



神奈川県

# かながわスポーツタイムズ

最高の準備をして、最悪の状況でも勝てる力をつける

平成28年(2016)  
Vol.64

東海大学体育学部准教授

**井上康生**



欲をなくして自分自身をコントロールする

神奈川県警察本部

**松田知幸**



激しさと知的な奥深さを求めて

ウィルチェアーラグビー横濱義塾

**山口貴久**

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

スポーツリーダーバンク登録指導者活動日より

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

# 最高の準備をして、最悪の状況でも勝てる力をつける

東海大学体育学部武道学科准教授

## 井上 康生

(いのうえ こうせい)

5歳から柔道を始め、小学校時代から各年代で全国大会優勝を経験。1998年バンコクアジア大会100kg級優勝。1999年バーミンガム世界柔道選手権大会100kg級に初出場で初優勝、その後2001年ミュンヘン、2003年大阪と3連覇を達成した。オリンピックには、2000年シドニー大会、2004年アテネ大会に出場。シドニー大会では100kg級で金メダルを獲得した。現役を引退後、海外留学して柔道の指導法等を研究するなど、経験豊富な井上氏に練習や試合に対する考えを伺いました。



### 父に憧れ柔道を始める

柔道を始めたのは5歳です。私の父が柔道をやっていて、道場に練習を見に行ったところ、体が大きいほうではない父が、大きな相手を投げていました。「凄い」と思い、その姿に憧れ、「柔道は面白いな」と思ったことがきっかけで始めました。小学生の時から全国優勝をしています。柔道が好きで、情熱をもち、生きがいを感じながら続けられたことがチャンピオンでいられた要因だと思っています。また、父や兄弟とともに同じ目標のもとで柔道に取り組める家庭環境があったことも大きかったと思います。

### 世界を感じ刺激を受ける

たまたま私が通っていた道場出身の方がフランスで柔道を教えていました。そのつながりで、1年おきにお互いの国を訪問してホームステイをしながら柔道交流をしていました。そのため、私が初めて海外の選手と柔道をしたのはフランスから来た選手でした。その選手達は、私の家にホームステイもしましたし練習も一緒にしました。小学生の時だったので、日本と海外の選手の違いというのはあまり感じませんでした。純粋に「友情を深めた」という感覚でした。中学1年でフランスに行った時には、シドニーオリンピック100kg超級で日本の篠原選手と決勝を戦った「ダビト・ドゥイエ」選手がいて、一本だけ練習をさせていただける機会がありました。とても大きくて強いという印象でした。その時に「世界は広い」「このような選手を倒さなければ世界一になることはできない



のだな」と思いました。中学生の時だったのでとても大きな刺激をもらいました。

## オリンピックという舞台



オリンピックは他の国際大会とはまったく違います。「オリンピックはオリンピックのためだけの準備をしなければならない」と思っています。あらゆることが他と違います。例えば、他の大会では「ポイントを取られている」とか、「押さえ込まれた」という状況になると「あきらめる」ということがあります。そのような状況になっても、相手選手は「何が何でも」「何をしても」何とかしようとしてくる。そういう執念をオリンピックでは見せてきます。海外の選手が「オリンピックに照準をしばらく4年間を過ごしてくる」ということも間違いがないと思います。国内においても、環境が大きく変わります。例えば日本代表の合宿に来るメディアの数も「これまでこれほど多くのメディアが来ていたか？」というくらいのカメラや記者が来ます。そういった周囲の状況から、少し調子が悪いだけであせってしまい、何か「特別なこと」をしなければならない

と考えてしまいます。そういったことにとらわれず「やるべきことをしっかりとやる」ことができるかだと思います。選手のとときにそこまで考えていたかというところではないかもしれませんが、どんな状況でも戦い抜くという気持ちを持って日々の練習を行っていました。例えば、体が痛かったり怪我があったり体調が悪かったりとか、試合の日にならぬようにはしてきてはいるのですが、そうなったとしても戦えるように準備をしなければならないということです。

