

スポーツ研究センターニュースレター

スポーツの感動をリオから東京へつなぐ

センター長 松井 健

2016年の夏は、リオデジャネイロオリンピック・パラリンピックに夢中になり、日本人選手のメダル獲得に一喜一憂しました。特に、本学卒業生の吉田選手と中牧選手のシンクロ、チームの銅メダルが確定したシーンは、いろいろな意味での安堵が入り交じった最高の喜びの瞬間であり、感動的でした。他にも、日本人選手の多くのメダリストに関するさまざまな報道から、メダル獲得の背景と努力の軌跡（あるいは奇跡！）を知ることができ、多くの感動を味わうことができました。

一方で、敗れ去った選手や外国人選手については、有名な選手以外、ほとんど報道されません。スポーツは、選手一人ひとりを主人公としたドラマを生み出す、世界一の脚本家であると考えますが、残念ながら、私たちが知ることができるのは、ほんの一握りのストーリーに過ぎません。しかし、4年後に東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。会場で直接観戦することのできるチャンスです。会場で観ることによって、画面には映し出されない、選手のすばらしい表情や振る舞いを見たり、数多くの感動の場面に出会うことができます。実際私も、ロンドンのパラリンピックを観に行った際に、勝つことはできないけれど、国の代表として懸命に走るランナーの姿を見て感動した経験があります。その選手がゴールする前から声援や拍手が鳴り響き、ゴールした瞬間は、会場のスタジアムが割れんばかりの盛り上がりでした。勝ち負けは関係なく、選手の一途ながんばりに私たちは感動するのだということがよくわかりました。

スポーツ研究センターでは、この様な「選手のがんば

り」をより多くの方々にお伝えするため、本学にゆかりのあるオリンピック選手（シンクロナイズドスイミングおよびサッカー）に登壇いただくシンポジウムを企画しています。2017年1月に開催を予定しています。参加者の皆様が、リオの感動や身近なスポーツの感動を2020 Tokyoにつなげられるような機会にしたいと思っていますので、奮ってご参加いただければと存じます。

さて、当センターの2016年度の活動は、昨年の事業を踏襲するかたちで進めております。実技系のセミナー3回と前述のシンポジウム、少年野球・サッカー大会、「おうてもんジュニアキャンパス2017 冬のスポーツ教室」、スポーツマネジメントに関する調査研究、ポッチャ健康サークル（月に2回）、などを行っています。この他にも、茨木市老人クラブ連合会からの要請に応え、「健康づくり・介護予防リーダー養成セミナー」の講座を分担企画し、実施しました。多くの事業は、秋学期に実施され、特に12～2月に集中しますが、学生諸君の協力をいただきながら、よりよい地域連携・大会活動になるよう、準備を進めていきたいと思っております。

幅広いスポーツ分野に対応するため、今年度新たに、金森喜久男先生（経営学部教授、昨年度研究員）、中西宏氏（学生課）ならびに福井純平氏（理事長・学長室）に所員として就任いただきました。現在の所員は10名、研究員は3名となりました。

今後とも、皆様からのご協力、情報などを当センターに賜りますよう、よろしくお願いいたします。

セミナーの報告

追手門学院大学創立50周年記念事業 スポーツ研究センター主催セミナー

第1回 「水中運動の実践 ～水の特徴を活かした多様な動きに挑戦～」

講師：巽 樹理 氏（追手門学院大学基盤教育機構講師、同スポーツ研究センター所員）

日時：2016年9月26日(月)13:00～14:00、場所：茨木市立西河原市民プール

参加者：16名

共催：茨木市老人クラブ連合会

後援：茨木市、茨木市教育委員会、茨木市社会福祉協議会

昨年に引き続き、スポーツ研究センター主催のセミナー「水中運動の実践 ～水の特徴を活かした多様な動きに挑戦～」を開催しました。今回は茨木市老人クラブ連合会との共催で開催しました。皆さん65歳以上で、男性は15名、女性は1名のみでした。水泳経験者は少なく泳力的に差があったものの、アクティブシニアを目指す参加者の皆さんと一緒に、水の特徴である「水圧」や「流水」さらには「浮力」を利用して多様な動きにチャレンジしました。今回は特に少し頭を使う動きを取り入れ、足を出すタイミングや歩幅を指定したり、推

