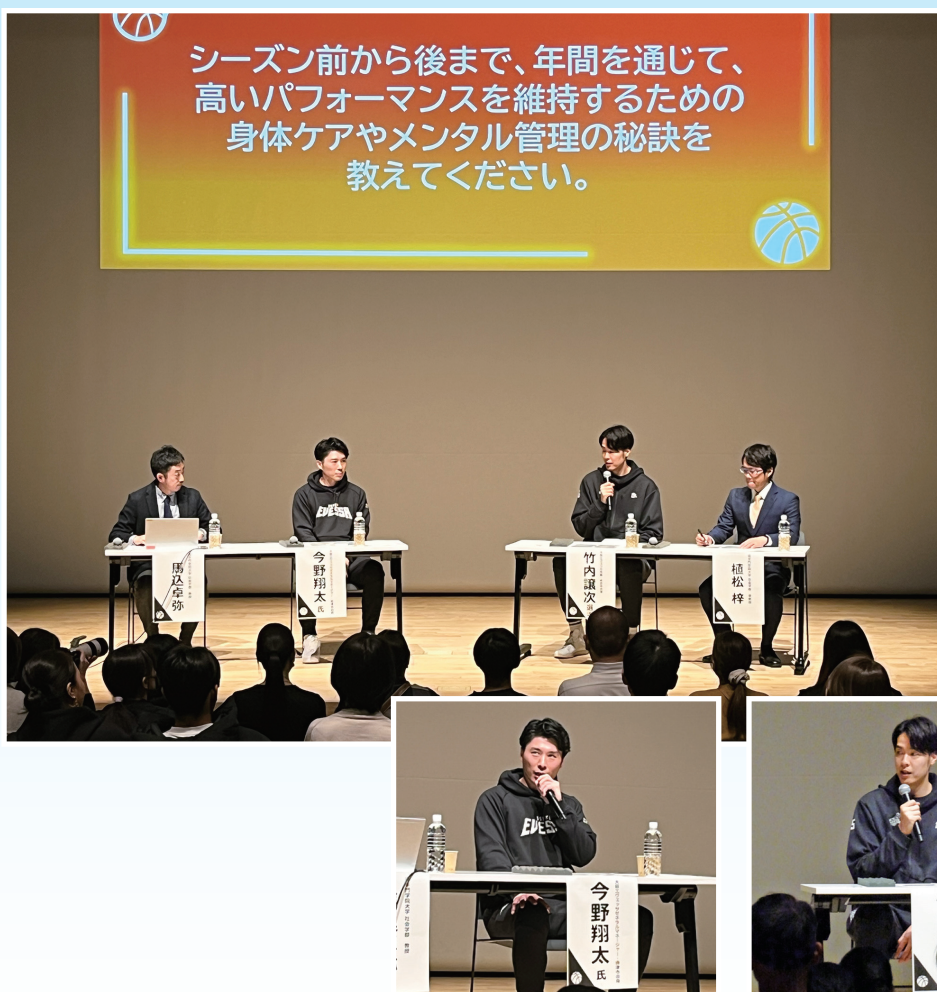


スポーツ研究センターニューズレター

「トップレベルで戦い続ける『準備力』と『思考力』」

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)

2026年2月26日(木)、茨木市文化・子育て複合施設「おにクル」において、追手門学院大学地域スポーツ人材育成コンソーシアム主催によるシンポジウムが開催されました。

今回は、プロバスケットボールチーム「大阪エヴェッサ」より、ゼネラルマネージャー(GM)の今野翔太氏と所属選手の竹内譲次氏をお迎えし、「トップレベルで戦い続ける『準備力』と『思考力』」というテーマでパネルディスカッションを行いました。

当日は、市民の皆様をはじめ、小・中学生や大学生など約50名の方々にご参加いただき、会場は熱心に耳を傾ける参加者の熱気に包まれました。ディスカッションには、本学社会学部教授・スポーツセンター所員の馬込卓弥氏、および同准教授・同所員の植松梓氏も登壇し、専門的な知見を交えながら今野GMや竹内選手との議論を深めました。

パネルディスカッションでは、直面する問題を客観的に分析し、いかにチームへの貢献を継続させるかという視点の重要性を強調されました。また、トップ選手に共通する資質として「私の強さ」と「絶対的な自信」を挙げられたほか、ケガやスランプといった困難への対処法、さらには次世代育成において人間性を重視する姿勢についても言及されました。

ジュニア選手へのアドバイスとしては、日々の努力を積み重ねることはもちろん、何よりも「練習を楽しむこと」の大切さを語ってくださいました。1時間という限られた時間ではありましたが、お二人の要点を得たお話しにより、時間はあっという間に過ぎていきました。

