

スポーツ研究センターニュースレター

夏場のスポーツ

スポーツ研究センター長 辰本 頼弘



今夏の最高気温は埼玉県熊谷市の41.1度（2018年7月23日観測）。これは気象庁の観測地点歴代データで最も高い気温であり、今夏は他に40度以上記録した地点が9箇所存在する。各地域、猛暑日（35度以上）や真夏日（30度以上）が毎日のように観測され、多くの地点でこれまでの最高気温を上回り、この暑さに伴い連日、熱中症関連のニュースが伝えられた。

学校現場でもクラブ活動において熱中症がクローズアップされ、小学校ではプール指導においても、水温が高く熱中症の危険があるとのことで中止をする所がみられた。

まさに、この気温の高い中、2020年にスポーツの祭典・東京オリンピック、東京パラリンピックが開催される。オリンピックは、7月24日（7月22日から一部競技が開始）に開会式が行われ、33競技339種目が展開され8月9日に閉会式を迎える。また、パラリンピックは、8月25日に開会式が行われ、22競技537種目が展開され9月6日に閉会式を迎える。両大会とも多くの国・地域からトップアスリートの出場により連日熱戦が繰り広げられるが、この期間の暑さに対応する競技場等の環境整備は、選手のパフォーマンス向上には大きな影響を与えられとされる。オリンピックに向けての自身の体調管理、ライバル選手の動向を捉えてのコンディション作り以上に、両大会とも気象条件の克服が大きな課題になることは間違いなく、綿密なトレーニング計画が記録の成否を分けることになる。ただ、人知を超えた自然の力、トレーニングで培ったことだけでは計り知れないことがあるのも現実かも知れない。

何もこの夏場の大会はオリンピックだけの問題ではなく、毎年小・中・高校生の大会や大学生の大会も夏休み中のことで計画されているのが現状である。これらの選手たちも、トップアスリートに負けず劣らず各種大会に向けて日々の練習を行っているが、選手個々の体力や技能には大きな差があるため、選手一人ひとりをもとより、大会関係者・指導者・保護者も暑熱下でのスポーツに対する知識や情報をしっかり把握・共有することが、子どもたちのスポーツへの取り組みやサポートにつながり、ひいては熱中症の予防や暑さの克服に大きな力となると考える。

熱中症になるから、夏場にスポーツを実施するのがダメなのでなく、暑さへの特段の配慮と、この条件の中で、小・中・高校生、大学生たちのスポーツへの取り組みをどのようにサポートするか、また個々の身体状況の把握と安心してスポーツに打ち込める環境をどのように作って行けるかが未来の日本代表選手を生む要因になるのではないかと考える。

すべてのスポーツ好きの選手たちが、暑さに負けず（寒さに負けず）日々の練習に励み最高のパフォーマンスを試合で発揮出来るよう願っている。

2018年度セミナー

第1回 「バドミントン」

講師：植野 恵美子 氏（追手門学院大学 非常勤講師）

日時：2018年6月2日(土) 13:15~15:15 会場：追手門学院大学体育館 第1体育室 参加者：71名

昨年度に引き続きバドミントンセミナーを本学体育館で開催いたしました。

今回のセミナーの参加は、小学生（42名）、高校生（17名：追手門学院高校バドミントン部）、20代（1名）、30代（4名）、40代（6名）、50代（1名）、合計71名と幅広い年齢層の方々に集まっておりました。また、植野講師のサポートスタッフとして、植野講師の教え子の方2名と本学バドミントン部員4名が参加してくれました。

セミナーはバドミントンの経験レベルでコート6面に分けられ、プログラムの内容は同じであるが、レベルに応じて工夫がなされていました。初心者コート3面（36名）、初級コート2面（29名）、中・上級コート1面（6名）といった内訳です。

プログラムの内容は、まずウォームアップとしてサポートスタッフが鬼役となり「手つなぎ鬼ごっこ」でフロア内を走り回り、体操・ストレッチから入りました。次にラケットを持ってストロークの素振り、フォアハンドストローク・バックハンドストローク、オーバーハンドストローク・サイドアームストローク・アンダーハンドストロークといったラケットワークの基本でフォームを確認した後、実際にシャトルを打つ基本ショット&レシーブの練習へと展開されました。



ショット練習はスタッフからトスされたシャトルを打ち返すもので、ヘアピン・クリア・ドライブ・スマッシュといった基礎の練習をレベル別に細かく優しく指導されていました。特に小学生の低学年にはネットの高さを低くして身長に応じた環境でのストローク練習や、コート内にカラーコーンを立てたり、ネット上部に目標物を置くなど、ターゲットを設置してそれに向けて打たせるといった工夫が印象に残りました。

