

追手門学院大学スポーツ研究センター

NO.4
2017.3

スポーツ研究センターニューズレター

「敵は己の妥協にあり」

井村雅代 氏 基調講演・女子アスリートシンポジウムの報告



追手門学院大学様
敵は己の
妥協にあり
井村雅代
2017. 3. 27

1. 日 時 2017年3月27日(月) 14:00~16:00
2. 会 場 追手門学院大学 優駿ホール
3. 参加対象 在学生保護者、学生、一般の方
4. 参加者数 374人
5. 主 催 追手門学院大学教育講演会
スポーツ研究センター
6. 共 催 追手門学院教育振興会
7. 後 援 茨木市
8. 詳 細 **【基調講演】**
 - ・講演者 井村雅代 氏
 - ・テーマ
「人を育てる
～愛があるなら叱りなさい～」**【シンポジウム】**
 - ・シンポジスト
中牧佳南 選手
(シンクロナイズドスイミング)
福島わさな 選手 (女子ラグビー)
北間優衣 選手 (車椅子バスケット)
 - ・コーディネーター
金森喜久男 (経営学部教授)
 - ・テーマ
「リオから東京五輪へ
～追手門学院大学から世界へ～」

基調講演

1984ロサンゼルスオリンピックより、シンクロナイズドスイミングが正式にオリンピック種目となってから9大会連続メダル獲得を成し遂げ、多くのオリンピック選手を育成している井村雅代先生の話は、とても説得力があり、多くの聴講者の心に響いた内容でした。特に、2008年北京オリンピックの時、最大のライバルであると言われた中国のオリンピックチームヘッドコーチの就任が決まった際の周囲の反応や、自身の想いを熱く語られました。日本では、外国人指導者の受入れは容認できるものの、日本人指導者が外国のチームを指導することに対しては、非常に冷酷で否定的であること。その第一人者である井村先生は、「自身の選択は間違っていたのか」と自問自答し、客観的な視点を持つもう一人の自分に問いかけるとのことでした。その他に、現在の若者(2014年から指導している日本シンクロ代表チーム)に対しても、過去の選手との心理的な違い、指導法や練習内容の工夫などを話され、特に「チームワーク」と「絆」という言葉が、大好きな世代であり、目立つということを嫌うチームメンバーに、世代の違いを感じられたとお話は、共感する方も多かったのではないかと感じました。

最後に、厳しくて有名な井村先生が「信念」とされている指導法について以下の点を強調されました。

- ・叱った後は必ず直す方法(改善)を提示すること。
- ・直すまで方法を提示し続けること
- ・叱るときは現行犯で叱ること

・過去のことは持ち出さないこと

今回の井村先生の話から、厳しさの中にも、選手への愛情が溢れ、メダルへの執念を感じ、改めて真の勝負師だと感じました。また、最後のリオ五輪シンクロのチーム映像では、井村先生の想いが蘇り、会場では涙を流して観られる方が多く、長時間拍手が止まりませんでした。

シンポジウム

2016年度、競技種目は異なるが、日本代表で活躍している3選手が、「育てられる側」の立場から、「競技を始めたきっかけ」や「2020東京オリンピック・パラリンピックに向けた決意」など、金森コーディネーターの進行のもと、力強く語って頂きました。特に印象的だった内容は、「コーチとの関係」について問われた場面でした。福島選手が、「自分は日本代表の選考に呼ばれた時、チームの現状を見てこれでは勝てないと思い監督に直談判に行ったことがある。選手からこのチームは、勝てないと言われた時、井村先生ならどうされるのか聞いてみたい。」と話され、井村先生が次のように返答しました。「選手にはそのように思われぬように練習するが、それでも言われてしまった時は、選手と一緒に、分析して研究する。そして、改善策を見つけて必ず克服する。さらにこのチーム勝てないんじゃないかな、なんて考える暇もないくらいに練習させる。」と力強く説得力のあるお言葉に、会場中から大きな拍手が巻き起こりました。中牧選手は、控えめであるが、しっかり東京五輪(銀メダル以上)を見据えた確信を持ち、北間選手は新天地で競技を存分にできる環境に感謝し、ロンドン・リオの悔しさを東京五輪で晴らす想いなど、結果主義の厳しい世界で戦う彼女たちの姿はとても輝いており、更に彼女たちを応援、支援したいと思える話の内容であったと思います。

