



神奈川県

かながわスポーツタイムズ

平成27年(2015)

理想の選手に近づくために

Vol.62

横浜 DeNA ベイスターズ

荒波 翔



医療法人社団プラタナス イーク表参道 副院長

高尾 美穂

婦人科スポーツドクターから
女性アスリート指導者のみなさんへ

「ぜひ知っておいていただきたいこと」

(C) YDB

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

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

理想の選手に近づくために

横浜DeNAベイスターズ

荒波 翔(あらなみ しょう)

横浜で育ち、中学時には戸塚シニアで日本一を経験。横浜高校、東海大学と地元のチームで実力をつけ、社会人を経てプロ野球選手に。横浜DeNAベイスターズでは、ゴールデングラブ賞を2度受賞した守備を武器にスタンドを魅了している。現役の地元出身プロ野球選手の視点から選手や指導者への考えを聞きました。



(C) YDB

楽しい気持ちを大切に

小学1年の時、3歳上の兄が野球をやっているのを見て、「一緒にやりたいな」と思って始めました。その頃は、「野球をやりたい」「好きだ」という気持ちが強く、プロ野球選手という夢を追いかけたというよりは、純粋に野球をすることがとても楽しかったです。小学生の時は自分もそうだったのですが、投げ方や打ち方などいろいろと指導者から言われてもよくわからなかったです。まずは、楽しいという気持ちが大切なので、バットにボールが当たらなくてもスイングが良ければ、それを褒めるように指導すれば良いのではないのでしょうか。小さい時は「ああしろ」「こうしろ」と言われても楽しくないと思います。

継続は力なり

野球を始めた時から、親に「毎日素振りしなさい」ということを言われていました。その時はとても面倒くさくて、嫌々やっていたことも正直ありましたが、今となると、続けることはとても大切なことだと思います。最初はやらされてでもいいと思いますが、「1日何回」とか決めなくても、「毎日とりあえずやる」ということを継続する。継続することが一番難しいです。それを当たり前にしておくことが今につながったのだと思います。

野球から学べることは野球だけではない

中学では硬式ボールに早く慣れたくてシニアに入りました。3年生の時に全国優勝したので結構強かったと思います。高校では、甲子園に出場させていただき、卒業後は大学に進学しました。年齢が上がるにつれ、選手を目指して野球を続けていきたくても続けていくことが出来ない選手も出てきます。それぞれが、分岐点と思うところで大変な思いをして決断している姿を見てきました。私は迷いなく野球を続けられています、それでもその時に出す結論が正解かは分かりません。野球を続けることが正解かも分かりませんし、他の進路を選

