

追手門学院大学スポーツ研究センター

NO.10
2020.3

スポーツ研究センターニュースレター

「子どもの夢」

スポーツ研究センター長 辰本 頼弘



サッカー選手、野球選手、バスケットボール選手。

小学生が大人になったらなりたいたいものにランクインするスポーツです。(ただし、男子のみ)

これが中学校、高等学校になるにつれてスポーツ選手はランク外になっていきます。最近の傾向ではプロスポーツ選手がランクインに。

授業で、スポーツを実施している学生に、「今やっているスポーツは、何年やっているの?」と尋ねると、幼稚園・保育所からや小学校低学年からと答える学生が多く、かれこれ10年から15年ぐらい、そのスポーツに親しんでいることになります。質問を変えて、「なぜプロ選手にならなかったの?」と尋ねると、「スポーツを始めた時は楽しく、プロ選手になりたいと思ったけれど、年齢が上がるごとに楽しさが少なくなり、現実には自分の力量が…、でもその種目は好きだから続けている」との返答。

赤ん坊が生まれて、「この子は、将来プロ選手になる」とか「この子は、将来日本代表選手になる」等、スポーツ場で活躍することを直感で感じる親はいるのでしょうか?

もちろん、「なって欲しいな」という願望を持つ親は多くいるのだと思いますが、学生に「親からプロ選手や日本代表選手になることを言われた人は?」と尋ねると、ほとんどの学生は言われたことがないとの返答。少数の学生は「自分がプロ選手になることを親も夢見ていたけれど、途中で言わなくなった」と。やはり、プロ選手やトップ選手になるには、本人も親も相当の覚悟と時間が(お金も)必要で現実的にはなかなか難しいということなのでしょう。

2018年の人口動態統計調査(厚生労働省)の結果では、出生数が約91万8000人で、前年の約94万6000人より約2万8000人減少しています。私の生まれた年では、約161万9000人の出生との統計でしたので、今回の調査報告では約43%の減少となります。いろいろなスポーツが発展する中で、子ども的人数が減少することは、これらスポーツ種目に携わる、あるいはこれからスポーツを支える子どもたちも全体的には減少傾向となっていきます。

今年、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。自国開催で日本選手がすべての種目で活躍する様子を多く報道されると思いますが、世界各国から参加するトップアスリートの姿を子どもたちが目に焼き付け、また多くの感動を味わうことで将来のトップ選手やプロ選手を夢見る子どもたちは増えるかも知れません。その時に、周りの環境(指導者や実施場所、また生活環境等も含め)の整備は、少子化での子どもたちがスポーツに目を向ける大きな要素だと思います。名もない子どもたちから、次代の日本のスポーツを担う人材が出てくれば、また続いてくれば、「子どもの夢」に広がりが生まれてくると考えています。

追手門学院大学地域スポーツ人材育成コンソーシアム

スポーツ研究センター長（コンソーシアム会長） 辰本 頼弘

2018年12月14日に第1回目の地域スポーツ人材育成コンソーシアム（以下、コンソーシアムと表記）を開催し、今回2019年12月6日に第5回目のコンソーシアムが無事終わりました。これから2年目に入りますが、より活発なコンソーシアム活動に発展させていきたいと考えています。

さて、コンソーシアムの進展状況ですが、研究・教育・社会貢献の3本柱の観点から、テーマを「幼少期・成人・中高齢期」の3分野に分けて、それぞれの分野で「スポーツ」「健康」というキーワードを切り口にして多岐にわたるディスカッションを展開しています。

分野、テーマによっては、その企画立案を複数の団体とコラボレーションをして方向性を一にしながら進め、将来的には、その結果をセミナーやイベントを通して社会貢献・地域貢献に発展させる道筋を考え、また、それに伴う人材育成をどのようにしていくか等、今後の方向性についての意見交換を深めています。

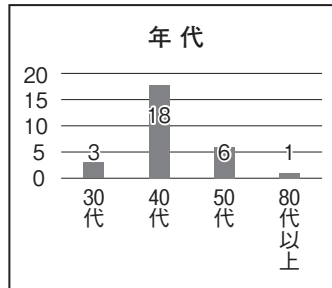
さらに、調査研究では、それに携わる人材の育成や養成をコンソーシアムとして行い、得られた結果を地域住民の方に還元すべく、コンソーシアムのメンバーが中心となり講演会やセミナーを開催して見識を深めてもらう企画や実際に地域住民の方に運動・スポーツ指導を実施し、健康寿命の延伸に向けた取り組みについてデータ収集も視野に活動を実施していく予定です。