最後はレベルに応じて、スタッフ対参加者での1対1ゲーム形式ラリーの展開でバドミントンを楽しまれていました。



茨木市スポーツ推進課より、牧原課長、坪田参事が来られ最後までご参観いただき、帰り際には、「すごくいい取り組みですね。今後も、このような取り組みを支援していきたい。」とお言葉をいただきました。また、生涯学習センター所長久保様にもお越しいたいただき、「こんなに集まるセミナーはすごいね」とお褒めいただきました。

追手門学院高校の永田顧問、バドミントン部コーチからも「このような場を設けてくださり感謝します。いい経験になったと思います。」とお言葉をいただきました。

事後アンケートでは「スタッフの学生がとても親切で楽しかった」「2時間という時間もあっという間に過ぎ、分かりやすい説明でやり易かった」等のご意見をいただきました。

（報告：千葉 英史）



飛び出せ世界へ！

がんばる追大アスリート
第3回

学生会応援団 チアリーダー部 主将

高山 あかりさん (国際教養学部 国際教養学科 4回生) (富士通株式会社 内定)

幼稚園からバントアリングを続け、その傍ら、小学生からチアダンスにも幅を広げ、大学から本格的にチアダンスをはじめます。

終始、自分に厳しく、そして前向きな姿勢の高山さんのモットーは

【自分の好きなことを伸ばしたい】 【文武両道】 【仲間を大切に作る】

追手門学院大学チアダンス部1期生として部を作り上げた高山 あかりさんにお話を伺いました。



■チアダンスとの出会い、はじめたきっかけを教えてください。■

幼稚園の頃からバントワリングを続け小学校の頃、チアダンスに出会いました。その当時は、ポンポンを持って踊る程度しかしていませんでした。大学から何か新しいことをしたいという気持ちがあり、悩んでいた高校3年生の時、バトンのコーチと知り合いだった現コーチ小島氏から、追手門学院大学チアダンス部門の1期生として、部を立ち上げるので来てほしいと、お声かけいただきました。踊ることが好きで、チアダンスの元気や周りを楽しませて応援をする、というところに惹かれ本格的にチアダンスを始めました。

■学生生活の中でチアダンスの位置付け、思い出は何ですか。■

今の中心は、チアダンスです。部活は、学生時代しか出来ない事なので、優先的に頑張りたいと思い取り組んでいます。一番の思い出は、2回生の時に初出場した全国大会で、4位入賞したことです。大会前は、連続20本通しなど練習がハードでしたが、メンバーの4人の団結力はすごくあり、1つの目標に向かって苦しい練習を乗り越え、結果がついてきたのですごく自信になりました。初めての大会で、追手門の名前を残せたことが嬉しかったです。

■チアダンスを辞めたいと思ったことはありますか。■

あります…。2回生のとき、部活内での役割分担(演技を決める、音響係りなど)の中で、部活の人数が少なかったので、イベントが重なると、自分がやらなければならないことが多くなり、気持ちがついていかず、辞めたいと思ったことがありました。

■どのように克服しましたか。■

しんどいことはあるが、これを乗り越えたら、自分が成長できると考えて、自分にムチを打つじゃないですけど、そう考えることで前に進めました。

■今後の目標を教えてください。■

来年の3月まで大会があるので、目の前の大会で、しっかり成績を残していくことです。また、チアリーディングとチアダンスの両部門で1位を獲ることが一番の目標です。今年度卒業し、社会人でもチアダンスは続けるので、大学での経験を活かして常に笑顔で周りを元気つけられるようにし、仕事とチアダンスを両立できるようにしていきたいです。

■最後に、一言お願いします。■

後輩へは、同期、先輩後輩、縦と横の繋がりを持ってコミュニケーションをとり、仲間を大切にしてください。

そして、小島コーチ、家族にすごく感謝しています。小島コーチからは、自分の技術だけではなく、自分の役割をきちんとこなすこと、社会に出ても恥ずかしくないようにと、教わりました。追手門で成長したことはたくさんあります。本当に感謝しています。

家族は、つらい時背中を押すような言葉や声かけをしてくださいました。また、いつもおいしいご飯を作ってくれて、本当にいてくれるだけで感謝しています。



(左：高山さん 右：五嶋さん)

2018年1月アメリカで開催された世界大会「University World Cup Cheerleading Championship (大学ワールドカップチアリーディング選手権)」に2年連続で出場。その結果、チア部門ALL GIRL ELITE 部門1位・国別1位、ダンス部門TEAM CHEER POM 部門4位・国別4位をそれぞれ受賞。