## オリンピックで勝ち、世界一になるために必要なこと

私は、根本的に「オリンピックでは、100%の力は出せない」と思っています。だから「70%や80%の力でも勝てるような力をつける練習や準備をする」ということが基本だと思っています。大会本番でいろいろなことが重なって、最高のパフォーマンスになれば「良かった」ということになるのですが、常に「最高のイメージ」だけを持っていると、少し悪い状況になってしまった時に「おかしいぞ」となってしまい、自分にとって最高の状況以外のことを見ることができなくなってしまうと思います。「最悪の状況」の準備をしておかなければ対応ができなくなると思うのです。そのため選手には、「いかに自分が最高の準備をして試合に臨めるか」ということと、「自分が最悪な状況になったとしても勝てる準備をすることで対応することができるようになる。これだけは忘れるな」ということを話しています。アテネオリンピックでは、負けたのですが、あまりにも「最高のイメージを持った自分」がいたように思います。あの時、最悪の状況への準備をしておけば、試合の中で違う展開を作れたのではないかと考えています。



## 試合で反射的に体が動くように、考えて練習する

試合中は、相手の全体像を見えています。場面や体勢によって、次の展開を予想して何かを注視するということはあると思いますが、基本的には全体像を見て判断をしています。日々の練習の中で、様々な想定をして練習する時には「考えて動く」ようにしていますが、試合中の動きは、いわゆる反射・反応だと思えます。「考えていない」というより「考えていられない」というのが正直なところです。瞬間で場面は動きますから、それこそコンマ何秒の世界で、「ここだ」とか「今だ」という時には自然に体が動いています。「ああしよう」「こうしよう」と頭で考えてから動いていたら、それこそ相手に分かっけてしまいます。考えて動くというより、何度も練習して体にしみ込ませていくことで、試合では自然に動いているという状況になっています。



## ライバルから学び良いところを取り入れる



指導者として練習に対する考えが変わったのは、海外へ留学して海外の選手達の練習を見たことでした。私が現役選手の時、どちらかというと「質よりも量」を求めるものが多く、「科学的か非科学的か」、「効率か非効率か」というと「非科学的で非効率」といえる練習でした。一本でも多く練習する、走る、技をかける、1キロでも重いものをあげるなど。こういったことが基本となっていました。ところが海外の選手は非常に効率というものを重視した練習を行っていました。「こういう練習方法もあるのだな」と学ばせていただきました。日本式の練習では海外の選手は最後までたないと思います。日本では、時間や量、「何時間やった」「これだけやった」ということがとても注目されます。見ていて感じるのは、どこかで全力を出し切れていない部分が

あるから長く出来るのだと思う部分もあります。海外の選手というのは1本目から本当に全力で取り組んでいきます。ただ、どちらが正しいということではありません。試合に勝つためにはどちらも必要だと思っています。細かなことを想定し技術力を高めていかないと勝てません。ただし、試合中は想定外のことも起こりうるので、それに耐えられる精神力を身につけるためには長い練習も必要になってきます。また、柔道は形（かた）から来ているものなので、「形の追求」、もっと言えば「美の追求」とい



うことはとても重要なことです。技の形がきれいな選手ほど効率よく力が使えていて怪我が少ないです。これに関しては、長い時間の練習で身につけていくしかありません。どちらにしても練習は質と量のバランスが必要だということです。練習に対しては、課題を持って取り組み自分自身を高めていくという「志」を持って取り組むということがとても大事だと思います。情熱を持って一つ一つの課題に対して取り組むこと。選手には、「情熱、誠意、創意工夫というものなくして競技力向上はありえない」と話しています。

## 情熱を持って指導することが創意工夫を生み出す



指導者の方には、常に目の前の選手に対して、「強くさせたい」「良きスポーツ選手に育てたい」「良き人間に育てたい」という情熱を持っていただきたいと思います。それがあると、考える部分が見えてきたり、指導者自身が自分を律したり戒めることができると思います。自分はどのような指導者になりたいのか、どのような選手に育てていきたいのかということがあれば、そこには創意工夫が生まれると思います。今、話題となっている「ドーピング」についても、教育や知識を持つことがとても大切だと思います。この問題に対しては、「どういう選手になりたいのか」ということのほかに「どういう人間になりたいのか」ということも大切だと思います。ドーピングを犯して

までスポーツをやるというのは、スポーツマンシップに反するだけでなく、根本的にスポーツを行う意味がなくなってしまうと思います。ここは指導者の考え方、指導法というものの果たす役割はとても大きいと思います。

