



神奈川県

KANAGAWA

かながわスポーツタイムズ

平成25年(2013)

Vol.58

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

『不満大敵』大橋ボクシングジム
会長 大橋 秀行

スポーツ指導に役立つ知識

ペットトーク

平成25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

カンガルークラブ【横浜市保土ヶ谷区】

活動の始まりは平成元年。子どもの放課後の居場所づくりのためにスポーツサークルを立ち上げ今年で25年目を迎えました。4年前に総合型地域スポーツクラブとして新たなスタートを切り、水泳・体操・ヨガなど週32コマの定期教室と、剣道・インラインダンス・ホッケーのチーム活動に加え、昨年度から、保育園や子育てサロンでの体操指導を行っています。また、今年度からは、マタニティ講座を始めました。

これからも地域の方々のニーズに合った活動を展開し、皆さんの「心と身体の健康づくり」のお役に立ちたいと考えています。



NPO法人かわさきスポーツドリーマーズ【川崎市中原区】

特定非営利活動法人かわさきスポーツドリーマーズ（K. S. D.）は「いつでも・どこでも・だれでも・いつまでもスポーツに参画できる」クラブをめざし、企画・運営に取り組んでいます。昨今の子どもの体力低下に注目し「スポーツ大好き、友だち大好きな子どもの育成」をめざした各スポーツ教室や英会話、学習教室を実施しています。夏・冬休みには、川崎市スポーツ協会との共催で八ヶ岳宿泊スポーツ体験学校やサマースポーツ教室・ウインタースポーツ教室なども実施しています。現在会員は約1,000名で、知識を広め、親睦を深め、豊かな人間関係を育む場として活動しています。

大沢FC総合型地域スポーツクラブ【相模原市緑区】

当クラブは、間もなく創立40周年を迎える大沢フットボールクラブを母体に、平成14年に総合型地域スポーツクラブを創設し、幼児からシニアまで、6種のサッカーカテゴリーとビーチボールチームで活動しています。

『チャレンジスポーツ』と題して、サッカーの他にビーチボール・バドミントン・バウンドテニス・卓球など色々な種目にチャレンジし、地域みなさんと心地良い汗を流しています。

地域の皆さんが、いつでも・誰でも・気軽に参加出来る環境を提供し、スポーツによる地域の活性化を図り、活気と魅力あふれる地域づくりをめざしています。



総合型地域スポーツクラブ うみかぜクラブ 【逗子市】

うみかぜクラブは、逗子市立体育館で主に活動しているクラブです。当クラブは“生涯にわたって誰もが、気軽にスポーツを楽しみながら健康維持・増進と地域の交流を深める”ことを目的としています。

入会資格は、小学生以上の逗子市に在住・在勤・在学する方及び逗子市周辺に居住する方です。バドミントン・卓球・健康体操・水中ウォーク等19種目にて活動しています。各教室には必ず指導者がいますので、初心者の方でも安心してスポーツを楽しむことができます。

うみかぜクラブに入会して「体調が良くなった」「友達ができた」など、地域スポーツの意義を評価する声が聞かれ、さらにより快適に、より楽しく世代を超えて会話が弾むクラブづくりをめざします。



NPO法人オズスポーツクラブ 【南足柄市】

AZスポーツクラブは平成2年に設立され、県西地域を中心に20余年の活動をしてきました。一昨年、総合型地域スポーツクラブとなり、サッカーをはじめ、バレーボール・フィットネス・水泳など多様目・多世代が関わるクラブをめざし、日々活動をしています。

クラブの精神である「素直さ・真面目さ・明るさ」をモットーに、誰もがスポーツを楽しめる良質なプログラムを提供し、地域に根ざした運営で地域社会に貢献できるよう努力しています。

クラブ名のAZ（オズ）とは、『OZの魔法使い』に由来しています。関わるすべての人達の夢を叶える魔法がここにはあります。



NPO法人きよかわアウトドアスポーツクラブ 【清川村】

水鳥の視線でカヌーを進める。そこには四季折々の季節感があり、カヌー・リパートレッキング・ノルディックウォーキング・フィールドアーチェリー・クラフト・アウトドアクッキングなどの野外の活動を中心として活動しています。

先日も横浜の総合型地域スポーツクラブ「かながわクラブ」と合同で、宮ヶ瀬湖で楽しくカヌーをしたところです。このようなクラブ間交流を何年も続けていて、親睦を深められるのは、嬉しいことです。

皆さんも宮ヶ瀬湖のすばらしい自然の中で、カヌー体験をしてみませんか。

「不満大敵」大橋ボクシングジム 会長 大橋 秀行



平成25年8月にWBC世界フライ級王座を初防衛した八重樫東選手や日本ライトフライ級王座を日本最速記録に並ぶプロ4戦目で獲得した井上尚弥選手をはじめ、多くの一流選手を輩出している大橋秀行氏。元世界チャンピオンが世界チャンピオンを育てるのは難しいといわれています。大橋氏の指導方法やボクシングへの思いについて話を伺いました。

