

ON THE SPOT

現場から

●野球セミナー

投手に必要な気持ち・技術とは何か

去る1月29日、岩手県北上市江釣子公民館においてスポーツサポート機構（SSO:Sports Support Organization、以下SSO）が主催する「投手のためのレベルアップセミナー」が開催された。会場には北東北の各県から、野球にかかわる小学生から社会人までの指導者や選手約300名が集まり、同セミナーに対する期待の高さを感じた。

講師は杉浦正則（日本生命野球部監督）、能勢康史（野球コンディショニングコーチ）の2氏で、野球の指導に携わる両氏から「よい投手への道のり～ピッチングの考えとトレーニング」をテーマにした講演が行われた。

投手として3大会のオリンピック（バルセロナ、アトランタ、シドニー）出場経験を持つ杉浦氏の講演では、信頼される投手になるためには、どう考え、捉えていくべきなのかということについて、自身の経験を交え紹介された。まず杉浦氏は「仲間を信頼しなければ、信頼されない」と述べ、信頼されるために人一倍の練習量をこなすこと、相手に勝つものを持つことが必要であると語った。

また、よく「投手は孤独」と言われるが、杉浦氏自身は「孤独と思ったことはなく、ベンチや野手など仲間がいる」と、野球は1人でやるものではなく、仲間があって成り立つものであるという考えを語った。さらに技術面では10安打完封が理想

で、打たせてアウトを稼ぎ、いかに試合のリズムをつくるかという点を強調した。

杉浦氏はキャッチボールの大切さについても、「目標に向かって投げる、顔を入れて捕る、握り替えることがポイント」と語った。講演のなかでも、とくに印象に残ったのが「魂」という言葉。「いくら技術や体力が優れていても気持ちがなければ試合には勝てない。投手は『魂を投げる』という気持ちが大事」と熱く語った。フロアからの質問も多く寄せられ、1つ1つに丁寧に応える杉浦氏の人柄も素晴らしく、真のトップアスリートは人間としても一流であることを痛感させられた講演であった。

続いて野球のコンディショニングコーチとして活動する能勢氏から「投手に必要な体力とトレーニング方法」について紹介された。能勢氏はトレーニングという手段を用いて気持ちを鍛えていると述べ、気持ちが入っていなければ、いくらいい理論でも意味がないことを提示し、取り組みの姿勢の大切さについて語った。また、実際のトレーニングを行うにあたり「何のために」行うかということを理解して行う必要があると述べ、「目的・方法の組み立てが大事で、誰々がやっているからというのはナンセンス」と語った。その後、投球のための筋力トレーニングの考えや方法についても紹介された。レッグランジという片脚を前に出し踏ん張る運動では、ピッチングの際は膝を前に出すことはしないので、投球動作と同じ使い方トレーニング

を行う必要があると述べた。

両氏の話で共通していたのは「気持ち」、取り組みの姿勢が試合に出るということ。いい加減な気持ちで取り組んだ者には、それなりの結果しか出ないという点であったことから「当たり前前のことを当たり前に行える選手が結果として勝つ」と言えるのではないだろうか。

SSOでは野球塾を立ち上げ、その代表に能勢氏が就任し、指導者や選手の意見交換や研鑽の「場づくり」を目的として活動を開始した。今後各地区で野球塾の活動を展開しており、すでに北東北・関東・東海地区では実際に活動が開始した。他の地域でも参加希望者、事務局の担当ができるのであれば新たに展開していく予定だそう。野球に携わる方でSSO野球塾に興味のある方は、SSOホームページ (<http://www.sso2005.com>) を参照頂きたい。

●脳科学とスポーツ

脳のスポーツ医学新戦略

脳のメカニズムに関する研究成果が次第に明らかになり、ここ数年は脳に対する関心も高まりつつある。日本臨床スポーツ医学会では、去る1月21日、日本科学未来館（東京都江東区）にて、「脳のスポーツ医学新戦略」と題した学術委員公開シンポジウムが開催された。

まず初めに柳原大氏（東京大学）による「選手のうまい・へたは遺伝？」と題した講演が行われ、運動学習や記憶に関するメカニズムについて、分子レベルでどのようなこと

が起こっているかについて語られた。運動学習において、刺激の入力に対する「出力」という関係を表現するための内部モデル生成が必要になる。それは小脳にあるとされているが、「細胞レベルにおける学習には、小脳のプルキンエ細胞における登上線維という1本の神経線維が重要な役割を果たしている」と柳原氏。プルキンエ細胞は、10万個もの並行線維とシナプス結合しているが、並行線維と登上線維が同時に、かつ反復してシナプス入力がかきたときに長期抑圧が起こる。これによって、誤った動作に関係する並行線維からのシナプス入力が抑えられ、運動学習を進めていくと考えられているようだ。柳原氏は、これが内部モデルの生成に関わっていることを挙げ、「物質レベルとしてはグルタミン酸受容体に働くGluR δ 2などが関与しており、これを阻害する抗体をマウスに注入すると、運動学習において、とくに記憶の保持が妨げられることがわかった」と話し、グルタミン酸受容体が運動学習の効率に大きく影響すると述べた。