## 世界と戦う準備を

オリンピックに向けて、選手は今、目標に向かって死にもの狂いで突き進んでいます。私は選手達が力を出せるように環境を整えていこうと考えています。本番の畳に上がる時には、「我々はやるべき事はやった」と「あとは戦うだけだ」という気持ちになれるくらいの準備をして試合に臨みたいです。柔道を応援してくださるみなさんの期待に応えるためにも、ロンドンオリンピックでの「日本柔道、金メダルゼロ」という屈辱を、最大のばねにしてリオデジャネイロオリンピックを迎えたいと思っています。結果がどうなるかは誰にも分からないのですが、熱い気持ちを持って臨みたいと思っています。

### 井上 康生 (いのうえ こうせい) 東海大学体育学部武道学科准教授

略歴 1978年5月15日生。宮崎県出身。

2000年シドニーオリンピック100kg級で金メダルを獲得。2004年アテネオリンピック出場。2008年5月に現役を引退後、同年12月から2年間スコットランドに留学し柔道の指導法等を研究。2011年4月より東海大学体育学部武道学科専任講師、現在は准教授として教鞭をとるとともに、同大学柔道部で後進の指導に当たっている。2013年国際柔道連盟殿堂入り。今年のリオデジャネイロオリンピックでは柔道日本代表監督を務める。

# 欲をなくして自分自身をコントロールする

神奈川県警察本部警務部教養課警部補

## 松田 知幸

(まつだ ともゆき)

2004年日本代表コーチと出会い才能が開花。2008年ワールドカップ50mピストルで優勝、北京オリンピックに出場し8位入賞を果たす。2010年ミュンヘン世界射撃選手権では、男子50mピストルとエアピストルの2種目で優勝。2012年ロンドンオリンピック出場。今年のリオデジャネイロオリンピックで3大会連続オリンピックに出場する松田選手に、選手として競技に臨む姿勢について伺いました。



### 父の影響で警察官に、そこで射撃と出会う

父が警察官だったので、「警察官になる」ということが物心ついたときから漠然とあり、警察官になりました。初めに警察学校で様々なことを勉強するのですが、その科目の中に「拳銃」という部門がありました。その後、成績や資質を総合的に判断され、県警の特別チームに選抜されたことが射撃競技を始めたきっかけです。それまでは射撃に全く興味がありませんでした。警察学校での射撃の成績が特に秀でていたわけではありませんので、なぜ自分が選ばれたのか今も分かりません。

### 射撃競技の魅力

射撃は、同じことをひたすら続けるために、自分を律しコントロールします。その上で高い点数が出た時の「達成感」や的の中心に当たった時の「爽快感」というのは格別のものがあります。



さらに勝利した時は、格別の「嬉しさ」があります。射撃は日本ではメジャーな競技ではありませんので、競技人口が少ないです。その中で日本のトップに立つことは決して楽ではありませんが、可能性がない競技ではありません。私のように警察学校に入ってから射撃を始めてもオリンピックに行くことができます。射撃そのものの魅力とは少し違うかもしれませんが、「オリンピックに出る」という

ことだけを考えた場合は、それも射撃競技の魅力の一つだと思いました。

## 「考えない」ことができるように

私は50mピストルと10mエアピストルの2種目を行っています。同じ日に2種目が行われることはありませんが、競技としては、陸上競技に例えると、短距離走とマラソンのような違いがあります。使用するピストルも違います。10mは「空気銃」、50mは火薬の「装薬拳銃」を使用します。撃った時の衝撃も違います。空気銃よりも火薬を使うほうが体への衝撃は大きいです。ただ、種目が変わるからといって、特に何かを意識することはなく、「今日は10m」「明日は50m」という感じで競技に臨みます。試合の時に何か特別にすることはありません。「何も考えない」ようにしています。「何も考えていない」ということではなく、私の「考えない」というのは、まず自分自身を知らないと自分をコントロールできないので、自分自身に問いかけ、普段から自分自身をコントロールし、それを崩さず試合に入っていくということです。そういうことをしているだけで「何か特別なこと」をしているわけではないということです。これは、ナショナルチームに入って「なかなか勝てないな」と感じたときからです。それまでは、そういう感覚はなく、ただがむしゃらにやっているという感じでした。

