

スポーツを愛し、  
スポーツと共に生きる

Vol.13  
2021 Spring

# ラブスポ

【巻頭インタビュー】円盤投げ選手

東京女子体育大学

## 齋藤真希さん

### 藤村トヨ 日本の 女子体育のパイオニア

【東京女子体育短期大学】46年続く特色ある授業  
「体操」と「音楽」への思いを  
創作オペレッタに込めて



## 東京女子体育大学・東京女子体育短期大学 オープンキャンパス日程

2021年5月30日(日) 6月20日(日) 7月18日(日) 9月12日(日) 11月7日(日)  
2022年3月13日(日)

全て 10:00~15:00  
(受付9:30~)

### 実施内容

#### 【共通プログラム】

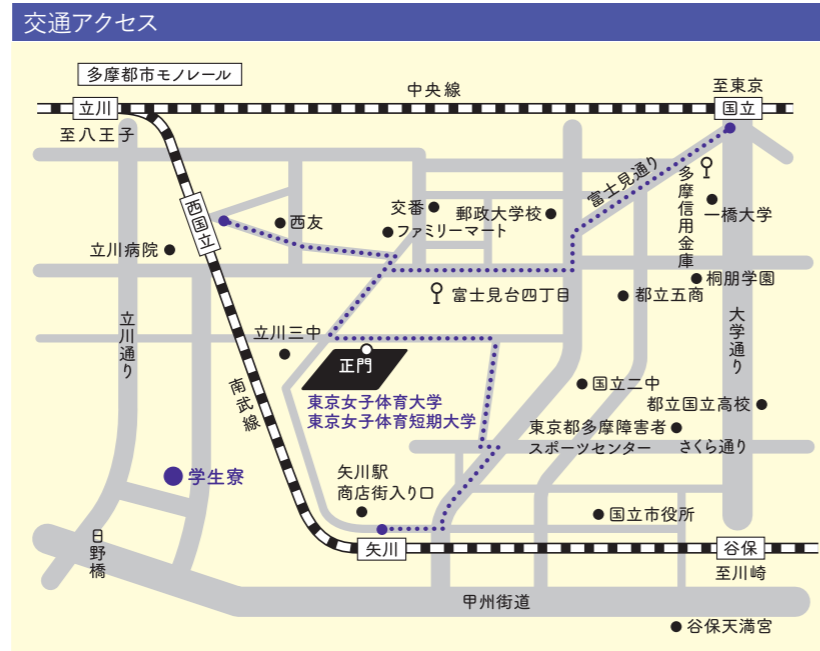
- 大学・短期大学概要等説明
- クラブ学生のパフォーマンス
- キャンパスツアー
- 個別相談(入試・授業・資格・就職・学生生活・クラブ・寮等)
- クラブ見学
- スマイルカフェ(学生との交流)
- 寮見学

#### 【特別プログラム】

- 特別講演・体験授業・体験学食

#### 【交通アクセス】

- JR 南武線 ▶ 西国立駅・矢川駅下車 どちらも徒歩約8分
- タクシー ▶ JR 中央線国立駅(南口)から1,000円程度
- バス ▶ JR 中央線国立駅(南口)より「立川駅南口行き」乗車、富士見台四丁目下車 徒歩3分



## クラブ紹介

東京女子体育大学・東京女子体育短期大学には45のクラブがあります。  
1学年から卒業学年まで各学年とも約7割の学生がクラブ活動をしています。

### 競技スポーツ系クラブ

体操競技部・バレーボール部・バスケットボール部・陸上競技部・ハンドボール部・ソフトボール部・新体操競技部・カヌー部・卓球部・ソフトテニス部・水泳部・バドミントン部・スピードスケート部・競技スキー部・フェンシング部・硬式庭球部・剣道部・トランポリン部・フィギュアスケート部・サッカー部・ラクロス部・野球部・アイスホッケー部・水泳部・トライアスロン部・柔道部

