

追手門学院大学スポーツ研究センター

NO.14
2023.3

スポーツ研究センターニューズレター

「ウォーキング教室＋熱中症対策講座」

地域スポーツ人材育成コンソーシアム活動の報告



(表紙より)

2022年9月19日(月・祝)にイオンモール茨木1階ジョイプラザにて、「イオンモール ウォーキング教室+熱中症対策講座」が開催されました。このイベントは、追手門学院大学地域スポーツ人材育成コンソーシアムの会員企業様である「イオンモール茨木」様、「シンコースポーツ」様、「大塚製薬」様、「ジェイコムウエスト」様の4社と本大学の合同での取り組みで、午前11時と午後1時から各40分間の2回実施しました。当日は台風通過の予報が出る中、開催を心配されましたが無事に実施することができました。ウォーキング教室はシンコースポーツの担当者様から「ストレッチについて」「ウォーキングの効果」「ウォーキングの姿勢」のお話と実技を交え参加者に正しいウォーキングを理解してもらい日常生活の中に取り入れてもらうことをお伝えされました。次に運動時に気をつけなければいけない熱中症対策について本学の辻野裕理さん(社会学部スポーツ文化学専攻2年生)が参加者に熱中症の基礎知識と水分補給の重要性について講座を実施しました。この講座で活躍してもらった辻野さんは、環境省後援・大塚製薬協力のもとで実施されている熱中症対策アドバイザーの資格を取得し、大塚製薬の担当者様のご指導を受けて今回の講座に臨みました。また、今回イベントの様子をJ:COM様に取材をいただき、後日「WEEKLYトピックス」という番組内で放映をしてもらいました。

「ランニングクリニックセミナー」

大塚製薬主催、追手門学院大学地域スポーツ人材育成コンソーシアム協力

2022年10月22日(土)午前10時から12時まで、本学第1グラウンドにて追手門学院大学地域スポーツ人材育成コンソーシアムの会員企業様である「大塚製薬」様が主催となり、コンソーシアム事業の一環で、ウエルシアホールディングスの松本社長様はじめ社員の方およびご家族約45名にランニングクリニックが開催されました。講師を務めたのは、有森裕子氏(バルセロナオリンピック、アトランタオリンピックで活躍)およびエリック・ワイナイナ氏(アトランタオリンピック、シドニーオリンピックで活躍)で、ランニングの基本姿勢や足の運び方、腕の振り方等の基本動作に加え、ウォーミングアップの仕方、呼吸方法、ペースの上げ方等、ランニングの実際について講習が行われました。エリック・ワイナイナ氏のウォーミングアップとしてのジョギングの速さに皆さん付いていくのも四苦八苦、また有森裕子氏の分かりやすいお話に皆さん納得の表情。本クリニックを受け、すぐにでもレベルの高いjoggerに変身できる和気藹々とした講習でした。



(報告:辰本 頼弘)

研究員就任のごあいさつ



追手門学院大学 スポーツ研究センター 研究員
八王子スポーツ整形外科 医長 山口 徹

私は、整形外科医としてアスリートをメインに日々、診療にあたっております。また2010年から2020年までJリーグ柏レイソルのチームドクターを務めさせていただきました。怪我をした選手の治療を行うのが主な業務です。さらに毎日のトレーニングに参加できるコンディションかどうかの決断などもしなくてはなりません。

選手たちと家族のように過ごすなかで、「怪我をしたら治す」だけでなく、怪我を未然に防ぐことや、パフォーマンスアップに寄与できないかと考えるようになりました。怪我をしたとき、選手たちは「今日は調子良かったんですね。体のキレがよかったのに…」または「反対側のハムストリングの張りが気になってたんですね…」なんて不思議なことを言います。仮定として、「自分のボディイメージに体が追いついていない」とか、「いつものパフォーマンスを保つために、かばって無理をした。」などの可能性が考えられます。これらを証明できれば、という思いがスポーツ研究の原動力となっています。

