



# スポーツタイムズ

令和2年（2020年） Vol.77



欠端 瑛子選手

東京2020パラリンピック競技大会  
ゴールボール女子日本代表

◇インタビュー

「東京 2020 パラリンピック競技大会」目標は金メダル“  
(ゴールボール女子日本代表 欠端 瑛子選手)

◇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

◇東京 2020 パラリンピック競技大会に向けて  
ゴールボール競技特集

# 「東京2020パラリンピック競技大会 “目標は金メダル”」

## 欠端 瑛子（かけはた えいこ） ゴールボール女子日本代表

16歳からゴールボールを始め、競技開始から2年で日本代表に選ばれる。2012年ロンドンパラリンピックでは金メダルを獲得。2016年リオデジャネイロパラリンピックでは5位入賞。

2019年12月22日に、若杉遥選手、天摩由貴選手とともに、東京2020パラリンピック競技大会（以下「東京2020パラリンピック」という）のゴールボール日本代表第一次内定選手として選出されている。（その後、浦田理恵選手、小宮正江選手が第二次内定選手として選出されており、残る1名は3月中に選出される予定。）

ロンドンパラリンピック、リオデジャネイロパラリンピックでの経験を生かし、東京2020パラリンピックではスピードボールを武器に攻撃の軸として活躍が期待されている。

横浜市立の小学校・中学校を卒業、横浜市立盲特別支援学校高等部を経て、横浜美術大学を卒業。現在、セガサミーホールディングス（株）所属。



## ○ゴールボールとの出会い

ゴールボールを初めて見たのは、盲学校高等部1年生のときです。体育の授業でゴールボールをやっていて、そのときに“見た”のが初めてでした。でも、ボールが怖くてプレイをすることができませんでした。ゴールボールの授業は全て見学していました。

ゴールボールとの出会いはそんな有様でしたが、2年生のときに友人から誘われてゴールボールをプレイすることになりました。「ゴールボールの大会と一緒に出不い？」の一言から、関東盲学校のゴールボール大会に参加することになったのです。ゴールボールは、“痛そう”、“怖い”というイメージがあるためか、なかなかメンバーが集まらなかったようです。友人の熱心な勧誘に折れたといったところでしたが、勧誘がなければおそらくゴールボールをやっていなかったと思うので、友人には感謝しています。

ゴールボールに対して恐怖感があったのですが、実際にプレイしてみると、思っていた程の痛さもなくて、ボールを止めたときやゴールを決めたときの喜びが、痛さや怖さを上まわりました。思っていたよりも楽しかったです。元々はスポーツが好きではなく、球技全般が苦手だったので、ゴールボールをやってみて、“私にもできる！”と嬉しく思ったことを覚えています。関東盲学校のゴールボール大会は、次の年も参加しました。今度は、自分が後輩を勧誘する側になっていました。仲間と宿泊できたことも良い思い出です。



力強い投球で攻撃をする欠端選手

## ○大学進学～本格的な競技活動へ

盲学校卒業後は、横浜美術大学に進学し、テキスタイルデザインという、機織りや染め物の勉強をしていました。盲学校の作業学習で、もの作りの楽しさを知ったことがきっかけです。本当は、木工の勉強がしたかったのですが、刃物を扱うことから手元の安全が心配だったため、テキスタイルデザインを勉強することにしました。

ゴールボールの活動では、高校の時に参加した関東盲学校のゴールボール大会を見ていた日本代表スタッフの方が

ら勧誘されて、練習生として日本代表の練習に帯同するようになりました。大学1年次の2011年には、ワールドユースコロラド大会に日本代表のメンバーとして出場することができました。結果は出場チーム中最下位でしたが、そのことが私の闘争心に火をつけたと思っています。これほど悔しい気持ちになったことは今までなかったので、自分でも驚きでした。どちらかと言えば学業中心の生活をするつもりでいたのですが、もっとゴールボールが上手になりたいと思い、本格的に競技にのめり込むようになりました。

## 02回のパラリンピック出場を経て

2012年、ロンドンパラリンピックという初めての大きな大会に出場し、金メダルを獲得できたことは、本当に嬉しかったです。でも、決勝戦（対中国戦）は、先輩方3人で24分間を戦いだったので、若手3人はコートに立つことができませんでした。予選では試合に出場することができたのですが、決勝の舞台に立ってチームに貢献したかったというのが正直な気持ちです。リオデジャネイロパラリンピックでは、もっと活躍したいと強く思うようになりました。