進中に前後左右の指示を出すなどの課題を提示しました。皆さん思考錯誤しながら泳いだり、歩いたりとアクティブに動いていたように思います。今回の指導は1人で務めたため、男性陣の勢いとパワーに圧倒されながらも、改めて高齢者の水中運動の必要性を感じたセミナーになりました。

最後にセミナー開催にあたり、色々なサポート支援をして下さった茨木市をはじめ茨木市老人クラブ関係者に、感謝申し上げます。有難うございました。

(報告：巽 樹理)



連載コラム 熱き心①

甲子園場外の大拍手

毎日新聞の社会部記者時代に3回、春のセンバツと夏の高校野球選手権大会本大会を取材する「甲子園番」を務めた。一番記憶に残る試合は1979年夏の大会3回戦、箕島―星稜の延長18回サヨナラだ。

8月16日午後4時過ぎに始まった試合を私は外野スタンドで見ていた。社会部記者の仕事は夕刊用の連載取材がメイン。よほどでなければ試合取材しない。終盤になってもがっぷり四つで動かない。1969年の松山商―三沢の延長18回引き分け再試合が頭をよぎる熱戦。バックネット裏の記者席に引き返し、キャップに「延長18回引き分けを思い出しました」と打ち明けると、キャップ「俺もそうだ」。2人で猛然と予定稿を書き始めた。延長12回、16回に星稜が勝ち越すたびに、箕島はその裏本塁打で追いついた。引き分け寸前の延長18回裏、箕島はサヨナラ勝ちした。

試合は午後8時前に終わったが両チームの選手たちへの取材が続き、解放されたのは午後10時すぎ。球場中央口のゲートが開いて、選手たちがバスにダッシュしようとした瞬間だった。ゲート両側に詰めかけた人垣から雪崩のような拍手が押し寄せた。選手たちの背に「よくやった」「ありがとう」と声援も飛んだ。素晴らしい試合を戦った選手たちをねぎらってやりたいという高校野球ファンが2時間じっと待ち受けていたのだ。

スポーツを支えるのは選手たちの健闘だけではない。熱き心で応援する観客も主役と気づかされた一夜だった。

(豊島真介)

第31回リオデジャネイロオリンピック競技大会【シンクロナイズドスイミング】報告 ～日本シンクロ復活!デュエット、チームともにメダル獲得～

本学卒業生（吉田胡桃選手、中牧佳南選手）を含むマーメイドジャパンが北京大会以来2大会ぶりの銅メダルを獲得しました。チーム競技の3位争いは、予想通りウクライナとの一騎打ちとなり、総合得点189.2056の日本に対してウクライナは188.6080と、僅差ではありませんでしたが、井村雅代ヘッドコーチの宣言通り念願のメダル獲得となりました。また井村雅代ヘッドコーチにおいては、シンクロナイズドスイミングがオリンピックの正式種目として採用された1988年ロサンゼルス大会から、指導者として9大会連続で選手をメダルに導くという偉業達成となりました。井村コーチはスパルタ式指導者として有名ですが、「結果を残す」という意味では世界のシンクロ関係者から注目され、現在もオファーが絶えない状況です。

また、今回のリオオリンピック選手村では、食事やトイレ、シャワーなど日常生活に多くの問題があり、追い打ちをかけるようにプールの水が変色するなど、とても良い環境とは思えない状況でした。しかしそれらは各国同じ条件でした。日本は大会前から常に最悪の状況（強風や雨天、透明度など）を想定した用意周到の練習をグアムで行っていたため、これらの問題に動じることなく、立派に演技ができたと感じています。

