

権

Kia i

第26号
2023

特別掲載

大阪体育大学の力/
パリオリンピック、
パラリンピックの原石

1961
F TOKI

Katsumi
Kato

(1972)
Kato (1972)
Toki (1972)

2000.11.11

10. 4. 87

kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai
kai kai kai kai kai

權
Kia i

1961
TOKI

Kotono
Kato

citius
civili
fortius

twice

16.4

題字「權」に寄せて

俗に〈權は3年、櫓は3月〉と言われる。それほどこの一見簡単そうに見える權を漕ぐという動作は難しいという。まさに《全て偉大なものは単純である》と言うことか。願わくば、この「權を漕ぐ」と言う小誌が、それぞれのスポーツ場面において、単一で、深くて、真なる自己との出会いの足跡とならんことを期待したいものである。

表紙絵について

表紙と裏表紙の墨絵は、アムステルダムオリンピック(1928)に十種競技に参加し、国際的にもスポーツ画家として活躍した斎 辰雄先生(中京大学教授)が描いた絵である。1961年、当時、東京大学教授で、東京オリンピック科学会議の事務局長であった加藤橘夫先生(元大阪体育大学学長)に贈られた。

表紙絵右下のサインは、大島鎌吉先生(元大阪体育大学副学長、第10回ロスアンゼルスオリンピック三段跳メダリスト)と親交の深かったカールディーム博士のものである。オリンピック標語“Citius, Altius, Fortius”と共に記している。博士はオリンピック聖火リレーを構想し、ベルリンオリンピック(1936)の公式プログラムに組み入れた。

コーチの談話室

「敬、怠に勝てば則ち吉なり。怠、敬に勝てば則ち滅ぶ。」

(敬勝怠則吉。怠勝敬則滅。『荀子』「議兵」)

2023年も多くのアスリートたちが、日々努力を積み重ね「敬、怠に勝てば則ち吉なり」を体現し、国民に夢と希望と感動を与えた年であった。3月のWBC（ワールドベースボールクラシック）において野球日本代表チームが野球の母国アメリカの地で、アメリカ代表に見事な勝利を収めて世界一を奪還した。ダルビッシュ有選手や大谷翔平選手のリーダーとしての立ち振る舞いやヌートバー選手のチームを勢いづけるパフォーマンス、さらには、栗山監督のチームを纏めるコーチング力などが応援している私たちに多くの夢と希望と感動を与えた。そして、8月に行われた「第105回全国高等学校野球選手権記念大会」では、これまでの高校野球のイメージとは大きく違った長髪に笑顔が素敵な慶応義塾高校が、実に107年振りに全国制覇を成し遂げた。チームを率いた森林監督は、雑誌の対談のなかで「厳しい勝負を最後に決めるのは人間力」と説いている。（『致知』2023年12月号、p.56）また、同じ8月には「信じる力」を合言葉に48年振りにバスケットボール男子日本代表チームが自力でパリ五輪の出場権を勝ち取り、10月にはハンドボール男子日本代表チームが36年振りに、さらには、バレーボール男子日本代表チームもパリ五輪の切符を勝ち取った。長らく低迷していたバスケットボール・ハンドボール・バレーボールの男子日本代表チームが、今回、自力でパリ五輪への出場権を獲得したこの意義はとても大きい。それぞれに目標を達成するまでの過程には、良いことや楽しいことよりも苦しいことの方が多かったであろう。しかしながらチームが一致団結し目標を達成したことは、この上ない喜びでありまさに「敬、怠に勝てば則ち吉なり」である。

一方で、指導者による体罰やパワハラ問題、大学生アスリートによる違法薬物問題や未成年者による飲酒、部内での暴力事件など大学スポーツ界における不祥事が連日報道などで取り上げられた。過去にも悪質タックル問題など大学スポーツ界の不祥事が大きく取り上げられ社会問題になったと記憶し

ている。その年の『權』コーチの談話室で、中井先生は「どれも我々スポーツ界に身を置くものとして恥ずかしくて不名誉であり、自身も振り返りながら他人事ではなく、明日は我が身の思いで報に接していた」と語っていた。まさに、同感である。我々は、指導者として日頃から真摯に学生と向き合い、寄り添いながら学生の或いはチームの目標達成までの道のりを歩んで行く。そのようななか、厳しい勝負の世界でプレッシャーに押し潰され、目標を見失いそうになる学生もいるだろう。学生がどこかで道を踏み外し、とりわけ違法薬物に手を染めることのないような環境づくりを常に心がけ、「怠、敬に勝てば則ち滅ぶ」学生を生み出さないよう研鑽を積んでいきたい。

さて、今回の『權』第26号では、「特別掲載：大阪体育大学の力／パリオリンピック・パラリンピックの原石」と題し、石川空さん（体育3年・ハンドボール部女子）、三次真歩さん（体育1年・バスケットボール部女子）、宇津木美都さん（教育3年・水上競技部女子）に、思いを書いてもらった。また、「望（のぞみ）—コーチの視角—」では、生田先生、横井先生、宮地先生の3名の先生に、指導者として世界と戦って来られた経験やこれからの想いを、藤原先生には、12月に学内にて行われた「体操競技部競技会」の開催までの経緯や学生たちの様子などの執筆を依頼した。そして、「育（はぐくみ）—コーチング点描—」では、元メジャーリーガーの上原浩治さんをはじめ、多くのプロ野球選手を輩出した硬式野球部男子監督の中野さんに永年の指導を振り返った「コーチング回顧録」を、さらに、「巧（たくみ）—コーチングクリニッカー—」では、「トレーナールーム」、「スポーツ栄養学講座」に、アスリートをサポートする側からの視点などを報告してもらった。それから、「恵（めぐみ）—スポーツの感動—」では、今年度も、世界の舞台や全日本大会で目覚ましい活躍をした本学学生たちに原稿を依頼した。上手くいかないことの連続で、時には現実から逃げ出したくなる時も多々あるなか、目標を掴み取った学生たちに、その想いを書き綴ってもらった。

ところで、2024年は「パリオリンピック・パラリンピック」が開催される。本学からも一人でも多く選手として、またはコーチングスタッフとして参加してもらいたいと同時に、4月に、世界最終予選を控える楠本先生率い

るハンドボール女子日本代表チーム（おりひめJAPAN）には、是非とも最終予選を突破してもらい世界の舞台で羽ばたいてほしい。

また、2024年度の新入生が入学する学部は、開学以来慣れ親しんだ「体育学部」ではなく、「スポーツ科学部」へと名称が変更となっている。個人的には、本学卒業生として「体育学部」の名称が無くなってしまふのは寂しい気持ちではある。だが、学部名称が変更されようとも、体育・スポーツを専門とする本学の役割は変わらずとても重要である。さあ、本学の新たな未来へのスタートに、今日も「權」を漕ぎ進む。

「權」編集委員 比嘉 靖

コーチの談話室……………比嘉 靖

＜特別掲載＞～大阪体育大学の力・パリオリンピック、パラリンピックの原石～

＜ハンドボール女子＞

今までのハンドボール人生とパリ五輪に向けて……………石川 空（3年）…………… 1

＜水上競技女子＞

大学生生活の集大成……………宇津木美都（3年）…………… 5

望（のぞみ） —コーチの視角—

第3回BFA女子野球アジアカップ・

第9回WBSC女子野球ワールドカップ（グループB）に参加して

……………横井 光治…………… 11

2023ユニバーシティゲームズ 男子代表監督……………宮地弘太郎…………… 18

育（はぐくみ） —コーチング点描—

30年間の野球指導を振り返って……………中野 和彦…………… 25

巧（たくみ）ーコーチングクリニックー

トレーナールームー17ー

スポーツ関連脳振盪に関する情報提供 …………… 崎濱 星耶 …… 33

スポーツ栄養学講座ー22ー

栄養学研究のデータとスポーツ現場 …………… 岡村 浩嗣 …… 39

恵（めぐみ）ースポーツの感動ー

(OB/OG/学生選手権報告)

U-21 世界選手権を経験して…………… ハンドボール部男子 荒瀬 廉 …… 51

3つの「宝もの」…………… ハンドボール部女子 藤井 愛子 …… 56

2人の呼吸で日本一奪還へ…………… なぎなた部 主将 河野 葵 …… 60

「国境を越えて ～スポーツの感動～」 “アジアカップを振り返って”
…………… 硬式野球部女子 白石 美優 …… 64

ノーサイド…………… 田原 宏晃

今までのハンドボール人生とパリ五輪に向けて

女子ハンドボール部 石川空

「ハンドボールとの出会いそして目標」

私には2人の姉がいます。2人ともハンドボールをしていて、私も物心ついた頃には体育館で遊ぶのが日課になっていました。姉のおかげでハンドボールと出会い、楽しそうにしている姉達を見て私もハンドボールがしたいと思うようになりました。様々なカテゴリーのハンドボールを見て、こういうプレーをして見たいと沢山思うようになりました。しかし、思った事がすぐできる訳もなく、心に体が追いつかないことに日々泣いてばかりでした。

そんな中、小学校6年生の時に、県から選抜された人が九州地区で集まりトレーニングをするという活動がありました。その際に地元のプロチームの選手が直接指導をしてくれる機会があり、ハンドボールを始めた頃から憧れていた左利きの選手に直接指導をしていただいた事がとても嬉しかったのを今でも鮮明に覚えています。私はこの時からプロハンドボール選手という目標ができ、より一層ハンドボールに力を入れるようになりました。

「楠本先生のもとへ」

中学時代には大分県原川中学校で春・夏の全国大会、冬の選抜大会において優勝という成績を収めることができ、順風満帆なハンドボール人生を送っていました。高校時にはU-16、U-18と世代別日本代表に選出されましたが、コロナ禍により世界大会などが中止となってしまう、世界の舞台で経験を積むことが出来ませんでした。また、高校のチームでは地区で勝ち上がることが出来ずに、全国大会になかなか出場することが出来ませんでした。中学時代に対戦した選手や世代別日本代表のチームメイトが、全国大会に出て活躍をする姿を見て、自分にとっては「悔しい想い」や「このままでは置いていかれる」という焦りが出ていました。

そんな中、全日本インカレ7連覇中の大阪体育大学楠本先生に声をかけていただき、全国トップレベルの環境でハンドボールを学ばせていただく機会をもらいました。

まず大学に入って、圧倒的なレベルの違いを感じました。自分がオフENSEでシュートを打った際に、「どのディフェンスがどの位置にいて仲間がどこにいるのか」と先生に問われた時に、自分が今まで全く理解せずにハンドボールをしていたのだと実感させられました。大阪体育大学女子ハンドボール部の強みは、プレーを言語化することによってプレーの再現性が高いことだと自分は考えます。そんな楠本先生の考えさせるハンドボールは、自分にとって今までのハンドボール観を180度変えるきっかけになりました。シュートを打つには位置取りやボールの貰い方など細かいところが大切になることを学び、今までより打つ、さばくなど一つ一つの技術のレベルが格段にアップしたと思います。

「初代表入り」

大学2年の夏、U-20世界選手権大会がスロベニアで行われました。自分自身にとっては初の世界大会。同世代の選手相手にどこまで自分が通用するのか、ワクワクと緊張の気持ちでいっぱいでした。私は、U-20日本代表チームのキャプテンを務めさせていただき、チームの目標としていたベスト8には惜しくも届きませんでしたが、9位という成績を取ることができました。そこで日本人初のベストセブン(RB)に選出され、自分にとって大きな自信に繋がる大会となりました。世界選手権後、楠本先生が監督を務めるおひめジャパンの日韓定期戦に招集され、初のフル代表入りを果たしました。



「広島のパリ予選」

「人生で1番悔しかった試合はなんですか」と聞かれたら、私は2023年8月に広島で行われたパリ五輪アジア予選の韓国戦と必ず答えます。アジア予選とはインド、カザフスタン、中国、日本、韓国の5カ国総当りで行われるリーグ戦で1位のチームがパリ五輪への出場権を獲得出来るという大会でした。最終戦の韓国戦を迎える前に、日本は勝利もしくは引き分けでパリ五輪出場が決まる状況でした。広島県で開催され、日本リーグ勢、今まで練習試合などを組んでくださった高校の監督方や、お世話になった方々、ハンドボールを愛する人が国をあげて応援してくれていました。

私自身、今までのハンドボール人生で沢山の接戦、延長ゲーム、ペナルティコンテストを経験してきましたが、こんなに重圧を感じた試合は初めてでした。

試合は1点差で韓国に敗れ、48年ぶりのパリ五輪出場とはなりませんでした。試合終了のブザーがなった瞬間、全く実感が湧きませんでした。コートに立っていた選手が泣き崩れ、コート中央に整列をして、沢山の拍手が聞こえた瞬間、「負けたのか。終わったのだ。」と思い、涙が止まりませんでした。

試合では、ペナルティスローを打たせてもらいましたが、シュートを外してしまいました。また、カットインシュートも1本外してしまいました。「なぜあの時、上を打たなかったのか。なぜあの時シュートを外してしまったのか。なぜあの時。」と何回も思い、試合が終わっても涙があんなに止まらなかったことは今までありませんでした。

試合が終わり、自分自身、こんなにも重圧を背負っていたのだと思いました。自分でもこんなに重圧を感じていたのに、楠本先生、コートに立っている選手全員がもっともっと重圧を感じていたのだと思いました。

沢山の応援があって、こんな舞台に立たせてもらい、本当に勝ちたかった。48年振りに五輪に行き、歴史を自分達の手で変えたかった。活躍したかった。しかし、負けたことに変わりはなく、また歴史を変えることができませんでした。それと同時に自分の無力さを情けなく思い、ハンドボールをすることが苦しくなりました。



「パリ五輪にむけて」

アジア予選でパリ五輪出場は叶いませんでしたが、アジアの2位になった為、2024年4月にハンガリーで行われるパリ五輪最終予選に、最後の望みをかけて戦うことが決まりました。正直、アジア予選に全てをかけていた為負けたダメージは大きく、負けを受け入れるのにも時間がかかりました。

しかし、2023年9月に行われたアジア競技大会において、アジア予選で負けた韓国を破り、初優勝を収めたことによって、自分たちが最後まで諦めず最終予選に向けてまたみんなで頑張ろうと再認識できたと思います。自分自身、アジア競技大会では、アジア予選よりも遥に出場機会が増え、自分らしいハンドボールを行うことが出来たと思います。しかし、粗さや弱さが出てしまい、チームとしては勝つことが出来ましたが、自分としては課題が沢山見つかった大会でした。4月のパリ五輪最終予選に向けて残り時間は少ないですが、個の課題を少しでも克服し、チームの力になれるように頑張っていきたいと思います。そして48年ぶりのオリンピック出場ができるようにチーム一丸となり戦いたいと思います。