2016年のリオデジャネイロパラリンピックは、前回大会の悔しさを晴らすべく臨んだ大会でしたが、日本代表は厳しい戦いを強いられました。予選では、パラリンピック出場を決める最後の大会で優勝して、ギリギリのところ出場権を獲得したような状況でした。パラリンピック本番でも、準々決勝で中国に敗れ5位という残念な結果に終わってしまいました。中国戦は同点のまま延長戦を戦い、それでも決着がつかず、1対1で投げ合うエクストラスローの末、中国に負けてしまいました。ロンドンパラリンピックの時とは違った悔しさを感じた大会でした。

日本代表は守備力が安定しているものの攻撃面に課題があり、大量に得点できることはまれで僅差の試合展開になることが多いです。トルコやブラジルなどのランキング上位の国は、力強いボールを投げる選手がいて得点力があります。中国も同じアジア圏ですが、スピードのあるボールを投げます。日本代表は世界ランク4位にいますが、“世界は強いな”という思いがあります。東京2020パラリンピックでは、金メダルを目指していますが、世界の強豪国を倒すためには、やるべきことはたくさんあると思っています。

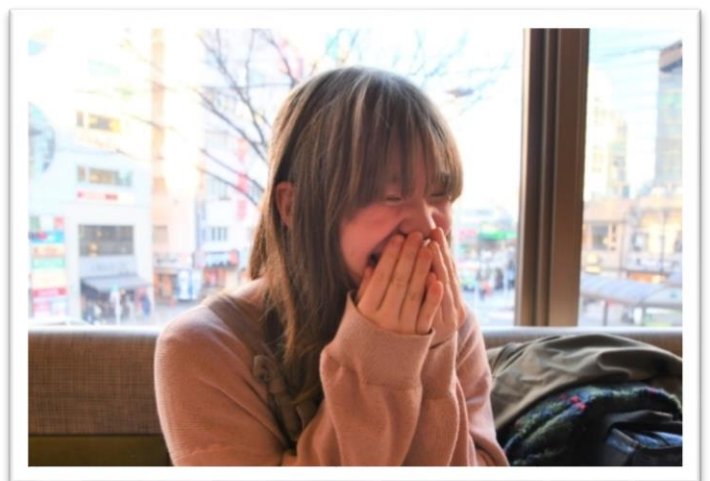
## 0競技をしていく上で“大切にしていること”、“好きな言葉”

試合では、“焦らないこと”、“ゲームを楽しむこと”が大切だと思っています。疲れてくると、判断力や動きも鈍くなります。投球でコントロールが効かなくなると焦ってしまい、何とかしようと思えば思うほど、余計に上手くいかないものです。そんな時は、自分を客観的に見つめ、“いつか入る！”というようにポジティブに考えるように心掛けています。実力が拮抗している国との試合で大量に得点できることはまれなので、辛抱強く投げ続けることが大切です。日本代表の試合は1点差の試合が多いので、辛抱強く戦うためのメンタルが重要だと思っています。

好きな言葉は“挑戦”です。元々スポーツがあまり好きではなく、体育の授業は見学ばかりしていましたが、ゴールボールに挑戦してみてから、私自身がずいぶん変わったのではないかと考えています。挑戦することは



ロンドンパラリンピックの“金メダル”



取材中、終始笑顔の欠端選手

不安も伴いますが、それ以上に楽しいことだと思います。何事も挑戦してみることに。食わず嫌いでは、もったいないと思います、一度やってみて、ダメだったら別の方法を考える。とにかく、やってみることが大切だと思っています。

## ○東京 2020 パラリンピックに向けての課題

東京 2020 パラリンピックに向けて、攻撃力を上げていきたいと思っています。ボールのスピードを上げることも大切ですが、狙った場所に正確に投げられるようにすることが課題です。チームで作戦を立てていても、狙い通りにボールをコントロールできなければ、相手をなかなか崩せないですし、ゲームの流れをつかむこともできないので、特にコントロールについて強化しています。

攻撃時には、チームとして1球1球狙い所があって、狙いどおりの投球ができていないか、狙いそのものが合っているのかなどを常に確認しています。監督やコーチからの指示もありますが、ルール上ベンチから指示できる時間は限られているので、試合に出ている選手同士で常に確認をしています。1プレイ1プレイ、3人で聞いて、3人で考えて、3人で会話をして、常にコミュニケーションをとっています。

守備力の強化も必須です。日本代表は守備が持ち味ですが、強豪国はスピードボールや高さのあるバウンドボールでどんどん攻めてきますので、それに負けない対策が必要です。代表の守備隊形は、以前は選手が横一列に並んでいましたが、現在はセンターの選手を頂点とした三角形の隊形を組んでいます。この隊形は、高さのあるバウンドボールの対処に有効な守備隊形です。センターの選手と両ウイングの選手の守備位置を分担することで、センターの選手が抜かれても、両ウイングの選手がカバーすることで、守備の厚みを増すことができます。