帰国後、吉田選手より「前回のロンドンオリンピックはメダルが取れなかったが、今回はメダルを持って帰国することができ、挨拶や報告に胸を張って行けます。メ

ダルがあるのと無いのとは大違いです」との話があり、メダル獲得後の行事やメディアの取り上げ方の違いを実感していました。

オリンピックが終了し、休む暇もなく11月に開催されるアジア選手権と来年の世界水泳に向けての選考会が10月10日国立スポーツ科学センターで行われ



リオオリンピックのメダル
(過去最大の大きさで重さ500g)

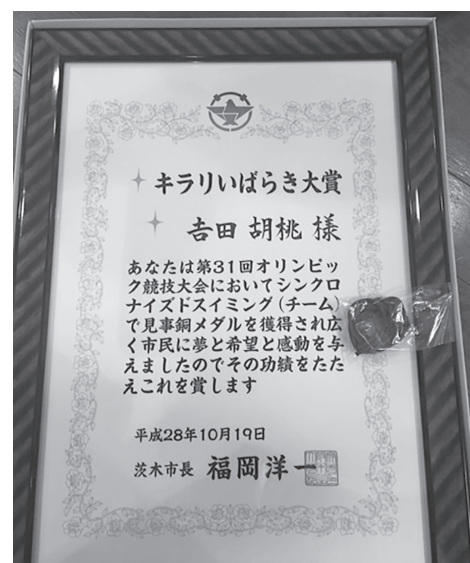
ました。今回のリオオリンピックメンバーでは3名が引退を表明しましたが、次のオリンピックがホームの東京オリンピックということもあり、現役を継続する選手が多く、新体制としては、理想の体制になったのではないかと感じています。（※本学卒業生の吉田選手は引退、中牧選手は現役継続を表明している）

今後、銀メダル以上を獲得するには、日本代表として入った大型選手に日本のトップ選手に匹敵する技術力を伝承していくことが鍵となり（月刊水泳9月号より）、さらにスパルタ式指導で心身ともに成長することが何よりも大切になると考えています。

(報告：巽 樹理)



リオオリンピック報告会（9月14日、於：追手門学院大学）



茨木市「きらりいばらき大賞」を
吉田・中牧両選手が受賞（10月19日）

リオデジャネイロオリンピック所感

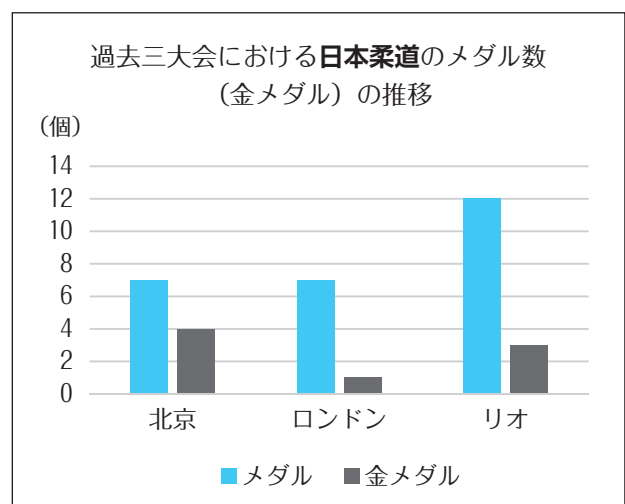
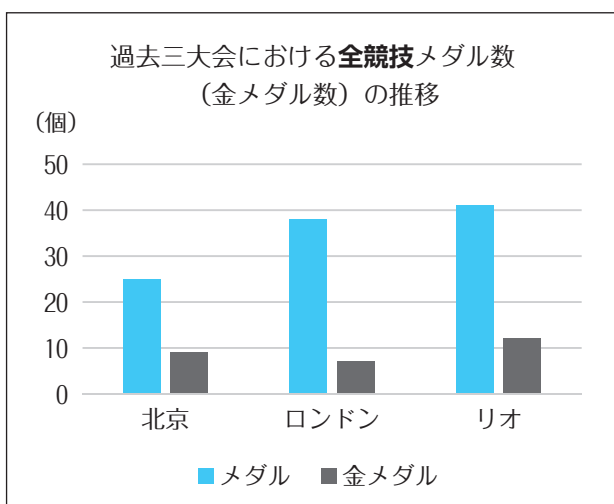
日本中に大量の寝不足を生み出した、リオデジャネイロオリンピック。結果、日本はオリンピック史上、過去最多のメダルを獲得しました。これは大変よろこばしいことでもあります。もちろんオリンピックはメダルの数だけで評価されるものではありません。ひとつひとつの競技・試合にドラマがあり、そしてその結果は、出場している選手ひとりひとりの汗と努力の結晶です。たとえそこにメダルがなくともその結果は、美しく感動的です。しかし、そうはいふものの、やはり自国のメダル数は、気になります。そこで、リオデジャネイロオリンピックを含む過去3大会の結果を見てみますと、北京ではメダル数25内金メダル9個、ロンドンではメダル数38内金メダル7個、そして今回のリオではメダル数41内金メダル12個をそれぞれ獲得しています。公式メダルランキングでは、世界6位となっています。【下記：過去三大会における全競技メダル数（金メダル数）の推移参照】