大学生活の集大成

水上競技部3年生 宇津木美都

大学1回生の時、私は東京パラリンピックに出場し100m平泳ぎで6位入賞という成績を残した。この時から私のパリパラリンピックへの道は始まっていた。東京大会が終わってからたくさんの失敗成功を繰り返し、パリ大会で表彰台にのぼるという目標を忘れずに毎日練習に励んできた。また、東京大会で1分28秒台を出したことで中学3年生ぶりのベストタイム（1分26秒06）更新も目の前に見えてきた。大学生活でのベストタイム更新も目標だ。4回生で迎えるパリに向けて、どのような大学生活を歩んできたかをここに記そうと思う。下記の表を参考にここからの文章を読んでほしい。

ベストタイム	東京大会	世界選手権 2022年	2022年 (最速)	世界選手権 2023年	アジア大会 2023年	2023年 (最速)
1分26秒06	1分28秒49	1分30秒11	1分28秒86	1分27秒80	1分27秒64	1分26秒66

初めての世界選手権出場と悔しさ（2022年）

3月の代表選考会で無事に世界選手権の代表に選ばれた。世界選手権は平泳ぎにのみ絞って、1種目に集中して取り組んだ。レースの1か月以上前から現地入りをし、入念に調整した。現地では、練習メニューが決まっていて、このままでいいのかと不安が大きかった。コーチともうまく相談できない日々が続いたが、その中でも、自分で考えて泳ぎを作っていた。レース当日、調子は良くも悪くもなかったが、何か心の中にモヤモヤがあった。多分、緊張と不安で集中できていなかったのだろう。結果、東京パラリンピックより2秒も遅いタイムで終わってしまった。終わった時、何も考えられなかった。日本の後輩に負けたこと、いいタイムで泳ぎ切れなかったこと、悔しいことはたくさんあったが現実を受け止めることができなかった。しばらく水泳に対しての無力感から抜け出すことができなかった。そのまま、私の初めての世界選手権は幕を閉じた。

帰国後、監督と話し合った。「もっと、悔しがれよ。」この言葉が私を目覚

めさせた。「悔し涙は弱いやつのことだ。」と父に教え込まれ高校時代を過ごした私を殻から出してくれたような感覚だった。悔しさがこみ上げ、涙が止まらなかった。一人で解決するのではなく、コーチと相談することがどれだけ大切なことなのかに気づくことができた。不安を残したまま練習をすることは、集中を妨げタイムに大きく影響することをこの悔しさから知ることができた。

本来の水泳の楽しさ（2023年）

この年は、世界選手権とアジア大会と大きな試合が2つ開催された。世界選手権では2種目、アジア大会ではリレーも含め8種目にエントリーした。昨年の反省を生かし、直前まで大学で練習をし、最終調整のみ現地で行った。昨年の世界選手権が終わってから、泳ぎの試行錯誤を繰り返してきた。現地では、毎日コーチからメニューを送ってもらい、必ずその日の泳ぎを動画にとって送るようにした。コーチと毎日相談しながら、自分の感覚と泳ぎを確認することができたため、調子も安定してレースまで過ごすことができた。レース当日、どのような泳ぎをすればいいのかが明確になっていたため落ち着いてレースをすることができた。結果、世界選手権では自己最高順位、アジア大会では複数種目でのベスト更新、4つの銀メダルを獲得することができた。

世界選手権では昨年の悔しさを晴らし、同じ世界選手権という舞台で結果を残すことができ喜びを隠せなかった。また、アジア大会では何本もレースを重ね、疲労がたまる中ではあったが、最終日まで全力で泳ぎ切ることができ満足する結果で終わることができた。こんなにも練習の成果が結果として表れるのは久しぶりだった。「試行錯誤して納得する泳ぎを練習して、それが結果につながる」これこそ水泳の楽しさだと実感した。この年はレースに対して不安に思うことが少なく、何よりも水泳という競技を心から楽しんでいった。高校生の時から水泳を「楽しい」ではなく「仕事」として泳いでいた私が、もう一度「水泳にハマった瞬間」だった。

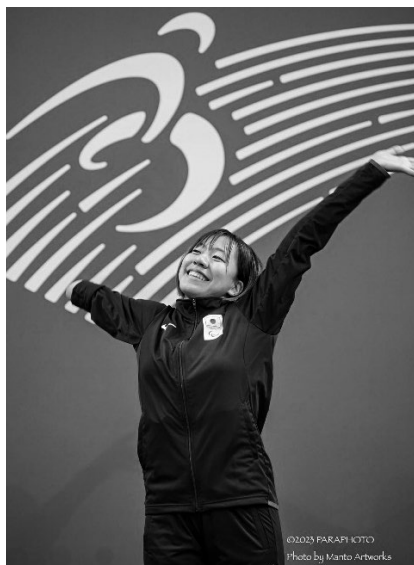
キャプテンとしての役割

2023年のアジア大会で、私は日本代表パラ水泳チームのキャプテンを務めた。アジア大会は若い選手からベテランの選手まで幅広い年齢層の選手が代表に選ばれている。選手人数も44名の選手がいた。私はどちらかというと、

まだ若手の区分に入り、選手のほとんどが先輩である。そんな私がチームのキャプテンを務めることになり、正直不安しかなかった。私がチームをまとめることができるのか、引っ張っていくことができるのか、そんな気持ちもありながら、自分がチームにできることをたくさん考えた。

私のいいところは、誰とでも気さくに話すことができるところ、常に笑顔でいるところだ。それをフルに生かすため、「誰もが楽しんでレースができる雰囲気づくり」を心がけた。選手の中には、海外での試合が初めての選手がいたり、多くのメダルを獲得するというチーム目標があったり、現場は緊張感が漂っている。緊張すると体が固まってしまう、うまくタイムが出ないことが多い。さらに、「このアジア大会が終わった時に全員が楽しかった、最高だった、と思える大会にしたい」という私の思いがあった。方法としては、大会前から多くの選手に声をかけ、いろいろな話をするようにした。大会中は、レースに行く前の選手を笑顔で「行ってらっしゃい」と声をかけたり、帰ってきたらポジティブな声掛けをしたりした。同じレース、または私の前後のレースで招集所が同じタイミングの時は、ちょっとでも自信をもってレースに行けるように声をかけグータッチを交わすようにした。もちろん自分自身もレースがあり、結果を残さなければいけないので、できるときに最大限するように心がけた。この方法が本当にレースの結果につながっているのか、選手やチームの雰囲気を変えられているのかはわからないが、自分にできることはこれだと思い、続けた。すると、私の行動をまねしてレース前の選手を盛り上げて送り出してくれる選手が増え、チームの雰囲気がとても明るくなっていった。レースがない選手もまるで一緒にレースに出ているかのような一体感が生まれてきた。私が思っていたチームを全員で作っていくことができたのだと実感し、とてもうれしくなった。

すべての競技が終わり、みんなの表情を見てみると、初日の固まった顔とは打って変わって笑顔があふれていた。結果がどうであれ、全選手のその顔が見られただけで、私はこの大会が大成功だったといえると思った。のちに、いろいろな選手やスタッフの方から「一番楽しかった。」「すごくよかったよ。」と声をかけていただき、私の行動は間違っていなかったのだと思った。この大会の成功は私だけの力では無理だった。私の行動を受け入れ支えてくれた副キャプテンやチームの雰囲気を作り出した選手、スタッフ全員の力があってこそだと思う。私はこの大会でキャプテンができて本当によかった。



まとめ

遂にパリパラリンピックがやってくる。この文を書いている時は、まだ代表が決まっていない状態だが、きっと決めていると信じている。たくさんの失敗と成功を繰り返してきたからこそ今の自分がある。この大学に入学してから順調にタイムを伸ばしてきた。パリパラリンピックでは、大学生活1番の結果で1番の笑顔で終わりたい。大学生活で積み重ねてきた経験をこの試合に詰め込んで、最高だったと思える締めくくりにしたい。そしていろいろな人に感謝を伝えたい。「私をここまで成長させてくれてありがとう。」

望（のぞみ）

—コーチの視角—



第3回BFA女子野球アジアカップ・ 第9回WBSC女子野球ワールドカップ(グループB)に 参加して

—侍ジャパン女子代表 団長・コーチとして—

教育学部 横井光治

はじめに

2023年度に開催された「第3回BFA女子野球アジアカップ」・「第9回WBSC女子野球ワールドカップ(グループB)」に侍ジャパン女子代表の団長・コーチとして帯同する機会をいただいた。新型コロナウイルスの影響やワールドカップの開催方式の変更などが重なり、2023年度は同一年に2つの国際大会が開催された。「第3回BFA女子野球アジアカップ」(以下、アジアカップと称す)は、侍ジャパン女子代表の団長として帯同し、「第9回WBSC女子野球ワールドカップ(グループB)」(以下、ワールドカップと称す)はコーチとして帯同した。今回は、2つの国際大会の概要と侍ジャパン女子代表の団長・コーチとして参加した経験を報告する。

1. 女子野球の国際大会

現在、「侍ジャパン女子代表」として出場している国際大会は、アジアカップとワールドカップの2大会である。女子野球代表チーム「侍ジャパン女子代表」の位置づけと国際大会の概要を以下にまとめる。

(1) 侍ジャパン女子代表

「侍ジャパン」と聞けば、2023年は第5回WBC(ワールドベースボールクラシック)が開催され、栗山監督率いる「侍ジャパン」で、大谷翔平選手やダルビッシュ有選手が活躍し、日本中が沸き、世界一になったことは記憶に新しいことだと思う。

侍ジャパンは、現在、男子で編成する7つのカテゴリーと女子で編成する1つのカテゴリーがあり合計8つのカテゴリーで構成されている。男子の7つのカテゴリーは、日本野球機構(NPB)の選手を主として構成するトップ

チームをはじめとして、社会人、U23/U21、大学、U18、U15、U12に分かれており、女子はトップチームのみを代表チームとして編成している。侍ジャパン女子代表は、2013年に日本野球機構（NPB）の方針、協力のもと、女子も侍ジャパンとして、全カテゴリーが同じユニフォームで出場できるようになった。同じユニフォームの着用だけでなく侍ジャパンのホームページ (<https://www.japan-baseball.jp/>) には男子と同様に代表選手の紹介や大会結果などが公開されている。女子のカテゴリーの認知度はまだまだ高くないが、「侍ジャパン」のユニフォームを着ること、同じホームページで自分のプロフィールが紹介されることが選手達にとって大きな目標になっている。

(2) アジアカップとワールドカップの仕組み

①アジアカップ

アジアカップは、まだまだ歴史が浅く今大会で3回目の開催である。第1回は2017年に香港で開催され、6か国（日本、チャイニーズ・タイペイ、韓国、香港、インド、パキスタン）が出場した。第2回は2019年に中国で開催され、8か国（日本、チャイニーズ・タイペイ、韓国、香港、インド、パキスタン、フィリピン、中国）が出場している。過去2回の侍ジャパン女子代表の戦績は全勝で優勝しており、第3回（2021年予定）は3連覇がかかる大会として挑む予定であった。しかしながら新型コロナウイルスの影響で2021年の大会は中止となった。前年に予定されていた2020年のワールドカップも中止・延期になった間にワールドカップの仕組みが変更された。第3回以降のアジアカップは、ワールドカップの大陸予選に位置付けられ、アジアカップの上位チームしかワールドカップに出場できないことが決まった。アジアの頂点を決めるというだけでなく、ワールドカップの出場権がかかる大会になり、各国ともにこれまでとは少し違う大会の位置付けになった。

②ワールドカップ

ワールドカップは、第1回大会を2004年にカナダのエドモントンで開催した。その後2018年まで隔年で開催された。女子日本代表は第3回から第8回の前回大会まで、6連覇を成し遂げている。予定通りであれば第9回大会は、2020年に開催する予定であったが、ワールドカップも新型コロナウイルス感染症の影響を受け、2020年の開催は延期され、2021年にメキシコで開催す

る計画も結局中止となった。

先にも述べたが、新型コロナウイルスの影響で2つの国際大会が中止・延期になっている間にワールドカップ出場の仕組みが変更された。これまでのワールドカップは2年に1回開催され、1年間で完結されていた。それが1年目に大陸予選、2年目にワールドカップグループラウンド、3年目にワールドカップファイナルラウンドを行うことになり、3年間かけて世界一を決める大会に変更（図1）された。

その方式は第9回ワールドカップから採用され、2024年にワールドカップファイナルをカナダで開催することが決まった。2022年に新型コロナウイルスの影響で大陸予選ができなかったアジア大陸は、グループラウンド開催年に、まず大陸予選を行うというイレギュラーなカタチで開催された。

開催年	従来予定		変更後
2020年	第9回ワールドカップ		中止
2021年	第3回アジアカップ		中止
2022年	第10回ワールドカップ	➡	第3回アジアカップ (第9回ワールドカップ大陸予選とする)
2023年	第4回アジアカップ		第9回ワールドカップグループラウンド
2024年	第11回ワールドカップ		第9回ワールドカップファイナルラウンド

図1 ワールドカップ開催予定の変更

2. 大会戦績と振り返り

(1) 第3回BFA女子野球アジアカップ

①日程と開催地

【日程】

・5月26日(金)～6月1日(木)

【開催地】

・香港 Sai Tao Wan 球場



写真：表彰式後に本学から選出された白石美優と撮影

②目標

アジアカップは3回目の開催となるが、今大会からワールドカップの大陸予選に位置付けが変わったのは先の記述の通りである。侍ジャパン女子代表は、「アジアカップ優勝」「3連覇」を目標とした。それらの目標を達成するために代表監督とコーチスタッフが選手選考を行った。また直前合宿から本

戦に向けて重点課題を「チーム作り」とし、「女子野球代表の役割・責任・自覚」をテーマに選手達に伝えることとした。

③試合結果

ステージ	日付	対戦相手	スコア	勝敗
アジアカップ ファイナルステージ	5/26	韓国	0-10	○
	5/27	フィリピン	1-7	○
	5/28	インドネシア	27-0	○
アジアカップ スーパーラウンド	5/30	香港	0-15	○
	5/31	台湾	12-1	○
決勝戦	6/1	台湾	8-3	○