後半には参加者から事前に寄せられた質問にお答えいただく場面もあり、プロの視点からの貴重なアドバイスをいただきました。終了後には、参加者の皆様との記念撮影も行われ、和気あいあいとした雰囲気の中でイベントは締めくくられました。

今後もバスケットボールを始めとした各種スポーツの持つ魅力や奥深さを、また違った視点から探求するシンポジウムを、機会があれば開催出来ればと考えております。

(報告：辰本 頼弘)

追手門学院大学
地域スポーツ人材育成コンソーシアム主催
シンポジウム

トップレベルで
戦い続ける
『準備力』と
『思考力』

2026 2.26(木)
19:00~20:00 受付18:15/開場18:45

会場 茨木市文化・子育て複合施設
おにクル 1階(たしんホール(多目的ホール)
(茨木市文化・子育て複合施設内))

参加 無料
定員 240名
(申込先着順)

パネルディスカッション / 質疑応答
司会 植松 梓 (追手門学院大学 社会学部 教授)
MC 馬込 卓弥 (追手門学院大学 スポーツセンター 准教授)

Special guest
左から 右まで
今野 翔太 氏 大阪エヴェッサ
ゼネラルマネージャー / 代表取締役
竹内 譲次 選手 大阪エヴェッサ所属
選手 / 大阪府出身

申込方法
URLまたはQRコードからお申し込みください
<https://forms.gle/GyiRWQqhKn8CKoKr5>

OTEMON GAKUIN UNIVERSITY
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：大阪エヴェッサ 後援：茨木市
お問い合わせ：追手門学院大学地域スポーツ人材育成コンソーシアム事務局 (追手門学院大学 スポーツ研究センター内)
Mail: sports@otemon.ac.jp TEL: 072-685-8217 (受付時間：センター窓口)



【地域連携事業】2025年度 高齢者の運動実践支援に関する報告

<はつらつ運動サークル>

2025年度のサークル活動をスポーツ研究センターと茨木市福祉部地域福祉課、茨木市市民文化局スポーツ推進課、茨木市老人クラブ連合会、(株)セントラルスポーツプラザなどの団体が連携して行った。参加者は西河原市民プール、五十鈴市民プール、および本学安威キャンパスの体育館に分かれてエクササイズトレーニングを行った。また、トレーニングを実施しない

コントロールグループもプロジェクトに参加した。表1に2025年度のトレーニング日程を示す。春学期13回、秋学期13回、計26回とした。春期の終わりと秋期の終わりに測定会を実施した。

表1 2025年度のはつらつ運動サークル日程

★春日程														測定会			
グループ	曜日・時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		継続者	新入会者
西河原市民プール	金 12:15-13:00	4/4	4/11	4/18	4/25	5/2	5/9	5/16	5/23	5/30	6/6	6/13	6/20	6/27	事前	1/11, 12, 18 (土日)	3/24 (月)
五十鈴市民プール	水 13:15-14:00	4/9	4/16	4/23	4/30	5/7	5/14	5/21	5/28	6/4	6/11	6/18	6/25	7/2	事後	7/5, 6, 19 (土日)	
追大体育館	月 8:15-9:00	4/7	4/14	4/21	4/28	5/5	5/12	5/19	5/26	6/2	6/9	6/16	6/23	6/30	※継続者は、春の事前を、前年の事後測定とする		
★秋日程														測定会			
グループ	曜日・時間	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		継続者	新入会者
西河原市民プール	金 12:15-13:00	10/10	10/17	10/24	10/31	11/7	11/14	11/21	11/28	12/5	12/12	12/19	12/26	1/9	事前	9/27 (土)	
五十鈴市民プール	水 13:15-14:00	10/8	10/15	10/22	10/29	11/5	11/12	11/19	11/26	12/3	12/10	12/17	12/24	1/7	事後	1/10, 11, 17 (土日)	
追大体育館	月 8:15-9:00	10/6	10/13	10/20	10/27	11/3 (水)	11/10	11/17	11/24	12/1	12/8	12/15	12/22	1/5	※継続者は、春の事前を、前年の事後測定とする		

表2 2025年度秋学期時点での参加者数

▼トレーニンググループ：50名・77.3±5.3歳（平均±標準偏差）・男性7名, 女性43名
①追手門学院大学体育館 26名・78.9±5.3歳・男性3名, 女性22名
②西河原市民プール 23名・75.3±5.3歳・男性6名, 女性17名
③五十鈴市民プール 5名・72.4±5.9歳・男性0名, 女性5名
※4名が2箇所に参加
▽コントロールグループ：7名・77.6±5.9歳・男性2名, 女性5名