このコンソーシアムが会員皆様と交わるプラットフォームの役目を果たし、異業種が集まっている強みを活かすことで、複合領域での連携を目指していきたいと考えています。

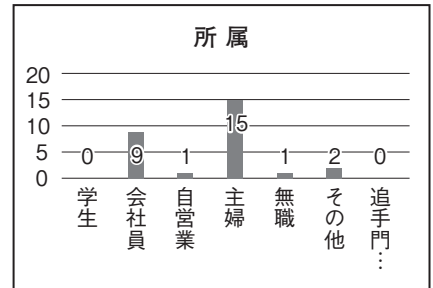


追手門学院大学スポーツ研究センター 設立5周年記念シンポジウム

2019年11月16日「ジュニアアスリートの可能性を最大限に引き出す保護者の役割」と題してスポーツ研究センター主催のシンポジウムを開催いたしました。参加者は約70名であり、総持寺キャンパスのガラス張り大教室は、満員で活気に溢れていました。今回特徴的であったのが、参加者の属性（アンケート1，2参照）です。大忙しの子育て世代40代主婦の方が最も多く参加いただいたことから、テーマである運動やスポーツを頑張っている我が子を最大限に支援したいという強い気持ちが伝わってきました。シンポジウムでは、シンポジストの奥野史子さんや浅越しのぶさんからは多くのジュニア時代の経験を語って頂き、当時の親子の関係や心境の変化などを、また関西福祉大学の津吉先生からは保護者からの関心が最も高かった栄養面や成長期における食事のポイントなどたくさん助言を頂きました。参加者は懸命にメモを取り、熱心に話を聴いておられ、時には笑いあいの非常に有意義な時間となりました。



(アンケート1)



(アンケート2)



(左から、シンポジスト：津吉哲士氏、浅越しのぶ氏、奥野史子氏、進行：巽樹理)



(シンポジウム中の参加者の様子)

また、小さいお子様を預かれる託児付きのシンポジウムにしたことで参加がしやすかったという声も聞かれました。この託児には、本学の児童研究会や社会福祉部にもご協力いただきおもちゃ作り教室とフォトフレーム作り教室を開催して頂いたことで、小さい子供達も待ち時間を満喫していたように思います。今回のシンポジウム開催にあたり、関係教職員の皆さまはじめ、本学学生さん（司会も学生）の多大なる協力があり開催できましたことを心より御礼申し上げます。



(おもちゃ作り教室：児童研究会)



(フォトフレーム作り教室：社会福祉部)



(左から、本学スポーツ研究センター副センター長：巽樹理、登壇者：浅越しのぶ氏、奥野史子氏、津吉哲士氏)


(後列：左から、登壇者：奥野史子氏、浅越しのぶ氏、津吉哲士氏、本学スポーツ研究センター長：辰本頼弘)
(前列：左から、本学学生：加藤睦幾、赤木花菜子、事務局：谷藤由紀)

(報告者：巽 樹理)

2019年度「社会人バスケットボール大会」と「リフレッシュ講習会」の報告

今年度も「社会人女子チームバスケットボール大会」が12月1日(日)に本学体育館で開催されました。午前にバスケットボール大会が実施され、「オープン」と「エンジョイ」のカテゴリーが組み込まれ、試合結果は別表の通りです。

2019年12月1日 (日) 会場		追手門学院大学					
		Aコート			Bコート		
		チャレンジ女子 S			チャレンジ女子 T		
①		チームA	15 - 12	チームB	チームA	17 - 16	チームB
		パリヤーズ(2部6位)	24 - 4	LAPHU(3部Q3)	Lady's TB(2部5位)	22 - 6	Cuty's(3部P3)
		62	8 - 11	45	70	14 - 7	46
			15 - 18			17 - 17	
		チャレンジ女子 T			チャレンジ女子 S		
②		チームA	18 - 9	チームB	チームA	7 - 13	チームB
		HOT BALLER'S(3部P5)	16 - 13	PORKY'S(3部2)	iVrogne(3部Q4)	16 - 11	UNITE(3部P4)
		65	11 - 13	52	60	13 - 10	48
			20 - 17			24 - 14	
		1-4順位決定 エンジョイ			1-4順位決定 エンジョイ		
③		チームA	19 - 3	チームB	チームA	12 - 9	チームB
		Green Wolf(W1)	3 - 6	浜寺 PINEGROVE(X1)	GENUINE(Y1)	13 - 13	大黒天(Z1)
		43	9 - 10	25	45	6 - 9	35
			12 - 6			14 - 4	
		女子オーバレイジU			女子オーバレイジV		
④		チームA	10 - 5	チームB	チームA	12 - 14	チームB
		亜仁麻留(OA4)	16 - 4	はんなあず(OA8)	ARASHI(OA3)	11 - 5	WEED(OA7)
		49	7 - 2	15	56	15 - 2	34
			16 - 4			18 - 13	