2018年10月にポーランドで初開催となる国際大学スポーツ連盟(FISU)主催の世界大学チアリーディング選手権大会のCheer Pom Doubles部門で日本代表として出場し、見事銀メダルを獲得。

輝かしい受賞歴の裏には、数々の苦悩と試練があり、その度に自分を奮い立たせ前向きに取り組んでこられた様子が、お話を伺い知ることができました。卒業後は、富士通株式会社に内定が決まっている高山さん。4年間文武両道を貫いた高山さんであれば、今後の活躍は間違いないと確信しています。益々の活躍を応援しています。

(2018年8月22日に実施。聞き手：スポーツ研究センター長 辰本 頼弘)

アーティスティックスイミング ワールドシリーズ2018 《ジャパンオープン2018 報告》

1. 日 時 4月27日～30日
2. 場 所 東京（東京辰巳国際水泳場）
3. 競技結果

ソロテクニカル	（乾 友紀子）	1位
ソロフリー	（乾 友紀子）	1位
デュエットテクニカル	（乾 友紀子・中牧 佳南）	1位
デュエットフリー	（乾 友紀子・中牧 佳南）	1位
ミックスデュエットテクニカル	（安部 篤史・足立 夢実）	2位
ミックスデュエットフリー	（安部 篤史・足立 夢実）	2位
チームテクニカル		1位
チームフリー		1位
フリーコンビネーション		1位

この度、ジャパンオープン2018に出場致しました。出場させていただいた種目の結果は、デュエットテクニカル、デュエットフリー、チームテクニカル、チームフリー、フリーコンビネーション、全種目1位でした。ジャパンオープンは、日本で演技が出来る唯一の試合で、今回は、新チーム全員で挑む、今シーズン初めての試合でした。全種目優勝することは出来ましたが、どの種目もそれぞれに課題が見つかり、反省の多い試合となりました。



（左：乾選手 右：中牧）



（左から4番目：中牧）



（右：中牧）

《カナダオープン2018 報告》

1. 日 時 5月31日～6月2日
2. 場 所 カナダ（ブリティッシュコロンビア州サレー）
3. 競技結果

ソロテクニカル	（乾 友紀子）	1位
ソロフリー	（乾 友紀子）	1位
デュエットテクニカル	（乾 友紀子・吉田 萌）	1位
デュエットフリー	（乾 友紀子・中牧 佳南）	1位
チームテクニカル		2位
チームフリー		2位

この度、カナダオープン2018に出場致しました。出場させていただいた種目結果は、デュエットフリー1位、チームテクニカル2位、チームフリー2位でした。

私はこの大会で、引退することとなりました。追手門学院大学では、学生の頃から、先生方をはじめ、沢山の方に応援していただき、サポートしていただき、とても感謝しております。この経験を活かし、今後に繋がられるようにしたいと思います。今まで、応援していただき本当にありがとうございました。

追手門学院大学トレーニングセンター（追fit）報告

2018年4月からトレーニングセンターのスタッフが変更されましたので、紹介します。

スタッフ全員が「日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー」という資格を持ち、学生の皆さんをサポートします。



チーフアスレティックトレーナー

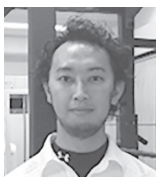
阪本 将輝

整形外科や陸上を中心としたスポーツ現場で活動してきました。それらの経験を活かし、学生の皆さんにとって学びのある指導を心がけます。よろしくお願いします。



小西 創大

私自身、バスケットボールを行ってきました。トレーナーとしては主にアメリカンフットボールの現場で活動し、アスレティックリハビリテーションなどを中心に関わってきました。自分で考え行動できる学生が育つようサポートしていきます。



宮本 直樹

長年アメリカンフットボールの業界で活動しています。また、チアリーディングのサポート経験もあります。治療→アスレティックリハビリテーション→トレーニングの流れを確立し、幅広くサポートします！



川浪 洋平

主にサッカーの現場でアスレティックトレーナーとして活動しています。また病院にも勤務しており、様々な競技の選手のリハビリを担当しています。皆さんの「頑張る」をサポートします。よろしくお願いいたします！



成清 愛

初めまして。私自身、バスケットボールを10年間行っていました。バスケットボールを始め、サッカーやラクロスなど球技に関わってきました。部活生だけでなく一般学生も気軽に利用・相談できる場所にしていきます。