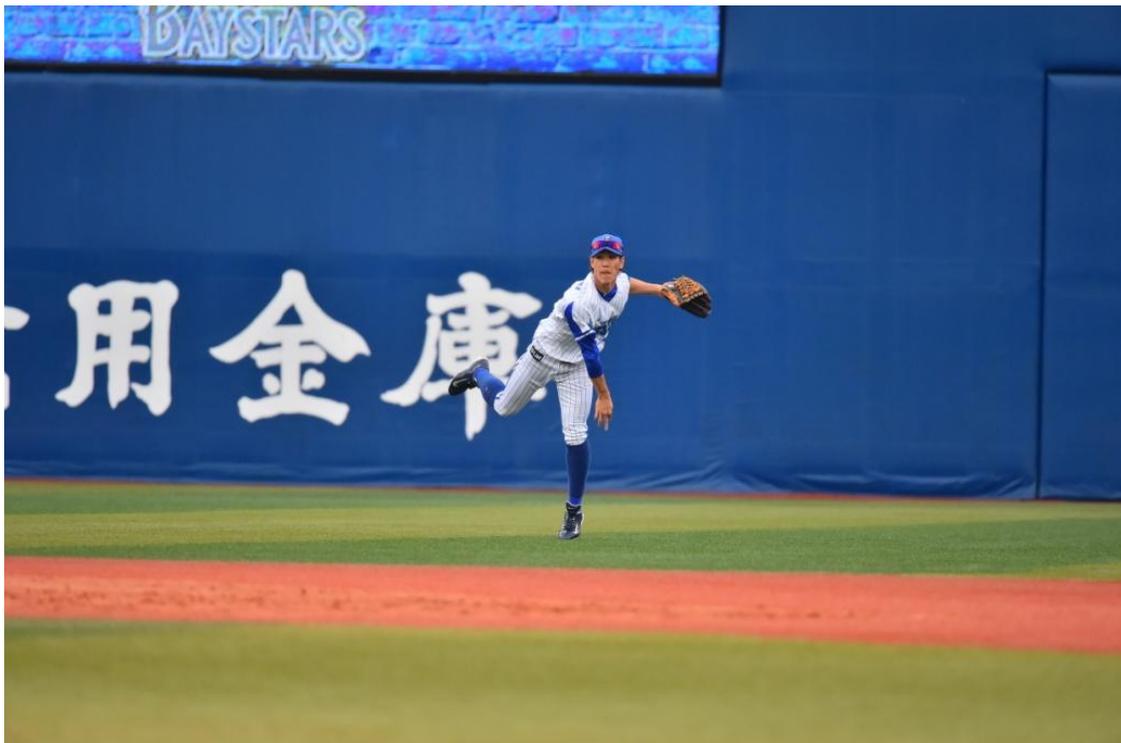
ぶことが正解かも分かりません。今考えると、私は分岐点と思うところで出会いにも恵まれていたのだと思います。ただ、野球でも何でも、一つのことを一生懸命にやってきた人は、社会に出ても頑張れるものを身につけていると思います。私は野球というスポーツを通して礼儀や常識を学ぶことができたと思いますし、我慢や負けん気も身につけられていると思います。野球に限らずスポーツをすることで、人間的に成長させてもらえることは沢山あると思います。

指導者が大切にしてほしいこと

指導者は、時間の許す限り一人ひとりと向き合ってほしいです。一人ひとりがどうなりたいかを選手と話をして「こうなりたい」ということがわかったら、その理想にどう近づくのかということをお互いで考えて信頼関係を築いていく方が、上から決めつけられて言われるよりずっと入ってくると思います。一方的に言われて、「また言ってるよ」と選手が思ったら損ですし、指導者も選手のことを考えて言っていることが伝わらないのはもったいないです。選手との関係性をしっかりと作って指導した方が伝わると思います。それから、映像をうまく利用して頭でイメージさせるなどして指導すると分かりやすいです。

長所を伸ばす

プロのレベルはとても高いです。技術の差を埋めるのは大変だと思いましたが、自分には「守備と足」という武器がありました。何かしら飛び抜けたものがあればプロでもやっていけると考え、自分のいい所を伸ばそうと思いました。短所を克服するより長所を伸ばしました。そして試合に出られるようになり、高いレベルの経験を積むことで技術の差も縮まってきたと思います。



(C) YDB

横浜スタジアムの応援が力になる

自分にとってホームと言えば横浜スタジアム。味方のファンが多く、心強いサポートを感じるスタジアムです。みなとみらいや中華街など横浜の街の中にスタジアムが溶け込んでいて、海も近くさわやかな感じも好きです。球場だけ見たらドームの方が涼しいとかありますが、どこの球場がいいかと言われたら断然、横浜スタジアムがいいです。

今できることに全力を尽くす

昨年はけがで苦しみました。プレーすることで自分が皆さんに与えられる何かがあるのに、そういう力になれないというのがすごく悔しいという思いがありました。ただ、けがをしたらそれをしっかりと受け止めて一生懸命治すこと、治ったらまた一生懸命やるということが大切だと思います。それが小学生であっても出来ることはあると思いますので、「今何が出来るか」ということを考えるようにします。また、気持ちでも治りは違うと思います。「早く治す」と思った方が早く治りますし、けがをして動けなくても学べることや気づくことはあります。出られない選手のつらさなどの人の気持ちもわかる。復帰したときにその気持ちを忘れてはいけないと思います。



(C) YDB

ビジョンを持ち取り組むこと

年齢が上がっていくにつれ、しっかりとしたビジョンを持つほうが夢は叶うと思います。そのためには、真剣に「自分はこうなる」という強い気持ちで取り組むことが大切だと思います。プロ野球選手は、本当に夢のある仕事です。是非、目指して欲しいです。