会場設営に本学学友会バスケットボール女子部員が協力してくれ、大会運営は怪我もなくスムーズに行われました。

午後からは社団法人メンタルウェルネストレーニング協会の北口良平講師を招き、コーチ資格を更新するための「リフレッシュ講習会」が開催されました。午前中の大会に参加した社会人チームの選手の中にはミニバスや中学生のクラブを指導する人が多く、約40人のコーチが講習会に参加されました。

講習は、「コーチの言葉がけを変えると選手のパフォーマンスが上がる」を主題にした講義と、「緊張を集中に変えるメンタルテクニック」を主題にした実技を行い、充実した講習会となりました。
(報告：千葉 英史)



第3回 ボッチャ交流大会の報告

茨木市主催の第3回ボッチャ交流大会が開催されました。日時と場所などは次の通りです。

日 程：2019年12月7日(土) 13：00-17：00 (試合は13：30から)

場 所：茨木市立市民体育館 参加人数：約80名 チーム数：25チーム

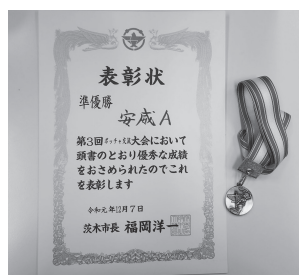
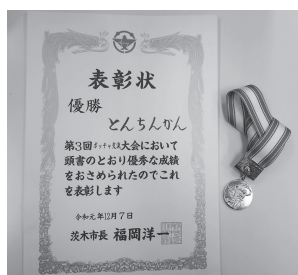
主 催：茨木市 市民文化部スポーツ推進課

共 催：追手門学院大学・茨木市生涯スポーツディレクター協議会・茨木市老人クラブ連合会

茨木市スポーツ推進委員協議会・茨木市ニュースポーツ普及会

協 力：大阪府立茨木支援学校

地域スポーツクラブや各地区の自治会、サークル、茨木支援学校などから、合計25チーム（1チーム3名）が大会に参加して熱戦を繰り広げました。本学で活動を行っているボッチャ健康サークルから3チームが出場し、見事、とんちんかんチームが優勝、安威Aチームが準優勝となりました（安威Bはブロックで2位）。決勝戦は、同じサークルチーム同士の接戦となり、スコア3-2でとんちんかんが勝利！サークルでの練習成果を存分に発揮され、1、2フィニッシュ。本当に、素晴らしい活躍でした。今年もたくさんの皆さんに支えられ、とても充実した大会となりました。
(報告：松井 健)



第10回 茨木市スポーツ少年団少年軟式野球大会（追手門学院大学杯）と 野球教室の報告

今年度も本学と茨木市スポーツ少年団と共催する少年軟式野球大会が12月14日(土)・15日(日)に開催されました。少年野球大会は今回で10回目となる記念大会で、初日の開会式には川原理事長・学長が昨年度に引き続き出席くださり、開会式でのご挨拶、第1試合の始球式をして頂きました。大会は6チームによるトーナメント戦で、初日は1・2回戦が行われ、2日目の午前は勝ち上がった4チームの3位決定戦と優勝決定戦が行われました。決勝戦は投手戦で小学生とは思えない好投手の投げ合いで、結果は中池ファイターズが昨年度優勝の玉櫛スラッガーを1対0で競り勝ち栄えある優勝となりました。

試合結果 優勝：中池ファイターズ、準優勝：玉櫛スラッガー、3位：郡山フレンズ、4位：沢池レッドナイト

2日目の午後の部では、本学の野球部員がコーチとなる野球教室が開催されました。6つグループに分かれて各々の学生コーチの指導の下で、基礎となるキャッチボールから始まり、守備ノック、トスバッティング、ランニングなど基礎技術のメニューが展開されました。最後は4チーム対抗のベースランニングゲームが行われ、大いに盛り上がったところで野球教室を締め括りました。

