、頭が前に倒れた瞬間に、無意識に首を元に戻す動きのことです。運動前などに、ゆっくりと筋肉を伸ばすのは、この反射が起こらないようにするためです。

2つ目は『逆の筋伸張反射』。これは筋肉を弛緩させます。ストレッチや強い筋肉の収縮、特に筋肉が運動を伴わず、筋肉の長さが変わらないアイソメトリック・コントラクション（等尺性収縮）で起こります。

PNFは以上の2つの反射によるHR（ホールド&リラックス）を活用したトレーニング方法です。例えば開脚の場合、ストレッチする人は可動域限界まで筋を伸ばしたところで脚を保持します。次にパートナーがその脚を保持します。ストレッチする人はアイソメトリックコントラクションで抵抗します。これが基本です。

体のセンサーは痛みという形で筋肉の伸展を妨げますが、伸展させても安全であるとセンサーが働けば筋肉は伸展して行きます。これがPNFです。

PNFストレッチの実施について（注意点）

PNFストレッチは2人1組で行います。（壁などを使って1人でも可能）

アイソメトリック・コントラクションでは動きが起こりません。ストレッチする実施者はゆっくりと力を入れ始めて、パートナーの強さに応じた抵抗をすれば収縮は起こります。

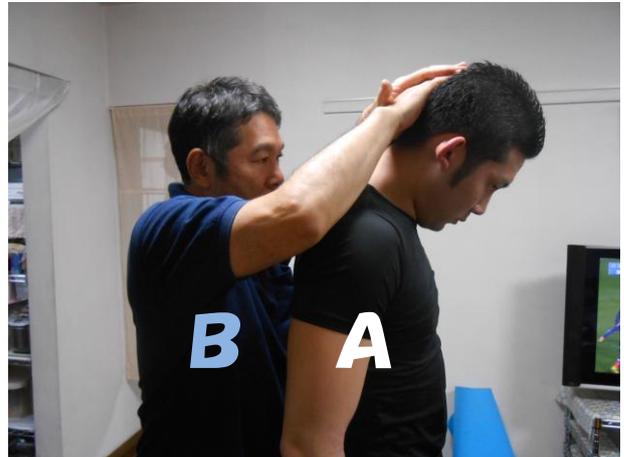
パートナーはストレッチを強めようとして押したりしてはいけません。あくまでも壁のように押さえるだけです。実施者が痛みを感じてはいけない強さで行うことが大切です。

PNFストレッチの実施例 (A: ストレッチする実施者 B: パートナー)

首のストレッチ

Aは頭を前方に倒します。Bは後方からAの後頭部を、親指を上に向けた両手の手のひらで押さえます。Aはこの力に対抗するようにゆっくりと頭を起すように10秒間行ない脱力します。3回繰り返します。(A=B)

また首に問題がある方は、このときAの動きは同じですが、BはAの力に抵抗しながら、ゆっくりとAの首を最大屈曲が出来る範囲で行います。この場合は負担を考慮し、2回程度で良いでしょう。(A>B)



肩まわりのストレッチ

立位、座位どちらでも

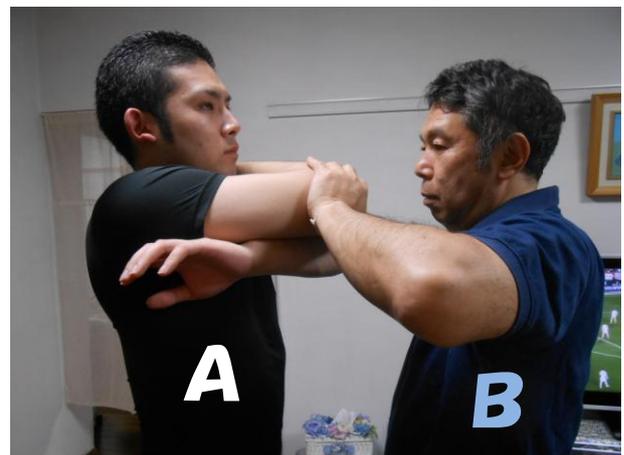
Aは両腕を伸展させたまま両脇につけ、そのまま両腕を後方へ動かします。「前へならえ」の逆ですね。Bは後方からその両腕の手首を外側から押さえます。Aは両腕を開こうとし、Bは抵抗します。10秒間行ない脱力します。これを3回行います。(A=B)



肩のストレッチ (肩甲骨まわり)