■ 選手時代 ～世界チャンピオンを目指して

小学生の頃は、ボクシングをしていた兄の相手をしていました。本格的に始めたのは中学生になってからです。3年の頃にはプロの日本チャンピオンと互角に戦えるようになり、世界チャンピオンを目指して横浜高校に進学しました。

当時、あるボクシング漫画に「すれ違う列車の乗客の顔を見る訓練が良い」と書いてあったので実践しましたが、全然見えませんでした（笑）。また、通学中の揺れる電車内で、つり革につかまらず、膝を使ってバランスを保つ練習もしていました。とにかく練習をやり、試合では「絶対勝つ、死んでも勝つ」ということではなく、全力を尽くしました。それで負けたら仕方ありません。高校時代の恩師、海藤晃先生からは「お前は駄馬だ。3倍練習しないとサラブレッドに並べない」と言われていたので、よく練習をしました。

プロになった時、米倉健司会長に「150年に1人の天才」と言われてびっくりしました。「俺は駄馬だったのに」と思いましたが、会長は「すごい、すごい！」とほめてくれました。厳しい指導とほめてのせる指導の両方を経験した

ことが、今、指導者として役にたっています。

一番印象に残っている試合は、チャン・チョン選手*¹との2回の死闘です。最初の試合は韓国で行われ、3万人の大観衆の中で戦う緊張感は大変なものでした。その試合に負け、その後、東京でも負けました。あの戦いがあったおかげで、後のWBAとWBCの両方で韓国の選手から世界タイトルを取ることができました。今も彼とは親交があります。

■ 指導者として ～今の選手に伝えたいこと

最初は、地元横浜でボクシングの底辺を広げること考えましたが、5年経って、世界を狙える選手を育てようと思いました。自分がチャンピオンになるより、チャンピオンを育てる方が大変です。最初の頃は、選手に試合をさせる時、自分が世界チャンピオンの目線で相手を見て「弱いな、勝てる」と思いました。初めての興行で4回戦に5人挑戦させ、全敗。そこで、自分の目線をしっかり持たなければ駄目だと痛感しました。それで何かが変わりました。今では目線が下がりすぎ、相手が強く見えて困っています（笑）。



八重樫 東 選手
(やえがし あきら)

岩手県出身。WBC世界フライ級チャンピオン。平成25年8月12日にオスカル・プランケット選手（メキシコ）に判定で勝利し初防衛した。戦績21戦18勝（9KO）3敗。



井上 尚弥 選手
(いのうえ なおや)

神奈川県座間市出身。高校時代に史上初アマチュア7冠を達成。平成25年8月25日に日本最速記録に並ぶプロ4戦目で日本ライトフライ級の王座を獲得した。戦績4戦4勝（3KO）無敗。

私の指導をさらに変えたのが、21歳でジムに入ってきた社会人の川嶋勝重選手*²との出会いです。格闘技の経験もセンスもなかったのですが、「会社は辞めずに趣味でやりなさい」と言ったのですが、ものすごい努力で世界チャンピオンになりました。私は、世界チャンピオンになる者は天才で、生まれながらに力が備わっていると思っていましたが、その考えを変えたのが彼でした。第一印象で決めてはいけないという事です。

今の選手に伝えたいのは、リカルド・ロペス選手*³の事です。彼が私に挑戦した時はアマチュア時代も含めて無敗。私は負けてしまい、その後、彼は結局無敗のまま引退しました。その彼が引退する時「今まで、一番うれしかったのは？」との問いに「大橋に勝った試合だ。試合前、初めて大橋と握手をした時、彼の握力がすごくて足が震えてしまい、試合では本当に怖くて涙が流れたが、そこで勝って本当にうれしかった」と言いました。100年の歴史あるこのボクシング界でアマ・プロ無敗のまま引退した選手は彼しかいません。そんな人でも怖いと感じる。だから、怖いということは恥ずかしいことではないのです。

■ スポーツ指導者へのアドバイス

私は、選手が負けた時は絶対に怒りません。怒る時は勝った時。これは米倉会長がされてきたことです。負けた時一番つらいのは選手本人ですから。

そして、大切なのは指導者と選手の間には不満がないこと。不満を持つと選手は伸びない。私が現役の頃、指導者に不満を持っているときは、勝つことができませんでした。これではまずいと思い、指導者を好きになる努力をしました。それで米倉会長がだんだん好きになり、会長も変わり、今まで伝わってこなかったことが血となり肉となりました。指導者が選手に好きにな