## 世界で戦う力を維持する

ナショナルチームに入り、世界選手権で優勝したことは、選手として大きく変わるきっかけとなりました。射撃は成績がいきなり「ポンッ」という感じで上がる時があります。それは何かひとつのことをきっかけに上がるのではなく、それまでの様々な積み重ねが上手く重なった時に「ポンッ」と上がる感じです。意識が変わるといふか道が広がる



というような感じです。ただ、成績が上がった後は、そこを守る努力とさらに上に上がる努力をするのでつらくなります。今まで以上に努力を重ねていかないといつでも落ちてしまいます。今のレベルを維持するのに一番つらいことは精神的な部分です。射撃の場合、国内と世界のレベルは明らかに違うので、自分を律し、射撃のために全てをコントロールしていくということを、世界に行って戦うレベルで維持しないといけないということは、大変なことだと感じています。

## 海外の選手から学べること

海外の選手と比較して日本選手は「真面目」だと思います。様々なことに対して平均点が高いと思います。すごく反省するし対策も組みます。その分、成績が落ちた時の落ち込みも激しいと思います。海外の選手は、波はありますが爆発力があります。また、悪い時でもいい意味でポジティブです。日本選手はそこが少し下手だと感じます。

## 自分の感覚をコントロールしていく

試合中に「ゾーン」といわれる「特に集中した状態」に入った時は、周りの音などはまったく聞こえていません。静かな感覚です。逆に集中できていないときには「がやがやしているな」という感じです。何か音が鳴ったら気になってしまう。あまり集中できていないと感じているときには、「ゾーン」に入るイメージだけを持つようにしています。簡単に言えば「早く来い」「ゾーンに入るから大丈夫」と自分に問いかけをしているだけです。自分の「ゾーン」のイメージをひたすら頭の中でイメージし、それに早く体がシンクロするようにしていきます。撃つ前のルーティンはありません。「ゾーン」に入っている感覚の時にはすぐに次の弾をこめて撃ちますし、例え中心に当たっても、自分の感覚とマッチしないと感じたときには、銃を置いて椅子に座って休むときもあります。そこは自分でコントロールして決めています。「こういうときにはこう」というものはありません。そのときの自分の感覚です。点数によって違う場合もありますし、ケースバイケースです。それがしっかりとハマったときには高い点数が出ますが、ハマらなければ点数は低くなります。

## 「ただの欲」をなくし、「努力した欲」を楽しむ

射撃をやり始めてから「欲」というものをあまり持たないようにしています。「点数を出したい」というのも「欲」なので、それが強くなるとはずします。煩惱を消すために修行をしますがそれと同じ感覚です。「欲」をなるべくなくしていくという作業は普段の生活から意識しています。ただ、「欲」に関しては、世代や置かれている状況によって捉え方は変わります。子どものときは「好奇心」や「勝ちたい」という「欲」を持たなければ、面白さや楽しさやワクワク感がなくなります。それらを持たないと技術は向上しません。オリンピックなどでは「点数を出したい」という欲は確かに邪魔なのですが、そういう「欲」をワクワク感や楽しみに変えてさらに撃っているときだけではなくすようにトレーニングします。何も努力せずに「欲」と言うと「ただの欲」なのですが、「努力した欲」というのは「希望」になると思います。自分のパフォーマンスが楽しみになりますから。単純に点数を出したいという「欲」はなくしていくという意味です。

## 選手を信じている指導者なのか



指導するときには、「この選手は必ずできるようになる」と信じて教えることが出来るかがとても大切だと思います。また、その選手の目標と指導者の目標が一致しなければ指導はできません。指導者が「オリンピック選手に育てたい」と思っても選手がそれを求めていなければ指導にならないです。そこが一致しているのかというのが根本的にあります。そしてその選手が「できる」ということをお互いに信じられているのかとい

うことを指導者の皆さんには考えていただきたいことです。私は、今のコーチと出会い、ひたすら「できるよ」といわれて伸びてきました。「ここがだめ」という指導が多くあると思っていましたが、そういうことよりも「もっとできるよ」「こうしたらもっと伸びるよ」というような、プラスの表現や指導方法の方がより伸びると思います。