また、相手のボールを的確に止めるためには、ボールの鈴の音以外に、ボールを投げる選手の足音や動作時の床の振動を感じながらボールが飛んでくる位置を予測します。“この位置でキャッチする”、“体のこの部分で止める”というところまで正確に予測して守備の動作をします。ボールを最大限ギリギリの所まで引き付けて、守備動作をすることも判断ミスをなくするために重要です。日本代表の持ち味である守備力をさらに強化して行きたいです。

## ○“目標は金メダル”

私の東京 2020 パラリンピックでの目標は金メダルです。チームとしても、目標は金メダルです。対戦相手もレベルアップしているので、それに負けなように、攻撃力も守備力も強くして行きたいと思っています。

日本代表は東京 2020 パラリンピックに開催国枠での出場が決定していますので、今後は、合宿や海外遠征などで本番へ向けた強化を行っていく予定です。5月には、スウェーデンで行われる「マルモレディ・インターカップ」に参戦予定です。この大会には、パラリンピック出場国が数多く集まるので、本番に向けた貴重な実践機会になります。



守備をする欠端選手（手前）



“2019 IBSA ゴールボール アジアパシフィック選手権大会 in 千葉”  
の決勝戦でライバル中国を破った女子日本代表チーム

今現在は、週2～3日のゴールボールの練習、週2日のフィジカルトレーニングと体のケアというように、パラリンピック本番に向けて“ゴールボール中心”の生活を送らせていただいています。会社の理解を得て全ての時間をゴールボールにあてることができています。大変有り難いことだと思っています。

東京2020パラリンピックの開催によって、パラスポーツやゴールボールへの理解も深まっていると思いますが、もっとたくさんの人にゴールボールを知ってもらい、たくさんの人に競技をしてほしいと思っています。そのために、東京2020パラリンピックで優勝したいと思います。“目標は金メダル”です。

## 【Q&A】

### Q. タイムアウトでは何を話しているのですか？

A. 選手を励ます言葉や、「今、得点されたプレイはこんなプレイだったから、次はこういう所を注意しよう」といった話です。タイムアウトは45秒と短く、長々とした話ではできないので、攻撃の狙い所の確認などをします。短い時間ですが、チームの気持ちを1つにしていくという意味でも、タイムアウトはとても重要です。タイムアウト後に試合の流れが変わることも多いので、観戦時の注目ポイントだと思います。



試合前のミーティングの様子

### Q. どんな人が応援に来てくれますか？

A. 両親はよく応援に来てくれます。兄2人が学生時代に野球をしていて、母は毎週末に兄達の応援をしていました。兄達が社会人になり野球の応援をすることもなくなったこともあり、今は私のゴールボールの応援を楽しみにしてくれているようです。父は仕事で全国各地を飛び回って忙しくしていますが、都合をつけてよく応援に来てくれます。ゴールボールは、プレイが進行しているときに声援を送ることができませんが、ゴールが決まった瞬間やタイムアウト、選手交代の時などゲームが止まっているときは声援を送ることができます。プレイ中の静寂と得点後の大きな歓声のギャップもゴールボールの魅力のひとつです。皆さんも、是非応援にきてください。

#### ～取材を終えて～

海外遠征と国内合宿の合間という多忙なスケジュールにも関わらず、終始笑顔で対応していただきとても楽しい取材となりました。取材を通じて、欠端選手は非常にオープンで素直な人柄なのだと感じました。

ゴールボールに対する思いや考え、競技生活で感じたことなどについて、苦い経験を含めて非常にストレートにお話していただけたと思います。パラリンピック3大会の代表に選ばれたのは、ゴールボールの技術もさることながら、誠実な人柄も関係していると思いました。

私も昨年の12月、日本代表の試合「2019 IBSA ゴールボール アジアパシフィック選手権大会 in 千葉」を観戦する機会に恵まれました。その時一番に感じたのは「まるで見えている様！」ということでした。特に日本代表の持ち味である正確無比な守備は、どのような過程を経てこんなプレイができるようになるのか知りたいと思うと同時に、感動すらおぼえるものでした。視覚を完全に遮断された状態とはとても思えない、日本代表のパフォーマンスを多くの方に見てもらいたいと思いました。

東京2020パラリンピックのゴールボール競技は、今年の8月26日（水）から9月3日（金）まで幕張メッセで実施されます。欠端選手と女子日本代表の活躍を期待しています。頑張れニッポン！！