2015年馬込先生のお手伝いをさせていただくことになり、我々はウェアラブルセンサに着目しました。器械の小型化により、GPS、加速度センサ、角速度センサなどをまとめたセンサを選手に装着し、色々な測定ができるようになりました。そして毎日、大量のデータが生み出されています。Jリーグよりも先んじて、ヨーロッパの競合サッカークラブも測定を続けていますが、いまだ外傷の発生は予測不能です。今でも世界中でアスリートは怪我と戦っており、パフォーマンス維持に苦慮しています。ビッグデータの解析は容易ではないということを痛感してまいりました。

我々は、柏レイソルU-18チームの測定結果から、特定の強度のトレーニングを自動で区分けするアルゴリズムを作成しました。そして、毎日のトレーニングのなかで、同じ強度のトレーニングを行った際の最大運動強度と平均運動強度を比較することで、怪我しやすい状況を推測いたしました。今後、馬込先生のサポートを通じて検証を続けていきたいと考えております。

また運動強度の連動から、サッカーの試合におけるゴールを予測する研究もあわせておこなっております。スポーツ研究により、外傷発生メカニズムの解明のみならず、データをもとにスポーツを観る文化が醸成され、よりスポーツ文化が深いものとなることを希望いたします。





飛び出せ世界へ！

がんばる追大アスリート
第10回

追手門学院大学女子サッカー部
／愛媛FCレディース所属

田中 萌さん (社会学部4回生)

追手門学院大学女子サッカー部
／ASハリマアルビオン所属

四海真結華さん (社会学部4回生)

田中 萌さん (社会学部 社会学科 4回生)

高校在籍時 2016・2017・2018インターハイ・高校選手権大会優勝 (3連覇)
大 学 皇后杯大阪府予選優勝
インカレ (全日本大学女子サッカー選手権大会) ベスト16
愛媛FCレディース所属 2023～



四海真結華さん (社会学部 社会学科 4回生)

高校在籍時 第25回全日本高等学校女子サッカー選手権大会出場
第26回全日本高等学校女子サッカー選手権大会準優勝
第27回全日本高等学校女子サッカー選手権大会出場
大 学 皇后杯大阪府予選優勝
インカレ (全日本大学女子サッカー選手権大会) ベスト16
ASハリマアルビオン所属 2023～



1. サッカーを始めたきっかけは？

田中 小学校の頃、兄のサッカーを見ていた影響で始めました。最初はあまり乗り気じゃなかったのですが、どんどんのめり込んでいきました。

四海 私も実は兄の影響で始めました。3～4歳の頃に兄と同じスクールに通い始めたことがきっかけです。

2. サッカーを続けてきて良かったことを教えてください。

田中 幾つか理由があるのですが、一番は好きなことをずっと持ち続けることができた、ということです。サッカーがなかったということを考えて、想像できなくて、好きなことがずっとあることが嬉しいです。もう一つは様々な環境で様々な人と出会えたことです。仲間と一緒に問題を乗り越え、支え合ってきたから今があると思います。言い出すときりがありませんけど、同じことを続けてきたことが自信になっているし、うまくいかないことや辛いことも乗り越えられたということです。サッカーのおかげで、勝つ喜びや負けた悔しさを味わえる幸せを今もずっと感じています。

四海 萌みたいに、多くないですが、友達が沢山できたことです。もしサッカーしてなかったら絶対に友達はこんなにいないですね (笑)。中学校のころ勉強や人間性もあんまりで、高校の監督に、指導いただけただけで人間性として成長できたことも大きいです。

3. サッカーをやめたいと思った瞬間はありますか？

田中 ありますが、ノーコメントで (笑)

四海 ありましたが、私もノーコメントで (笑)

4. お二人が通われた高校はかなりの強豪校だと思えますが、その高校を選んだ理由はありますか？

田中 本当は地元の中学のクラブチームに残りたかったです。でも高校の進路の時だけは親から勧めがあって、特に自分の中でも「嫌だな」とかは全くなかったので決めました。

四海 中1の時に高校が神戸の方に試合に来ていて、その時に先生にお声かけ頂きました。中3の時に高校へ体験に行ったら当時のことを覚えてくださっていて、その監督の元でやりたかったのと、全国大会を経験してみたくてその高校を選びました。