2日間の野球漬け。小学生も大学生も大きく成長した貴重な体験だったでしょう。

(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6回

硬式野球部 主将

滝 廉太さん（経営学部 経営学科 4 回生）（兵庫県警察 内定）

2019年度、阪神大学野球連盟2部リーグに所属し、関西外国語大学との入替戦に挑んだ。1勝1敗で第3戦にもつれ込んだ最終戦では、延長11回の激闘を制し、見事1部昇格を遂げた。2017年春季以来3年ぶりの1部昇格に、主将として大きく貢献されました。

小学生【西河原ボーイズ】中学生【北摂シニア】に所属し、高校生では、滋賀学園に在籍され、野球に人生を捧げてきた滝さんですが、卒業後は、小さい頃からの夢であった警察官への道へ進むことが決まっています。

そんな、滝 廉太さんに、これまでの野球人生についてお話を伺いました。



■野球をはじめたきっかけを教えてください。

小学3年生の時に、一番仲良く、よく遊んでいた友達が、野球を習っていました。その友達とキャッチボールをしてよく遊んでいました。それが楽しく、ある時、友達に誘われて練習について行き、茨木市スポーツ少年団のチームで【西河原ボーイズ】に入団したことがきっかけです。



■ポジションはどこですか。

小学生の紅白戦の時に、好きなポジションを守っていいよと言われ、その時に、装備を付けた一人だけ後ろを向いている姿がかっこよく感じ、そこからずっとキャッチャーを守っていました。しかし、高校2年生の時に、監督からサードを守るように言われ、高校2、3年生は、サードを守ることにになりました。違うポジションを言われ、悔しい気持ちが強かったのですが、試合に出たかったため、受け入れ、練習に励みました。大学生では、再度キャッチャーのポジションを任せられました。

■野球のおもしろさ、むずかしさを教えてください。

今まで、野球が好きということだけでやってきたので難しいですね。

野球は9回まであるので時間に左右されず、最後までどうなるかわからない所と、やはり、個人競技ではないので誰でもヒーローになり得る可能性があることです。1番バッターから9番バッター、または控え選手を含めて。細かい話ですが、バッテリーとバッターの駆け引きもあります。ストライクを投げる状況ですが、甘くいったら打たれるので厳しいところに投げないといけない、という感じです。その矛盾と戦いつづけているのが野球で、そこが自分の思う面白さです。

■どのように追手門に入学されたのですか。

高校を卒業し、警察官を目指すつもりでしたが、高校3年生の時に、練習の疲労で、コンパートメント症候群になってしまいました。リハビリの成果もあり、夏の大会の前に歩けるようになり、2試合に出ることができたのですが、負けてしまいました。ケガをしてから、両親に心配をかけ、ケガのために良いものは何かなどたくさんサポートしてもらい、このままでは終われない、心配をかけた両親にもう一度良いところを見せたい！という気持ちがありました。そんな中、大学の硬式野球部監督小島氏から、声をかけていただき、追手門学院大学に入学することとなりました。

■大学での野球生活について教えてください。

1年生の秋からレギュラーとして試合に出場をしていました。2年生の春の試合では、1勝もできない日々が続きました。その時は、何をしてもうまくいかず、チームの雰囲気も悪かったです。試合に行っても今日も負けてしまうという雰囲気、チーム全体で勝てないと思っていました。その結果、1部リーグから落ちてしまいました。1勝もできなかったことに対して、今まで通りのことをしてはいけなと感じ、そこから、練習内容や気持ちも大きく変わっていきました。しかし、その後もなかなか成績が振るわず、1部リーグに昇格することはありませんでした。そんな中、自分にとって最後のシーズンを迎えました。夏の関東遠征で、小島監督が早稲田大学と上武大学との試合を組んでくださいました。その試合で、とても手応えを感じることができました。個人の力では負けているかもしれないが、チーム全員がきちんとやることをやれば、できる！勝てる！と強く感じ、大きな自信となりました。また、チーム全員の思いも一致して、負ける気がないと思っていました。ここで1部リーグに上がるしかないという強い気持ちで、2019年秋のシーズンに臨みました。そしてついに、1部リーグに昇格することができました。すごくうれしかったです！！1部昇格への道のりは長かったですが、自分たちで落としてしまった1部リーグに、最後、昇格へ貢献することができて良かったです。2020年春は、卒業していますので、1部リーグでは戦えませんが、後輩達に託していきたいです。