荒波 翔（あらなみ しょう） 横浜DeNAベイスターズ 所属

略歴 1986年1月25日生。神奈川県横浜市出身。小学1年時に野球を始める。中学3年時には戸塚シニアで全国制覇。横浜高校では1年夏と3年春の2回、甲子園出場。東海大学からトヨタ自動車を経て2010年のドラフト3位指名で横浜ベイスターズへ入団。俊足が武器の外野手として2012年、2013年とゴールデングラブ賞を獲得するなど守備の名手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

NPO法人わくわく教室【横浜市青葉区】

わくわく教室は法人になり7年が経ちました。最初は不登校児に運動指導をして欲しいという依頼からでした。公園で行っていたので、近所の子も達や大人も一緒になり、大きなサークルになりました。

地域で、学校のように様々なことを教えるようになり、今では、教え子やあざみ野の地域の方が指導者になっています。文化と運動の文武両道の総合型で、多世代が集まり、色々なことを学習しています。

運動（陸上、サッカー、バスケット、ダンスなど）
文化（中国語、英語、書道、料理など）計16教室で活動しています。



NPO法人さかえスポーツくらぶ【横浜市栄区】

平成18年2月に設立し、10年目を迎えます。「スポーツがつくるみんなの笑顔」「スポーツでつなぐ地域の輪」を合言葉にスポーツを通じて「仲間づくり、健康づくり、生きがいづくり」を目指しています。

現在、子どもから大人を対象としたバドミントンを中心に、子ども対象のバスケットや女子サッカー、高齢者対象の健康体操やヨガなどの14教室と小学生を対象とした短期の特別教室の開催を通して、地域の健康づくり、コミュニティづくりに取り組んでいます。今後は、子育て中のママさんや障がい者にも対象を広げて活動していきたいと考えています。

NPO法人よこすか総合型地域スポーツクラブ【横須賀市】

平成27年4月に設立4年目を迎えます。平成23年2月に設立準備委員会を立ち上げ、平成24年4月から「よこすか総合型地域スポーツクラブ」として活動し、平成25年11月には「NPO法人よこすか総合型地域スポーツクラブ」となりました。会員数も250名となり、これまで順調に運営をすることができています。現在、月から金曜日まで、11種目のスポーツ教室を会員の皆様と汗を流しながら、「地域に根ざした、子どもから高齢の方まで幅広い年齢の皆様楽しく活動していただくクラブ」を目標に、スタッフ一同、創意工夫・努力しております。



東海大学健康クラブ 【伊勢原市】

東海大学と伊勢原市との協働により平成21年度に誕生し、今年で7年目を迎えました。

年間72回のプログラムの中で、東海大学教員の指導のもとに健康維持増進のトレーニングや健康に関する講義等を受けるほか、ヨガやダンス、スポーツ吹き矢等の教室も展開しています。

スポーツや運動は継続することが大事ですので、今後も地域の方々が自ら生涯に渡って体力増進や健康の維持に努められるよう、クラブとしてお手伝いできればと思っています。



一般社団法人星槎箱根仙石原総合型スポーツクラブ 【箱根町】

旧仙石原中学校跡地で通信課程の大学と総合型スポーツクラブの運営を行っています。自己管理運営が出来る施設（グラウンド・体育館・柔道場・教室・講義室・食堂・シャワー室・浴室、など）を持っているところが強みです。各種教室プログラム&合宿受け入れ事業などを基本活動とする傍ら、現在はスポーツクラブが担う社会的な役割を果たすべく、地域課題にも「スポーツ」という観点から取り組んでいます。平成27年10月10日（土）『星槎箱根フェスティバル』を開催します！皆様のお越しをお待ちしております。

NPO法人ベーススポーツ 【相模原市南区】

私たちは、スポーツを通じて地域の方々が健康で充実した生活が送れるよう活動しております。

現在では、火曜と木曜に「ヨガ教室」、水曜日に「ソフトバレーボール」、木曜日に「シルバー健康体操」を実施しております。皆さんとても元気ではつらつと楽しんでいます。「メタボ」から「ロコモ」まで！筋力低下が招く怪我や疾病を防いで健康長寿を目指しましょう！その為にも全世代での健康意識の向上が必要と考えます。活動の範囲をもっともっと広げられるよう今後も、楽しく朗らかに活動していきます。