④振り返り

本大会は当初の目標通り、全勝優勝で3連覇を達成し、ワールドカップへの出場権を獲得することができた。アジアカップに初めて帯同した所感では、日本代表（WBSC世界ランキング1位）と他国の技術の差は大きく感じた。しかし、前回大会から継続して代表に選ばれている選手のなかには、他国は確実に力を伸ばし、日本との差が縮まっていると話す選手もいた。

試合とは別にアジアカップで特に厳しかったことは、香港の気候と食事であった。連日、気温が30度以上で、湿度は80～90%と日本の5月と暑さの質が全く異なった。また現地の食事が口に合わず、上手くコンディションが整えられない選手もいた。海外での試合において、現地の環境や食事内容に合わせたコンディション作りも代表選手に求められる質である。今大会の経験で、選手達は海外で戦うことの厳しさと難しさを学び、日本代表としての質を高める有意義な期間になったと考えている。

(2) ワールドカップグループステージB

①日程と開催地

・9月13日(水)～9月17日(日)

【開催地】

・日本 広島県三次市 三次きんさいスタジアム

②目標

本大会は、次年度に開催されるワールドカップファイナルラウンドの出場権をかけた大会に位置付けられており、グループステージの上位3チームがその出場権を獲得することができる。そのため最優先課題は、ファイナルラウンド出場権の獲得とした。一方で国内開催ということもあり、全国的にはまだ知名度の低い女子野球という競技を一人でも多くの方に知っていただく機会とし、日本代表選手のプレーを通して女子野球の魅力を多くの方に届けられるよう全力を尽くすことも本大会の使命とした。

③試合結果

ステージ	日付	対戦相手	スコア	勝敗
ワールドカップ グループステージB	9/13	プエルトリコ	4-2	○
	9/14	フランス	1-20	○
	9/15	ヴェネズエラ	5-4	○
	9/16	台湾	2-0	○
	9/17	キューバ	0-10	○

④振り返り

本大会も当初の目標通り、全勝でワールドカップファイナルラウンドへの出場権を獲得することができた。しかしながら先に経験したアジアカップとは全く違う雰囲気と緊張感があった。特にプエルトリコ戦やヴェネズエラ戦では、投打においてハイレベルな選手と対戦し、これまでには少ない苦戦を強いられた。海外のその選手達は、日本人の平均球速（約110Km/h強）の甘いコースは、確実に長打にするパワーを備えていた。また投手も球速120Km/hオーバーの投手が多かった。現状は投手のコントロールが定まらないところがあり、選球眼の良い日本の選手達は、四死球を選びながら得点を重ねる場面もあり優位に試合を進められたが、今後コントロールが定まると脅威になることは予測できる。

今大会を通して、プレー以外でも海外選手の技術が急激に向上している背景を知る一幕があった。それは各試合の終わりに必ず両チームのコーチスタッフと選手は、お互いに称え合い握手をして試合を終えることになっているが、対ヴェネズエラ戦のその場面で日本に逆転負けしたヴェネズエラの選手達がこれまでに見たことがない形相で、悔しさをにじみ出して試合後の握手を行っ

た。このようにヴェネズエラをはじめとする世界各国が「打倒日本」に執念をもっているのである。

侍ジャパン女子代表は、これらを踏まえて勝ち続けることの難しさを自覚し、7連覇に向けて準備を行う必要がある。

⑤ワールドカップグループラウンド出場国とファイナルラウンド出場国

本大会は、グループAがカナダのサンダーベイで開催され、カナダ、アメリカ、オーストラリア、韓国、香港、メキシコが出場した。一方グループBは、先の通り、日本（広島県三次市）で開催され、日本、台湾、プエルトリコ、キューバ、フランス、ヴェネズエラが出場した。2024年度に開催されるファイナルラウンドには、グループAを通過したカナダ、アメリカ、メキシコとグループBを通過した日本、台湾、ヴェネズエラの6か国が出場する。

3. 団長・コーチの経験を通して

第3回アジアカップ（ワールドカップの大陸予選）は、団長として帯同した。団長の役割は、本来、日本を代表して他国のリーダーに挨拶をしたり、事前のミーティングに出席することが大きな役割のひとつであるが、全日本女子野球連盟の現会長がWBSC（世界野球ソフトボール連盟）の理事を務めていることもあり、その部分は大きく負担が軽減されている。その他の役割は、日本の選手とスタッフらが試合に集中できるよう組織を統括することであり、また万が一のトラブルの際にはその対応と責任を担うことである。今大会はトップレベルの選手とプロフェッショナルなスタッフに恵まれ、幸いにも団長として責任を問われるような事案はなく、掲げた目標も達成し無事に大会を終えることができた。

第9回ワールドカップ（グループB）では、団長ではなく、コーチスタッフとして帯同の依頼を受けた。与えられた主な役割は監督が考える野球（特に戦術）を選手に伝えることと走塁を担当し、試合では3塁のランナーコーチに就いた。当然ながら代表選手達の野球技術、判断力、理解力、コミュニケーション力はいずれも高く、監督が勝つために考えた野球を伝えることはそう難しいことではなかった。

一方、コーチを経験して難しいと感じたことは「国際試合の3塁ランナーコーチ」である。野球は、人（選手）が1塁ベースから順番に4つのベース

を踏むことで得点になるゲームである。3塁ランナーコーチは、ランナーが2塁ベースまたは3塁ベースを通過する前の走塁中、打球がランナーの死角になったとき、ランナーに進塁するか、止まるかの判断を指示する役割がある。その判断には、相手チームの守備力や肩の強さ、送球の正確さなど多くの要素を情報として収集し、その時の得点差やイニングなども総合的に状況判断をして指示を送らなければならない。しかし、今回のワールドカップグループラウンドでは、初めて対戦する国に関する事前の情報が全くなく、現地で直前に他国の試合を偵察して、情報を得ることしかできなかった。本来は相手の戦力と自チームの走力を見極め判断し指示を出すところで、相手の戦力が予測しにくく判断が難しい場面を経験した。

さいごに

1年間で2つの国際大会を経験した。アジアカップは海外での試合を経験し、グループラウンドは国内開催の試合を経験した。それぞれを比較するとやはり国内での試合は、海外のような不慣れた環境による不自由さを感じることなく、良好なコンディションで試合に挑むことができた。さらに日本戦には約3000人の観客がスタジアムに足を運び応援してくれた。そのなかで試合ができたことはとても心強かった。これらの経験を踏まえると、次年度、カナダで開催されるファイナルラウンドは、完全にアウェイとなる。今回の国内開催のようにコンディションや環境に恵まれた大会とは異なることを想定し、経験を活かした準備をして7連覇に挑みたい。

末筆ながら長期間の遠征により、大学関係者や学部学生、クラブ所属学生にもご迷惑をおかけしましたが、応援メッセージやたくさんのお声掛けをいただきました。この場をお借りして、ご理解とご協力に深く感謝申し上げます。



ワールドカップファイナルラウンド出場を決めた侍ジャパン女子代表

2023ユニバーシティゲームズ

男子代表監督 宮地弘太郎（体育学部教授）

はじめに

2021年に開催される予定であった ユニバーシティゲームズは新型コロナウイルス感染拡大の影響により2年延期となり、昨年2023年7月28日から8月8日まで中国・成都で行われた。前回大会は2019年イタリア・ナポリでは男女で4名（男子2名、女子2名）であったが、今大会は、当初のノミネートに戻り男子4名、女子4名となり、大学生のオリンピックでありながらも、プロ選手5名、現役大学生3名(FISU 世界大学スポーツ連盟の規定では、18歳から27歳までで且つ、大学または大学院に在学中、もしくは卒業して2年目まで出場可能)であった。選手選考は日本テニス協会ユニバーシアード代表選考基準に則り、世界ランキングの上位者をノミネートした。

これまで、延期期間中も制限のある中で、全日本選手権、全日本学生選手権等で視察を行ってきた。ただ、コロナ過ということで国内、国際大会も中止、延期が相次ぎ、選手も試合経験を積むことができずなかなか思うような活動はできない日々が続いていた。昨年の春ごろから、国内、国際大会も開催されるようになり、制限のある中ではあるが、少しずつ、試合経験も積みながら、本大会に向けて準備してきた。

現地での活動と大会結果

現地に到着したのは夜中の3時であった。(移動時間は隣国の中国ではあるが、日本での出発前の結団式、諸々の準備などで)翌日、昼過ぎから会場で練習を行った。基本的には、私も選手たちとヒッティングを行い(ウォーミングアップや2対1の基本練習)パフォーマンスの確認、コンディションを確認しながら試合まで調整を図った。成都是、中国の内陸ということで、気温は、湿気ともに日本よりも高く、コンディションを整えるのに時間を要した。選手村は成都大学の寮であり、トレーニングジムも充実しており、雨の日や、練習時間が遅いスタートの日は、トレーニングを実施し体力維持に努めた。から会場への移動はバスで1時間近くかかり、会場、選手村での食事

はお世辞にも良いとは言えず、選手、スタッフ共に日が進むにつれ疲労も蓄積してきていた。

そうこうしているうち、競技がスタートした。今大会の結果は、男女団体に銅メダル、男女ダブルスで銅メダル、混合ダブルスで銅メダル、コンソレーション男女シングルスで金メダル獲得と選手全員がメダルを獲得することができた。世界ランキングも男子はシングルスで第1シードが500位、ダブルスでは100位後半から200位前半であったが、全体を通して、フューチャーズ（以下Fu）チャレンジャー（以下Ch）レベルであり、（グランドスラム（以下GS）に出場する選手もいた）ケガやコロナで大会に出ておらずランキングが低い選手が多かった。男子シングルスにおいては、ベスト8に1名ベスト16に1名であった。両選手ともに最後はラリー展開のスピードとサービスとリターンからの3球目の攻撃で主導権を握られた。チャンスはないわけではなかったが、この展開についていだけの体力は無く、経験の差が出た。男子ダブルスにおいては銀メダルをかけた準決勝では、（相手は台北の選手でGSの出場経験がある）1段階上のプレーをされ、ほぼチャンスが巡ってこなかった。



写真1 表彰式



写真2 会場での練習風景



写真3 選手村のトレーニングルーム



写真4 選手村

映像活用

今回、試合の映像を撮影し ダートフィッシュを活用し分析を試みた。また、選手、スタッフの要望に応じて、クラウド（ダートフィッシュTV）を用いてフィードバックを実施した。次の対戦相手のスカウトや、試合での統計（サービス取得ポイント、ラリーでの取得状況、取得シーンのみ）を用いてディスカッションを行った。

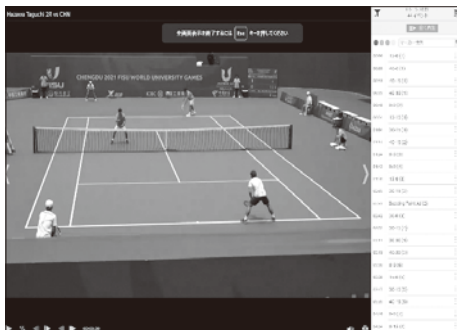


図1 実際のクラウドの映像

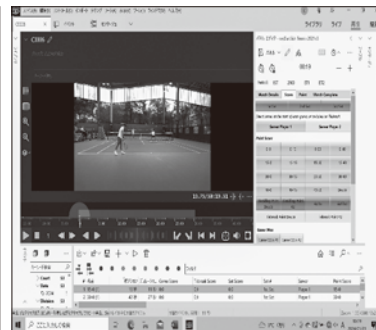


図2 PCでの分析画面

総評と反省

今大会、男子に関しては最低限の成果を出すことができた（ダブルス銅メダル、混合ダブルス銅メダル、コンソレーションシングルス金メダル、シングルス入賞）。次回の2025年ドイツ・ラインルール大会では、是非とも、シングルスでメダルを獲得したい。これまでのチームとしての目標ランキングは、500位（シングルスATPポイント80点）300位（ダブルスATPポイント210点）を目指す（日本テニス協会ユニバーシアード代表選考基準）ことであった。ランキングを上げることで、シード確保→メダルに近づく。しかしながら、次回に向けて300位を想定したいと考える。参考までに、300位の選手は、34試合/年で、182ポイント獲得（Fu→24試合、Ch→3試合、ATP250→1試合、GS→1試合）である。大学での学業両立を考えるとなかなか厳しいハードルであるが、より高いレベルの大会にトライすることで、テニスの質も上がる。今回男子シングルスで優勝した選手はスイス国籍だが、アメリカの大学に所属しており、ランキングは1000位であるが、テニスの質

は非常に高いレベルで会った。

余談ではあるが、今年の全豪オープンで男子シングルスベスト16に進出した、ボージャス選手（ポルトガル）は、2017の台北ユニバーシアードでシングルス銀メダリストであった。当時のランキングは500位後半であるが、ミシシッピ大学（アメリカ）に所属しており、NCAAのチャンピオンでもあった。このことから、ランキングを上げることはもちろんだが、より上のカテゴリーでプレー経験することも必要であろう。海外のこのランキングの選手はFuとChをうまくミックスし試合経験を積んでいる。そうすることで、展開が早くないと得点に結びつかないため、サービス、リターンからの3球目攻撃も必然的に改善されるきっかけになるだろう。次回に向けてしっかりとチームで連携し強化してゆきたい。

参考文献

ITF オフィシャルサイト International Tennis Federation | ITF (itftennis.com)

ATP オフィシャルサイト Official Site of Men's Professional Tennis | ATP Tour
| Tennis

日本テニス協会 日本代表:ナショナルチーム | 日本テニス協会公式サイト
[JTA] (jta-tennis.or.jp)

育（はぐくみ）

—コーチング点描—



30年間の野球指導を振り返って

中野和彦

1993年春に当時野球部長であった吉田教授から大阪体育大学野球部の監督をお願いされ、1994年7月から引き受けることになった。

その当時の野球部には練習グラウンドも無く、高校の野球場を借りて昼間の休憩時間帯に全体の練習をするような最悪な環境のなかでの就任であった。

監督就任後直ちに、阪神大学野球連盟事務局に報告をするために足を運ぶと、すぐに注意事項が書かれた紙を手渡され、「この注意事項は全部、大阪体育大学の選手がしている行為です、しっかりと指導をしてください」と言われたことを思い出す。例えば、ピアスをして試合に出ない、ネックレスをして試合に出ない、試合中に暴言を吐かないなど。そのことを選手たちに伝えると、何故ピアスが駄目なのか？ ネックレスが駄目なのか良く分からない？ 誰にも迷惑を掛けていないと、文句が返ってくるような選手たちであった。