5. 親元を離れても頑張ることができた理由

四海 最初の頃は帰りたかったけど、それからはサッカーが忙しすぎてあんまり感じなかったです。でもたまに夜とか辛くなることもありました。

田中 私もずっと親と離れることが初めてで、とにかく不安で帰りたかったです。でも、集中せざるを得ない環境で、仕方ないと割り切っていましたし、次に会った時に親に成長した姿を見せたかったのが一番大きなモチベーションでした。せっかく通わせてもらっているのに、「成長してないな」と感じられるのが嫌でした。

6. そういった、辛い環境や自分を支えてくれたものってありますか？

田中 同期の存在ですかね。サッカーを続けてこられたのは、絶対に同期の仲間がいてくれたことです。自分1人だったらサッカーも続けてなかったらうし、心細くなった時も一緒にいてくれた同期の仲間が嬉しかったです。

四海 私も同期の仲間でした。特に私は家が遠かったので、始発で向かうのが当たり前で、さらに自分が愚痴をこぼしたときも聞いてくれたのは同期でした。だから絶対にこの同期がいなかったら上を目指してサッカーをしていなかったですね。

7. 大学のサッカー部はどうでしたか？

田中 もう、本当にここを選んで良かった。それだけです。入った時、実は後悔しました。「なんでここを選んでしまったんやろ」と思ったんですけど、3年生になってからが本当に楽しくて、沢山の経験をさせていただいて、毎日が刺激的でこの2年間を体験できたことが自分にとって大切な時間だったなと思っています。

四海 自分は最後の1年間が濃くて、入って3年間は全くうまくいわずに、怒られることも多かったので、しんどかったですけど、最後の1年間で本当に成長させてもらいました。もしできるなら、もう一年このチームで戦いたいと思っているくらいです。

8. 新天地での活動を教えてください。

田中 本当にレベルが高くて、ついていくのに必死です。毎日が過ぎていくのがあっという間で、今までよりもさらに高いレベルを目指していて、何だか新しい世界に入った気分です。また小学生の頃に戻ったかのようです（笑）

四海 私もとにかく「ついていく」で必死ですね。多分ついていけないんでしょうけど、大学サッカーと比較にならないくらいレベルが高くて。これからも積み重ねていけます。

9. これからの目標を教えてください。

田中 2023は試合に絡むポジションに入ってくることで、何年後に実現するかわからないですけど私の夢は、27歳の時には完全にサッカー選手としてご飯を食べていけるようになります。

四海 今年は1分でも2分でも出させてもらうことで、私の夢は、大学の監督と話していたWEリーグ（日本女子サッカー最高峰のリーグ）の選手になって、プロとしてお金を稼げるようになります。

10. 好きな言葉や座右の銘を教えてください。

田中 「チャレンジ」最初に浮かんだのはチャレンジで、生き方として、自分は迷ったらチャレンジする方を選びたいです。チャレンジする姿勢をこれからの人生でも大事にしていきたいので、チャレンジです。

四海 「頭はクールに、身体は熱く」父がくれた言葉で、その時、腑に落ちたのでずっと好きな言葉です。

11. 追手門学院大学の学生へ贈るメッセージをください。

田中 私が、毎日大事にしていたことは毎日絶対に後悔しないようにすることです。何かしとけば良かったとか、何か言えば良かったとかそういった後悔がないようにというのをいつも考えています。それらがあることが当たり前と感じてしまうけど、同じものでも今日と明日は違うし、一つの選択やその時発する一言を大切にして後悔がないようにしてほしいと思います。

四海 高校の時から思っていたことなんですけど、とりあえず嫌なことがあっても楽しむことを考えています。サッカーであれば、うまくいかなかったことがあっても楽しむことを考えてプレーして、そう考えていたら結果もついてくるし、実際、一番入りたかったチームに入らせてもらえたと、辛い状況に直面しても、「どう楽しむか」を考えるようにしています。