ってもらうのは難しい。選手には「とりあえず好きになれ」と言っています（笑）。悪口は一言でもぱっと広がり、止まらなくなります。技術よりも心。指導者と選手の間関係が一番大切。油断大敵ではなく、『不満大敵』です。

■ 指導者としてのこれから

ボクシングの練習は3分行い、ラスト30秒は連打です。胃や口から何かが出てしまうような苦しさです。でも、必ず終わります。皆さんも人生で苦しい時、悲しい時がありますよね。でも、必ず終わる時が来ます。ボクシングの経験は人生にも役立ちます。チャンピオンになるというより、大きく視野を広げて、素晴らしい挑戦をするということです。

また、ボクシングは健康維持にも役立ちます。今、エアボクシングを健康のために取り入れています。シャドウボクシングのように相手に当てずに試合を行い、元世界チャンピオンが採点します。このような形で、日本の健康的なスポーツとしてボクシングを普及・発展させたいと思っています。チャンピオンを育てるかどうかは小さな問題で、ボクシングスポーツを広げたいと考えています。

* 1 チャン・チョング

韓国ボクシングの黄金時代である1980年代に一世を風靡したスーパースター。元WBC世界ライトフライ級王者（防衛15度）。

* 2 川嶋 勝重(かわしま かつしげ)

千葉県出身。地元の企業に就職するが、友人のボクシングの試合を観戦し、感動したのを機にプロボクサーになることを決意。元WBC世界スーパーフライ級王者（防衛2度）。

* 3 リカルド・ロペス

メキシコ出身。元WBC世界ストロー級王者（防衛22度）。WBA・WBO世界ミニムム級王者（防衛0度）。元IBF世界ライトフライ級王者（防衛2度）。アマ・プロ通じ、1度の敗戦も経験することなくリングを去った。

大橋 秀行 (おおはし ひでゆき) 大橋ボクシングジム会長

略歴：1965年神奈川県生まれ。現役時はヨネクラジムに所属し、戦績は24戦19勝（12KO）5敗。1985年にデビューし1RKO勝ち。「150年に1人の天才」といわれ、軽量級ばなれした強打者ぶりを発揮した。1990年2月WBC世界ストロー級チャンピオン、1992年2月WBA世界ストロー級チャンピオンとなる。引退後、大橋ボクシングジム（横浜市神奈川区鶴屋町）を開設し、地元横浜で後進の指導に当たっている。現在、日本プロボクシング協会会長、東日本ボクシング協会会長。

平成25年度県立体育センター研修・講座案内

参加者募集

平成25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)

回	期 日	時 間	内 容	講 師	申込締切
第1回	11/9 (土)	13:30~ 15:30	「PNFとその応用」	タナカカイロプラクティック 院長 田中 憲一	11/2 (土)
第2回	11/16 (土)	13:30~ 15:30	「コーチング研修」 ～選手の潜在能力を引き出す指導法～	清水隆一コーチングカレッジ株式会社 代表取締役社長 主席コーチ 清水 隆一	11/9 (土)
第3回	11/30 (土)	13:30~ 15:30	「ペップトーク」 ～元気・活気・勇気を与えるトーク術～	トレーナーズスクエア株式会社 代表取締役 岩崎 由純	11/23 (土)
第4回	12/7 (土)	13:30~ 15:30	「アスリートの外傷・障害と救急処置」	順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ科学科 学科長 櫻庭 景植	11/30 (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25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79歳以下の方)

実施月	実施日	曜日	実施時間・募集人数	内 容	申し込み
10	9	水	各回ともに ①13:00~14:30(2名) ②14:30~16:00(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 3月分は1月4日 から受付開始
	10	木			
11	13	水			
	14	木			
12	11	水			
	12	木			
1	8	水			
	9	木			
2	12	水			
	13	木			
3	5	水			
	13	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)
 受 講 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



※「3033(サンマルサンサン)運動」とは: 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、運動やスポーツをくらしの一部として習慣化する神奈川県での取り組みのことです。

『ペップトーク』

日本ペップトーク普及協会会長 岩崎 由純

ペップトークは、スポーツの現場で使われるショートスピーチです。今から本番に向かおうとする選手たちにかかる激励の言葉『前向きな背中の一押し』です。

選手の普段からの頑張りや、現在置かれている状況（例：人生初試合、大事な決勝戦、初めての発表会など）、さらにはその選手の性格まで知っている監督やコーチ、先生や親御さんが、今から始まる本番に向けて短く、分かりやすく、肯定的な言葉を使って前向きに背中の一押しをする。それが『ペップトーク』なのです。