選手たちに「社会には法律がありルールがあるように、決まりごとがあることを説明して、ルールを守れない選手は野球部を退部してほしい」と伝えたところ、このような簡単なルールも守ることができないのか、何人かの選手が退部をしていった。

その当時言われたことは「阪神大学野球連盟に所属している大阪体育大学は強豪チームでもあるが、お荷物チームでもある」と言われたのも事実。それからは連盟の注意事項を守りながら、阪神大学野球連盟の代表と呼ばれるように、指導には十分気をつけて練習を重ねた。

「リーグ戦敗戦からの経験」

1994年の秋季リーグ戦を監督として初めて戦い、5位に終わったが、色々な経験をすることができた。まずは反省から、何故勝てなかったのか？ どの様にしたら勝てるのか？ 自分で色々な人を頼り助けて頂きながら、主務・学生コーチと話し合いをした結論が、練習量が少なすぎる・目標が曖昧過ぎる・データが全くないということを理解することで、練習内容が一変することとなった。

練習量は昼休みの練習だけでなく、授業の合間の時間を有効に使って個人練習をするようになり、目標は学生コーチと話し合い、勝つためには大阪体育大学野球部の良さを見極めて、対戦相手の弱点を突くのに走力（走塁）を伸ばすことを目標にした。春のトレーニングの時期を早めてロードワーク中心にした。対戦相手のデータ分析するにはリーグ戦中にビデオカメラで映像を取り、配球表を付けることでデータ収集をおこなった（阪神大学野球連盟初）。

これにより、1995年春季リーグ戦は優勝することができた。その中でも1試合13個の最多盗塁数を記録した（阪神大学野球連盟記録）。

「阪神大学野球連盟の常勝軍団」

専用野球場を持たないチームを勝たせるには、常に主務・学生コーチとのコミュニケーションの時間を多く取ることの重要性をすごく感じた。学生コーチから選手たちの考え方や不満を聴くことで、より良い練習方法を学生コーチと一緒に考え話し合い、日々の練習メニューをつくることにした（選手たちが納得できる練習メニュー）。それを学生コーチが行動に移し指導したことで、1995年から2005年の11年間でリーグ優勝14回（春・秋）全国大会出場9回出場し、ベスト8が3回である。2000年春季から2003年春季の7季連続優勝は阪神大学野球連盟リーグ記録である。

2006年には第55回全国大学野球選手権で初優勝をすることができた。優勝できたのは学生スタッフ、選手たちとの試合終了後のコミュニケーションの中での反省内容を聞くと「あの場面では打ちたかった、バンドをした方が良かった」との意見があったので、選手たちに考える野球をさせるためにも自分で考え「任せる」というサインを作り実行に移した。「任せる」サインは状況を選手自身が自分で考え判断をして一番いい行動をとる。打者なら送りバントをするのか、ヒッチングをしてランナーを進めるのか、相手投手の投球を考えながら自分で選択をする、ランナーは盗塁をするのかしないのかを捕手の肩を見



決勝 対 青山学院大学に勝ち初優勝

て球種を考えながら行動に移すサインである。何故なら、ベンチサイドで見ているより投手の球が切れている、バンドには自信が無いが打撃には自信が有るというように、その状況下で選手と監督に、くい違いが無いように必要なサインであったと思う。試合中に色々な場面でセフティーバントを成功させたり盗塁をしたり、対戦相手にとっては何をしてくるか分からないチームだと印象つけることができたと思う（自主性により、考えて行動の取れるチームが完成した）。



「マンネリ化からの脱出」

全国制覇後に7シーズン勝てなくなり、再度チームづくりのやり直しを余儀なくされた。今度は何故勝てないのか？ 今まで通り練習もしているし情報もまとめている。雨天練習場も建ててもらい練習環境も良くなってきているのに？

ある時、学生コーチ・キャプテンから「春合宿を取りやめ、関東の強いチームと試合がしたい。そのために学校で朝練習と夕方練習・夜間練習の三部練習をするので、関東遠征をさせてください。」と選手から声が上がってきた。私自身は反対をした。何故なら、一度宮崎合宿を取りやめると、次の年に同じ場所での合宿が出来なくなるからである。そのために、この年度のチームだけを考え、来年からのチームの練習環境を無くすのかと説明をしたが、こ

の年の学生コーチやキャプテン、選手たちが「何かを変えなければ勝てない」からと訴え続けたので、それに答えるためにも学校で合宿をして、関東遠征で強豪チームとの練習試合を行うことでチームが徐々に変化をしていった。2010年から2016年までにリーグ優勝9回、2位が2回(春・秋)と好成績を収めることができた。選手たちから勝ちたいと思えることが本当に必要だと感じた時である。私自身は変化を恐れていたのかも知れない。

大阪体育大学野球部の練習環境は悪いが、選手のやる気とトレーニング、個人練習等でカバーすることができることを教えられた。



(2014年秋季リーグ優勝)

「勝てないチーム」

2017年から現在までに1回リーグ優勝はできたが、初めて入れ替え戦を経験することとなった、それぐらいチームが弱小化していることを痛感している。

勝てなくなった原因は、入試方法が変わり専門実技試験が無くなったことも大きく影響していると思われる。専門実技試験では、全国大会に出場していないが実力のある選手を確保できていたのも事実である。

それと、他大学では野球部を強化することで、定員確保を余儀なくされて

いる大学もある。奨学金を付けることで選手確保をする大学も増えたのも事実で、加えて、いろいろなことのマンネリ化が、よくない方向に向いて行ったのかも知れない。リーグ戦の反省をもって、内容を変えるのであればよいのであるが、同じ練習内容、同じ練習時間、同じチーム編成等で変化を嫌らっていたのかも知れない。野球部全員が「楽しんで勝ちたい」の思いが強くなってきている証拠である。

それ以上にチームにとってマイナス事項は、リーグ戦優勝経験選手がいなくなったことである。勝っていたときは、大事な試合に関しては、絶対に勝って神宮球場で試合をしたいと思う強い気持ちが伝わってきていたが、現在では神宮球場で野球ができればいいと変わってきている。

「最後に」

私自身よく思うのは、自分一人の能力は知れているが、優秀なコーチと学生スタッフを教育することでチームの力が何倍にもなることを2006年の優勝の時に知った。その教育が選手たちに伝わり、選手が考えながら試合をしてくれることが一番強いチームができると思う。選手は自分の駒ではなく、選手が監督を駒にするぐらいがちょうどよいのではないか。

2024年春季からは監督も代わる。新チームで挑戦していくために色々な変化を加え、現状に合った指導と工夫をしながら、少しでもチームを向上させてくれる人材だと思っている。大阪体育大学野球部出身で高校野球指導者の時代に全国制覇を経験している卒業生である。

30年間野球部に携わることが出来たことが私にとって宝物になっている。卒業生の繋がりは本当にありがたいことである。



(2003年秋季リーグ戦最終日監督最後の試合)

学校関係者の皆様・野球関係者の皆様・大阪体育大学硬式野球部卒業生の皆様に感謝しております。

(30年間の歩み)

リーグ優勝：26回 全国大会出場：春季 14回 秋季 5回
(優勝：1回 ベスト8：6回)

巧 (たくみ)

—コーチングクリニック—



トレーナールーム-17- スポーツ関連脳振盪に関する情報提供

体育学部 講師 崎濱星耶

はじめに

スポーツ活動中に発生する死亡事故の多くがトリプルHと関連している。トリプルHとは「Head（頭頸部外傷）」、「Heart（突然心停止）」、「Heat（労作性熱射病）」それぞれの頭文字である3つのHを指しており、日本スポーツ振興センターが公開する学校等事故事例検索データベース¹⁾によれば、平成17年～令和4年の期間に、体育または体育的活動中に発生した死亡事故の原因は、頭部外傷・頸髄損傷が44件（13.4%）、突然死209件（63.5%）、熱中症22件（6.7%）であった。このようにスポーツ活動においてもトリプルHをはじめとする重篤事故が発生しており、スポーツ活動の安全性を高めていくことは喫緊の課題である。

第3期スポーツ基本計画²⁾における重点施策として「スポーツに関わるものの心身の安全・安心の確保」が掲げられており、スポーツを通じたライフパフォーマンスの向上において、スポーツにおける安全や安心の確保が求められている。中でもスポーツ関連脳振盪（Sport-Related Concussion：以下、SRC）はコリジョンスポーツにおいて頻発する頭部外傷であり^{3,4)}、日本の体育系大学生を対象とした実態調査では35種目のうち12種目（陸上競技、野球、バスケットボール、ハンドボール、バレーボール、体操、柔道、ラクロス、ラグビー、ボクシング、アイスホッケー、スキー）で脳振盪歴が認められた⁵⁾。NCAA（全米大学体育協会）における発生率の調査⁴⁾においても、多くの競技種目でSRCが発生しており、テニスや陸上競技といったノンコンタクトスポーツも含まれていた（表1）。またSRCでは症状の遷延や後遺症が問題とされており、特に米国においては問題意識が強く、NFL選手における慢性外傷性脳症（Chronic Traumatic Encephalopathy：CTE）に関する実話がウィル・スミス主演で映画化されている（Concussion/2015）。日本におけるSRCの認識にはまだまだ改善の余地があるものの、SRCが疑われる選手の頭にやかんの水をかけるような、いわゆる魔法のやかんはほとんど見なくなっ

ており、危険性に対する認識は高まりつつあると感じる。しかしながら、現場の指導者や選手がSRCに関する正しい知識に触れる機会はまだまだ少ない。

表1 NCAA2014/15-2018/19 (5シーズン)におけるSRCの発生率

男子			女子				
発生件数(件)	試合時(件)	練習時(件)	発生件数(件)	試合時(件)	練習時(件)		
Athlete Exposures : AEs			Athlete Exposures : AEs				
発生率: 10,000AEsあたりの発生率			発生率: 10,000AEsあたりの発生率				
(95%CI)			(95%CI)				
<i>Collision Sports</i>			<i>Collision Sports</i>				
アイスホッケー	320 435,120 7.35 (6.55-8.16)	263 112,587 23.36 (20.54-26.18)	57 322,533 1.77 (1.31-2.23)	アイスホッケー	109 156,195 6.98 (5.67-8.29)	72 44,490 16.18 (12.45-19.92)	37 111,705 3.31 (2.25-4.38)
フットボール (アメリカンフットボール)	1301 1,860,042 6.99 (6.61-7.37)	594 208,160 28.54 (26.24-30.83)	707 1,651,882 4.28 (3.96-4.60)	<i>High-contact Sports</i>			
レスリング	123 190,862 6.44 (5.31-7.58)	49 22,020 22.25 (16.02-28.48)	74 168,842 4.38 (3.38-5.38)	サッカー	325 454,330 7.15 (6.38-7.93)	208 112,245 18.53 (16.01-21.05)	117 342,085 3.42 (2.80-4.04)
ラクロス	149 381,811 3.90 (3.28-4.53)	68 66,161 10.28 (7.84-12.72)	81 315,650 2.57 (2.01-3.12)	体操競技	49 73361 6.68 (4.81-8.55)	9 7,112 12.65 (4.39-20.92)	40 66,249 6.04 (4.17-7.91)
<i>High-contact Sports</i>				陸上ホッケー	67 124643 5.38 (4.09-6.66)	36 28,797 12.50 (8.42-16.59)	31 95,846 3.23 (2.10-4.37)
サッカー	147 331,678 4.43 (3.72-5.15)	98 80,453 12.18 (9.77-14.59)	49 251,225 1.95 (1.40-2.50)	バスケットボール	223 424916 5.25 (4.56-5.94)	101 104,433 9.67 (7.79-11.56)	122 320,483 3.81 (3.13-4.48)
バスケットボール	160 478,150 3.35 (2.83-3.86)	59 111,843 5.28 (3.93-6.62)	101 366,307 2.76 (2.22-3.29)	ラクロス	103 287622 3.58 (2.89-4.27)	51 54,912 9.29 (6.74-11.84)	52 232,710 2.23 (1.63-2.84)
<i>Limited-contact Sports</i>				<i>Limited-contact Sports</i>			
野球	54 567,926 0.95 (0.70-1.20)	40 257,504 1.55 (1.07-2.03)	14 310,422 0.45 (0.21-0.69)	バレーボール	172 348979 4.93 (4.19-5.67)	65 107,425 6.05 (4.58-7.52)	107 241,554 4.43 (3.59-5.27)
水泳	8 218,050 0.37 (0.11-0.62)	2 22,780 0.88 (0.00-2.09)	6 195,270 0.31 (0.06-0.55)	ソフトボール	103 385922 2.67 (2.15-3.18)	57 162,276 3.51 (2.60-4.42)	46 223,646 2.06 (1.46-2.65)
<i>Non-contact Sports</i>				水泳	42 336851 1.25 (0.87-1.62)	5 29,907 1.67 (0.21-3.14)	37 306,944 1.21 (0.82-1.59)
テニス	7 56,895 1.23 (0.32-2.14)	4 13,301 3.01 (0.06-5.95)	3 43,594 0.69 (0.00-1.47)	<i>Non-contact Sports</i>			
陸上競技	15 459,088 0.33 (0.16-0.49)	8 68,067 1.18 (0.36-1.99)	7 391,021 0.18 (0.05-0.31)	テニス	7 72671 0.96 (0.25-1.68)	5 17,670 2.83 (0.35-5.31)	2 55,001 0.36 (0.00-0.87)
クロスカントリー	2 90,723 0.22 (0.00-0.53)	1 7,045 1.42 (0.00-4.20)	1 83,678 0.12 (0.00-0.35)	陸上競技	11 630216 0.17 (0.07-0.28)	2 81,259 0.25 (0.00-0.59)	9 548,957 0.16 (0.06-0.27)
				クロスカントリー	0 108,347 0 (0.00-0.00)	0 8,641 0 (0.00-0.00)	0 99,706 0 (0.00-0.00)
合計	2286 5,070,344 4.51 (4.32-4.69)	1186 969,921 12.23 (11.53-12.92)	1100 4,100,423 2.68 (2.52-2.84)	合計	1211 3,404,056 3.56 (3.36-3.76)	611 759,168 8.05 (7.41-8.69)	600 2,644,888 2.27 (2.09-2.45)

※AEs: 選手の曝露量を示す指標 (選手1名が1回の練習または試合に参加する単位)

例: 10,000AEsとは1人の選手が練習を10,000回実施した場合 (100人の選手が参加する練習を100回実施した場合と同義) を示す

(文献4をもとに作成, 一部改変)