### レクリエーション・スポーツ系クラブ

基礎スキー部・ワンダーフォーゲル部・合気道部・アкваダイビング部・チアリーディング部・ストリートダンス部

### 芸術系クラブ

ダンス部

### 文科系クラブ

美術部・写真部

### 社会系クラブ

ライフセービング部

### サークル

手話・スノーボード

### 活動承認クラブ

空手・舞踏競技・ボランティアサークル・演劇・音楽・初等教育研究・中等体育授業研究会

## ラブスポ

2021年4月1日発行  
表紙/齋藤真希さん(東京女子体育大学 体育学部 体育学科2年(取材当時))

●発行元/学校法人 藤村学園  
東京女子体育大学  
東京女子体育短期大学  
〒186-8668 東京都国立市富士見台4丁目30番1号  
TEL 042-572-4131(代) <https://www.twcpe.ac.jp>

TAKE FREE



# 同じ志を持つ仲間と一緒に 切磋琢磨して成長し続けたい

日本女子の円盤投げの記録を次々と塗り替え、現在、中学女子、高校女子、U20 女子の日本記録を持つ齋藤さん。円盤投げに魅了されたきっかけ、東京女子体育大学での練習や生活、今後の目標などを伺いました。

円盤投げ選手

## 齋藤真希さん

(東京女子体育大学 体育学部 体育学科2年(取材当時))

### 選 手だった姉の影響で 円盤投げの才能が開花

重さ 1kg の円盤を遠くに投げる能力を競う陸上競技、円盤投げ。中学生の時からエースとして活躍し続けている齋藤さんですが、円盤投げを始めたきっかけはお姉さんの影響だったと言います。「姉が投てきの選手で、インターハイなどで入賞していたのでずっと憧れていて、中学 1 年生から始めました。円盤投げは、頑張って練習した分、遠くまで飛ばせるのがやっぱり楽しいですね。少しずつ技術や体力、気力が上がって行って、遠くに飛ばせた時は気持ちがいいんです。」

そんな円盤投げの魅力にひかれて練習を続けるうち、わずか 1 年後の中学 2 年生でジュニアオリンピック優勝。その後も中学女子、高校女子ともに日本記録を樹立しました。東京女子体育大学に進学した今は、練習に励む日々を送っています。「トレーニングは週 5 日。授業がある日は 17 ~ 19 時頃、ない日は 10 ~ 14 時頃までです。基本的には 1 日おきにウエイトトレーニングと投げる練習をします。ウエイトトレーニングは授業にもあるんですよ。いつもの練習とは違う方法なので、体の動かし方など、勉強になっています。」

東京女子体育大学に進学を決めたのも、先に入学していたお姉さんの影響。学生が多すぎて、グラウンドや練習施設を自由に使えるのが気に入っているそう。また、スポーツに対して志を同じくする仲間にも恵まれているので、練習の悩みを相談し合えたり、わからないことを聞くことができたりして心強いとも。「女子だけというのも楽しいですね。みんな

練習中も仲間と励まし合いながら、和気あいあい。現在は寮生活で寮の仲間と過ごす時間も楽しんでいるそう。



ウエイトトレーニングでは 60kg を挙げることも。円盤を投げた後の動き「リバース」の改善にも取り組んでいる。

なで切磋琢磨しています！」

そんな齋藤さんは、2020 年 10 月 3 日に開催された第 104 回日本陸上競技選手権大会で 55 m 41 を投げて U20 日本記録で優勝。続く 10 月 25 日に行われた北九州カーニバルでは、その U20 日本記録を自ら更新し、55m53 で優勝。この記録は日本女子歴代 5 位の快挙となりました。「今シーズンの目標は、前年 3 月に出した自己ベストの 54 m を更新することだったので、クリアできたのはよかったです。日本陸上選手権の優勝が気分的に追い風になって、調子が上がったのだと思います。」

### 悔しい思いを糧に 日本新記録を樹立

2020 年は新型コロナウイルスの影響で自粛生活を強いられ、競技シーズンも 5 ヶ月ほど遅れてスタート。モチベーションを保つのが大変だったそうですが、齋藤さんはマイペースに調整していました。