## トップに立つ人間の努力を意識できるか、目標は明確に持っているか

「夢」や「目標」が明確になった瞬間から全ての生活が変わりました。

「オリンピックに出る」と意識していても、なかなか「本当に」意識できない。でもそれが「本当に意識できたとき」というのは、どんな努力でもできます。トップに立つ人間というのは、立たない人間よりも何らかの努力を絶対に行っていると考えています。努力をしていない人間がトップに立



てる世界はどこにもありません。どの世界でも人よりも多く努力しているからトップに立てるのだと思います。そこが意識できたときには、様々な努力ができ、辛さを辛さと感じなくなります。私はそれを今は求めていますし楽しみに変えてもいます。「ここをクリアできれば次もできるかもしれない。試合でもできるかもしれない。」その考え方が持てるか持てないかだと思います。目標を明確に持つことが一番大切だと思います。

リオデジャネイロオリンピックは、4年に1回の大舞台で注目もされますし、射撃競技のようなマイナーな競技も触れられる唯一の機会なので、ここで結果を出すというのが最大の夢であり目標でもあります。オリンピックに出るという夢はもう叶ったので、オリンピックでメダルを取るといのが夢になっています。その夢の実現を成し遂げて、今までお世話になった方々への恩返しとしていきたいです。

### 松田 知幸（まつだ ともゆき） 神奈川県警察本部警務部教養課警部補

略歴 1975年12月12日生まれ。神奈川県横浜市出身

1994年に神奈川県警採用。警察学校で初めてピストルに触れる。ピストル競技への関心は薄かったが、射撃の成績が良く、「特別訓練生」に選ばれる。2004年日本代表コーチと出会い才能が開花。2010年ミュンヘン・世界射撃選手権では、男子50mピストルとエアピストルの2種目で優勝。2012年ロンドンオリンピックに出場。今年のリオデジャネイロオリンピックでは50mピストルと10mエアピストルの2種目に出場。メダル獲得も期待されている。

# 総合型地域スポーツクラブ活動紹介

## 開成町総合型スポーツクラブ【開成町】

県西で唯一人口が増加している開成町に2014年に設立されました。開成町を中心とした地域の課題解決を目指して活動しています。

新旧町民同士の接点づくりや、箱根とのアクセス改善を見据えたインバウンドへの対応、子どもの放課後の充実等、求められていることは多岐にわたります。

我々の活動の中心にはスポーツが「楽しいもの」という考えがあり、同時にスポーツに多くの可能性を感じております。地域内外の方々に楽しく豊かな人生を送ってもらうためにスポーツで何ができるのか、ゴールを設定することを焦らずに可能性を拾いながら坂道を上っています。



## ファンズスポーツクラブ宮前【川崎市宮前区】

私たちのクラブは「スポーツを通して健康になり仲間作りができる事」は、もちろんですが「スポーツで地域の安全作り」をテーマに自転車教室や防犯スポーツプロジェクトなども展開しています。保育園での幼児体育指導や小学校の体育授業での体育指導補助士としての活動からシニアの健康教室までどんな世代でも参加できるクラブです。さらに障害者のサポート活動なども行い、地域の皆さんが誰でも参加できるクラブを目指しています。BBQやカレー部などスポーツが苦手な人も一緒になって川崎市宮前区から元気を発信していきましょう！！



## 一般社団法人星槎湘南大磯総合型スポーツクラブ【大磯町】

地域の方々の健康増進と青少年の健全育成や子育て支援のために、ビーチバレー、グラウンド・ゴルフ、健康体操、ヨガ、男女サッカー、ベビーピクス、親子体操などなど、老若男女がおもいきり楽しめるプログラムを実施しています。また、大磯町役場や大磯町観光協会とタッグを組み、地域の健康促進を図る事業やイベントに参画させていただいています。地域の方々と協力しながら、スポーツを通じた関わり合いの中でたくさんの笑顔が私たちの周りには溢れています。現在は大磯町から委託事業を受託するなど、活動の幅を広げています。地域に密着した愛されるクラブを目指して今後も誠心誠意の活動を続けていきます。是非、大磯に遊びに来てください！