多くの指導者や教師は、ついつい「こういうことをしたらだめだ」「～するな」という声かけをしてしまいます。ネガティブな言葉は、本番の直前には必要ありません。

『しつけ』の段階では、もちろん明らかに危険なこと、他人の迷惑になること、道徳や社会のルールに反することを教えます。その際には『いけないこと』を教えたり、場合によっては叱ったりします。この『しつけ』の段階で使う言葉と、大事な本番前に使う言葉は、しっかり使い分ける必要があるのです。

たとえば、ご家庭に受験生を抱えると、日常生活の中でも「落ちちゃった」「滑っちゃった」という言葉を使わないようにしますね。『落ちた』『滑った』というイメージを持たないように気を遣います。

それはスポーツでも同じことです。今から大事な試合が始まるのに『負ける』とか『ミスする』というイメージは持ってほしくない。「ミスするな！」の一言で、言われた本人がイメージするのは『ミス』です。「大事な場面でミスしたら負けるぞ！」なんて言ったら、選手たちはより具体的に『それ』をイメージしやすくなります。実は、イメージの世界では、主語や述語が曖昧になるという特徴があるのです。

「今日負けたら、グラウンドに帰って走らせるぞ！」と言うと、子ども達は試合終了後にグラウンドに帰って走っている姿をイメージします。『まだ試合も始まっていないのに…』

「君らが今日までどれだけ頑張ってきたか知っている！だから、今日までに身につけたその体力と技術と、胸の中にある気持ちを全部出し切ってこい！君らの本気を見せてやれ！」と、具体的にしたいことを言う！それがペップトークです。

FIFA女子ワールドカップ ドイツ2011の決勝戦が、PK戦にもつれ込みました。世界中が固唾をのんで見守る中、佐々木則夫監督の直前の一言は「思たのいっきり愉かたずしんで来い！」

選手たちは、世界の舞台を笑顔で駆け抜けました！



岩崎 由純 (いwasaki よしずみ) 日本ペップトーク普及協会会長

略歴：1959年山口県生まれ。1982年日本体育大学卒。1984年米国ニューヨーク州シラキュース大学にて修士号取得。1986年からNEC女子バレーボール部（レッドロケッツ）専属アスレティックトレーナー。1991年アジア選手権、1992年バルセロナ五輪の全日本女子バレーボールチームに帯同。2003年コアコンディショニング協会設立。2009年からペップトーク普及のため全国で年間200回を超える講演活動を行っている。トレーナーズスクエア株式会社代表取締役。

平塚 奈美子 (ひらつか なみこ)

登録種目:水中運動・アクアビクス・ストレッチング・マタニティビクス
マタニティスイミング

綾瀬市水泳協会会長・綾瀬市スポーツ推進委員協議会副会長・神奈川県スポーツ推進審議会委員など歴任する傍ら、水中運動指導にかかわり36年。競泳をはじめリズム水泳・マタニティアqua・ベブースイミングから高齢者アクアウォーキング・アクアビクス、水の利点を活かしたリラクゼーションプログラム等の指導実績がある。また、アクアビクス・アクアウォーキング・アクアジョギングの養成コース講師として15年間で300人以上の卒業生を現場に送り出している。

健康運動指導士 マタニティアquaビクスインストラクター ベビーマッサー
ジインストラクター メノポーズ(更年期)インストラクター



祝!!!

2020年オリンピック・パラリンピック開催地が《TOKYO》に決定しましたね。

実は、この原稿依頼のお話を頂いた時に、締め切り日が開催地決定日の数日後でしたので、《TOKYO 2020》必ず実現して欲しいとの思いがありました。そして、今現実に《決定!》し、感動しております。スポーツを通して日本全体が希望の光に向かって歩き出せる!なんて素晴らしいことでしょうか!

私の現役時代は、スポーツ選手として輝かしい経歴が全くありません。でも、身体を動かすことと人と触れ合うことは大好きでした。そんな私が、指導者として一番大切にしてきたのは、まさしく《おもてなしの心》。多くの皆様とのひとつひとつのご縁を大切に、指導するだけにとらわれるのではなく、心から健康な汗をかいて頂くこと! 人と人とのつながりの中での健康! を大事にしながら指導者として多くの皆様に接して参りました。

《水中運動》は、医療現場からも病気予防や健康増進に最高の運動と推奨されていますが、まだまだ気楽に、そして気軽にプールに入る環境や気持ちが整っていないことが現実のようです。お身体の不自由な方のためにも、着脱簡単水着や施設の充実等々、難題はたくさんありますが、諦めずに、今自分の出来る精一杯のことをさせて頂きながら《おもてなしの心》をより大切に、7年後《TOKYO2020》を笑顔で迎えたいと思っております。

皆様!一度プールにお越しになりませんか?



「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

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2

ネットでもツイッターでも最新情報発信

県立体育センター

検索

体育センターツイッター