シンポジウムの最後は「最悪の状態でも何ができるか」「チームに必要とされる選手になりなさい。そして東京五輪にはみんなで開会式一緒に入場しよう」というこの上ない激励をいただきました。

今回の基調講演ならびにシンポジウム開催にあたり、追手門学院大学教育後援会をはじめ、沢山の方々のご協力を頂き開催できました事、末筆ながら、この場をお借りし深く御礼申し上げます。有難うございました。

(報告：巽 樹理)



左から福島選手、北間選手、中牧選手、金森教授

2016年度スポーツ研究センター主催セミナー 第2回トレーニング(1)

「マシーントレーニングとフリーウェイトの基礎と応用 ～筋力・パワーアップを目指して～」

講師：田中 淳也 氏（追手門学院大学トレーニングセンター「追fit」チーフ・トレーナー）

日時：2016年10月27日(木) 15:00-16:30、トレーニングセンター

参加者：12名

2016年度の2回目のセミナーとして、トレーニングに係る内容のセミナーが、昨年続き「追fit」で開催されました。今回は「マシーントレーニング」と「フリーウェイトトレーニング」の方法を地域に住む方々に実演を交えて体験していただきました。参加された皆さん



は「からだ作り」に興味を持っておられ、とても熱心に受講されていました。

昨年度は基礎的な「筋力トレーニング」を紹介するもの

で理論と実技の2部構成で行われました。

初心者でも対応できる「入門筋力トレーニング」の内容でした。今回は「マシーントレーニング」と



「フリーウェイトトレーニング」の基本フォームから、主働筋、補助筋、拮抗筋など、どの筋肉を意識してトレーニングを実践したらよいのか、といった応用的な内容まで、指導を交えて実際のトレーニングを十分に行ってもらいました。

（報告：千葉 英史）

第3回トレーニング(2)

「自分の体重を使ったトレーニングの基礎と応用」

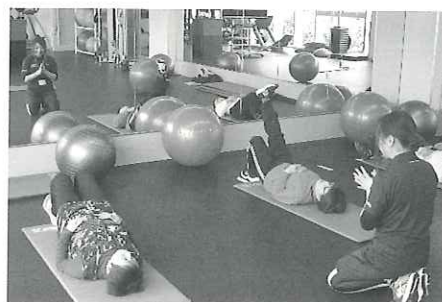
講師：田中 淳也 氏（追手門学院大学トレーニングセンター「追fit」チーフ・トレーナー）

日時：2017年3月2日(木) 15:00-16:30、トレーニングセンター

参加者：10名

2016年度3回目のセミナーも「追fit」で開催されました。「自体重を使ったトレーニング」がテーマで、「追fit」のトレーナー3名が講師となってトレーニングが紹介されました。まず、田中講師からテレビモニターで、アウターマッスルとインナーマッスルの違いについて、理論的な説明がなされました。コア部分（腹・股関節）、身体中心部を鍛えるトレーニングは「健康づくり」や「からだ作り」において特に重要であることを、あらためて認識することができました。