「自粛期間となった 3 月から 3 ヶ月ほど、地元の山形に帰って、高校まで指導していただいた先生と技術(投げる)練習に集中していました。友達と会えず、大会も次々中止になってモチベーションが下がった時もありましたが、やるべきトレーニングを続け、大会が近づくにつれ、気持ちも少しずつ上向きになりました。」

実は、2020 年 9 月に開催された第 89 回日本学生陸上競技対校選手権大会(日本インカレ)では、6 年ぶりの全ファウルで記録なしという悔しい結果に終わっていました。

「今シーズン初の大きな大会だったので、緊張してしまいました。心が弱かったです。でも、この経験があったからこそ、気持ちはリセットされましたが、その後も特に練習量を増やしたわけではなく、いつものおりのメニュー、練習をしっかり積んでいくことを心がけました。なので、その後の大会で U20 日本記録が出せたのは、本当にうれしかったです。」

自身を「意外と打たれ強い方だと思う」と分析する齋藤さん。今後の目標は…? 「技術的なスキルを上げて、さらにパワーアップして、まずは今の女子日本記録の 59 m 3 を超えたいですね。そして、オリンピック標準ラインと言われる 63 m を目指したいです。今は日々のトレーニングに全力投球していて、将来の進路ははっきり決めていませんが、スポーツにはずっと関わっていきたくと思っています。これからも成長し続けます！」

#### ●プロフィール

山形県生まれ、山形県立鶴岡工業高等学校出身。中学女子、高校女子、U20 女子の日本記録保持者。身長 171cm。練習後のドラマ観賞と家族への電話が癒しのひととき。





# 藤村トヨ 日本の女子体育のパイオニア

東京女子体育大学の建学の祖である、藤村トヨ先生を研究されている

奥野先生にお話しをしていただきました。

## 「女子の<sup>たいいく</sup>体育教師養成の嚆矢である」

これは、藤村トヨ先生が本学（東京女子体育大学・東京女子体育短期大学）の創設を称して使われた言葉です。なぜ、嚆矢かと言いますと、1902（明治35）年に本学の前身「東京女子体操音楽学校」が設立されました。その翌年4月に文部省が女子高等師範学校（現：お茶の水女子大学）に国語体操科を設置し、高等女学校令に「体操はなるべく女子教員が教授せしむべし」と発令し、時を置いて1922（大正11）年「女子体操塾」（現：日本女子体育大学）が開設されました。このように本学は、関連機関に先駆けてスタートした女子体育教師養成校であったことから、嚆矢（日本で最初に鎗矢を放った）と、トヨ先生は表現されたわけです。

藤村トヨ先生は、本学の実質的な創設者と言われています。トヨ先生は1904（明治37）年に本学に奉職しますが2年後、高橋忠次郎（当時の校長）が渡米した直後に学校が経営困難の危機に瀕し、トヨ先生が懸命に建て直しに奔走して廃校は免れました。トヨ先生の熱意と努力によって学校が再興できたことから、実質的な創設者と呼ばれるようになったのです。高橋校長は米国で客死され、トヨ先生が校長に就任し、その後の生涯50年間を本学の基盤づくりに献身されました。そして70年が過ぎ、2022年に、本学は創立120周年を迎えます。

## 女子体育のパイオニアとして 実践・研究 教育の道50年

トヨ先生の本学での実践・研究と教育の50年間は、女子体育のパイオニアとして、強い信念で貫かれた苦闘の道でした。

トヨ先生の強い信念は、先生が体育の道を志した逸話にもみられます。1902（明治35）年2月、トヨ先生は勉学が過ぎて心身の衰弱を極め、退学（女子高等師範学校、理科）を命令され、郷里の菩提寺で療養していた際、近くの小学校で体操・遊戯を教えたことから、3ヵ月で健康を取り戻しました。死を覚悟していたトヨ先生はこの時、体育に対して報恩の気持ちをもってその道に進む決心をされ、それまで専攻した理数系の書物を全て焼き払ったということですから、その強い信念に圧倒されます。