これは大変な伸びで、日本のスポーツ振興・強化策が順調に進んでいる結果だと思われます。ではどの競技がこの躍進に貢献したのでしょうか？全ての競技で三大会のメダル数を比較すると、原稿スペースにおさまりませんので、ここでは個人的に自分が青春を過ごした競技であり、全ての試合放映を視聴した柔道を取りあげて比較します。

柔道の過去2大会のメダル数は北京7内金メダル4個、ロンドン7内金メダル1個でしたが、リオでは12内金メダル3個を獲得しました。日本柔道にとって、オリンピック史上最多のメダル数となる素晴らしい結果となりました。【下記：過去三大会における日本柔道のメダル数（金メダル）の推移参照】

柔道は日本のお家芸と言われ、メダル獲得を期待されています。しかしながら、近年は成績の低迷が続いていました。その中で、選手達はプレッシャーをはねのけ、期待通りにメダルを獲得し、日本を熱狂させました。4年後の開催国は日本、東京です。リオでの好成績、自国での開催ということで国民のさらなる期待を背負い、選手達にはリオ以上に大きなプレッシャーがかかるでしょう。しかしそのプレッシャーをはねのけ、投げ飛ばせるような日本柔道のさらなる躍進を期待したいと思います。

（森田 学）



第20回日本ウォーキング学会に参加して

2016年5月21～22日、兵庫県の神戸海星女子学院大学で開催された、第20回日本ウォーキング学会に参加しました。本大会は、他の学術的な学会と異なり、ウォーキング実践（現場）と研究が一体となった学会であり、学術的な内容よりも実践報告が多いのが特徴です。参加者は学会員以外の一般ウォーカーの方も多く、今回は視覚障害者の方からの報告もありました。学会長の神戸常盤大学保健科学部の柳本有二教授は、ウォーキング研究の権威であり、私の大学院の先輩にあたり、研究面でも大変お世話になった方です。当日は、発表用ファイルの受付と準備のお手伝いで走り回ることとなりました。

初日は10時から東京大学名誉教授の宮下充正先生の記念挨拶に続き、午前中は特別講演、一般発表、午後はポスター発表に続き、東京学芸大学名誉教授の波多野義郎先生の基調講演等の後、懇親会会場の賀川記念館まで約2.5kmの道のりを歩きました。

2日目は9時からなぎさ公園でノルディックウォーキング、歩行支援機を使用した歩行等の講習会が行われました。

近年、ノルディックウォークが注目され、その効果を検証する研究が増え、ブローライフル（吹き矢同様、呼吸運動を有効に利用してブローボール(玉)をターゲット(的)に当てるスポーツ)とノルディックウォークを組み合わせたゲーム等も考案されています。