## 総合型地域スポーツクラブ活動紹介②



### NPO法人大和シルフィード・スポーツクラブ【大和市】

1998年女子サッカーチームとして、大和市に誕生し中学生を中心とした活動をしてきました。2011年にNPO法人化を行い「スポーツを通して大和市を元気にする」ことを目標に、2016年3月に総合型地域スポーツクラブとして活発な活動を続け、大和市民に愛され続けるチームを目指しています。サッカースクール、ヒップホップダンスをはじめ、スポーツボランティア・クラブマネージャーの育成を進めながら、積極的な地域貢献活動に参加しています。

### NPO法人ミハタ【相模原市南区】

NPO法人ミハタの活動として、サッカー教室、体操教室、剣道教室のスポーツ教室の他に小学生のスポーツ学童保育を行っております。ミハタスポーツセンターで活動しております。特に、学童保育は11年目になり1年生から6年生まで在籍者120名（小学校20校）がいろいろなスポーツに参加しております。また、外部のスイミングクラブ、ダンス、ピアノレッスン、そろばん教室、絵画教室、英会話教室、学習塾にも参加しておりますが全ての習い事には必ず送迎をしております。



### NPO法人スポーツコミュニティ・シュート【横浜市旭区】

クラブの愛称は「スポッシュ」。「誰でも、いつでも、いつまでも。スポーツであなたの町と人をヘルシーに！」をテーマに平成26年5月に設立しました。サッカー、グラウンド・ゴルフ、かけっこ教室、バレーボール等を取り入れて活動予定です。理事長は「ミスターマリノス」の愛称で横浜市民にも親しまれた木村和司。「旭区といえばスポッシュと言ってもらえるよう、みんなのコミュニティになれば嬉しく思うね。一緒にいい汗流したいのお」と活動に意欲を示しております。是非、スポッシュの活動にご参加ください。

# 激しさと知的な奥深さを求めて

ウィルチェアーラグビー(車椅子ラグビー)選手

## 山口 貴久

(やまぐち たかひさ)

19歳で交通事故にあい、頸部より下が麻痺する怪我を負う。その後、車椅子陸上競技や車椅子ツインバスケットボールをプレーする。車椅子バスケットボール仲間の紹介でウィルチェアーラグビーと出会い本格的に競技に取り組む。2015年秋、日本代表としてリオデジャネイロパラリンピック出場権獲得に貢献。現在、日本代表としてリオデジャネイロパラリンピック出場とメダル獲得を目指す山口選手にパラスポーツの魅力と課題について伺いました。



### 大怪我を乗り越え、パラリンピックを目指す

怪我をしたのは19歳の時です。交通事故でした。頸椎を損傷する怪我で、今も鎖骨から下が麻痺していて、手も指は動かせません。怪我の後は、車椅子マラソンや車椅子ツインバスケットボールをやっていたのですが、現在所属しているウィルチェアーラグビーチームの「横濱義塾」に、車椅子ツインバスケットボールと両方をプレーしている人が何人かいて、その人たちの勧めでウィルチェアーラグビーをする機会がありました。ウィルチェアーラグ



ビーを初めて見た時は、ぶつかる音の衝撃やインパクトがすごかったので正直「怖いな」と思いましたが、「やってみたいな」とも思いました。実際にやってみたら楽しさのほうが上回ったという感じで、パラリンピックを目指せる競技でもあったので本格的に取り組み始めました。

ウィルチェアーラグビーの試合は、コート上に1チーム4人が入って行いますが、障害の程度によってクラス分けされた点数があり、コート上にいる選手の合計点数が8点以内になるように決められています。クラス分けの点数は、障害の程度の軽い選手が高くなり、最高は3.5点で、0.5点刻みになっていて、専門の組織委員会で決めています。国内で行うチェックと海外で行うチェックがあり、海外で3回行って変わらなければずっとその点数となります。私は、1.0が持ち点ですが、海外で3回チェックを受けているので基本的に変わることはありません。ただ、他の国から「あの選手のクラスは違うのではないか」とのクレームがつけば、もう一度チェックを受けなければならないです。