各グループの構成ならびに平均年齢を表2に示す。五十鈴市民プールのトレーニング群を除く各グループで、平均年齢が75歳を上回り、トレーニング群全体の平均年齢が77歳で後期高齢者の区分となっている。

今回の報告では、動的バランスの指標である

Timed Up and Go (TUG) と持久力の指標である6分間歩行（距離）のデータについて、両者の変化量の関係を調べた結果を図1に示す。TUGは、椅子に座った姿勢から立ち上がり、3m先のポールを回りUターンをして再び椅子に座る動作である。6分間歩行は、6分間の努力歩行による移動距離であり、持久力の指標として用いられている。2025年1月と2026年1月の両時点で測定に参加した34名のトレーニンググループ参加者のデータを用いてTUGと6分間歩行の変化量の関連をみたところ、 $r = -0.6366$ の有意な負の相関関係を確認した ($p < 0.05$)。約半数の16名において6分間歩行は改善し、うち13名においてTUGのタイムが改善していた。一方、両指標が低下した者が11名いた。これらの結果から、安定的な歩行を持続する能力は、短時間で完了する動的バランス能力の動作における安定性にも関わることが示唆された。

動脈ステイフネス (brachial-ankle pulse wave velocity: baPWV) は、多くの研究で運動トレーニングによる低下 (改善) が報告されており、本研究においても、3ヶ月間2期 (春・秋) のエクササイズトレーニングを経て1年後に維持または、低下 (改善) を示す者が19名 (56%) いた (図2)。うち13名は、初期のbaPWVが、心血管イベントリスクが高まるカットオフ値の1800cm/秒を上回る者であり、初期値が高い者ほどトレーニングによる改善効果が得られやすいことが推察された。

はつらつ運動サークルの取り組みによって、参加者のバランス能力や動脈ステイフネスの改善が期待できるため、今後もスポーツ研究センターの支援を受けながら、2026年度以降の活動を展開したい。

<ポッチャ健康サークル>

2025年4月から2026年3月10日までに月に2回、計24回サークル活動を行った。1回の平均参加者数は、5.4±1.0名であり (24回のべ人数で136名)、主として2015年度からのコアメンバー数名が継続している状況となっている。2025年11月23日 (日) に、茨木市の「第9回ポッチャ交流大会 (茨木市体育館)」に2チーム出場した。残念ながら、予選リーグで敗退となったが、好ゲームを展開し、6名の皆さんが日頃の活動の成果を發揮しておられた。今後は参加人数を増やすための対策を検討する必要がある。

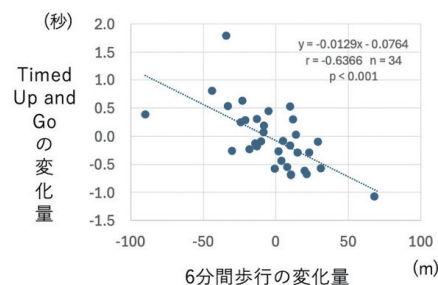


図1 6分間歩行の変化量とTimed Up and Goの変化量の関係

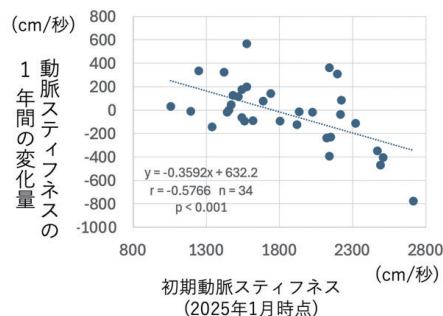
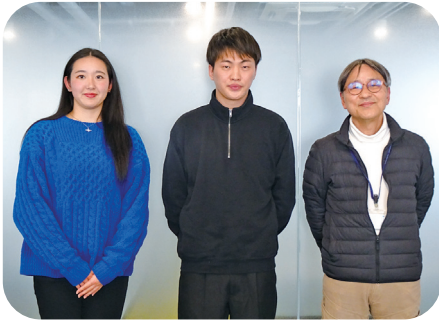


図2 トレーニング前、初期の動脈ステイフネス (baPWV) と1年間の変化量の関係

(報告：松井 健)



飛び出せ世界へ！

がんばる追大アスリート
第13回

追手門学院大学女子ラグビー部
宮村 彩加さん (社会学部4回生)

追手門学院大学/K-1選手
上田 咲也さん (法学部3回生)