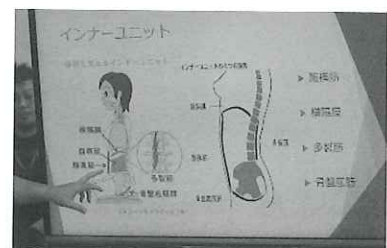
トレーニング体験では2グループに分かれ、「TRX：



自重を使って体を鍛える米国海軍特殊部隊発のトレーニングシステム」と「バランスボール」を使用したメニューが紹介され、実際に実技指導が行われました。

今回も参加者のほとんどが近隣の高齢者の方々でした。次年度は高齢者向けのトレーニング方法の紹介にテーマを絞っても良いのかなと感じました。

（報告：千葉 英史）



おうてもんジュニアキャンパス2017 冬のスポーツ教室の報告

1. 日時 2017年2月18日(土)
午前部 10:00~12:00
午後部 13:15~15:15
2. 会場 追手門学院大学 (体育館、グラウンド等)
3. 参加教室 11教室
 - ・サッカー教室 (女子)
 - ・フラッグフット教室
 - ・チアリーダー教室
 - ・卓球教室
 - ・アーチェリー教室
 - ・体力づくり教室 (漕艇部)
 - ・サッカー教室 (男子)
 - ・バレーボール教室
 - ・ダンス教室
 - ・ダブルダッチ教室
 - ・テニス教室
4. 参加人数 308名 (延べ人数)
5. 主催 スポーツ研究センター
6. 後援 茨木市・茨木市教育委員会・
追手門学院大学学友会

年2回(春・冬)開催している「おうてもんジュニアキャンパス」は、クラブ・サークルに所属する学生が、子ども達にスポーツの「楽しさ」や「体験」を提供し、また子ども達からは、指導を通して「伝える難しさ」や「教える楽しさ」そして「新たな気づき」など、学ぶことができる地域連携型のスポーツイベントです。今回は、新たにアメリカンフットボール部が参画し(フラッグフット教室)、全部で11教室の開催となりました。事前応募者数は過去最高であり、応募者450人、参加予定者348人、当日参加者308人(いずれも延べ人数)でした。当日は天候にも恵まれ、午前午後とも、たくさんの子供達の笑顔に包まれ、大盛況のうちに終了しました。

以下ジュニアキャンパス アンケートより(一部紹介)

- *難しかったけど楽しかった(ダブルダッチ参加者 小学2年)
- *もともとやりたかった種目なので、色んな人とできてとても楽しかった(フラッグフット参加者 小学6年)
- *大変有意義で、良い取り組みと感じます。大学が身近に感じました。(チアダンス教室参加者の保護者)

(報告: 巽 樹理)



少年野球大会及びTomFC Jr Soccer Festivalの報告

第7回 追手門学院大学杯 茨木市スポーツ少年団 少年軟式野球大会

日程 2016年12月10日(土) 及び12月17日(土)

第14回 追手門学院杯 TomFC Jr Soccer Festival

日程 2016年12月17日(土)

両大会は追手門学院大学が地域の各団体と共催し、開催する地域スポーツ振興事業の一つです。【茨木市スポーツ少年団 少年野球大会】は、今年度で7回目を、【追手門学院杯 TomFC Jr Soccer Festival】は14回目を迎える歴史ある大会です。

当日は、【茨木市スポーツ少年団 少年野球大会】は100名を、【追手門学院杯 TomFC Jr Soccer Festival】は200名を超える多数の参加者のもとで無事盛況裏に終わりました。

また、本年は両大会を同日に開催し、大学キャンパス内は非常に盛り上がり、地域活性化の大きな一助となりました。

センターからは、松井センター長、辰本所員、中西所員、福井所員が開会式、閉会式に参加し、当日の運営のサポートを行いました。

なお、試合結果については、以下の通り。

《茨木市スポーツ少年団 少年野球大会》

- 優勝 東太田イーグルスJSC
- 準優勝 郡山フレンズJSC
- 3位 中池ファイターズJSC
- 4位 沢良宜シャークスJSC

《追手門学院杯 TomFC Jr Soccer Festival》

【U-10：10歳以下】

- 優勝 大阪市ジュネッス
- 準優勝 ガンバ大阪Jr
- 3位 玉川学園FC
- 4位 GAP茨木

【U-12：12歳以下】

- 優勝 SSクリエイイト神戸
- 準優勝 ガンバ大阪Jr
- 3位 神戸FCボーイズ
- 4位 大阪市ジュネッス

(報告：福井 純平)