(2022年2月9日に実施。聞き手：スポーツ研究センター 馬込 卓弥)

海外レポート

追手門学院大学 スポーツ研究センター 所員
社会学部 講師 林 勇樹



○ はじめに

2022年は、ハンガリー・ブダペストで行われた世界選手権（6月）と、アメリカ・ハワイで行われたジュニアパンパシフィック選手権（8月）、ペルー・リマで行われた世界ジュニア選手権（8月）に、本学より派遣許可をいただき、日本水泳連盟の科学サポートスタッフとして帯同させていただきました。ここでは、なかなか知られることのない現地の様子や、サポートの苦悩についてお伝えしたいと思います。

○ 現地についたら

科学サポートスタッフとして現地入りしたら、まずすることは「場所取り」です（写真1）。場所取りは、たいへん熾烈です。さっきまで貼ってあった自国の場所を示すテープが数時間後にはなくなっていることもあります。近年の世界選手権では撮影のためのスペースが用意されることが増え、荒くれ者は少なくなりましたが、電源コードが勝手に抜かれていたり、椅子がなくなっていたり、ということはよく起こります。ちなみに、各国一畳分程度の場所だと言われているのですが、いくつかの国は複数箇所場所を取っていたり（写真2）しており、前述の熾烈さの片鱗を感じていただければと思います。

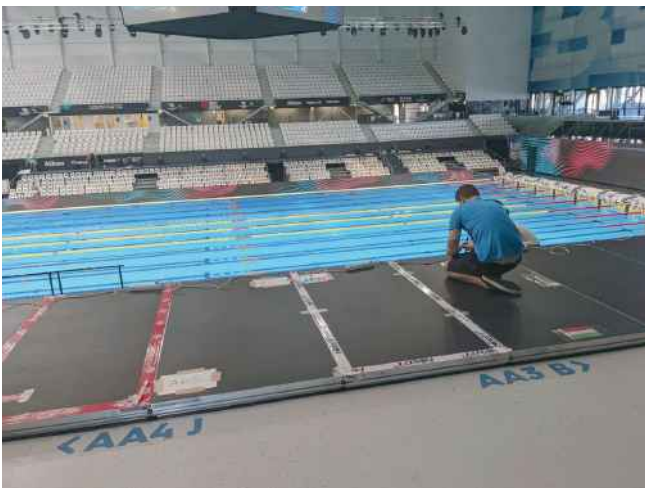


写真1 世界選手権での場所取りの様子



写真2 撮影・分析エリア設営後の様子（大会前日）

○ 競技会はとにかく賑やか

海外大会が国内大会と決定的に違うことは、スポーツ大会をエンターテインメントの1種として捉えているかどうか、に尽きます。競泳という試合は同じ場所をひたすら往復するだけの種目ですが、レース開始までに、これでもか、というほどに場内の演出を行います。選手入場時にはスポーツプレゼンテーション（写真3左）という、場内とアスリートとともに盛り上げるための取り組み（参加者全員、大会前日までに短い登場シーンの収録を済ませます）があり、写真や文字だけでない、視覚・聴覚に訴える形での大会運営は非常に刺激が大きいです。ちなみに、聴覚に対する刺激は笑えないほど大きく（写真3右）ノイズキャンセリングのヘッドホンをしていても、十分に大会観戦を楽しめる（？）ほどの音量です。



写真3 スポーツプレゼンテーションと環境音

○ いつも屋内ではない

アメリカ・ハワイで行われたジュニアパンパシフィック選手権大会は、環太平洋地域諸国（主要国はアメリカ・オーストラリア・日本・カナダ・ニュージーランド）が参加する大会で、屋外プールで開催されます。見た目は華やかですが、科学サポートの上では屋根がない、ということは悩みのタネになります。（悩むどころか実害があります。）まず面倒なのは「風」です。今大会は仮設スタンド上でのサポートだったため（写真4）、本当によく揺れました。日除けや雨除けのための傘を、根本から折ってしまうほどの暴風に見舞われることもあり、結束バンドで補強しながら乗り切りました。