ウォーキングを広く捉え、科学者のみでなく誰でも参加できる本学会は、超高齢社会であるこれからの日本に必要な不可欠の学会であると感じた2日間でした。

(報告：坂崎貴彦)



追手門学院大学強化クラブにおけるスポーツトレーナーの活動

大学スポーツの現場には、トップレベルに近い選手が多くいます。競技レベルが上がると、必ず生じるのがケガであり、適切な処置や復帰までのケアは、競技力向上の側面から、絶対に欠かすことができません。近年、体育・スポーツ系の大学、学部・学科では、スポーツトレーナー系の資格を取得できるところが増えてきました。こうした大学を中心に、学生トレーナーの活動が普及しつつあります。毎年1回、「学生トレーナーの集い」が開催され、全国の約40大学の学生スタッフが参加しています。トレーナーの知識と技術を持った学生がクラブ部員にいる、あるいは別組織としてトレーナークラブを結成して活動するなど、さまざまな方法で、大学スポーツの現場でのケアに貢献しています。

しかし、本学にはトレーナー資格を取得できる専門課程がありませんので、当然ながら学生トレーナー組織はなく、専ら平成医療学園専門学校のスタッフ（益賢明氏、玉置亮平氏、田中淳也氏、嶋田リエ氏、中村智治氏）ならびに学生さん個人の協力を得てケア活動が行われています。トレーニングセンター（追fit）でのケアに加えて、グラウンド等の練習現場でのサポートや遠

征試合会場でのケガ対応、試合前後のケアなども実施されています。トレーナー活動に興味を持っている学生諸君は、実地で学べるよい機会ですので、専門家の技術・知識を見よう、見まねで、習って、自分のものにしてほしいと思います。

<活動の状況> 情報提供：玉置亮平トレーナー

- ・主な担当クラブ：アメリカンフットボール部、ラグビー部、女子ラグビー部、サッカー部、女子サッカー部、チアリーディング部
- ・試合帯同：2～3人体制。チーフ+平成医療学園専門学校学生+ドクター
- ・ケア内容：試合前後でのテーピング固定、軽いマッサージ、ケガの処置、試合後の局所アイシング等
- ・これまでに起きた大きなケガ：脾臓破裂、前十字靭帯損傷、腓骨骨折など

（報告：松井 健）

★トレーナーは、試合2時間前に来場し、常に各選手のリクエストに応えられるように待機している



試合前の足関節のテーピングケア



試合中、腰部の違和感を訴える選手へのケア



試合後の肘と足関節部位のアイシングケア



ハーフタイムの選手のミーティング風景

茨木市老人クラブ連合会 協力事業の報告 (Part 1)

茨木市老人クラブ連合会が、平成28年度みずほ教育福祉財団助成事業として、「健康づくり・介護予防リーダー養成セミナー」を開催しました。9月8日から10月25日までの10回講座ですが、スポーツ研究センターでは、後半の6講座を担当しました。今回、Part 1として、

10月4日(火)に実施した2講座について報告いたします。なお、9月26日(月)の第5回講座は、前述のスポーツ研究センターセミナーを兼ねていますので、そちらをご覧くださいと思います。