茨木市老人クラブ連合会 協力事業の報告 (Part2)

第8回 10月25日(火) 9:30~10:45

体育館 第1体育室

「ボッチャを楽しもう」

講師：松井 健 (追手門学院大学 教授)

パラリンピックの種目であり、年齢、性別、体力レベルに関係なく誰もが一緒にプレーできるスポーツとしてのボッチャを皆で楽しみました。初めての方も好プレー続出でした。

第9回 10月25日(火) 11時30分~12時30分

(1号館3階) 会議室5

「健康づくり・介護予防に向けた事業展開」

講師：辰本 頼弘 (追手門学院大学 教授)

第10回 10月25日(火) 13時30分~14時20分

(1号館3階) 会議室5

「誰もが楽しめるスポーツ交流会」(グループワーク)

講師：辰本 頼弘 (追手門学院大学 教授)

全10回にわたる「健康づくり・介護予防リーダー養成セミナー」の最後を締めくくる講座として、第9回は、「健康づくり・介護予防に向けた事業展開」として、平成27年の国勢調査の結果をもとに人口構成を改めて見つけ、「寿命が長くなり、いかに人生の最後まで自立して動き、元気で生きていくか」を考えるひとつとして、運動の実践が重要であることや有効であることを話しました。高齢者の体力や健康度は個人差が大きいことから、「継続できる運動をどう見つけるか」「運動習慣のない人をどう参加させるか」を課題として、地域やグループ

での取り組みの必要性が大事であることを理解してもらい、地域において新しい「きずな」の生み出し方や地域の皆さんに参加してもらえるように「人集め」・「活動場所の確保」・「行政との関係」の視点についても話しをしました。

第10回は、第9回の内容を受けて「誰もが楽しめるスポーツ交流会」の企画・立案をグループワークで考えてもらいました。すなわち、どうすれば地域の皆さんが楽しんでスポーツ交流大会に参加してもらえるのか、魅力的なスポーツ交流大会とは何かを皆さん真剣に話し合っておられました。スポーツ交流大会という行事をすることだけの目的ではだめで、この目的にどのような目標を加えるのか、誰を対象にしたスポーツ交流大会なのか、また広報や宣伝をどのようにするのか、このスポーツ交流大会を実施することでどんな効果が期待されるのか等、深く考え意見交換をしてもらい、最後はグループでの成果を発表してもらいました。

(報告：辰本 頼弘)



シニアバスケットボール大会の報告

本年度も本学で大阪女性バスケットボール連盟主催の「尾崎杯」が2016年12月4日(日)に開催されました。地域連携を図ったイベントで2013年度より毎年「追手門会場」として行われています。

本年度は16チームの206名が参加され33歳から74歳まで幅広い年齢層の方々が参加されました。

この「尾崎杯」には特別ルールとして、60歳以上の

方がゴールを決めると、通常の2点に+1点、70歳以上の方がゴールを決めると+2点というルールを設けており、60歳以上のプレイヤーは黄色いリストバンドが目印といった工夫もあります。皆さん、生涯スポーツとしてのバスケットボールを本気で楽しんでおられました。

(報告：千葉 英史)



茨木市ボッチャ体験講座

3月25日(土) 9:30～～12:20

3月25日(土)に茨木市ニュースポーツ普及会が主催する体験講座・イベントをバックアップし、高齢者の皆さんと半日、ボッチャを楽しみました。最初にルール説明をした後、ランダムに設定したチーム別に対抗戦を行いました。合計80名、28チームが勝利を目指して、熱戦を繰り広げておられました。ねらい通りにボールが転がると、大きな歓声が上がリ、とても楽しそうでした。茨木市では、誰もが楽しめるスポーツとしてボッチャを推奨