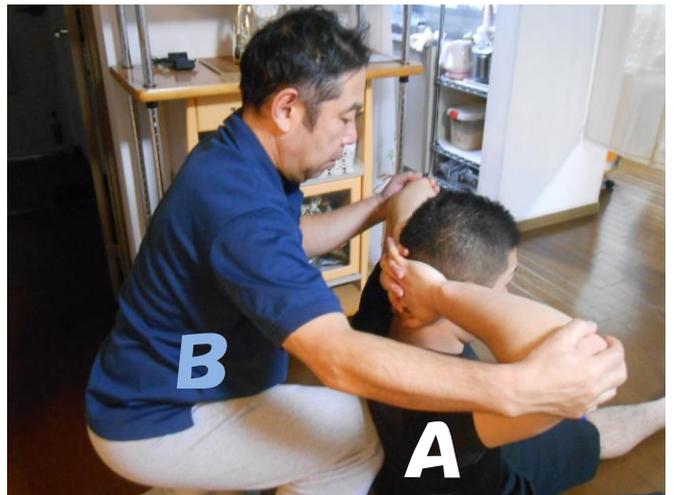
立位、座位どちらでも

Aは「前へならえ」のように両腕を伸展させ前方にだします。そのままひじを曲げ内側へ倒し、肩甲骨周辺に最大緊張がでるまで、両腕を自分の身体を抱くようにします。Bは前方から、Aの両ひじに外側から押さえます。Aは両ひじを開こうとし、Bは抵抗をします。10秒間行ない脱力します。3回繰り返します。(A=B)



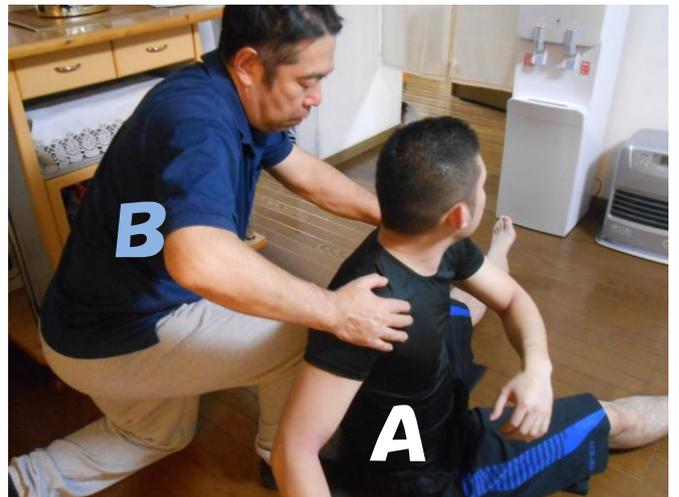
胸のストレッチ

Aは床に座って、手を頭の後ろで組みます。このとき胸を大きく開いている事が大切です。BはAの後ろに立ち、両手でAのひじを後ろに引きます。Aはこの力に抵抗します。10秒間行ない脱力します。3回繰り返します。(A=B)



腰のストレッチ

Aは、足を伸ばして床に座ります。Bは受け手の後ろから片ひざをAの背中に当てながら、両手でBの両ひじか両肩を持って上半身を片側にねじります。Aはその力に抵抗し、正面を向くようにします。10秒間行ない脱力します。左右3回繰り返します。(A=B)



脚のストレッチ (屈筋群)

1人で行います。

Aは床に両足を伸ばして座ります。片足を屈曲させ、その足底に両手指を組んだ体勢で押さえます。そのまま床からかかとを離さないように、床を滑らせて最大伸展させます。10秒間行ない脱力します。3回繰り返します。



大腿四頭筋のストレッチ

1人でいきます。

タオルを用意し、輪にします。うつ伏せになり、ひざを曲げて足首にタオルを引っ掛けて脚と反対側の手で(内側靭帯への過度の負担をへらすため)持ちます。膝を伸ばそうとし、その伸びを押さえます。



股関節のストレッチ

Aは床に座り、できるだけ開脚できる角度まで広げます。Bは開脚されたAの脚の内側でひざより少し上辺りに自分の足裏をあてます。Aは脚を閉じようと力をいれます。Bはそれをさせまいとしっかりと押さえます。この動作を10秒行ってから脱力した後、Aは開脚してみます。先ほどよりも角度が大きくなっています。これを3回繰り返します。



終わりに

相手の筋力や体調などの条件を考慮し、ゆっくりと無理のないように行うことが大切です。

参考文献 『ファシリテート・ストレッチング～やさしいPNFストレッチング』
Robert E. McAtee/Jeff Charland 共著 魚住廣信訳 医道の日本社刊



田中 憲一 (たなか けんいち)