井上 茂彦

これまでアメリカンフットボール、チアリーディング、体操競技をサポートしてきました。学生が楽しくスポーツできるようサポートさせていただきます。



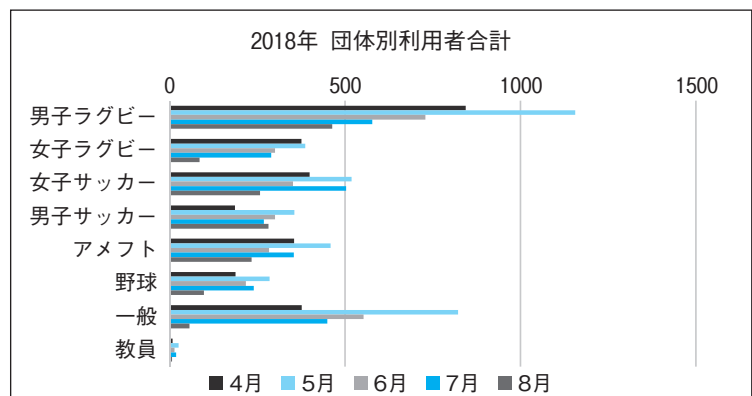
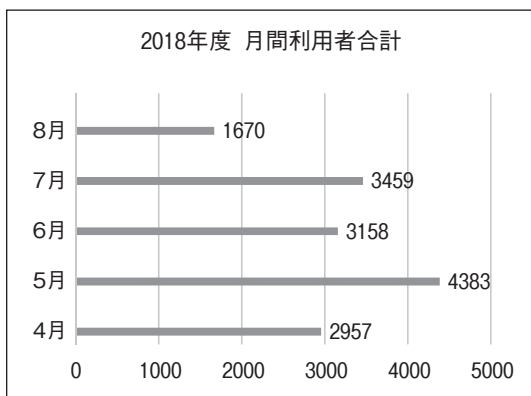
コーディネーター 佐藤 哲史

医療機関、教育機関、スポーツ現場とさまざまな現場で15年以上アスリートのサポートを行ってきました。今まで培ってきた経験と知識を本学の学生アスリートや一般学生、教職員の方々、地域の皆さんへ還元出来るようにサポートを行っていきますので、よろしくお願いいたします。

トレーニングセンター 施設利用の現状について（2018年4月～8月）

2018年4月～8月のトレーニングセンター利用者数は、延べ15,627名であった。昨年の同時期が4,272名/月であったのに対し、今年は3,125名/月であり、月あたりの利用者数が減少した結果となった。その要因として、今年度から土曜日が休館となった点、震災等の自然災害によるイレギュラーな休館や時間短縮があった点（計8日）が考えられる。

団体別利用者数は、グラフ上では割愛しているが、陸上部、チアリーダ一部、漕艇部、柔道部などの利用も多い。また、一般学生の利用も多く、学生の健康に対する意識の高さが伺える結果となった。（報告：阪本 将輝）



学外イベント報告 その① ハワイパシフィック大学 (HPU)・ハワイ大学 (UH) 訪問

昨年始めてスポーツキャリアコース (SCC) の学生を海外実習に連れて行った。

実習先は、ハワイ州ホノルル市にあるHPUおよびUHである。HPUは1965年創立の大学で約7000名の学生が学ぶ私立総合大学である。

実習はHPUで、Executive Director of AthleticsのVince Baldemor氏より「スポーツに携わっている学生の学業とのバランスについて」や「学生とコーチの距離感の取り方」「NCAAの組織のあり方」等の講義を受け、活発な質疑応答を行った。また、男子サッカークラブの見学をして、見学後、学生との交流を行った。UHは、1907年に創立された州立大学で、約19,000名が学ぶ。UHでは、ハワイ大学の学生とランチを食べたり、Athletic Departmentを案内してもらったりと、活発に学生交流を実施し、わずかな時間であるがキャンパスライフを楽しんだ。



本学の学生たちは、スポーツ施設の充実に非常に興奮した様子であった。海外実習を通して、スポーツに関して、新たな見方や考え方が学生たちに生まれたことは大きな成果であったと思われる。

本学の学生たちは、スポーツ施設の充実に非常に興奮した様子であった。海外実習を通して、スポーツに関して、新たな見方や考え方が学生たちに生まれたことは大きな成果であったと思われる。

(報告：辰本 頼弘)



(学生との交流場面)



(ハワイ大学ベースボール場)

学外イベント報告 その②

第23回 ヨーロッパスポーツ科学学会に参加して



同学会は、7月4日から7日まで、アイルランドのダブリンで開催されました。

日本よりも涼しく、過ごしやすい気候でした。学会では朝から夕方まで研究発表が行われ、英語のブラッシュアップはもちろん、専門領域の最新知識を得る絶好の機会となりました。