新たな共同声明と SCAT6

SRCについては国際スポーツ脳振盪会議で、エビデンスに基づきさまざまな議論がなされている。始まりは2001年（ウィーン/オーストリア）の第1回会議まで遡り、その後は2004年（プラハ/チェコ）、2008年・2012年（チューリッヒ/スイス）、2016年（ベルリン/ドイツ）と夏季オリパラの年に開催されてきた。しかしながら2020年はCOVID-19の影響などにより開催されず、2022年10月によく第6回会議がアムステルダム（オランダ）で開催された。そしてこの会議を経てまとめられた新たな共同声明（アムステルダム声明）が昨年6月に *British Journal of Sports Medicine* に掲載された⁶⁾。以前の共同声明（ベルリン声明）⁷⁾ において示された11Rs（SRCを管理するための論理的な流れとして推奨されるRから始まる11項目）が踏襲され、新たにRetire（引退）やRefine（改良）が追加されている（表2）。また第6回会議に関連して脳振盪の評価ツールに関する会議が開かれ、Sport Concussion Assessment Tool（以下、SCAT）についても文献のレビューを元に改良が加えられ、アムステルダム声明とともにSCAT6⁸⁾ が公表された。紙面の都合からSCAT6の詳細については他稿に譲ることとし、本稿では11Rsの中でも特に教育現場やスポーツ現場で活動する我々と関連の深いReturn-to-learn and Return-to-sportについて概説する。

表2 ベルリン声明における11Rsとアムステルダム声明における各項目

ベルリン声明	アムステルダム声明
Recognise (SRCの認識)	RECOGNISE: DEFINITION OF SPORT-RELATED CONCUSSION (SRCの定義)
Remove (スポーツ活動からの離脱)	REMOVE: SIDELINE EVALUATION (サイドラインにおける評価)
Re-evaluate (再評価)	RE-EVALUATE: THE OFFICE ASSESSMENT (臨床現場における評価)
Rest (休養)	REST AND EXERCISE (休養と運動)
Rehabilitation (リハビリテーション)	REHABILITATION (リハビリテーション)
Refer (受診)	REFER (受診)
Recovery (症状の回復)	RECOVERY (症状の回復)
Return to Sports (競技復帰)	RETURN-TO-LEARN AND RETURN-TO-SPORT (就学復帰と競技復帰)
Reconsider (再検討)	RECONSIDER: POTENTIAL LONG-TERM EFFECTS (SRCによる長期的な影響の可能性)
Residual effects and sequelae (後遺症)	
Risk reduction (リスクの軽減)	REDUCE: PREVENTION OF CONCUSSION (脳振盪の予防)
	*RETIRE (競技からの引退)
	*REFINE (領域の発展の必要性を強調するための改良)

*アムステルダム声明より新たに追加された項目

Return-to-learn

SRCは競技活動中に発生することから、競技への復帰ばかりがしばしば着目されるが、教育段階にある競技者の場合には、競技復帰の前段階として就学復帰を経ることとなる。SRCによって認知機能が低下している場合、新たな支援を受けずに学業へ復帰することは本来の望ましい流れではないが、実際にはSRCを理由に学校を休むことは少なく、いつもと同じように自分の座席につき授業を受けることが多い。しかしながら集中力の欠如や前庭機能の低下はSRCの代表的な症状であり、これらは就学時の問題となる。そのため一部の競技者ではこれらの問題に対処するために医療専門家と学校のサポートが必要となる。特に認知活動中に症状の悪化を訴える場合や集中力、記憶力などに何らかの支障がある場合には、Return-to-learnのための戦略（RTL戦略）の導入について検討することが望ましい。このような観点からベルリン声明において具体的な戦略が示されていた。今回アムステルダム声明でも段階的なRTL戦略（表3）が示されているが、内容について前回から大きな変更点はない。一方でベルリン声明ではReconsiderの1つとして扱われていたRTLが、アムステルダム声明ではより強調される形で推奨事項として説明されている。このような変化から、今後はRTLに対する周囲の理解が一層求められていくことが予想される。

表3 Return-to-learn strategy

段階	活動	各段階の活動/運動	ゴール
1	症状を軽度以上に悪化*させない範囲での自宅における日常生活	スクリーンタイムを最小限に抑えた、日中の典型的な活動（読書など）1回あたり5～15分から始め、徐々に増やしていく	典型的な活動への段階的な復帰
2	学校活動	宿題や読書、教室外でのその他の認知的な活動	認知的な活動に対する耐性を高める
3	部分的な学校復帰	学業の段階的な導入 場合によって、部分的な授業参加や休憩時間を大幅に確保する必要がある	学習活動の増加
4	全体的な学校復帰	症状が軽度以上に悪化*することなく終日耐えられるようになるまで、学校活動を段階的に進める	通常の学習活動に復帰し、学業の遅れを取り戻す

最初の安静期間（負傷後24～48時間）の後、アスリートは認知負荷を段階的に増加することが可能となる。症状が短期間または軽度以上に悪化する場合、戦略の進行は遅くなる。

*症状の軽度以上または短期間での悪化とは、ベースラインに対する2点以上の増加を指す。

Return-to-sport

SRC後の競技復帰においては6つのステージによる段階的な復帰が推奨されている(表4)。アムステルダム声明におけるReturn-to-sport戦略(RTS戦略)では、初期段階での対応がベルリン声明から変更されている。これまでの変遷として、ベルリン声明以前では受傷後の安静が重視されていたが、ベルリン声明においては一定期間(24~48時間)の身体的/認知的休息後に症状が誘発されない日常的な活動を開始し、その後段階的に有酸素運動を取り入れるものとなった。その後の研究結果においても積極的な運動の開始を支持するものが多く、アムステルダム声明では受傷後24時間以内に段階1(症状を悪化させない範囲での日常的な活動)を開始することが推奨されている。さらに段階2においては、2A:軽い運動(最大心拍数の55%までの強度の運動)と2B:中程度の運動(最大心拍数の70%までの強度の運動)に細分し、より安全かつ積極的に有酸素運動を開始するような戦略となっている。このように症状の出現を確認しながら各段階を進めることで、競技者は復帰に向けた心理的な準備ができ、不安が取り除かれた状態で競技に復帰することが可能となる。そのためには日常的な頭痛などの症状の程度(ベースライン)を、SCATなどを用いて把握しておくことが重要となる。

表4 Return-to-sport strategy

段階	活動	各段階の活動/運動	ゴール
1	症状の限定される活動	症状を悪化させない範囲での日常的な活動例: ウォーキング	仕事/学業への段階的な復帰
2	有酸素運動 2A:軽い運動(55%MHRまで) その後 2B:中程度の運動(70%MHRまで)	軽度~中程度のエアロバイクやウォーキング 脳振盪の症状が軽度以上または短期間で悪化* しない程度の軽いレジスタンストレーニングを 開始する場合もある	心拍数の漸増
3	スポーツ特性に合わせた運動	スポーツ特有のトレーニング(チーム活動とは 別で実施) 例:ランニング、方向転換ドリルなど 頭部接触のリスクを伴う活動は除く	様々な動作や方向転換の追加
段階4-6は運動中および運動後を含め、現在の脳振盪に関連する症状、認知機能の異常、そのほかの臨床所見が解消した後を開始する必要がある。			
4	接触のない運動	より高強度なトレーニングの実施 チーム練習への合流	通常の強度、コーディネーション 能力、思考力による運動の再開
5	接触を伴う運動	通常練習への復帰	コーチングスタッフによる自信の 回復と機能的スキルの評価
6	競技復帰	競技復帰/試合復帰	

*症状の軽度以上または短期間での悪化とは、ベースラインに対する2点以上の増加を指す。競技者は受傷後24時間以内に段階1を開始できるが、その後、各ステップに進む間には最低でも24時間を必要とする。段階1-3の間に症状の軽度以上の悪化(すなわち2点以上の悪化)が発生した場合、運動を中止し、翌日の運動を試みるべきである。段階4-6の間に症状が現れた場合は段階3に戻り、リスクを伴う運動を行う前に、運動に伴う症状が完全に解消していることを確認する。

まとめ

SRCに関する理解はスポーツを安全で安心なものにするために欠かせないものであり、その対象はコメディカルやコリジョンスポーツ競技者に限らない。指導者や選手本人を含めた、スポーツ現場で活動する全ての人が正しい知識を持つことによって、重篤外傷の予防や適切な競技復帰を果たすことができる。また教育機関においては競技復帰の前段階として就学復帰を果たす必要があることについて、より多くの理解を得るための環境づくりが求められる。

最後に、このような機会をいただきました「權」編集委員の皆様には深く感謝申し上げます。

参考文献

1. 学校等事象事例検索データベース. 日本スポーツ振興センター, 2023. (2024年1月30日閲覧)
2. 文部科学省. 第3期スポーツ基本計画. 2022.
3. Van Pelt KL, et al. Data-Driven risk classification of concussion rates: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med.* 51:1227–1244. 2021.
4. Chandran A, et al. Epidemiology of Concussions in National Collegiate Athletic Association (NCAA) Sports: 2014/15–2018/19. *Am J Sport Med.* 50:526-536. 2022.
5. 重森裕. 体育系大学生を対象としたスポーツ関連脳振盪の実態調査. 日本臨床スポーツ医学会誌. 30:227–233. 2022.
6. Patricios JS, et al. Consensus statement on concussion in sport: the 6th International Conference on Concussion in Sport—Amsterdam, October 2022. *Br J Sports Med.* 57:695–711. 2023.
7. McCrory P, et al. Consensus statement on concussion in sport—the 5th International conference on concussion in sport held in Berlin, October 2016. *Br J Sports Med.* 51:838–847. 2017.
8. Echemendia RJ, et al. Sport concussion assessment toolTM –6 (SCAT6). *Br J Sports Med.* 57:622–631. 2023.

・・・スポーツ栄養学講座22・・・
栄養学研究のデータとスポーツ現場

運動栄養学研究室 岡村浩嗣

はじめに

筆者は2000年3月まで大塚製薬株式会社佐賀研究所で健康の維持・増進に対する運動と栄養の研究に携わっていた。1990年代のはじめ頃、Nutraceuticalという言葉が使われ始めたと記憶している。Nutrition（栄養）とPharmaceutical（製薬の）との造語で、製薬の手法を用いて研究・開発された栄養や食品のことだ。製薬会社のノウハウを使って栄養や食品を研究・開発することはいい考え方だと最初は思ったが、そのうちに課題があるように思い始めた。

スポーツ栄養でも科学的根拠が重要なことに異論はないだろう。Evidence-Based Nutrition（根拠に基づいた栄養）はEvidence-Based Medicine（根拠に基づいた医療）からの派生だと思うが、両者には違いがある気がする。「対象」と「評価項目」に対する考え方である。

対象

研究されたときと利用されるとき条件が違う

研究されたときの条件と利用されるとき条件が同じでないことが問題である。

表1のように医療でも健康作用のある栄養・食品でも研究・開発は限定された対象や条件下で行われる。医療では研究・開発されたものが利用される対象・条件は限定される。これに対して栄養・食品では利用される対象や条件が限定されるとは限らない。このため、研究・開発時に認められた結果が利用時に再現されるとは限らない。

科学的根拠に基づいて研究・開発されている特定保健用食品（トクホ）でもこの問題があることが報告されている。

松元ら⁽¹⁾は、大学生とその家族1,456名で調べた結果、トクホの保健用途（いわゆる効果）を体感していたのは8.1%、改善したい健康問題とトクホの保健用途が合致していたのは15.3%で、保健用途の体感率が低かった理由と

して利用者の健康問題と利用しているトクホの保健用途が乖離していたことを報告している。

村上ら⁽²⁾は、健康科学に対する知識が一般の人よりも豊富と考えられる、栄養系とスポーツ科学系の女子学生でも、広告や科学用語による商品情報からは、約30%の学生にはトクホの摂取方法が認識されておらず、トクホの保健用途に関する情報が正確に伝わっていないことを報告している。

また、松元ら⁽³⁾は、健康科学系の女子大学生を対象にした調査で、47%が「体に脂肪がつきにくい」という保健用途のある食用油の利用経験があり、利用者の49%は保健用途が期待されるのは体型指数（BMI）が23以上の者であることを認識していたが、BMIが23以上の利用者は13%で、保健用途の体感率は1%未満だったことを報告している。そして体感率が低かった理由として、食用油は主として調理に用いられるため、日常の多様な食生活で保健用途が発揮されるための目安量を摂取しにくいことが考えられるとしている。

表1 医療と栄養・食品の研究開発時と利用時の対象者と条件

	研究開発時の 対象者・条件	利用時の 対象者・条件
医療	限定	限定
栄養・食品	限定	限定されていると 言い切れない

これらはいずれも、効果が期待できる対象者や利用条件が利用者に伝わっていないことを示している。限定された実験条件下で開発された食品を、実験条件とは異なる条件下で利用すると、効果が発揮されなくても不思議ではない。その結果、本来なら効果が期待できる人やその商品の恩恵を受けられる人が「あの商品には効果はなさそうだから」という理由で利用しなかったり、効果を体感できないため企業に対して不信感を抱いたりして、消費者にも企業にも不幸なことになる（図1）。同様の問題がスポーツ栄養にもあると思う。

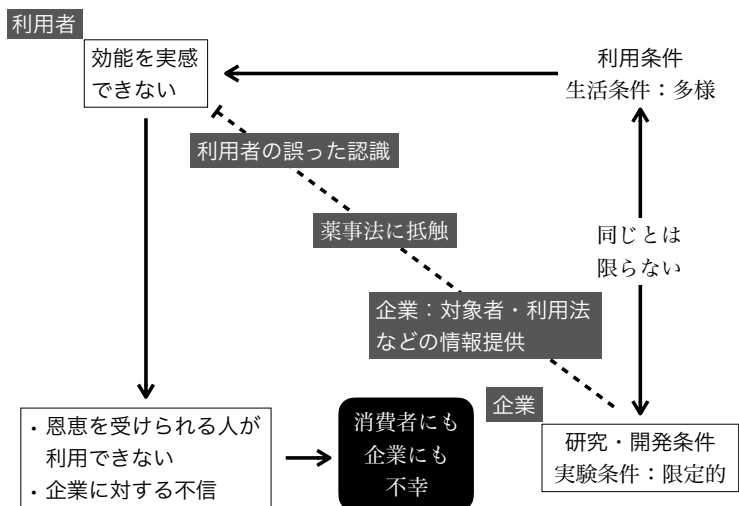


図1 トクホの保健用途を実感できないのは・・・

運動後の栄養補給は早い方が良いとは限らない

運動後の栄養補給は早めが良いとされている。このように考えられている理由の1つに、運動後に早めに栄養補給すると筋肥大に効果的だと筆者らが報告したことがある⁽⁴⁾。IOC（国際オリンピック委員会）のスポーツ栄養に関する声明では「15～25 gの良質のタンパク質を含む食品や飲料を練習後にとるとタンパクの合成を最大限に高める」と述べられている。