平成27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・指導法等の講座を行い、指導力の向上を図ります。各回定員60名。

詳しくは体育センターホームページ (<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f160355/p301794.html>) でご確認ください。

回	期 日	時 間	テーマ・内 容	講 師	申込締切日
第1回	11/7 (土)	13:30	「スポーツと筋力トレーニング」 ～対象や目的に応じた活用法～	東海大学 スポーツ医科学研究所 教授 有賀 誠司	10/31 (土)
		15:30	筋力トレーニングをスポーツ選手の競技力向上や一般の方の健康増進・体型改善などに役立てるための実施ポイントについて、実技などを通して具体的に紹介します。		
第2回	11/14 (土)	13:30	「やる気スイッチを押す」	融和塾 塾長 松井 直人	11/7 (土)
		15:30	中学校陸上競技部の指導を通し、荒れる生徒・ハンディを抱える生徒・ごく普通の生徒が日本一や五輪出場の自己実現を果たし、学校・地域の活性化に繋げた取組みを紹介します。		
第3回	11/21 (土)	13:30	「スポーツに関わるみなさんに知ってほしい 『女性のからだ』」	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)
		15:30	女性アスリートがより積極的にスポーツに取り組み、パフォーマンスを高めるために、男性とは違う「女性のからだ」について一緒に学びます。		
第4回	12/12 (土)	13:30	「競技力向上の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)
		17:30	試合で勝たせたい・上達させたいという競技力向上を目的として、どうすれば選手のメンタル面を強化し、試合で力を発揮させることができるかの方法を、実技を交えて紹介します。		

※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。

※申込み多数で受講者選抜を行う場合は、締切日翌日に責任抽選し落選者のみ連絡いたします。

※すべての講座において、会場はスポーツアリーナ内で行う予定ですので、室内履きをご用意ください。

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

第3回体力測定会(体力測定支援事業)

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

●今年度最後の体力測定会を10月24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。ただし、小学生は保護者同伴が必要です。
詳しくは体育センターホームページ (<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f417709/>) でご確認ください。

スポーツ情報提供事業

スポーツ情報班では、体育センターホームページを中心に、メールマガジン「体育センター通信」やNHK-FMのラジオ放送など、さまざまな形で運動・スポーツの魅力を発信しています。アドレスを参照に、是非、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]
<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f420117/> [スポーツ情報班からのお知らせ]

体育センターでは、忙しい人のために日常生活運動化に取り組んでいます。



スッキリ!!スキマストレッチ サマルサン(3033運動)
~隙間時間のストレッチであなたのからだがミチガエル!~
誰でもできる「スキマストレッチ」でカラダもココロも軽くなれ!!

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>

婦人科スポーツドクターから女性アスリート指導者のみなさんへ 「ぜひ知っておいていただきたいこと」



医療法人社団プラタナス 「イーク表参道」副院長 **高尾 美穂**

国立スポーツ科学センターの女性アスリート育成・支援プロジェクトメンバーとして活躍。株式会社ドームでは、女性トップアスリートへ向けた医学的な知識の提供や商品開発へのアドバイスを行い、産業医として社員の健康管理・社員家族の健康相談などを担当し女性社員向けのセミナーを開催し正しい情報の共有を図るなど多方面で活躍する。日本産科婦人科学会専門医であり、日本体育協