続いて講演した内田直氏（早稲田大学）は、スポーツに熟練した学生と一般学生を対象として、腕もしくは脚を動かす課題を与え、運動時の脳の働きをfMRIで測定した。その結果、「足首を動かすことによって、アスリートでは大脳基底核周辺が働き、一般学生では補足運動野や運動前野が働いていることが明らかとなった。これは運動している人は、日常的な運動でも、すでに持っている運動デザインを用いている可能性を示すもの」と述べ、脳の特徴から脳の機能について調べていくという脳研究アプローチを提案した。

さらに、大築立志氏（東京大学）による講演では「スポーツにおける



脳のスポーツ医学新戦略と題し行われたシンポジウム

予測とタイミングの脳メカニズム」について、時間的な側面から筋出力をどのように制御しているかについての研究が紹介された。

今井恭子氏（国立スポーツ科学センター）の講演では「メンタルトレーニングの現状と展望」について語られた。国立スポーツセンターでの、トップ選手に対する実際の心理的サポートからの具体的なエピソードが挙げられ、ネガティブな思考サイクルから脱却する方法や競技に集中するための方法について述べられた。

谷諭氏（東京慈恵会医科大学）の講演では「スポーツ神経外傷の新しい考え方」と題し、ボクシングのリングドクターとしての経験から、脳震盪がどのようなものか、そしてその起こるメカニズム、予防方法についてが述べられた。「脳震盪は脳が激しく揺さぶられることによって起こるもので、一時的な記憶消失や記憶障害がみられる」と谷氏。しかしそれだけではなく、直後にも「脳震盪後症候群」と呼ばれる頭痛やめまいなどの症状が起き、これが残った状態で打撃を受けると死亡することもあると言う。さらに一度脳震盪を

起こすと、脳震盪を起こしたことがない選手と比較し、6倍も脳震盪を起こしやすいとされるそうで、さらに慢性的に脳損傷を受けるようになると、いわゆるパンチドランカーが起こる。こうした事態を防ぐために谷氏は「初期対応と現場に戻すかどうかの判断は、SCATカードというガイドラインに基づいて行うべき」と話した。

最後にはシンポジスト全員によるディスカッションが行われ、会場からの質問も含めて活発な議論が行われた。そのなかで大築氏は、かつてはヒトを含めた生物は、危険回避や戦うといった動物的な機能を保つことが生きている以上重要であったことを述べ、そのうえで「現代ではヒトが脳を含め身体全体を使うにはスポーツくらいしかない。脳全体を明らかにするためには、トップレベルの選手の随意動作を解明する必要がある、それがスポーツにとって、脳機能の解明に役立っていく。このような興味・関心をもっていただくことを今後の若い人たちに期待したい」と話し、締めくくった。

今後も、脳や神経機能について大



高野氏（写真左）、谷川氏（写真右）による実技指導

きな進歩が続くだろう。その成果がスポーツの現場の課題解決などに役立つことを期待したい。

●陸上競技コーチング

短距離、ハードル、混成競技の実技指導

去る1月28～29日の両日にわたって、JAAFコーチング・クリニックが日本エアロビクスセンター（千葉県長柄町）にて日本陸上競技連盟主催により開催された。ジュニア・コーチングクリニックから名称が変わり、2回目となる今回は、全国から102名の指導者が参加した。

初日の28日は、まず最初に高野進氏（東海大学）による講義が行われた。高野氏は、末續慎吾選手が中学生から大学生になるまでどのようなトレーニングをしてきたかを紹介し、末續選手の特徴について述べた。

そして短距離の走行テクニックについて、従来の指導では、膝を高くした「1軸」で、腰を“高く”膝を“上げる”という指導がされてきたのに対して、高野氏は古来のナンバによる「2軸」を意識した走り方として「四肢同調二柱走法」を指導していると説いた。