筆者らが1997年に報告した上述の研究の目的は、高齢者で筋肉が減少し弱くなるサルコペニアの予防や改善のために、運動後の早めの栄養補給が効果的なことを提案することだった。筆者らはその後、デンマークでEsmarckら⁽⁵⁾と共同研究し、高齢者の筋力トレーニングによる筋肥大は運動直後に栄養補給したときの方が2時間後に補給したときより大きいことを示した。

しかし、運動による筋肥大はどんな人にも起きるとはいえない可能性があると思う。成長期や運動経験がなく筋肉量が多くない人、筋肉量が減っている高齢者など、筋肉が肥大する余地の大きな人では効果が期待できるのに対して、筋肉量が増えてしまっているアスリートなどでは効果は認められないかもしれない。対象に限られる例だと思う。

鉄欠乏性貧血はアスリートで見られる代表的な栄養問題の一つである。ヘモグロビンは体内で合成されるタンパク質なので、運動後早めにタンパク質と鉄を摂取するとヘモグロビン合成が高まる可能性が考えられる。われわれは、軽度の鉄欠乏食を与えたラットに筋を肥大させるトレーニングを3週間おこなわせると、ヘム合成の律速酵素である骨髄のアミノレブリン酸脱水酵素の活性が上昇して貧血の進行が抑えられることを報告している⁽⁶⁾。しかし、鉄欠乏食を与えたラットに運動後早めに食餌を与えても4時間後に与えても、ヘマトクリットやヘモグロビン濃度など、鉄の栄養状態に差は認められなかった⁽⁷⁾。このことは、運動後の栄養補給は必ずしも早い方が良いとは言えないことを示している。

性差

スポーツ栄養の研究の多くは成人男性を対象として行われている。一般に運動強度が低いときには脂肪が、運動強度が高いときには糖質がエネルギー源として使われるとされている。しかし、中程度の強度で運動しているとき、女性は男性にくらべて脂質の利用が多いことが示されている⁽⁸⁾。このように運動時に利用されるエネルギー源には性差がある。

われわれはラットを対象にした研究で、メスの方がオスより体重を減少させるために多くのエネルギー消費が必要なことを観察している⁽⁹⁾。エネルギーが不足して体重が減少するとき、メスがオスよりエネルギー密度の高い脂肪組織の減少が大きいためである。このことは、女性の方が男性より体重が減少しにくいことを示している。

人種差

上述の運動時に利用されるエネルギー源に性差があることを示した研究⁽⁸⁾は、白人を対象にして行われたものである。一方、タイ人を対象にした研究では、安静時も運動時も利用されるエネルギー源に性差は認められていない⁽¹⁰⁾。このように運動時に利用されるエネルギー源には人種差がある。タイ人で糖質がエネルギー源として多く利用される理由についてJanyacharoenらの論文では言及されていないが、摂取エネルギーの74%ほどが糖質であることが示されている。日常的に糖質の摂取量が多いことが関係している可能性が考えられる。

アメリカ合衆国に暮らす思春期前の子供の手足の筋肉量は男子も女子も、アジア系で最も少なく、次いで白人、アフリカ系アメリカ人で最も多いことが報告されている⁽¹¹⁾。タンパク質代謝にも人種差があることが示唆される。

このように実験・研究で得られたデータは現場での利用条件によっては再現されない。同じ実験をしても性や人種によってデータが異なることがある。アスリートの条件は多様である。スポーツ栄養では効果が期待できる対象や条件を明確にすることが重要だと思う。

評価項目

主要評価項目と副次的評価項目

実験では通常、目的に応じて複数の項目を測定する。これらの項目は、目的に対する影響を評価する「主要評価項目」と主要評価項目の変化に関係する機序などの「副次的評価項目」に分けることができる。副次的評価項目の結果は、主要評価項目の結果が偶然ではないことの裏付けとして利用される。私には、スポーツ現場では副次的評価項目の意味が正しく認識されていない印象がある。

心不全の治療法についての実験で、究極的な主要評価項目は心不全による死亡率だろう（表2）。しかし、治療法の実験で死亡率を主要評価項目にすることは倫理的にできない。このため、血中脂質濃度や血圧、血糖値などの心臓機能の悪化に関わる評価項目の改善効果を調べることになる。これらの評価項目は心不全の治療法の実験では副次的評価項目である。

表2 心不全の治療法

主要評価項目	副次的評価項目
死亡率	血中脂質濃度 血圧 血糖値

筋肉量を増大したり体脂肪を減少させたりする実験では、主要評価項目は筋肉や体脂肪の量である（表3）。しかし、筋肉タンパクや脂肪の代謝速度や代謝調節に関わる仕組みなどの副次的評価項目（表3）だけで論じられていることが多い気がする。

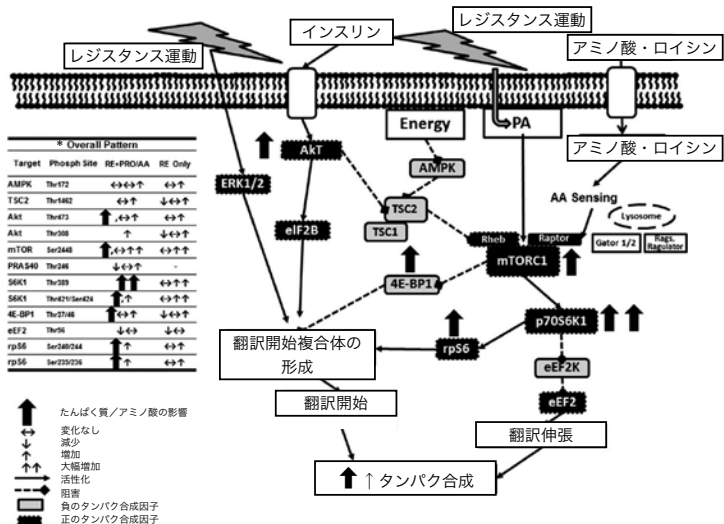
表3 サプリメントの効果の判定と主要評価項目・副次的評価項目

目的・効果	主要評価項目	副次的評価項目
筋肉量増大	筋肉量	筋肉たんぱく質合成亢進 血中アミノ酸濃度上昇 筋肉たんぱく質合成経路活性化
体脂肪減少	体脂肪量	体脂肪分解酵素活性上昇 脂肪組織の脂肪分解亢進 血中グリセロール・遊離脂肪酸濃度上昇 脂肪酸化（エネルギーとして消費）増加

岡村浩嗣、ジムに通う人の栄養学 スポーツ栄養学入門、p.167. 講談社ブルーバックス 2013

図2は『権19 高タンパク食と筋肉』⁽¹²⁾で示した筋肉細胞内でのタンパク合成に関する仕組みであり、図3は筋タンパク合成速度の測定法の概要である。これらの仕組みや合成速度は副次的評価項目である。筋タンパク合成が高まることは筋肉量が増大するための必要条件と考えられる。しかし、筋タンパクは分解されてもいる。このため、副次的評価項目として合成に関する部分だけを評価している場合には、主要評価項目である筋肉量の増大につながるとは言いきれない。つまり、筋タンパク合成が高まることと筋肉量が増大することとは同じではない。

医薬品では有効成分の血中濃度を維持するように利用したりして、これらの仕組みの中で鍵となるところの影響が持続するようにする。このため、副次的評価項目でもある程度、主要評価項目に対する影響があるだろうと考えることができる。これに対してサプリメントなどのスポーツ用食品では、副次的評価項目に対する作用が報告されているだけでも、スポーツ現場は主要評価項目に影響があると考えている気がする。



図中の表 *Overall Pattern (概要) の説明 Target, 標的; Phosph site, リン酸化部位; RE+PRO/AA, レジスタンス運動+たんぱく質/アミノ酸; RE Only, レジスタンス運動のみ

図2 筋肉タンパクの合成に関する測定項目の関係と作用の仕組み
Reidy PT et al. J Nutr 2016;146:155-83

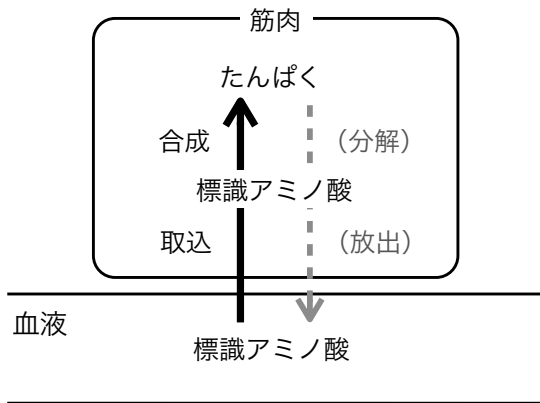


図3 筋たんぱく合成速度の測定法 一定時間あたりに筋たんぱくに合成された標識アミノ酸の量を測定。同時進行している分解速度を測定していないので正味の増加・減少を評価しているわけではない。アスリートにおけるたんぱく質摂取のあり方 岡村浩嗣 体育の科学 65: 777-82, 2015. 杏林書院

おわりに

自然科学の実験では慣例として、危険率0.05未満 ($P < 0.05$) の場合に「有意差がある」という。これは、平均値が同じなのに同じではないと誤る危険性が5%未満だということを意味している。つまり、平均値という数値として同じではない確率を示しているが、生物学的に意味のある差があるのかどうかは分からない。「有意差がある」のと「効果がある」のは同じではないことも、あまり認識されていない気がする。

スポーツ関係者の社会に対する影響は大きい。子供たちに対する影響も大きい。スポーツ関係者が栄養学研究のデータを正しく理解することは大切だと思う。

参考文献

1. 松元圭太郎、岡村浩嗣、橋場直彦、藤井久雄、久保田浩史、植田扶美子、河合美香、鈴木正成. 特定保健用食品（トクホ）の利用実態に関する質問紙調査 ライフケアジャーナル. 2014;5:11-20.
2. 村上太郎、石原健吾、松元圭太郎、岡村浩嗣、矢口友理、小野智子、藤井久雄、橋場直彦. 広告や学術情報をとおして健康科学系の女子大学生に認識される特定保健用食品の保健用途 日本栄養・食糧学会誌. 2015;68:73-81.
3. 松元圭太郎、村上太郎、石原健吾、岡村浩嗣、矢口友理、小野智子、藤井久雄、橋場直彦. 健康科学系女子大学生における特定保健用食品の食用油の利用実態 日本栄養・食糧学会誌. 2015;68:233-41.
4. Okamura K, Doi T, Hamada K, Sakurai M, Matsumoto K, Imaizumi K, Yoshioka Y, Shimizu S, Suzuki M. Effect of amino acid and glucose administration during postexercise recovery on protein kinetics in dogs. *Am J Physiol.* 1997;272:E1023-30.
5. Esmarck B, Andersen JL, Olsen S, Richter EA, Mizuno M, Kjaer M. Timing of postexercise protein intake is important for muscle hypertrophy with resistance training in elderly humans. *J Physiol.* 2001;535:301-11.
6. Fujii T, Asai T, Matsuo T, Okamura K. Effect of resistance exercise on iron status in moderately iron deficient rats. *Biol Trace Elem Res.* 2011;144:983-91.

7. Fujii T, Matsuo T, Okamura K. The effects of resistance exercise and post-exercise meal timing on the iron status in iron deficient rats. *Biol Trace Elem Res.* 2012;147:200-5.
8. Carter SL, Rennie C, Tarnopolsky MA. Substrate utilization during endurance exercise in men and women after endurance training. *Am J Physiol Endocrinol Metab.* 2001;280:E898-907.
9. Kitaguchi M, Okamura K. Female rats require a greater energy deficit for body weight reduction than males. *JPFMS*, in press.
10. Janyacharoen T, Auvichayapat P, Tsintzas K, Macdonald IA, Leelayuwat N. Effect of gender on fuel utilization during exercise at different intensities in untrained Thai individuals. *Eur J Appl Physiol.* 2009;107:645-51.
11. Song MY, Kim J, Horlick M, Wang J, Pierson RN Jr, Heo M, Gallagher D. Prepubertal Asians have less limb skeletal muscle. *J Appl Physiol.* 2002;92:2285-91.
12. 岡村浩嗣. スポーツ栄養学講座15 高タンパク食と筋肉. 権. 2016;19:59-66.