会公認スポーツドクター、日本医師会認定健康スポーツ医である高尾氏の視点から、女性アスリートやその指導者が知っておいてもらいたいことを伺います。

女性アスリートだからこそ

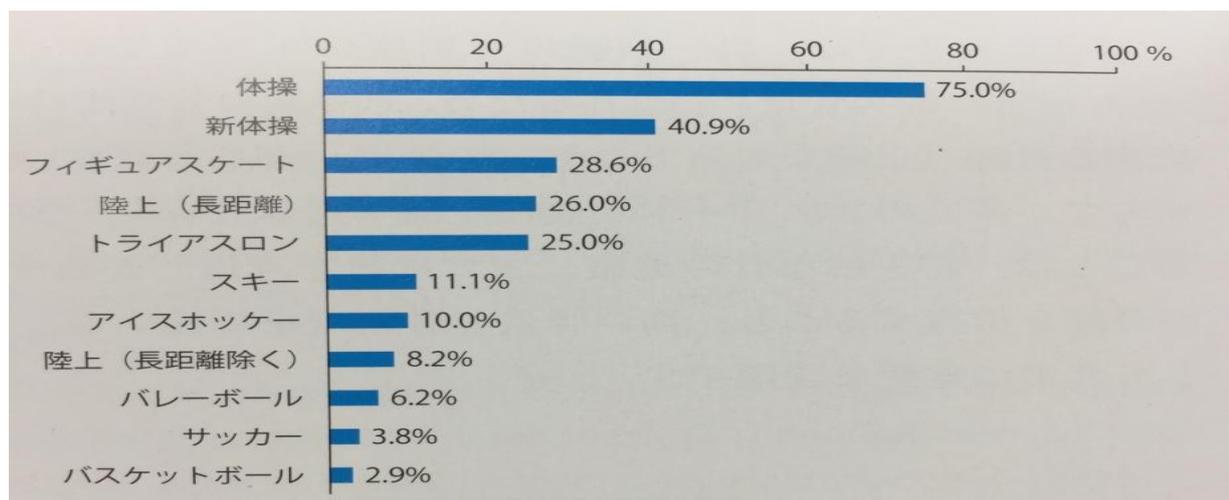
女性には特有のホルモン環境があり、女性のからだについて知るためには周期的なその変化についての理解が不可欠です。特に男性を中心に発展してきたスポーツの世界において、これから先、女性アスリートがよりパフォーマンスを上げていくために、男性とは異なるからだのつくり、ホルモンのサイクルによるダイナミックな変化、女性アスリートが気をつけるべきリスクについて理解を深めることは、アスリート本人においても指導者、保護者においても必要となってきます。

無月経のリスクを考える

“運動性無月経”は、ハードなトレーニングや負荷による身体的、精神的なストレスや体重制限による体脂肪率の低下などが原因で起こりやすいとされています。特に審美系の競技^アや体重制限が必要な種目では無月経をきたすアスリートの割合が高く、骨粗鬆症^{こつそしょうしょう}による疲労骨折との関連性が問題視されています。アメリカスポーツ医学会では、女性アスリートが陥りやすい「摂取エネルギー不足」「視床下部性無月経（運動性無月経）」「骨粗鬆症」を「女性アスリートの3主徴」と定義して注意を促しています。長期にわたる摂取エネルギー不足と無月経（卵巣機能の低下）は徐々に骨量を減少させ疲労骨折を誘発します。

^a自然や美術などのもつ本当の美しさを的確に見極めることに関連したスポーツ競技で、一般的に新体操、体操、フィギュアスケートなどが該当する。

その予防のためにジュニア期^bからの栄養指導や月経の有無を含めたアスリート自身のコンディション管理が重要です。また、女性アスリートにとって、競技人生が人生すべてではありません。女性のライフステージには妊娠、出産、育児という大切なイベントがあり、ジュニア期において無月経の期間が続くことは将来的な妊孕性^cにも大きな影響を与えるからこそ、無月経の放置は見過ごすことのできない問題と考えられます。



「競技別にみた無月経の割合」 (出典：成長期女性アスリート指導者のためのハンドブック より)

個人差を見て多角的にサポートする

女性アスリートが婦人科を受診する理由をまとめてみました。

①無月経

- ・ 初経が遅れているケース (18歳までに生理が来ないケース＝原発性無月経、15歳までに生理が来ないケース＝遅発月経)
- ・ 3か月以上生理が来ないケース (続発性無月経)

②月経に伴うトラブル 月経困難症＝生理痛、月経前症候群 (PMS)、過多月経など

③貧血、アスリート貧血

④月経移動希望

無月経についての原因はストレス、体脂肪の減少、トレーニングに対して必要な栄養が摂取できていない、など個人差が大きいいため個々の対応が必要になってきます。ただ、上記にあてはまる無月経ではなんらかの治療が必要であるケースがほとんどですが、婦人科におけるホルモン療法などだけでなく栄養指導も欠かせません。必要に応じて整形外科的なサポートやメンタルサポートを含め、アスリートを多角的に支えていく必要があるわけです。