（体育センター所員）

# スポーツリーダーバンク登録指導者活動だより

## 【スポーツチャンバラ】 きりやま くにひこ 桐山 邦彦 さん



- ・ 県協会理事、秦野市スポーツチャンバラ協会会長（教士、師範）
- ・ 幼年～一般で23年間スポーツチャンバラ指導員
- ・ 市大会総合優勝、県大会入賞他、全国大会入賞者を含め50名以上を育てる
- ・ 全国大会、世界大会入賞監督
- ・ 全世界指導者優秀賞3回受賞

秦野市スポーツチャンバラ協会の育成事業として年間260回の稽古と幼年～一般交流デモ5回を開催し、その指導に関わっています。

スポーツチャンバラの教室は50名を超え、人気の教室となっています。これまで紆余曲折はありましたが、教室に関わってくださった多くの皆様の協力と努力により様々な問題を乗り越え、運営指導体制が教室の目指している方向で機能し確立することが出来ました。

教室ではコミュニケーションを大切にして、子ども達と正面から向き合うことにより自然と信頼関係が生まれ、生き生きとした表情で楽しく笑顔で活動しています。また、大会で優勝することも1つの目標なのですが、腕を磨きあいともに向上していく姿を称えあう精神を大切に指導しています。

生涯スポーツとして考えると、老若男女問わず参加できることが挙げられます。一見簡単そうに見える一方で、体験された多くの方が動きの速さに驚かれます。子どもでも大人に勝利することができるスポーツですので、練習の成果が結果となり、自信や達成感を感じられることは貴重な体験になります。

学校とはまた違う人間関係から交流を広げて、スポーツを通じて将来のきっかけを見つけられる教室になればと思います。今後も「楽しさ」「厳しさ」「切磋琢磨」を伝えられる活動の場を広げていくよう精進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・・・神奈川県内で活動ができ、(公財)日本スポーツ協会公認指導者、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」等をご確認の上、「登録申請書」に必要事項をご記入いただき、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。県立体育センターウェブサイトからも、「登録・紹介事務取扱要領」や「記入例」等をご覧になれます。

# 総合型地域スポーツクラブ活動紹介

## 特定非営利活動法人 トリトン藤沢スポーツクラブ 【藤沢市】

トリトン藤沢スポーツクラブは2016年9月に創設。サッカーを皮切りにチアダンスなど複数種目を通じて藤沢市を中心に活動しております。サッカーにおいては将来的にJFL入りを目指している社会人チームを筆頭に、育成クラブとしてジュニアを設立し、約100人近くの部員が所属。今年はジュニアユースの設立も行います。またチアダンスにおいては昨年度、全国大会優勝の常連であり、世界大会にも出場しているジュビリーダンススクールと提携し、同団体初の神奈川進出と共に世界に羽ばたく競技者育成を目指して取り組みをリニューアル致しました。

私たちのコンセプトは、青少年時代にいかにして価値観を高められる環境を提供出来るか、そして将来大人になった時に第一線で活躍できる人材輩出を目指し、主体的で自立の出来る人間像を目標としております。

最後に、私たちはいま地域貢献及び環境提供の観点から、市内の遊休地を活用したグラウンド建設や若くして引退したスポーツプロ選手のセカンドキャリアの抛り所、藤沢市で暮らす人々が一人でも多く藤沢で働ける環境を目指して拡大を図っております。沢山の仲間と共に進めていきたいと思っておりますので、どうぞ応援を宜しくお願い致します。



## 東京 2020 パラリンピック競技大会に向けて、ゴールボール競技特集

2020年8月26日(水)~9月4日(金)、幕張メッセCホールで開催!!

### ゴールボールとは?

ゴールボールは、視覚障がい者が男女別に行うチームスポーツです。鈴の入ったボールを互いに投げ合い、得点を狙う対戦型競技。選手は音を頼りに競技するため、観客は競技の妨げにならないよう、プレイ中に声を出して応援することができません。静寂の中で激しい攻防がくりひろげられる、障がい者スポーツ独自の競技です。

### チーム編成

1チームは最大6名・ベンチコーチが3名で編成されます。コート上には選手3名が出場します。選手は全員アイシェード(目隠し)を装着し、見えない状態でプレイします。

### 競技時間

1試合は12分ハーフの合計24分間で行われます。前後半の間には、3分間のハーフタイムが入ります。同点で前後半を終了した場合は、3分ハーフの延長戦(合計6分間)を行います。どちらかが得点した時点で勝敗が決定するゴールデンゴール方式です。延長戦でも決着がつかなかった場合は、1対1で投げ合うエクストラスローで決着をつけます。