恵（めぐみ）

—スポーツの感動—



U-21 世界選手権を経験して

ハンドボール部 男子 荒瀬廉

【アジア選手権初優勝】

令和4年の春、私は日本代表U-21世界選手権のメンバーとして選ばれました。令和3年7月に行われたU-21 アジア選手権では、地元開催であるバーレーンとの決勝で勝利し、優勝をすることができました。日本代表U-21としては、初のアジア選手権優勝というタイトルを取り、周りから次年度行われる世界選手権への期待が高まりました。

【世界選手権に向けて】

自分は世界選手権に向けて、個人のスキルアップをひたすらしようと考えました。日々の練習から、プレーの質を上げること、自分の中で常に対ヨーロッパの選手を意識し、レベルの基準を上げることなどを念頭に練習に励みました。

アジア選手権を経験し、身長2m・体重100kg超えが当たり前前の世界で自分がどこまで通用するのか、どのように世界で戦っていくべきなのか、課題はたくさんありました。

自分は日本チームの中でも、世界の中でも身長が低く、フィジカル面でも優位ではありません。しかし、それを逆手に捉え、自分の長所であるスピードのあるプレーや緩急のあるフェイント、テクニカルなシュートの技術を世界で通用できるように磨きました。自分のような体格でも「通用するんだ」という見てくれる小中学生などに希望を持たせるためにもモチベーションは日に日に大きくなりました。



【期待と不安】

アジア選手権を優勝し、世界選手権に向けての準備が始まりました。世界選手権でプレーすることがとても楽しみな反面、「もっと練習しないと」という気持ちがありました。しかし、合宿をするにあたっての金銭的な問題などにより、思うように合宿を行うことができませんでした。

選手間でも、「このままで大丈夫なのか、どこかで集まれるような機会はないのか」など様々な意見が出ていました。世界選手権に出られるという楽しみ、そして合宿があまりできない不安、この2つが自分の頭の中にもありました。

【世界に向けた強化合宿】

選手、監督がやっと集まったのは、アジア選手権優勝から約11ヶ月後の5月末に愛知県で行われた合宿でした。1週間合宿した後、数日後に集まり再び合宿してドイツに渡航するという、とても慌ただしいスケジュールでした。

この合宿では、アジア選手権で優勝したメンバーが集まることが久々の顔合わせとなり、当時は合っていた動きが11ヶ月間空いたことにより合わない場面が多くありましたが、その分ミーティングする機会を増やし、選手間と監督で話し合い、合わない部分を埋め合わせしていきました。プレーをしていくなかで、アジアを優勝する実力があるメンバーなので、修正能力が高く少しずつではありましたが、合宿の最後にはかなり良い状態で終わることができたと思います。

また、今回の合宿で一緒にトレーニングして下さったチームは、豊田合成とトヨタ車体でした。この2つのチームは日本ハンドボール界のトップを争うチームであり、ハイレベルな内容でとても刺激を受け、多くのことを学ぶことができました。

自分の思っている間合いでプレーをしていては、世界の選手には通用しない、色々な意識をもっと高く持ち、成長を感じました。それは個人個人でもありますが、チームとしての成長が1番感じ取れました。

【ドイツで行われた世界選手権】

ついにU-21世界選手権がドイツで開催。日本代表は予選ラウンドでスペイン、フェロー諸島、アンゴラと対戦、上位2チームの中に入らないとメインラウンドに進めません。

世界選手権に出ているチームはどこも強く、中でもスペイン、フェロー諸島は世界の中でも強豪なチームと分かっていたので、何回もミーティングを繰り返し、話し合いました。

初戦はスペインとの試合でした。前半の立ち上がり、強豪スペインに食らいつけているという実感がありました。日本ベンチはチーム全体で盛り上がり、声を掛け合いながら戦っていました。自分自身、ボールをもらう前の動きや速攻などで点を取ることができ、このまま波に乗りたいと考えていました。しかし、日本のディフェンスが思うように機能せず、前半だけでもサイドシュートで10点程取られてしまいました。自分はサイドディフェンスをしており、エースポジションのディフェンスをしている人のサポートをしなければいけない部分もありましたが、簡単にパスを通されてしまい、何本もやられてしまい悔しい思いをしたのは今でも忘れられません。

前半の反省を活かして、後半「逆転しよう」とチームで話し合い挑みましたが、相手は強豪のスペイン。そう簡単にはいかず、後半も何もできないまま、試合は28:43で負けてしまいました。なぜ反省点を修正しきれなかったのか。相手との差は、パスミスやシュート決定率にありました。「これが世界か」と痛感させられる試合となってしまい、チームの雰囲気も試合直後は落ちていましたが、その日の夜には次対戦するフェロー諸島を倒すことを全員考えていました。次の試合で負けてしまうとメインラウンドに行くことができない。後がない自分たちはフェロー諸島の映像を見ながらミーティングを行いました。やはり課題はディフェンスであり、修正しきれなかったディフェンスを「フェロー諸島戦でやってやろう」とチーム全体が良いモチベーションを持つ、良いミーティングができました。

そして始まったフェロー諸島との対決、序盤から攻防共に譲らず前半を4点差で終わりました。互角に戦うことができていましたが、34:39と敗戦してしまいました。この時点でメインラウンドには行くことはできず、17位以下のPresident's Cupに出場することになりました。モチベーションは下がってしまいましたが、これまで日本代表U-21のカテゴリで17位を取ったことはないで、みんなでもう一度頑張ろうと奮起をかけました。

アンゴラ戦では1人1人が役目をしっかりと果たし、33:32で勝ち、予選リーグが終わりました。予選リーグを1試合でも勝つことができてよかったと思いました。

そして17位が最高順位のPresident's Cupの初戦コスタリカ戦は41:22で勝利、そしてアジア選手権でも対戦したクウェートとは37:23、アジア選手権で対戦した時は2点差だったクウェートと大差をつけて勝つことができ、日本チームの中で少し自信をつけることができました。その後、アルジェリア戦を37:30で勝利し、最終戦へと駒を進めました。最終戦はポーランドとの対決で、ポーランドはヨーロッパの強豪の1つであり、ヨーロッパの壁を破りたいというチームの思いが高まっていました。前半から拮抗した戦いが続き、後半もどっちに転ぶか分からない試合展開でした。しかし、結果的に22:28と敗れてしまいました。この試合、自分は初めて得点を取ることができず、とても悔しい気持ちでいっぱいでした。なぜチームに貢献をもっとすることができなかったのか、考えれば考えるほど情けない気持ちが込み上げてきました。結果として、日本は32チーム中19位という結果になりました。



【最後に】

まず自分は、この日本代表U-21に選ばれることができて本当に良かったです。そしてドイツで世界と戦う所まで行くことができたのは、小学1年生から広島メイプルレッズjrというチームでハンドボールを始め、そこから小中高大と指導者の方に恵まれていたからだと思います。自分のような身長が高いわけでもなく、体格が良いわけでもない選手を世界と戦う舞台まで成長させてくださった先生方に感謝の気持ちでいっぱいです。

不甲斐ない結果で終わってしまいましたが、課題がたくさんあり、まだまだ成長段階だと思っています。この経験をこれからの練習や試合で活かしていき、チームに良い影響を与える選手になりつつ、もっと上のレベルに挑戦していきたいと考えています。



3つの「宝もの」

女子ハンドボール部 主将 藤井愛子



秋2023年11月 全日本学生ハンドボール選手権大会にて

はじめに、この度、「權」への寄稿という貴重な機会をいただきましたこと、本当にうれしく思います。

「大阪体育大学」だったからこそ、学校生活や競技を通じて、多くの経験ができたことに、一言では言い表せないほど感謝の気持ちでいっぱいです。

女子ハンドボール部に関わってくださった全ての方々に、チームを代表して心から「ありがとう」の気持ちを伝えたいです。

全日本学生ハンドボール選手権大会優勝、10連覇。日本ハンドボール選手権大会3位。このような結果を残すことができたのは、つらく苦しいとき、陰になり日向になり支えてくれ、どんな結果でも心から応援し、数えきれないほど励ましてくれた多くの方々のおかげです。

チームとしても、個人としても、あらゆる艱難辛苦に耐え続けていく一年間ではありましたが、それらを乗り越えた今、他のなにもにも変えがたい大切な「宝もの」に出会うことができました。

私達が出会った“3つの「宝もの」”

言葉との出会い

新しいハンドボールとの出会い

人との出会い

についてお話したいと思います。

<言葉との出会い>

「初心忘るべからず」

この言葉は、世阿弥が残した『花鏡』の中の、「是非の初心忘るべからず。時々の初心忘るべからず。老後の初心忘るべからず。」の一節ですが、女子ハンドボール部監督の楠本繁生監督が、節目節目に私達に伝えてこられた言葉です。

迷ったとき、困難に直面したとき、大会に臨むとき、この言葉は、私達の歩む道を正してくれる、照らしてくれる光でした。やり遂げようと前に進んでいくとき、常にいくつもの大きな壁が目の前に立ちはだかるのです。その度ごとに、大きさも、厚さも、硬さも、形も違うそれらの壁を、どうかして乗り越えようともがくとき、この「初心忘るべからず」という言葉は、昨日よりも一歩前に進もうとする大きな原動力になりました。おごることなく謙虚な気持ちで、志に立ち返らせてくれました。確かな歩みへの大きな力となりました。

<新しいハンドボールとの出会い>

この4年間、環境が大きく変わり、コロナ禍で日常も変わり、生活全てが自分で判断し行動することの連続でした。高校まではただただ日々の練習をこなし、先生や先輩に言われたことをする、ある意味受身のハンドボールをしていたように思います。しかし、その判断や行動にはどんな考えや根拠があり、なぜその行動をしたのかを考え続け、日々を能動的に取り組んでいくうちに、ハンドボールという競技がとても新鮮なものとなりました。感覚を優先してきた私にとって、俯瞰するという視点は、奥深く、考え続ける、新しいハンドボールとの出会いでした。一度立ち止まって振り返る、そうやってプレーの整理を続けることにより、自分自身の気持ちも整理され、中々うまくいかない状況でも少しずつ前を向くことができるようになりました。チー

ムスポーツの難しさ、喜び、チームのために戦いたい、他の誰かのために勝ちたいという気持ちがより強くなっていきました。チームが勝つために、チーム全員で決めた目標を達成するために、コートに立てなかったチームメイトのためにも、一人ひとりがむしやらにハンドボールと向き合ってきました。結果が出なくてもそこに向き合い、全力を注いだ時間が何より大切だと思えるようになりました。

<人との出会い>

チームとしても特に苦しかったこの1年間の支えとなったのは、やはり“人との出会い”でした。大阪体育大学で多くの人々と出会い、たくさんの力・勇気を貰いました。一番大きな出会いは、同期との出会いです。出身も、歩んできた道も違うけれど、同じ志を持つ仲間がここで出会い、泣いたり笑ったりしながら過ごし、共にハンドボールができたことはまさに「キセキ」です。競技は違っても高い目標に向かって頑張る同士ともいえる存在との出会い。どんなときでも支え励まし応援してくれる友との出会い。時に厳しく指導してくださり、人としてどうあるべきかを教えてくださった先生方。これらの人々との出会いによって、自らを律することの大切さや、物事への幅広い考え方を教えられ、いつも私自身を後押ししてくれるものとなりました。

“よき出会いは人生を決める“

そう思える素敵なお人々との出会いは、こんなにも人生を豊かなものにしてくれるということを改めて感じる事ができました。

最後に、大阪体育大学で多くのことを学び、打ち込める環境はあたり前ではありません。この大学だからこそ、多くの経験ができ、かえがたい「宝物」に出会うことができました。

どんなときでも、体大生の誇りを持って、一人ひとりが尊敬しあい、励ましあい、認め合い、より愛され、応援される人となれるように、それぞれの置かれた場所で種を蒔き、一意専心、次の目標に向かってゆっくと歩いていきたいと思います。

すべての方々へ感謝をこめて。



全日本学生ハンドボール選手権大会 表彰式後の記念撮影

2人の呼吸で日本一奪還へ

大阪体育大学 なぎなた部 主将 体育学部3年生 河野葵

なぎなたの演技

なぎなたの演技は、しかけ・応じで指定されたものを、2人1組の演技者によって行い、その技の優劣を競い合います。しかけ・応じは全部で1～8本あります。試合は、その中から指定された3本を行います。しかけは、応じに向けて技をしかけていきます。応じは、それに対してしかけの技を受け込み、決め返します。演技の観点は、演技者双方の姿勢・服装・態度・発声、呼吸と気持ちが調和しているか、打突部位を正確に気魄に満ちた打突をしているか、残心・間合・手の内・着眼等理合に叶った技であるか、見る人に感動を与えたかなどの点です。

日々努力

私達、大阪体育大学なぎなた部の目標は、今回の第62回全日本学生なぎなた選手権大会演技の部で全て5-0で勝ち、日本一を奪還することでした。昨年の大会で先輩方が繋げてくださった連覇を重ねることができず、5連覇を逃してしまいました。昨年の悔しさを払拭するため、昨年と同様、応じの阿部真優先輩としかけの河野葵でペアを組ませて頂きました。今年は、1回生が5人入部し、部員は8名になり、さらに活気のある部へと変わりました。

4月から出稽古や遠征に参加させて頂ける機会が増え、大阪府、和歌山県、兵庫県など各県に行かせて頂き、OGの先生方に丁寧にご指導を頂きました。出稽古先では、OGの先生方の前で試合指定本数3本を何度も何度も繰り返し取り組みました。OGの先生方には、礼の所作から私達が知らないことや細かいところまで丁寧にご指導頂きました。普段のお稽古では、出稽古で学んだことや天川先生からご指導頂けることを意識して日々お稽古に励みました。そして、常に2人の心の中にあったのは「誰が見ても私達の演技に旗が上がるような演技で、今年こそは優勝する」という強い気持ちでした。昨年よりも、沢山コミュニケーションを取り、信頼関係を築き上げ、優勝奪還に向けて、朝から晩までお稽古に励みました。

2人の呼吸、そして本気で打ち込むこと

その中でも1番に2人で意識したのは、2人の呼吸、そしてお互いが本気で打ち込むことです。昨年の課題として、お互いが本気で打ち込むことがあげられました。演技は、応じとしかけの2人がいて成り立ちます。片方が良ければ良いではなく、2人が良くて勝ち上がっていける演技になります。私達の中で最高の演技は、2人にしか出来ない呼吸で入場から退場まで気が詰まっており、審判の先生方や見ている人を圧倒させる演技です。昨年の悔しい思いを常に心に留め、阿部先輩と組ませて頂く最後の年のため、阿部先輩に食らいつき、演技の理合に沿って、しかけとして本気で打ち込んでいくことを意識していました。また、丹田にだけ力を入れ、常に「まだできる、もっと努力できる」と思いながら取り組んでいました。1回のお稽古を大切に、分からないことがあれば、天川先生や阿部先輩に質問し、その日のうちに解決できるようにと取り組みました。

1番難しかったことは、見えない気を見えるように演技することでした。5-0で圧勝するためには、「見えない気を表現すること」が必要でした。そのために力を抜いて打突すること、2人の呼吸を意識すること、阿部先輩に向かって本気で打突することを意識してお稽古に取り組みました。

努力は報われる

いよいよインカレ当日、OGの先輩方、先生、家族が長野県まで足を運んで下さいました。先輩方から応援メッセージを頂き、私達は改めて必ず優勝したい、2人で優勝杯を持って帰りたいと強く思いました。開会式で、昨年の優勝者の鹿屋体育大学が優勝杯の返還している姿を見て、昨年の悔しい思いが蘇り、涙が溢れました。しかし同時に、今年の私達は、どの大学よりもお稽古した自信があったので、「やってやろう、優勝を奪還しよう」と自分自身に鼓舞できました。

そして、演技の部が始まりました。1回戦、2回戦、3回戦と順調に勝ち上がっていき、準決勝で国際武道大学と対戦しました。国際武道大学との対戦で、私がミスをしてしまい、非常に厳しい戦いでしたが、3-2で勝利しました。決勝戦直前、阿部先輩から「力を抜いて、最後1試合、出し切ろう」とアドバイスを頂き、インカレで阿部先輩と演技を組ませて頂く最後の試合、悔いの残らないよう出し切ろうと強く思いました。