タナカカイロプラクティック院長

略歴：1953年東京都生まれ。獨協大学卒業。Japan Chiropractic College卒業後、1990年東京都渋谷区南平台町に『田中カイロプラクティック』開院。2000年東京都渋谷区宇田川町に移転し、現在に至る。国内外のオリンピックチーム、アメリカンフットボール、バスケットボール、バレーボール、ラグビー、陸上競技、格闘技などのチームドクターやトレーナーを務める。2011年からアメリカンフットボールチームの『ノジマ相模原ライズ』のフィジカルアドバイザー。

平成26年度総合型地域スポーツクラブ等人材等育成事業

- 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・スタッフに必要なとなる知識・指導法等の講座を行い、指導力の向上を図ります。(各回定員40名)

	期 日	時 間	内 容	講 師	申込締切
スポーツクラブマネジメント講座					
第1回	7/5 (土)	13:00~ 15:00	「クラブライフの創出」(予定)	関西国際大学 人間科学部 教授 佐藤 由夫	6/28 (土)
		15:30~ 17:30	「クラブマネジャーの役割」(予定)	順天堂大学 スポーツ健康科学部 スポーツマネジメント学科 准教授 水野 基樹	
第2回	7/12 (土)	13:00~ 15:00	「クラブのリスクマネジメントと 法人格の取得」 ～怪我や事故へのクラブの対応～ (予定)	REGISTA有限責任事業組合 代表 谷塚 哲	
		15:30~ 17:30	「クラブのマネジメント」(予定)	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	
第3回	7/26 (土)	13:00~ 15:00	「スポーツボランティアの力」 ～現状およびクラブイベントでの 運営事例～(予定)	文教大学 人間科学部 人間科学科 専任講師 二宮 雅也	
		15:30~ 17:30	「総合型地域スポーツクラブの実情」 (予定)	NPO法人高津総合型スポーツクラブ SELF 副理事長 菊地 正	
スポーツ指導者スキルアップ講座					
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～(予定)	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	「高齢者の体力づくり」(予定)	順天堂大学 名誉教授 武井 正子	11/8 (土)
第3回	11/29 (土)	13:30~ 15:30	「コンディショニング」(予定)	湘南ベルマーレ 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～(予定)	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 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その他の研修・講座として、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、技能や指導法などについて研修を行い、スキルアップを図るための『アスリートサポート講座』も実施します。

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。

スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

八十島 清隆 (やししま きよたか)

登録種目:ローリングバレーボール

障害者施設で活動を支援する関係から、障害者スポーツと出会い、その魅力に引きつけられた。神奈川県ローリングバレーボール協会発足のメンバーであり、協会広報部長として競技の普及・振興や審判員の育成、競技力の向上などに取り組んできた。また、自らクラブチーム『江ノ島バナナボーイズ』を設立し、障害者が地域の中でスポーツ活動に楽しめる活動を支援するとともに、全国のローリングバレーボール関係者との交流を図っている。



皆さんは、『ローリングバレーボール』という障害者スポーツをご存知ですか？

ローリングバレーボールは、1977年兵庫県立播磨養護学校（現兵庫県立播磨特別支援学校）で、視覚障害者の『フロアバレーボール』を身体障害者も楽しめるように改良したのが始まりです。その後、兵庫から、東京、千葉、埼玉、神奈川、静岡、愛知、京都、大分など全国各地で盛んに行われています。

ローリングバレーボールはどんなスポーツか？ 簡単に言ってしまうと、6人制バレーボールのコートで、床上30センチに張ったネットの下を、バレーボールを転がして相手コートに打ち返す競技です。聞いた限りでは「なんだ、転がして返すのか」と思われる方が多いのですが、侮るなかれ、ボールのスピードはとてつもなく強烈で、その強烈なボールをレシーブし、パスで繋ぎ、相手コートに打ち返すのは、練習を積まないとなかなか一筋縄ではいきません。

ローリングバレーボールは、肢体不自由などの身体に障害のある方が取り組める数少ないチームスポーツの一つです。そして最大の魅力は、健常者も一緒になって競技を楽しめるところです。障害者のチームスポーツでは健常者はサポートする側であり、一緒にプレーする種目はほとんどありません。世界大会も開催される『車いすバスケットボール』も『ゴールボール』も、プレーをするのは障害のある方だけで健常者の競技参加はできません。しかし、ローリングバレーボールはルール上の制限はありますが健常者も同じコートに立ち、同じボールと一緒に打ち合うことができます。コート上では、健常者も障害者もなく、同じチームの一員として参加することができます。これこそが、ローリングバレーボールがバリアフリースポーツといわれる所以にもなっています。

県内では障害者施設を中心にローリングバレーボールが行われ、大会なども開催されていますが、地域の中で活動するには、活動場所や指導者がいないのが実情です。皆さんも、ぜひ、一緒に参加して、楽しんでいただければと願います。





「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（10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