### ボール

バスケットボール(7号球)とほぼ同じ大きさですが、重さは1.25kgで、バスケットボールのほぼ2倍。ボールの中には鈴が2つ入っています。

## アイシェード

障がいの程度（視力や視野）によって競技力の差が出ないように、選手は完全に目隠しをして同じ条件のもとで競技を行います。また、アイシェードの下にはアイパッチが貼られていて、徹底して視野がふさがれています。試合前にも審判が各選手のアイシェードをチェックすることで、公平性を保っています。



アイシェード

## ゴール

高さ 1.3m×幅 9mでサッカーのゴールのようなネットが張ってあります。

## コート

コートの広さは、18m×9mで、6人制バレーボールのコートと同じ広さです。

## 正しい投球

ゴールボールでは、攻撃時、基本的にはボールを転がしますが、投げたボールが「攻撃側エリア」と「ニュートラルエリア」の両方の床でバウンドしなければ反則となります。反則を犯してしまうと相手チームにペナルティスローが与えられます。

## ペナルティスロー

ペナルティスローでは、反則を犯してしまったチームがたった一人しか守備に入れない状態で、相手チームに投球機会が与えられます。攻撃時には得点のビッグチャンスで、ゴールボールにおいては、勝敗を左右するほど重要なルールです。

### 使用するコート・主なルール

コートの広さは、18m×9mで、6人制バレーボールのコートと同じ広さです。

**ラインの下糸**  
ラインアウトラインを除くコート内のラインには、床との間に糸を通してその上からテープが貼られていて、凹凸があります。選手はこの凹凸の感触を頼りに自分の位置を確認しています。

**ゴールライン**  
ボールがラインを完全に越えると1点が入ります

**ゴール**  
大きさは幅9m、高さ1.3m

**チームエリア**  
オリエンテーションエリアとランディングエリアを合わせたエリアで、このエリア内で投球も守備も行わなければなりません

**ペナルティスローとは？**  
ペナルティスローでは、反則を犯してしまったチームがたった一人しか守備に入れない状態で、相手チームに投球機会が与えられます。攻撃側には得点のビッグチャンスで、ゴールボールにおいては、勝敗の行方を左右するほど重要なルールです。

**正しい投球の例**  
ゴールボールでは、攻撃時、基本的にはボールを転がしますが、投げたボールが「攻撃側エリア」と「ニュートラルエリア」の両方の床でバウンドしなければ反則となります。反則を犯してしまうと相手チームにペナルティスローが与えられます。



## ラインの下

コート内のラインには、床との間に糸を通してその上からテープが貼られていて、凹凸があります。選手はこの凹凸の感触を頼りに自分の位置を確認しています。

## クワイエット プリーズ! (Quiet Please!)

選手は、ボールの中に入った鈴や、相手選手が動く足音など、かすかな音を頼りにプレイしているので、試合は静寂の中で行われます。選手に声援を送ることができるのは、オフィシャルブレイク中（ゲームタイマーが止まっている間）のみ。大会では音楽を流して応援できるタイミングがわかるよう工夫しています。選手がプレイしている間は応援したい気持ちをグッとこらえて、心の中で声援を送りましょう。プレイが始まる前に審判が「クワイエットプリーズ! (Quiet Please!)」(お静かに!)のコールをします。これが静かにする合図。ゴールが決まった直後やゲームタイマーが止まった時だけ大きな歓声を送ることができます。



ゴールを守る男子日本代表

## 頑張れ! 日本代表!!

ゴールボールの女子日本代表は、2004年のアテネパラリンピックで初出場ながら銅メダルを手にし、2012年のロンドンパラリンピックでは金メダル獲得という快挙を達成しました。(パラリンピックの団体競技として、日本チーム史上第1号の金メダルです。)

東京2020パラリンピックのゴールボール競技は、8月26日(水曜日)から9月4日(金曜日)まで、幕張メッセCホールで開催され、男女各10チームがメダルを争います。日本代表は、男女とも開催国枠で出場が決まっており、女子は定評ある堅守と多彩な攻撃力を持ち味に、2016年のリオデジャネイロパラリンピックで5位に終わった悔しさをバネにして金メダル奪還を目指しています。男子は初出場となりますが、世界を驚かすべく強化に取り組んでおり、世界ランクもトップ10へあと一息のところまで来ています。頑張れ! 日本代表!!

“2019 IBSA ゴールボール アジアパシフィック選手権大会 in 千葉”



韓国代表に勝って、3位入賞した男子日本代表



ライバル中国代表を倒し、優勝した女子日本代表

「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4回

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

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