## 肉体的な激しさと知的な奥深さの魅力



ウィルチェアラグビーの車椅子のつくりは、ぶつかっても良いように車椅子バスケットボールなどと強度がまったく違います。他の種目の車椅子でラグビーをプレーしたら1時間も持たずに壊れてしまうと思います。体への接触は反則となるので、故意的に接触するということはないのですが、勢いあまって顔から落ちて歯が折れてしまうということもあります。また、接触した際に、膝がぶつかって怪我をすることもあるので、膝にプロテクターをつけている選手もいます。

ウィルチェアラグビーの魅力は、ぶつかり合いやタックルなどの激しさというものが魅力ではあるのですが、プレーすればするほど奥が深くなり分らなくなるというか、そういったことも魅力のひとつです。技術も戦術も戦略もどんどん変わっていきます。だから経験を重ねるほど頭を使ってプレーすることが楽しくなってきます。そのため、海外の試合や自分自身の試合や練習のビデオは頻繁に見ています。最初はビデオで見て、上手い選手の動きを真似していました。最近は、味方選手の動きの癖なども見るようにもしています。以前、日本代表でカナダからコーチを呼んで2年ほどトレーニングを行いました。その時にペーパーテストを含めて基本を徹底して教わったことが大きかったと思います。試合の中でたくさん動けるようになったこともそうですが、頭の中の変化がとても大きかったと思います。

## 世界で戦うための準備を

リオデジャネイロパラリンピックの出場を決めて、試合以外の練習や合宿に来るメディアの数がとても多くなったと感じます。かなり注目されるようになっていきます。世界ランクも上がってきているので、今年5月に千葉で行われた国際大会では、他の国から相当研究されていると感じました。日本代表はとてもスタメン争いが激しいので、私自身、チームの主力になれるように、身体的なものだけでなく、頭の中も含めて持っている力を高めないといけないと思っています。

2012年のロンドン大会では4位でした。リオデジャネイロでは、メダルに届く距離にいると思っていますが、今のままでは届かないとも思っています。メダルを取るためには、これからでも高めていける部分がたくさんあります。フィジカル面についてやれることは多くあるとは思いますが、チーム力を高めることや、海外の選手から感じる「絶対に負けるか」というものすごく強い気持ち。そういった面を意識していかないと、競っ



た試合で競り負けてしまうと思います。対戦してみてこれは強いなというチームはアメリカ代表です。本当によく動きます。例えばディフェンスひとつでも、「何人いるのだろう」と思うくらい、ぐるぐるとチームで回るようにしながら次々と当たってくる感じです。体も大きく、車椅子の扱い方も上手なのだと思います。

## 活動への理解と協力の広がり

ウィルチェアラグビーの現状で気になるところは、激しい印象が強くて体育館などは貸してくれないところが多いことです。「傷や汚れがつくからだめ」という所が多く、「練習場所がない」ということをよく耳にします。また、一度貸していただいても、汚れがついたりすると「ああやっぱり」となってしまい借りられなくなってしまいます。それでも以前に比べれば、貸していただける施設も増えてきましたし、自治体によ



っては、「うちはバックアップしますよ」と言っていただけたところもありかなり変わってきてはいますが、そこを上手くバランスをとってやっていけたらと思っています。それとは別になりますが、私は障害者アスリートの就職を支援する会社を通して今の会社に入りました。今の職場は東京都内ですが、会社が火曜日と木曜日はトレーニングを仕事にしてくれているので、今日は朝からトレーニングしています。その環境には感謝しています。

## 練習や試合での配慮や役割



練習では、怪我や車椅子が壊れるリスクがあるので、ぶつかるなどの激しい練習は試合のようにはやりません。試合では、タイヤのパンクは必ずと言っていいほど起こります。パンクすると、一度タイヤをはずしてスペアのタイヤで出て行きます。タイヤは、すぐに付け替えられるような造りになっています。慣れたスタッフだと1分もすればパンクを直してしまいます。

そうしたらまた、タイヤを付け替えて試合に戻ります。車のレースで言うピットインのような感覚ですね。

横濱義塾での役割と日本代表での役割は若干違うものになります。日本代表では、私はボールを持つハイポイントの選手に道を作ることが主な役割となります。それができれば後はやってくれるので自分の役割に集中しています。横濱義塾では、周りを見ながら指示を出しながらプレーしないと上手くいかないののでやることは増えます。日本代表のハイポイント選手のパフォーマンスは本当に高いので、それを横濱義塾のチームメイトに「まねをしろ」といっても無理な話なので、今いるメンバーにあったやり方で「こうしよう」というアドバイスなどをしながら行っています。