左から 宮村さん・上田さん・辰本センター長

K-1選手と女子ラグビー選手、「リングとピッチ」、闘うフィールドは違えども、コンタクトスポーツに打ち込む2名の学生にお話を伺いました。

1. 競技を始めたきっかけと魅力

辰本：まず、お二人の競技を始めたきっかけとそのスポーツの魅力を教えてください。

宮村：小学校6年生の時に、小学校にラグビークラブがあって、友達に誘われて入りました。体を動かすのは嫌いじゃなかったの。中学校ではラグビー部があったので、外部のクラブチームにも通いながら、中学からラグビーを始めました。魅力は、チームスポーツで、チームで勝利をつかみ取る嬉しさ。自分がプレーして観客から歓声をもらった時はすごく嬉しいのが魅力です。

上田：小学校一年生の時から始めました。喧嘩で負けなくて。お父さんも格闘技をやっている、近くのコミュニティセンターの空手に行ったのが始まりです。僕はそんな真剣にやるつもりはなかったのですが、お父さんに怒られながらやっているうちに、試合に出ても負けることがなくてそのまま続けました。中学生になるぐらいにK-1という団体を目指そうと思って始めました。K-1の魅力は、パンチ、キックでKOが多いところが魅力です。

2. 大学生活、学業との両立について

辰本：スポーツに打ち込んでいる二人だけれど、学生として学業も非常に大事となります。スポーツと学業の両立について教えてください。

宮村：遠征で前泊することがあったので、金曜日に前泊して試合に行くために授業を休むことは、すごく多かったです。遠征がある分、その土日、クラブをしていない学生と比べたら課題をやる時間が少なかったりして、みんな遠征の移動中とかにやっていました。

上田：練習は夜なんですけれど、23時ぐらいに終わって、家に帰るのが24時ぐらい。そこから、ご飯食べて、お風呂入ったりしたら、1時ぐらいなんです。そこから勉強をやって、寝て、起きての繰り返しです。



3. 体作り、食事について

辰本：練習も頑張り、試合で結果も出すためには、体づくり、特に食事面で何か工夫していますか？

宮村：チームで、ウエイトとかジムが終わった後はプロテインを飲んだり、筋肉になりやすいものを食べたりしようっていう決まりがあります。

上田：試合が今ないので、暴飲暴食して太っているのですが、試合になったらその分10キロくらい落とさないとダメで、その時はサラダチキンとか鶏胸肉とかを食べています。減量で体重が減ってなかったら食べるのが怖くなってきて…。減量がものすごくきつくて、体重が全然落ちない時は、最後は死ぬ気で落とすみたいな感じなので、もっと効率よく落とせたら、もっとパフォーマンスも上がるのかなと思って勉強中です。

4. 対戦相手の分析、自身の強みについて

辰本：対戦相手をどうやって分析していますか？

宮村：YouTubeを使ってチームみんなで分析をしています。相手がどういうアタック、どういうディフェンスをしてくるか、この選手は気をつけた方がいいというキープレーヤー、ここは狙えるんじゃないか、私たちの強みはこっちだから、ここをもっとやった方がいいとか、みんなで分析しています。

上田：小学校一年生からずっとやっているの、技術はあると思います。逆に体の強さが今課題。技術があってもフィジカルで負けたりしちゃうので、そこを伸ばしているって感じですね。対戦相手については、セコ

ンドの方も動画を見てくれます。自分では2、3回見ます。繰り返し多く見るとビビっちゃうんで…。セコンドの方が、「こういう練習をしていこう」とアドバイスしてくれますね。

5. ケガや恐怖心

辰本：お二人ともコンタクトスポーツですから共通点があると思います。あざとか、すり傷とか多くあると思いますが、それに関してどのように思いますか？

宮村：試合中は本当に気づいてなくて、試合が終わって見たらあざができてることが多いです。

上田：素足で蹴るので、自分の蹴った足が痛くて歩けないとか、顔もパンチをもらったら、僕、鼻血が出やすいので、軽く当たただけでも鼻血が出ちゃう。そこは結構心配されます。

辰本：顔を殴られるのは痛くないですか。

上田：痛くないです。

辰本：そんなことないと思うけど…。では、そのスポーツで恐怖心というのは少なからずあると思います。試合で恐怖心が10段階としたら、どれくらい感じる？

上田：5くらいです。対戦相手が決まった時はいつも10ですが…。

宮村：私は外国人選手が相手にいたら恐怖を感じます。外国人選手の方がやっぱり身長も高かったり、体形がよく、ぶつかったりするので怖いなって思います。

辰本：お話を伺い、大なり小なりの恐怖心が出てくるとは思いますが、この恐怖心はどうやって克服していますか？

上田：試合までの期間、練習頑張って、練習したことしか多分出せないと思うので、緊張してポコポコにやられるくらいなら、練習みたいにやったほうが絶対自分の力発揮できると思って、いつも試合します。