例えば、睡眠不足の影響に関する研究では、徹夜後の反応時間や運動の感覚的なきつさが上昇することが報告されていました。また、栄養領域でタウリンを適量摂取して運動（トレーニング）を行うことが認知機能の維持に役立つという発表もありました。循環器系領域で、脳血流が運動様式と強度の影響を受けるという研究は、自身の研究にも役立つ内容でした。昔は運動時の脳血流は変化しないということが定説でしたが、測定機器の進歩によって変化することが確かめられています。

私は、THE EFFECTS OF AEROBIC EXERCISE TRAINING IN WATER ON ARTERIAL STIFFNESS IN OLDER ADULTS と題する研究をポスター発表セッション（ミニ口頭プレゼンあり）で発表しました。

発表時の3件の質問と発表後の2件のディスカッションによって今後の研究につながる考察を深めることができました。とても有意義な学会参加でした。しかし期間中、アイルランドの伝統スポーツ、ゲーリック・フットボールの試合予定がなく、観戦できなかったことが残念です。



(学会会場（中央建物）とその周辺の風景)



(発表ポスター)

(報告：松井 健)

『大谷翔平に学ぶ目標の叶え方』



私は過去25年以上にわたり、チャンピオン・トップアスリートの心理・行動パターンの分析作業を行ってきました。現在私がもっとも注目しているアスリートは、メジャーリーガーの大谷翔平選手で間違いありません。

2018年シーズンの彼の成績は、打者として打率2割8分5厘、22本塁打、投手として4勝2敗、防御率3.31。ルーキーとして素晴らしいの一語に尽きます。

彼の凄いところは、小さい頃から常に壮大な目標を設定して、着実にそれを実現してきたこと。ただ頭の中で漠然と目標や夢を描くだけでは、弱過ぎるのです。

例えば、高校3年生の夏の岩手大会で、160キロの球を投げられた理由についてこう語っています。「ずっと目標にし、それをチームメイトに伝えたり、紙に書いたりしていたからだと思います。そうやって自分にプレッシャーをかけていないと努力しないので」

今すぐ紙に、あなたの人生で絶対に実現したい期限付きの目標を書き出して、それを実現するための行動を起こしましょう。そうすれば、あなたはある日大谷選手のように、その目標を実現している自分に気付くのです。

スポーツ研究センター 特別顧問 児玉 光雄

スポーツ研究センター 秋学期の予定一覧

<センター事業>

1. 2018年度スポーツ研究センターセミナー／講演会

第2回セミナー『あなたもロコモ??さぁロコチェック！ロコトレ！』（茨木市と共催）

講師：スポーツ研究センター研究員・医療法人 高島整形外科 院長 高島 孝之 氏

日時：11月25日(日) 10：30～12：00 定員・対象：50名・中高齢者

会場：茨木市生涯学習センターきらめき 302・303・305号室

2. シニアバスケットボール大会（尾崎杯）

日時：12月2日(日)

会場：大学第1体育館

3. 第9回追手門学院杯 茨木市スポーツ少年団少年野球大会

日時：12月8日(土)、9日(日)（予備日 12月22日(土)）

会場：大学第2グラウンド

4. ポッチャ健康サークル（大学体育館）

日時：9/11、9/25、10/9、10/23、11/13、11/27、12/4、12/18 8：00～9：00

会場：追手門学院大学 体育館1階 第3体育室

<共催・協力事業>

1. 茨木市主催 ポッチャ交流会

日時：平成30年12月8日(土) 午前

2. 本学研究・社会連携課主催 ジュニアキャンパス 冬

日時：平成31年2月16日(土) 午前・午後



2018年度スポーツ研究センター センター長・所員・研究者一覧

役 職	氏 名	所 属 等
センター長	辰本 頼弘	社会学部 教授
副センター長	巽 樹理	社会学部 講師
所 員	上田 滋夢	社会学部 教授
所 員	金森 喜久男	経営学部 教授
所 員	千葉 英史	社会学部 准教授
所 員	豊島 眞介	国際教養学部 教授
所 員	中西 宏	学生課
所 員	松井 健	社会学部 教授
研 究 員	高島 孝之	医療法人高島整形外科 院長
研 究 員	吉田 良治	本学客員教授
客員研究員	中牧 佳南	スポーツ研究センター
特別顧問	児玉 光雄	スポーツ研究センター
事 務 員	谷藤 由紀	研究・社会連携課

2018.10.31現在

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.7

- 編集・発行 2018年10月31日
- 編集代表者 辰本 頼弘
- 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
TEL/072(641)9690 FAX/072(641)9695 (事務局 谷藤 由紀)
E-mail sports@otemon.ac.jp
<https://www.otemon.ac.jp/research/labo/csr.html>