（1部昇格した直後の写真：最前列 一番右が滝さん）

■大学での野球生活で学んだことはありますか。

大学では、野球に対する考え方が変わりました。小島監督の考え方のレベルの高さを目の当たりにしました。そして、野球の技術を吸収できました。キャッチャーとしての配球や、組み立て方などを教えてもらい、キャッチャーとして、視野が広くなり、余裕を持てるようになり、周りが見えるようになりました。さらに、ものの見方、考え方が奥深くなったと感じ、今までとは違った野球のおもしろさを感じることができました。もう本当にプロから教わることはすごいことです！！また、野球だけではなく、挨拶や人と話すときの態度についても教わり、人としても大きく成長できたと感じています。野球をやっている後悔はないですが、今となっては、もっと練習しておけばよかったと思いました。

■大学生活との両立はどのようにでしたか。

単位をとることに必死でした(笑)勉強があまり得意ではなかったので、提出物などをきちんと出し、自分にできることをしようと決めて取り組んでいました。部活動は、朝練からはじまり、授業に出て、夕方にはまた練習するという野球中心の生活でした。

■今後の抱負について教えてください。

憧れていた警察官になることができたので、今まで培った忍耐力、精神力で国を守っていけたらと思います。今までの経験から、強い警察官になりたいです。今後、野球をするかについては、未定です。

■みんなに伝えたいことはありますか。

チームのみんなには、自分のチカラだけでは、すべてのことはできないので、感謝の気持ちをもってやってほしいと思います。また、自分自身は、特に両親にすごく感謝しています。ご飯や洗濯などいろいろな面で、サポートしてもらい本当に感謝しかありません。今後は、支えてもらったみんなへ感謝の気持ちを持ってやっていきたいです。

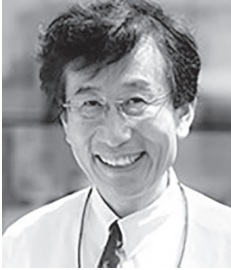


どんな環境の中でも、決してくじけずに歩んでこられたのは、真つすぐな気持ち、忍耐力、心の強さだとお話を伺い知ることができました。その心の強さの中には、家族、仲間、関係する方への熱い思いがあると感じました。笑顔がとても素敵で、すべてのことに真つすぐに突き進む滝さんであれば、兵庫県警でも戦力として活躍されること間違いなしです。これからも応援しています！！

（2020年1月16日に実施。聞き手：スポーツ研究センターセンター長 辰本 頼弘）

研究員コラム

適度な運動は、健康に良い。それでは過度な運動とは…



追手門学院大学 スポーツ研究センター 研究員

医療法人高島整形外科 ハビリスグループ 理事長 高島 孝之

2020年、遂に東京オリンピック・パラリンピックが開かれます。オリンピック、ワールドカップ等の開催により、一般人のスポーツ熱が急上昇するのはご存知の通りであります。私たちのクリニックにも、オリンピックやワールドカップのテレビ画像をみて、私も僕も、出来るかもしれないと思って、自らの能力以上の事を試み、スポーツ外傷やスポーツ障害で来院される方が急増いたします。

オリンピック達は、日々努力され、徐々に体力や競技力が向上した成果として晴れ舞台に立つことができるのであり、一般人がいきなり挑戦しても同じことができないばかりか危険を伴うことも多々あります。激しいスポーツにより体内に活性酸素が生じて、寿命が短くなると言う学説もあり、無謀に激しいスポーツに挑戦するのは体に与えるダメージは小さくありません。

それでは、適度な運動量はどのようなものかについては、諸説があり教科書によってもまちまちです。まとめてみると以下の様になると考えます。

- 1：適度な運動量とは、年齢、性別、各人の体力、経験年数によって異なる。
- 2：運動によって生じた活性酸素の害をできるだけ少なくするために、リカバリーが重要である。
- 3：試合当日には過度な運動とならざるを得ないが、通常のトレーニングで過度な負荷を続けると、運動能力だけでなく思考能力も低下し、競技能力が低下することに留意が必要である。

1：瞬発力を要するスポーツは特に年齢的な要素が強く、それに対し技術や経験が左右するスポーツは年齢を重ねても競技力を高めることができるとされています。ゴルフは其中でも年齢を重ねても競技力を高めることのできるスポーツの代表であります。