そして、決勝戦のコートへ移動しました。対戦相手は、昨年と同じ鹿屋体育大学でした。私達は、入場前に目を合わせ、「あと1試合、出し切ろう」と気持ちを1つにし、コート前に堂々と立ちました。私達は、今までのことを全部発揮し、全てやり切った思いで退場しました。

結果は、3-2となり、優勝を奪還することができました。この瞬間、昨年の悔しい思いを払拭できたこと、OGの先生方はじめ沢山の先生方に、恩返しできたこと、うれしく思い、昨年の悔し涙ではなく、嬉し涙が溢れました。閉会式で優勝杯を頂き、沢山の先生方や先輩方が祝福してくださいました。何より、阿部先輩と組ませて頂けたこと、阿部先輩と優勝杯を持ち帰ることができたこと、努力は報われることを証明できたことが非常に嬉しかったです。

大会を終えて

大会を終えて、ミーティングを行いました。優勝を奪還することはできたものの、ほとんどが3-2の僅差で勝利しました。その原因は、打突する際に力が入っていることでした。2人の呼吸で全てを出し切り、どの大学よりお稽古に励んだ自信があったものの、肝心な正しい手の内、足捌きができていなければ、他大学に大差をつけられないと学びました。今回の反省をもとに、次の大会に向けて精神面、技術面のレベルアップに励みました。また、来年は私がリードしなければいけない立場になるので、阿部先輩から沢山吸収しながら、お稽古に励みました。

感謝

今回の第62回全日本学生なぎなた選手権大会で、優勝を奪還できたのは、部長の土屋裕睦先生、監督の天川彰子先生、またいつも励ましてくださる前部長の増原光彦先生、そして全国のOGの先生方、先輩方、心理サポートの方々、栄養サポートの方など沢山のの方々のおかげです。また、まだ新型コロナウイルスが心配される中、インカレを開催して頂けたことにとっても感謝しています。

そして、2年間演技を組ませて頂けた阿部先輩に、感謝の気持ちでいっぱいです。阿部先輩には、なぎなただけでなく、多方面から支えて頂き、阿部先輩を信じてお稽古に取り組めば大丈夫だと、背中であげて下さいました。

高校1年生の冬から始めた私にとって、大学入学当初インカレ優勝という目標は、夢のまた夢でした。そんな私に、私でもインカレ優勝を目指すことができるかと希望を与えて下さり、困難なことにぶつかった際も、「河野ならできる、大丈夫」と励まして下さいました。

今回の経験を活かして、来年の第63回全日本学生なぎなた選手権大会では、リードしなければいけない立場になるので、リードできるだけの精神面と技術面を強化していきます。また、2連覇できるよう、昨年の悔しい想いを忘れることなく、今年よりお稽古をし、日本一練習したと言い切れるようお稽古に励みます。そして、沢山の方に応援して頂けること、この環境でお稽古させて頂いていることに感謝し、応援して頂いている方に恩返しできるよう、チーム一丸となり頑張ります。



左から土屋裕陸先生、天川彰子先生、2列目左から柁本新（1回生）、川口知咲季（1回生）、河野葵（3回生）、阿部真優先輩（4回生）、神山美完（1回生）、安永心優（1回生）、高溝遼風（1回生）

「国境を越えて ～スポーツの感動～」 “アジアカップを振り返って”

硬式野球部（女子） 白石美優

「夢は現実になる」

第3回BFA女子野球アジアカップが2023年5月21日～6月1日に香港で開催された。私は侍ジャパン女子代表として、この大会に出場することができた。日本は、第1回大会（2017年）、第2回大会（2019年）ともに優勝しており3連覇を狙う大会となった。子どものころから野球を続けてきたが高校在籍時（福知山成美高校）、女子プロ野球在籍時（レイアール京都フローラー愛知ディオオーネ）ともに選出されることはなかった。日本代表に選ばれることは幼いころからの大きな目標であった。ずっと目指し続けた日本代表に選ばれ、侍ジャパン女子代表として試合に出る夢が実現した。

「代表選手選考会・合宿」

代表選考は1次選考と2次選考があり、選考合宿を経て20名が選出された。1次選考は40名の選手が招集され、2次選考で27名に絞られた。その27名が選考合宿に参加し、最終的には20名となった。選出された20名のなかで、私だけが唯一大学チーム所属選手として選出された。



選考会は現在の女子野球のトップレベルの選手が招集されていた。一緒に参加する選手のレベルの高さを感じながら、息が詰まるくらいに緊張した。

ただただ必死についていこうと取り組んだ。選考会は独特の雰囲気がある。その環境に耐え、プレッシャーのなかでも高い技術を発揮しなければならぬという今回の挑戦は、以降の自分自身を強くし、高い壁や境地に立たされても乗り越えられる自信になった。

「日の丸を背負って」

アジアカップは侍ジャパンのユニフォームを着て挑む初めての国際大会であった。日本は過去の実績から1次ラウンドが免除され、ファイナルラウンドからの出場であった。日本は絶対的王者として他国チームから警戒される存在だったが、戦う選手たちには「3連覇」という重圧があった。そのファイナルラウンドは1次ラウンドから上位2チーム（インド・インドネシア）、香港は開催国として、グループAから5チーム、グループBから4チームが出場できた。日本はグループBに入り4チームで競った。

試合結果は下表の通り日本は全勝優勝で、3連覇を達成した。試合が始まればいつも通りの力が発揮でき、選考会よりもリラックスして試合にできることができた。ただいつもの試合と違うのは、日本代表として試合に出ていることだった。侍ジャパンのユニフォームには日の丸がついている。私はそのユニフォームに袖を通して試合に出る責任と自覚をもち試合に挑んだ。

	日 時	結 果
ファイナル ラウンド	2023年5月26日（金）12:00	○日本 10 - 0 韓国
	2023年5月27日（土）13:00	○日本 7 - 1 フィリピン
	2023年5月28日（日）16:00	○日本 27 - 0 インドネシア
スーパー ラウンド	2023年5月30日（火）19:00	○日本 12 - 1 チャイニーズ・タイペイ
	2023年5月31日（水）16:00	○日本 15 - 0 香港
決 勝	2023年6月1日（木）15:00	○日本 8 - 3 チャイニーズ・タイペイ



「世界一の女子野球チームとして」

現在、日本の女子野球はWBSCの世界ランキング1位である。世界一の女子野球チームとして、『世界から目指されるチーム』を常に意識して行動した。例えば、男子の野球ではあまり見慣れない光景かもしれないが、日本の選手たちは試合後、率先してグラウンド整備など試合運営活動に取り組んだ。それにつられるように他国の選手たちもグラウンド整備をするチームがあった。また、まだまだ女子野球が盛んでないインドやインドネシアは、私たちの試合前に行うノックを見て、歓声をあげて拍手を送ってくれた。私たちも試合で相手チームが勇気あるプレーや良いプレーをした時には称賛し、フェアプレー精神も大切にされた。またチーム内では一人ひとりの結果、成績にとらわれず、どんな状況でも笑顔で野球を楽しむ「エンジョイベースボール」を実践し、選ばれし20人だからこそ作れる世界一の女子野球を目指した。



他にも世界一の女子野球を築き上げるためにチームの全員で「言葉の挨拶だけでなく、ハグ・ハイタッチ・握手などをし、グラウンド内ではたくさんコミュニケーションをとること」「靴や荷物を綺麗に揃える」「一日一善」「正しい日本語と使う」ことを必ず実行すると決めた。監督からの「野球が上手い選手の集まりだからといって良い強いチームになるとは限らない。ここにいるみんなの良いチームにしようという気持ちが必要。」という言葉通り、

トップチームにふさわしく、世界からお手本とされる侍ジャパンになるよう全員で取り組んだ。

「スポーツの感動」

野球の試合を通してさまざまな国籍の選手やスタッフ、関係者のみなさんと出会い、同じ球場で勝利を目指して野球を楽しんだ。

世界中をみると国と国とのいがみ合い、誹謗中傷や威嚇・攻撃、紛争が絶えない状況がある。これらは同じ星での出来事かと思うくらい、野球やスポーツのフィールドは美しく輝いている。野球の戦いは「プレイボールからゲームセット」までである。勝っても負けても試合が終われば、野球が好きな仲間同士である。他国はその言葉通り、試合に負けても笑顔でコミュニケーションをとっていた。言葉が通じなくても野球を通して各国との交流が生まれた。初めての国際大会で、あらためてスポーツの素晴らしさ、感動を味わう経験だった。



ノーサイド

2023年は、パリオリンピック、パラリンピックの前年ということもあり出場権の獲得を目指し、スポーツ界では予選が繰り広げられ熾烈な戦いが行われた年であった。

本学の教員である楠本繁生先生は、現在「おりひめジャパン（日本女子ハンドボール女子）」の代表監督として現在指揮され、パリオリンピックの出場権の獲得を目指している。日本代表選手には本学の卒業生が多く在籍し、現役学生の石川空さん（体育3年）も選出され、大阪体育大学の力が日の丸を背負い日本代表として活躍している。8月に行われた「パリ2024オリンピック女子アジア予選Hiroshima JAPAN」大会では宿敵の韓国に1点差で敗れ惜しくもアジア枠を逃したが、9月の「第19回アジア競技大会」では決勝で韓国を破り、初優勝を成し遂げた。11月の「第26回女子世界選手権」では強豪国のデンマーク、セルビアを破り、オリンピック出場権の獲得まであと1歩まできている。1976年以来の自力出場（2021年は自国開催のため予選免除）を成し遂げることをここから願うばかりである。

2023年のスポーツ界を大きく盛り上げたのは、3月に開催された2023WBC（WORLD BASEBALL CLASSIC）で、決勝でアメリカを3対2で勝利し3大会ぶり3回目の優勝を成し遂げたことだったかもしれない。大谷翔平選手の決勝戦前にチームへ語った「憧れるのをやめましょう」は後世に語り継がれる名言を残した。その後に語られた「ファーストにゴールドシュミットがいたり、センターを見ればマイク・トラウトがいるし、外野にムーキー・ベッツがいたり、野球をやっていたら誰しも聞いたことがあるような選手たちがいると思う。憧れてしまっただけでは超えられないので、僕らは今日超えるために、トップになるために来たので。今日一日だけは彼らへの憧れを捨てて、勝つことだけ考えていきましょう」（THE ANSWERのサイトより）は、浮足立っていた選手たちを冷静にさせ、改めて「野球」に真剣に向き合う状況を作ったと思われる。

2024年のパリオリンピック・パラリンピックでも、多くのドラマが生まれる中で、どのような状況でどのような名言が出るのか楽しみである。

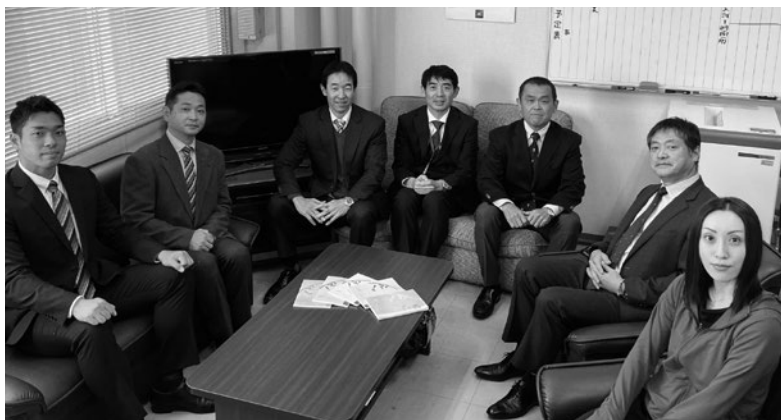
さて、「權」は1996年に第1号が発刊され今回第26号を迎えることができた。「權」の創設（1995年）にご尽力された当時の大阪体育大学のコーチング系に所属されていた田村清先生、作道正夫先生らが、恵（めぐみ）、育（はぐくみ）、巧（たくみ）、望（のぞみ）の4つの“み”で章立てされ、主に現場のコーチの生の声を届けるとともに、世界や全日本で活躍した学生の報告や栄養、心理などのコーチングクリニックなどまとめられてきた冊子である。四半世紀、継続することができたのも、ひとえに毎回快く執筆していただく多くの方々のおかげであり、この場をお借りし感謝申し上げる。

第26号は、昨年に引き続き、特別掲載として～大阪体育大学の力・パリオリンピック、パラリンピックの原石～と称し、2023年に現役学生で日本代表として活躍した2名の学生、ハンドボール部女子3年生の石川空さん、水上競技部女子3年生の宇津木美都さんに執筆していただいた。石川さんは上記の楠本先生の際にも触れておりますが、「パリ2024オリンピック女子アジア予選Hiroshima JAPAN大会」、9月の「第19回アジア競技大会」（日本初の金メダル）、11月の「第26回女子世界選手権」で活躍された。宇津木さんは「杭州2023アジアパラ競技大会」で4つの銀メダルを獲得されている。「望（のぞみ）」では侍ジャパン女子日本代表団長・コーチの横井光治先生に、2023ユニバーシティゲームズ男子日本代表監督の宮地先生に執筆していただいた。「育（はぐくみ）」では、大阪体育大学硬式野球部監督として指揮を執り全国優勝を果たし、元メジャーリーガーの上原浩治氏などメジャー、プロ選手などを多くの選手を育て上げられ、今年度退任された中野和彦氏に執筆していただいた。「巧（たくみ）」では、トレーナールームに崎濱星耶先生、そして、スポーツ栄養講座に岡村浩嗣先生に執筆していただいた。岡村先生は2023年度でもってご退職され、この「權」のスポーツ栄養講座に2000年の第5号から連載していただきました。ご協力いただき心より感謝申し上げます。「恵（めぐみ）」では世界で活躍した学生、全日本レベルの大会で優勝、準優勝を

果たした学生に執筆していただいた。

最後に、今回もノーサイドの執筆をさせていただき力不足で恐縮である。発刊に際し、大同印刷所の大西氏にはご配慮いただき、陰ながらご尽力いただいている。この場をおかりし感謝の意を表したい。

田原宏晃



權
第26号

発行 2024年3月15日
発行者 大阪体育大学 コーチ教育コース
編集 川島 康弘
中井 俊行
曾根 純也
比嘉 靖
田原 宏晃
森田 玲子
中西 啄真
印刷 (株)大同印刷所

〒559-0022 大阪市住之江区緑木2丁目1-1-1F

權
k a i