## パラリンピック本番へ向けて

現在、神奈川県立体育センターから栄養のサポートを受けたりしていますので、栄養については最近気をつけるようになってきました。それまでは自己流でなんとなくは気にしていたのですが、サポートを受けて栄養士さんからのアドバイスを受けられるので大きく変わったと思います。トータルで栄養バランスを考えてとるようになりまし、食事のタイミングなどの時間管理にも気を配るようになりました。ブラジルの食事は食べたことがないので多少心配もありますが、選手村には多くの食材があるので、できるだけ自分にあったものを選んで食べれば良いかなと思っています。

ウィルチェアラグビーの連戦というのはとても体にこたえます。ただ、パラリンピックは、詰め込んだ試合日程ではありません。それでも、大会の期間が長いのでやはり疲れというのはたまってきます。連戦の疲れとは違った疲労だと思いますが、上手く対応していかないと体力的に厳しくなると思います。

## 体を動かすことを楽しむ

チームスポーツをプレーすることは、月並みな言い方ですが、「悔しいこともうれしいことも分かち合える」ということが大きいと思います。個人競技の場合、自分がだめなら自分がだめで終わりますが、自分の大きなミスひとつでチームが負けてしまうので、責任感というのも個人競技とは違うように感じます。障害がある人もスポーツを行うことで、自分に自信がつき、社会にも出やすくなると思いますし、やってデメリットはないと思います。動けるのであればできるだけやったほうが良いと思います。何よりも運動することは楽しいですから。



### 山口 貴久（やまぐち たかひさ） ウィルチェアラグビーチーム「横濱義塾」

略歴 1981年12月15日生。神奈川県横須賀市出身。

19歳の時に交通事故で頸部から下を麻痺する重傷を負う。ウィルチェアラグビー日本代表として4大会連続のパラリンピック出場権獲得に貢献。日本代表のローポインター（障害が重い）選手として活躍している。

# スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

## 佐藤 秀喜 (さとう ひでき)

### 登録種目：空手道

1980年東京都にある私立目黒高等学校にて空手を始める。全国大会を始め数多くの大会にて入賞。高校三年時には全日本代表に選出されヨーロッパ各地を遠征する。神奈川県空手道連盟常任理事、技術委員会副委員長・審判部部长、川崎市空手道連盟事務局長、(公財)全日本空手道連盟錬士六段、全国組手審判員・形審判員、日体協空手道上級コーチ



高校で空手道と出会い、部活動を通じて多くの友人、それに伴う経験を得ました。高校では、全国大会を始め、数多くの大会にて入賞。高校三年時には全日本代表に選出され、ヨーロッパ各地を遠征し、通常では経験出来ない数多くのことを学ばせていただきました。その後、東洋大学に進学し、全日本優勝や国体での入賞、全日本代表のメンバーとして様々な国に遠征し数多くの経験を積むことが出来ました。現役引退後は、神奈川県の強化コーチとして指導に携わり、静岡国体から東京国体まで監督を歴任し、2015年から神奈川県の審判部長に就任。また、33歳の時から二子玉川と川崎に道場を開設し幼児から一般会員までを指導しています。

私が、空手と出会った当時は、現在では考えられないような上下関係の厳しい時代でした。今の子どもたちからすると想像を絶するような青春時代だったと思います。私は何度も挫けそうになりましたが、苦難に打ち勝ち、道を切り開けたのは、多くの仲間や先輩、そして恩師の存在でした。

空手道は今、東京オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、新しい道を進もうとしています。武道として、スポーツとして世界中で愛され育まれています。私の役目は、武道やスポーツを通して得ることができた数多くの経験を、道場の生徒たちに伝えて行くことだと考えています。各市の大会や県の大会など、任された役目を果たし、陰ながら協力し、一人でも多くの後輩が、空手道を通して素晴らしい経験をし、数多くの仲間に出会えることを期待しています。そして私自身も益々精進し、生涯スポーツとしての空手道を推進して行こうと思います。



## 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(8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