し普及する方針で、2017年度に本格的な交流大会を開催する予定だそうです。スポーツ研究センターも積極的に大会をサポートし、盛り上げていきたいと思ひます。

(報告：松井 健)



少年野球教室の報告

少年野球教室

日時 2016年12月17日(土) 13:00~16:00

場所 第2グラウンド

協力 追手門学院大学 学友会体育会 硬式野球部

「追手門学院大学杯 茨木市スポーツ少年団 少年野球大会」の終了後、追手門学院大学硬式野球部の協力のもと、少年野球教室を開催いたしました。教室は小学校5、6年生を対象とし、本大会に出場した子どもたちのほか、予選大会に出場した子どもたちも含めた150名以上の参加がありました。

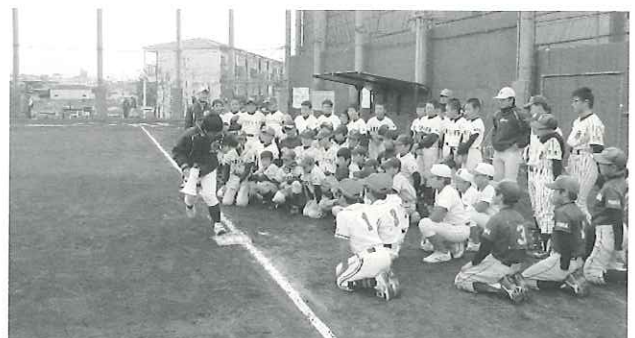
全体での準備運動、ウォーミングアップの後は2グループに分かれてベースランニングの基礎を学びました。大学生の指導はベースの踏む位置から踏んだ後の姿勢作りなど、参加した子どもたちが普段意識することのない、きめ細かい内容でした。その後キャッチボール、ノック

の指導が行われ、最後は全員が守備位置についてのバッティング練習で締めくくりました。

参加した子どもたちは、目を輝かせながら大学生の指導を受けており、スポーツ少年団の関係者の方からは「普段よりも子どもたちが話をよく聞いている」との感想が聞かれました。また、指導にあたった大学生は、当初は戸惑う様子も見せていましたが、最後には子どもたちと一緒に笑顔で取り組んでおり、選手からは「指導は難しかったがよい勉強になった」「自分が少年野球をしていた時のことを思い出し、すがすがしい気持ちになった」といった声が聞かれました。

3年間中断していた硬式野球部による少年野球教室ですが、次年度以降も継続して実施すべき、素晴らしい取り組みであると感じました。

(報告：中西 宏)



センターからのお知らせ

- ・2017年度も月に2回(第2, 第4火曜)、ポッチャ健康サークルの活動を行います。場所は、大学体育館1階第3体育室、時間は朝の8:00~9:00です。地域の皆さんと教職員・学生の皆さんと一緒にスポーツを楽しめる良い機会ですので、ぜひ、ご参加下さい。
- ・2017年度のセミナーについて、お呼びしたい講師の先生、ご希望の内容等がございましたら、センターまでご一報下さい。5月頃までに確定します。
- ・各スポーツ系クラブの地域交流を積極的にサポートします。子ども、高齢者、その他の年齢層を対象とした教室や大会などを企画・運営してみたいクラブは、センターまでご相談ください。ジュニアキャンパス冬のスポーツ教室がたいへん好評でして、定期的な教室を望む声も多く寄せられています。

追手門学院大学 スポーツ研究センターニュースレター No.4

◆ 編集・発行 2017年3月30日 印刷
2017年3月30日 発行

◆ 編集代表者 松井 健

◆ 印刷所 川西軽印刷株式会社

◆ 発行所 追手門学院大学 スポーツ研究センター
〒567-8502 茨木市西安威2-1-15

電話 072(641)9690 / FAX 072(641)9695

E-mail sports@otemon.ac.jp

<https://www.otemon.ac.jp/research/labo/csr/>