講義を受け、実際に室内練習場に移動して、「柱をつくる」ことを意

識させる動作が実技指導のなかで紹介された。「つま先を180°開き、両手の甲を背中につけるようにして、肩甲骨を合わせる意識で肘を後ろに引いた姿勢で、両手とつま先を真っ直ぐに戻す。これによって全身の無駄な力が抜けるので、この姿勢から、柱を傾けるイメージで重心を移動させる」と高野氏。こうしてできた柱のイメージから、続いて左脚と左腕を前に出すような、竹馬に乗るイメージで身体をひねる、2本の柱を意識して移動するという動作を行った。このようにしてまず身体のイメージをつくった後、ハードルやミニハードルを使い、動作を意識しながらこれらをまたぐドリルを次々に紹介し、四肢の同調に重点を置いたコーチングについての指導が展開された。

続いて谷川聡氏（筑波大学）が、ハードル競技におけるコーチングについて講義を行った。谷川氏は、代表的な選手の走行時の姿勢に着目し、リア型とフロント型、およびスピードとパワーの2つの側面から1～5に分類し、「走速度はストライドとピッチをかけたもの。スプリントでは支持期の前半で大きな力を伝える必要があり、離れすぎず、近すぎないということが重要になる。課題としては、ストライドとピッチのバランスを変えていかないとスピードが

上がってこないという面がある」と述べ、自身の試行錯誤を交えながら理想的な走りを追求してきた経験に加え、その考え方についてが語られた。

実技では、立位姿勢での重心チェックから始まり、もも上げを使って身体を傾け重心を捉えるためのドリルのほか、リズムを取るためのドリルや、カヌーのパドルング動作を例に走行中に肩をまわすためのドリルなどが紹介された。体幹部を前後に振動させるような動作によって、推進力を得る走り方も実演された。

2日目の29日は、瀧谷賢司氏（添上高校）による混成競技のコーチングについて講義と実技指導も行われるなど「短距離」、「ハードル」、「混成競技」の指導者、もしくは現役選手として最先端にいる3人によるクリニック。講義後の質問でも、現場ならではの疑問が直接ぶつけられる活気のあるものとなった。全国の指導者にとって大きな収穫となったのではないだろうか。

●女性スポーツサミット

スポーツ選手のキャリアを考える

今年5月に熊本市で開催される「2006世界女性スポーツ会議くまも

と」のイベントとして、去る1月15日にナイキジャパンショールームにて「女性スポーツサミット2006」が開催された。2004年に第1回が開催され、今回で3回目となる同サミットには、スポーツ団体代表者や企業関係者、スポーツ指導者や学生など約200名が参加して開催された。

同サミットは、それぞれ異なるテーマのもと、3つのシンポジウムで構成された。増島みどり（スポーツライター）、富重圭以子（毎日新聞運動部専門編集委員）両氏による「スポーツメディアにかかわる女性のディスカッション」、陣内貴美子（ヨネックス、スポーツキャスター）、重野弘三郎（Jリーグキャリアサポートセンター専任スタッフ）、八鍬美由紀（株）パソナスポーツメイト代表取締役社長）の3氏による「スポーツ選手のキャリア」、木原光知子（ミミスイミングクラブ代表、スイミングアドバイザー）、北田典子（日本柔道育英学会講道学舎常務理事）、江夏亜希子（産婦人科医、(財)日本体育協会公認スポーツドクター）の3氏による「女性の身体とライフサイクルを通じたスポーツ」と題して行われた3つのシンポジウムから、ここでは「スポーツ選手のキャリア」

について取り上げて紹介する。

パネリストを務めた3氏がそれぞれトップアスリートとしての経験を持ち、それぞれの経験をもとに、ターニングポイントや、引退後のキャリアについて触れた。

現在スポーツキャスターとして多くの番組に出演する陣内氏は、現役時代に精神的ストレスから競技生活を一時中断した際に、苦しみながらも崩れたバランスを再び立て直すことのできた日々を自身のターニングポイントとして挙げ、「人との出会いが引退後の生活もいい人生、いい方向へと導いてくれた」と語った。

Jリーグでのプレー経験を持つ重野氏は、引退後に大学院へ進み「選手のセカンドキャリア」について学んだ。自身の経験も含め、現役選手の多くが「引退後のキャリアを考えるのはとても時間がかかること」と述べ、さらに「そこで周りの人間がああしろ、こうしろと言うのではなく、本人がいろいろなことに目を向けることができるようなきっかけづくりやサポートをしてあげてほしい」と話した。

八鍬氏は、引退後にかぎらず、アスリートが仕事をしながら競技を続けられるようなキャリアを構築できる環境づくりを視野に入れた会社を

興した。「～したい」と自分の言葉で意思を伝えることができる選手が少ないことを挙げ、「構えて本音を語らないのではなく、ゆっくりでもいいから、自身のキャリアデザインを描けるような知識やスキルを身につけてほしい」と述べた。