おもなスポーツ選手の平均引退年齢は、

フィギュアスケート女子シングル 20歳

サッカー 26歳 ラグビー 29歳 プロ野球 29歳

大相撲 32歳 競馬騎手 38歳 プロレス 42歳

と競技によって様々であります。

男性の方が女性より、高負荷のトレーニングに耐えられるとされています。

また、個々によって適切な運動強度は大幅に異なることも明らかで、オリンピックの運動強度を続ける事が可能な能力を生まれつき持っている方は、ほんの一握りである事は明らかです。

個々の適度な運動強度の設定のためには、日ごろからトレーニングノートをつけてセルフチェックを行い、指導者と情報を共有することが重要です。オーバートレーニングの症状として、翌日まで続く筋肉痛や関節痛、起床時心拍数の上昇、運動後心拍数の回復遅延、体重減少、睡眠障害などがありますので、自らの記録をして運動強度の設定をしましょう。

2：運動によって生じた、活性酸素や乳酸の蓄積などを翌日までに残さないために、運動直後の熱を持っている部位のアイシング（20分まで）、帰宅後の温冷交代浴の実施（38-40度を8-10分、15-18度を8-10秒 温～初めて、冷で終わる 2-3回）を行いましょう。

また、ポリフェノール（ブルーベリー、カテキン、大豆、クルクミン、等）、ビタミンA（ニンジン、モロヘイヤ、カボチャ、等）、ビタミンE（アーモンド、ウナギ、蒲焼、等）、ビタミンC（アセロラ、グレープフルーツ、等）といった抗酸化食品も積極的に摂取して、リカバリーを早めるのも有効です。これらを薬品で摂取する場合には、過量にならないようにスポーツドクターやスポーツ薬剤師に相談してください。

3：サッカーやラグビーなどは、競技力を高めるため、実践形式の練習が不可欠です。またマラソン等も予備レースの様な高負荷のトレーニングも必要です。しかし、練習試合などの運動強度の高いトレーニングを行った際には、翌日にリカバリー日としてオフ日を設けるなどして、十分なリカバリーと休息が必要です。また、マラソンなどでは、大きなフォームでスプリントを走る練習なども取り入れて実践練習とし、1週間単位での練習過多にならないように工夫する事が必要です。

これら、上記1、2、3を実践し、オーバートレーニングを防ぐには、指導者との十分なコミュニケーションが必要であることは言うまでもありません。

また指導者は、メディカルトレーナーと協力して、チーム全体だけでなく、個々の選手に応じたトレーニング内容の検討を行っていく必要があります。

学外イベント報告 その⑥

ハワイパシフィック大学 (HPU) ・ハワイ大学 (UH) 訪問 第2報

2019年10月30日から11月3日まで（現地3泊）ハワイ州ホノルル市にあるHPUおよびUHを中心に実習を実施しました。HPUでは、Vice PresidentのSam Moku氏より、「HPUのスポーツ組織・概要について」、「NCAAの成り立ち、Divisionの分け方、考え方」、「学生のスポーツへの取り組みと勉学の両立」等の講義を受け、学生からは「HPUでのスポーツ強化に当たっての苦労」、「監督・コーチの権限」、「学生アスリートのライフスタイル」等、活発な質問がされました。UHでは、Athletic Departmentのスポーツ施設を統括しているGlenn Nakay氏より、スポーツ施設の説明やバックヤードの見学等をさせていただき、日本とは規模の違う施設に学生たちは驚きを隠せない様子でした。最終日に女子バレーボールの公式戦を観戦し日本の学生スポーツとは違う、エンターテインメント性が随所に見られる運営に学生たちは感動をしていました。本実習を通し学生たちは、日米のスポーツへの取り組み方の相違を実感したとともに、スポーツに対する考え方にも変化が芽生えたように思われました。

（報告：辰本 頼弘）



（HPUでの講義風景）



（UH Stan Sheriff Centerでの
女子バレーボール部公式戦の観戦）

センターからのお知らせ

●ポッチャ健康サークル●

- ・日時：月2回（第2・第4水曜）8：00～9：00
- ・会場：追手門学院大学 体育館1階

地域の皆さんと教職員・学生の皆さんが、体力レベルに関係なく、一緒にスポーツを楽しめる機会です。2020年東京パラリンピックの正式種目です。一度体験してみませんか。ぜひ、ご参加ください。

●2019年度セミナーについて●

お呼びしたい講師の先生、ご希望の内容がございましたら、センターまでご一報ください。

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.10

- 編集・発行 2020年2月28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>