^b 一般的に5, 6歳から18歳を指す。

^c 妊娠のしやすさ。

一方、月経に伴うトラブルに対しては低用量ピルが有用です。月経時の不調を改善すると同時に、試合の日に月経が当たらないよう月経の時期も調整できます。副作用の少ないピルも開発されており、現在日本で処方されるピルはすべて、ドーピング検査においても問題ありませんから、上手に使うことでピルは女性アスリートの心強い味方となってくれるわけです。

正しい情報から判断し環境を整える

2020年の東京オリンピック開催を前に、ジュニア期のアスリートに対するトレーニングが活発化しています。女性アスリートが自身の体の状態や月経および月経のトラブル（無月経をはじめとする月経周期異常や月経困難症）などについて、適切な診療やアドバイスを受けやすい環境づくりが求められており、国立スポーツ科学センター（JISS）などが中心となりさまざまな情報の提供がなされるようになってき



ました。私がイーグ表参道で担当する女性スポーツ外来にも市民ランナー、ジュニアフィギュアスケーター、ヨガインストラクターなどのスポーツ愛好家等から、大学陸上部員、プロゴルファー、柔道国際大会優勝者などトップアスリートまで幅広く受診され、婦人科的なコンディションの調整を行っています。しかし、こういったメディカルサポートは充足しているわけではありません。JISSで全国の運動指導者を対象に講演をさせていただくたびに感じるのは、正しくて新しい情報の普及がまだまだであること。指導者のみなさんにはぜひ、出典の確かな正しい情報を手に入れていただき、女性アスリートが長期的に活躍できる環境を整えていただけるようお願いしたいと願っています。

高尾 美穂（たかお みほ） 医療法人社団プラタナス「イーグ表参道」副院長
医学博士・産婦人科専門医・スポーツドクター

略歴 東京慈恵会医科大学大学院修了後、慈恵医大病院勤務を経て女性のためのヘルスクリニック「イーグ表参道」で女性スポーツ外来を担当するほか、文部科学省「女性アスリート育成・支援プログラム」プロジェクトメンバーとして女性アスリートを婦人科スポーツドクターの立場から支えている。

Official Blog <http://blog.livedoor.jp/drmihotakao/>

スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

井上 由美子 (いのうえ ゆみこ)

登録種目：アクアビクス・水泳・障害者スポーツ・ベビースイミング

小学校高学年より、水泳を始める。4人の子供を出産後、20代後半より水泳指導者となり、その後、アクアエクササイズにも携わる。保有資格に健康運動指導士、ミズノアクア、JAF A-AQI、障害者スポーツ指導者、シナプソロジー、高齢者体力づくり支援士などがある。



こんにちは！私は、4人目の子どもの保育園入園と同時にこの仕事をスタートし、今年で28年目を迎えることができました。現在は、民間スポーツクラブ等で、成人を対象に水泳とアクアエクササイズを担当させていただいています。フィットネスクラブでは、老若男女問わず様々な方に参加していただき、レッスン前後含めお客様と過ごす時間はとても楽しく、元気を分けていただいています。スイミングスクールはクラス制で実施しており、お一人おひとりの上達がしっかり把握でき、その方に合ったアドバイスができます。大人の水泳は、各自の身体と相談しながら、目的に合ったセミオーダー的な指導が大切だと思っています。

また、ライフワークとして続けていきたいと思っている、障がい者の方との水中運動も、病院が管理、運営するフィットネスクラブで行っています。運動制限のある方や禁忌動作のある方も、医師・運動指導士の下で安全安心に運動ができる環境だと感じています。私も皆様の状態を常に把握し、お声がけするようにしています。

現在、障がい者が身体を動かす環境を提供するべく、以下の3つの活動を行っています。

①自主運営のサークル活動（今年で27年目を迎えました。）

サポートして下さる方3名と共に重症児、肢体、成人のグループと楽しく過ごします。

②社会福祉協議会との活動

「児童放課後支援活動」のひとつとして、水中運動の時間を提供しています。

③財団法人の施設では、月に2回発達障害のクラスを担当しています。

どのクラスも、輝く表情が沢山あります。

「誰とでも、何歳になっても、水は友達！」1日でも長く水と活動できたら幸せです。



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

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