宮村：試合になったら、このグラウンドの中で自分が一番強いって思って、その気でやっています。あとは試合に集中したら、恐怖心とかも消えるので、勝ちに行く、勝つ。あとは楽しむっていうところのほうが勝つんで。



上田：僕は、試合が終わったら楽しかったなと思うことあるのですが、試合中に楽しいと思ったことはないです。

6. ミスした時、苦しい時の気持ちの高め方

辰本：ラグビーがチーム戦で、K-1は個人戦ということで、例えばチームとして成功もあれば失敗もあるよね。ミスをした時とか苦しい時っていうのは、仲間とどういいう声かけやフォローをしているのか教えてください。

宮村：チームには、いろんな性格の子がいたりして、その子に合ったアドバイスだったり、褒め方だったり。チームスポーツはコミュニケーションがすごく大事だから、みんなでポジティブな言葉をかけたりしています。

辰本：では、個人戦のK-1の場合、たった一人でリングに上がっていく事になるのだけれど、どのように気持ちを高めているか、極意はありますか？

上田：KOをしたいなと思っています。面白くない試合をしたら、見ている人もがっかりするので、KOを見せないとダメと思っています。

7. 競技の魅力を発信するために

辰本：女子ラグビーはアマチュアスポーツ。K-1はプロスポーツ。どちらも、その魅力を今後発信していくとなると、どのようにすれば良いか教えてください。

宮村：女子ラグビーはまだ全然知られていない競技で、最近で言うと、いろんなチームがSNSで発信したり試合の発表をしたりしています。もっと広げるためにラグビー体験会を開いてラグビーを知ってもらおうっていうのを盛んにやってもらえればいいかなと思います。

上田：K-1は全盛期に比べて人気落ちてきていて、ブレイキングダウンとかRIZINとかがすごく人気の中で、これからのK-1をどうやっていけばいいのかとみんな思っています。選手一人一人が個性豊かになっていけば人気が出るのかなと思っています。



辰本：二人の戦いはそれぞれリングとピッチ。これからのお二人の活躍を応援させてもらおうと思います。ありがとうございました。

★まだまだ多くのインタビューに答えていただきましたが、紙面の関係で載せきれない項目がたくさんありますことお許しください。

(2026年2月19日に実施。)

聞き手：スポーツ研究センター・辰本 頼弘

第15回追手門学院大学杯観戦記



茨木市スポーツ少年団 野球部会 Bブロック長 足立 猛統

スポーツ少年団に所属する全15団の中から所属するA・B・Cの3ブロックのリーグ戦を勝ち抜き選出された計8チームが追手門学院大学のグラウンドに集い、令和7年12月6日（土）・7日（日）・13（土）の3日間にて、ブロック選抜の頂点を目指し、熱闘が繰り広げられました。天候にも恵まれ開会式も無事に実施することができ、追手門学院大学 真銅学長による始球式にて開幕し、予定通りに全試合を終えることができました。

どの試合も各ブロックを勝ち上がったチーム同士での試合であり、白熱した好ゲームで緊張感のある攻防が繰り広げられました。新チームであった春先には、まだまだこれからと思うプレーが多く見られましたが、卒団までのラストスパートに入った今大会では一回りも二回りも大きくなった身体とともに、随所に力強さと野球脳の成長を感じさせるプレーを見ることができました。また、グラウンド内を駆け回る選手、ベンチ、応援席が一体となって、一つの白球を追い盛り上がる姿に、見ている我々も感化され手に汗を握りながら真剣に見入ってしまいました。

決勝戦では今年度好調な玉櫛スラッガーと2年連続決勝進出の中池ファイターズの対戦で行われました。自力に勝る玉櫛スラッガーが初回に大量得点を取って快勝し、優勝を飾りました。三位決定戦では安威インディアンズが中条ウイングスを下し、第三位盾を手にしました。

追手門学院大学グラウンドで行われる年一回の大会は我々運営側にとっても特別なもので、今年もこのグラウンドで年内の大会を締めくくることとなりました。

最後に、大会開催にあたり、多大なご尽力とご協力をいただいた関係者のみなさまに感謝申し上げます。ありがとうございました。



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.17

■ 編集・発行 2026年3月31日

■ 発行所 追手門学院大学 スポーツ研究センター

■ 編集代表者 辰本 頼弘

〒567-8620 大阪府茨木市太田東芝町1番1号

TEL/072(665)9217 (研究所・センター窓口)

E-mail sports@otemon.ac.jp

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