さらに面倒なのは「雨」です。地理的な要因もあり、スコール（一時的な大雨）が降ります。雲が澱んできたら、あっという間に雨が振り始めます。準備日が雨だったおかげで、雨除けとしてお土産屋でビーチパラソルを購入していたので、それをスタンドにくくりつけてなんとかしのぎました（写真5）。海外遠征にはゴミ袋がとても役立つので、たくさん持っていったことも、機材や荷物を雨から守るのに一役買ってくれました。



写真4 屋外の仮設スタンドでのサポート



写真5 雨よけの傘と、大量のゴミ袋

○ 複合スタジアムとしてのスポーツ施設整備

ペルー・リマで行われた世界ジュニア選手権は、2019年にパンアメリカン競技大会（アメリカ地域の国際競技大会）を開催するために作られた新しい施設で行われました（写真6）。このような大会は、必ずしも先進国で実施せず、途上国がホスト開催することでスポーツ施設の整備などを支援・促進することにも繋がっているようです。このプールは地上1階に位置するのですが、写真6の天井の上のフロアには何があると思われるでしょうか。実は、プールの上は陸上競技場のトラックになっているのです（写真7）。



写真6 ペルー・リマのVIDENA Aquatic Center



写真7 施設の屋上は陸上競技場（トラック）に

○ おわりに

本学の学生にはスポーツ情報学やスポーツ情報戦略論といった講義の中で、科学サポートについての話もしていますが、本稿では少し視点を変えて、普段は知られることのない、施設のことや、サポートのための準備に関わる内容をまとめてみました。最後までお読みくださりありがとうございました。

第12回追手門学院大学杯を終えて

茨木市スポーツ少年団 野球部会 福田 竜二



茨木市スポーツ少年団野球部会の福田と申します。この度、令和4年12月10・11・17日に追手門学院大学安威キャンパス第2グラウンドで茨木市スポーツ少年団野球部会（以下スポ少）所属の8団（全16団）による第12回追手門学院大学杯が開催されました。

3日間を通し8試合実施されました。初日の4試合は全団が1回戦ということや、本年最後の大会ということで、選手達の意気込みも12月の寒さを吹き飛ばす白熱した試合となりました。2日目は前日から勝ち上がった4団による準決勝となりました。初日を抽選（既定時間内で勝敗つかなければ実施）で勝ち進んだ1団が、準決勝も同様にビハインドから抽選に持ち込み決勝へ進む結果となりました。3日目の決勝戦は小雨が降る中、得点を取って取られての接戦となり、観戦者も手に汗握る試合となっていたのではないのでしょうか。結果2試合を抽選で勝ち進んだ若鮎・小手毬スポーツ少年団（2団連合チーム）を逆転劇で破り東太田イーグルススポーツ少年団が優勝しました。試合後は先ほどまでは優勝杯を競い合うライバル同士であった選手達でしたが、両団揃っての記念撮影となり、勝負を越えたい笑顔が見られました。普段選手達が使用する小学校や市営のグラウンドとは異なり黒土でいつもと異なるボールの跳ね方や、走攻守において慣れない環境でもユニフォームが汚れるほどハツラツしたプレーが随所に見られました。

今大会より追手門学院大学様で作成していただきました横断幕も掲げ、グラウンドで走り回る選手の士気も上がり、来賓、大会関係者、応援の皆様においても自然と心が一体化され会場も盛り上がっていました。

最後になりましたが大会開催にあたり、ご尽力賜りました辰本様はじめ、御来賓いただきました千葉様及び追手門学院大学関係者様におかれましては心より感謝申し上げます。



追手門学院大学 スポーツ研究センターニューズレター No.14

■ 編集・発行 2023年3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：研究企画課）

E-mail sports@otemon.ac.jp

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