アジアで初めての開催となる今年5月の「2006世界女性スポーツ会議くまもと」は、「変化への参加」を掲げ、市民参加型の会議として開催される予定だそう。イベントとなった今回の女性スポーツサミットも、それぞれのシンポジウムで活気のある議論が展開されており、こうした成果が「2006世界女性スポーツ会議くまもと」へとどう活かされていくのか。注目していきたい。

●bjリーグ

2年目のシーズンへ向けたさまざまな取り組み

トライアウト、ドラフトなどを経て昨年11月に開幕した日本初のプロバスケットボールリーグ「bjリーグ」は、来シーズンに向け去る1月26、27の両日にわたり、船橋市運動公園体育館（千葉県船橋市）にて「2006-2007bjリーグ合同トライアウト第一次選考」が行われた。トラ



女性スポーツサミットで挨拶するJWS会長の小笠原氏（写真左）、シンポジストを務めた重野、陣内各両氏（写真右）



挨拶する平山実行委員長と会場の模様（写真左）、入団が決まった選手の自己紹介（写真右）

アウトには16歳から38歳まで約350名が参加し、基礎技術・実践形式のテストが行われ、第一次選考を経て89名の選手が最終選考へと進んだ。

さらにより多くの選手に対して活動の場を提供することを目的に、今年度から新しい選手契約制度が創設された。この契約制度では、今回のトライアウトに参加した選手が2月以降に開催されるbjリーグ公式戦にプロ選手として参加することができる。チームとの契約は今シーズンに限定されるため、来シーズンプレーするチームは5月下旬に開催されるドラフト会議を経て決定されることになるのだが、この契約制度により仙台89ERSと今シーズンの選手契約を内定した上山博之選手（福岡レッドファルコンズ）は、「チームがスーパーリーグを脱退し、バスケットボールをできる場所があるかどうかもわからない状況だったので、このようなチャンスを与えてもらい、素直に嬉しく思う」と感想を口にした。

2年目のシーズンに向け、今回のトライアウト通過者89名とbjリーグおよび所属チームによって推薦された選手（実業団チーム所属選手）が参加し、5月8日には最終選考が開催される。来シーズンは今年度の6チームに加え、富山、高松の2チ

ームを追加した8チームにて行われるbjリーグ。真価がとわれる2年目以降のリーグの行方に注目したい。

●地域リーグ

Uリーグ沖縄がシンポジウム開催

さる1月27日、宜野湾市・沖縄コンベンションセンターにて、シンポジウム「沖縄に野球の独立リーグを！ 1000人のタベ」が開催された（主催／同実行委員会、後援／後援：NHK沖縄放送局、琉球新報社、沖縄タイムス、ラジオ沖縄、エフエム沖縄、沖縄テレビ放送、沖縄ケーブルネットワーク）。

まず、平山司・本シンポジウム実行委員長があいさつ、続いて小濱哲・名桜大学国際学部長が「沖縄の観光と野球」というテーマで講演、その後宮城政也・沖縄県立看護大学講師、松川英明・Uリーグベースボールクラブ、NPO法人スターズ・クラブ理事長、稲田俊明・全国観光物産振興協会理事長を交えて総合ディスカッションが行われた。

小濱氏は観光ビジネスについて語り、Uリーグ沖縄が誕生するとその影響が大きいこと、稲田氏はUリーグ沖縄の誕生が物産、つまりお土産の売り上げ増大につながるだろうと、

リーグへの期待を語った。

平山実行委員長は、自らの野球の選手、指導経験から、野球では奇跡が起こることがあるという実話で感動を呼んだ。

松川氏は、Uリーグ沖縄の現況について語り、説明不足の点を補い、かつフロアからの選手や選手の保護者からの質問にも丁寧に答えていた。最後にはトライアウトに合格し、入団が決まった選手が壇上に昇り、自己紹介をして拍手のうちに終わった。

シンポジウムのあとは会場を代えて懇親会が開かれ、寮を提供する人の紹介など、9月16日の開幕を目指し、いよいよ現実味を増してきたのが感じられた。このシンポジウムの模様は後日報告書としてまとめられ配布される。

なお、Uリーグ沖縄では、すでに第一次のトライアウトを終了、寮の確保も済み、3月24日には大阪府八尾市の山本球場で第二次トライアウトを実施する。トライアウトの詳細については、Uリーグ沖縄のホームページ（<http://www.atacknet.co.jp/u-league>）を参照していただきたい。また、今後のトライアウト、開幕までのイベント等については、ホームページで告知されるので、興味のある方は時々チェックしていただきたい。