『健康づくり・介護予防リーダー養成セミナー』カリキュラム

みずほ教育福祉財団助成事業

回	月 日	時 間	講 座 名	講 師 名	場 所
1	9月8日(木)	9:30~9:40	開講式・オリエンテーション	SC茨木 野口会長	シニアプラザ いばらき 第一会議室
		9:40~10:30	健康づくり・介護予防に取り組む基礎知識	鈴木	
		10:40~11:30	これからの健康管理について	下田	
3	9月15日(木)	9:30~10:20	口腔ケアの重要性	茨木市歯科医師会 別府 幸市	シニアプラザ いばらき 第一会議室
		10:30~11:20	口腔機能の重要性		
5	9月26日(月)	13:00~14:00	シンクロ銀メダリストによる マスターズシンクロの概要と体験学習	追手門学院大学 講師 巽 樹里	西河原市民プール
7	10月4日(火)	14:00~14:50	水中運動と健康づくり	追手門学院大学 教授 松井 健	追手門学院大学 会 議 室
		15:00~15:50	運動・スポーツと生きがいづくり		
10	10月25日(火)	9:30~10:45	ボッチャ 体験学習	追手門学院大学 教授 辰本 頼弘	追手門学院大学 体 育 館
		11:30~12:30	健康づくり・介護予防に向けた事業展開		
		13:30~14:20	誰もが楽しめるスポーツ交流会 (グループワーク)		
		14:20~14:30	閉 講 式	SC茨木 野口会長	追手門学院大学 会 議 室

第6回 10月4日(火) 14時~14時50分 (1号館3階) 会議室5

「水中運動と健康づくり」

講師：巽 樹理 (追手門学院大学 講師)

要約：近年、中高齢者の水中運動が注目され、実施者が年々増えています。先日(9/28)の水中運動(実技)では、水の5大特性を活かし、水中歩行を中心に多様な動きに挑戦しました。今回は、なぜ水中運動が注目されているのか、その効果や理由など実例を挙げながら講義形式で行いました。具体的には、【浮力】水中に肩まで浸かった場合、浮力により体重は陸上の10分の1程度に減少することや、【水圧】水の密度は空気の800倍であるため、ほどよく筋力も鍛えることができるなど、前回の実技(動き)を思い出しながら50分の講義を行いました。最後は、参加者の要望もあり「シンクロ日本代表の指導方法」を語り、リーダー養成の参考に!なればとセミナーを終了しました。



第7回 10月4日(火) 15時~15時50分 (1号館3階) 会議室5

「運動・スポーツと生きがいづくり」

講師：松井 健 (追手門学院大学 教授)

要約：生きがいを持って長寿で暮らすためには、運動・スポーツ等の余暇活動を楽しみ、一方で健康づくりを行っていくことが必要です。日本は、残念ながら、主観的健康度と幸福度において、先進諸国の中でほぼ最下位です。しかし、私たちの周りには、よく見ると運動・スポーツを通じて生活を楽しく活発にしてくれる取り組み(サークルや教室)がありますし、得意なスポーツ、好きなスポーツで新記録に挑戦している百寿選手も増えてきました。運動・スポーツを通じてチャレンジする気持ちを常に持ちながら、人々の生きがいづくりをサポートできるリーダーを目指していただければと思います。



(報告：松井 健・巽 樹理)



センターからのお知らせ <行事予定>

★今年度開催中の3回シリーズのセミナー、第3回申し込み受付中

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 ～バランスのとれた健康的なからだをつくる～」

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

定員：先着20名

申し込み方法

氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、所属またはご職業、年齢をご記入の上、メールまたはFAXでお申し込み下さい。申し込み受付後、電子メールまたはFAXにて受講票をお送りします。当日ご持参下さい。

★第7回少年野球大会(追手門学院大学杯)

1日目 12月10日(土) 開講式(9:00～9:30)、4試合トーナメント

2日目 12月17日(土) 決勝、3位決定戦の2試合(予備日12月18日(日))

※17日もしくは18日に野球部による「野球教室」を実施する予定

★TomFC Jr. Soccer Festival

12月17日(土) U-10(10歳以下)とU12(12歳以下)の決勝競技

★おうてもんジュニアキャンパス 冬のスポーツ教室

2017年2月18日(土) 午前・午後

<日程未定>

★シニアバスケットボール大会(12月初旬)

★オリンピックシンポジウム(1月中旬)

★ポッチャ交流大会(2月頃)

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.3

- | | | | |
|---------|----------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ◆ 編集・発行 | 2016年10月30日 印刷
2016年10月30日 発行 | ◆ 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/ |
| ◆ 編集代表者 | 松井 健 | | |
| ◆ 印刷所 | 川西軽印刷株式会社 | | |