ここから分かるようにトヨ先生が目指した体育というのは「健康」です。特に、児童生徒の健康と発育に資する体育を追究しました。その研究の特徴は、先生自らが実践的な研究を手掛け、その成果と実証に立って、信念ある説得的な指導をしていたことです。そのようなトヨ先生の研究業績の筆頭は、姿勢論と姿勢教育ということになるでしょう。

トヨ先生の姿勢研究は明治末期から20年間の歳月を要しています。その間、全国を視察（南は台湾、北は北海道まで）し、学校体育及び児童生徒や女性の体格・姿勢の調査研究、資料収集をしました。時にはカメラマンを連れて、時には芸術家（姿勢塑像を造るため）を伴って、気にな

る場所（京都、大原）は何度も訪れ、現地の学校はもちろん公衆浴場にまで出向いて調査をしました。正に自らの足と手と眼で研究資料を収集して探求を極め、そして、その畢竟「腰伸ばせ 即 腹の力」に到達したのです。

並行してトヨ先生は、女子の姿勢改善として、服装（当時は着物）の改良も手掛けました。ご自身の着物を改良服に仕立て直し、自らモデルにもなって改良服の普及に努めました。写真のように、当時（大正中期）の学生は実技授業を改良服で行っていました（写真1, 2, 3）。

## 今も活きている 「腰伸ばせ 即 腹の力」

さて、トヨ先生の「腰伸ばせ 即 腹の力」の標語ですが、皆さんは良い姿勢の作り方で、腰と腹に力を入れると認識されていると思いますが、実はもう一つ、肩と胸は楽にして立つ、ということがあります。これは良い姿勢をとる意味と関連していて、良い姿勢で呼吸を自由にし、肺活量を増大させ、ひいては血行を促進し、内臓諸機能を良好にするというトヨ先生の体育の目的（「健康」）がここにあったのです。トヨ先生は女子医専にも学び、当時の若年層の虚弱体質や肺疾患に対して、また児童生徒の健康・発育に対して医学的な観点から有機的に貢献できる体育を常に考えていました。それをこの端的な標語で示していたのです。当時は「藤村式健康の秘訣」と言われ、体育界だけでなく武道、芸道（能・茶道・礼法）、果ては軍隊にまで採り入れられ、称賛され

たと記録にあります。

またこの標語は、「腹を据えて事に当たる」など、生き方や困難に向かう心構えにも援用され、時代を超えて活かされている標語です。現在の本学では、建学の精神「心身ともに健全で、質素で誠実、礼儀正しい女子体育指導者の育成」にも反映されています。

## 「身体的自然の真理を 求めて誤らない進歩」

トヨ先生のもう一つの功績は、普通体操の「律動的連続体操」を提唱したことです。これは逆に、スウェーデン体操批判と言ったほうがいいのかと思います。トヨ先生は、スウェーデン体操（当時の文部省が奨励）が、強張った硬直体操であることに、児童生徒の体育として適切ではないと判断され、普通体操の「律動的連続体操」に戻されたしと当時の文部省に度々申し入れをしていました。周囲の先生方の制止を押し切って何度も陳情したそうです。トヨ先生の信念がここにも感じられますね。その結果、やっと昭和初期に文部省は、いろいろな体操を実施するようにと態度を変えました（本国スウェーデンではとっくに廃止していた体操）。

また、スウェーデン体操に関してトヨ先生は、辛そうに実施している児童を見て、「これは本当によろしくない！」と指摘し、「体育は児童をして如何に喜こんで為さしむべきか」、「愉快の伴わない運動は功のないということ」（大正期）と反論されました。このことに私は本当に驚きました。百年も前ですからね。今でこそ楽しい体

育は普通ですが、トヨ先生の眼はこの時すでに運動の神髄を見抜いていたのだと思います。

年数に関連してもうひとつ、トヨ先生は自著「学校體育論」（1930）に「身体・精神という区別なく精神的作用も凡て身体生活であるというて差し支えない」と著しています。西洋の哲学者たちが身体論の論争をする30年も前に、はっきりと「身体」を捉え、言いきっていたトヨ先生の先見に、私は感動しました。

その他、トヨ先生は寮生活に禅の教えを用いたことでも有名です。先生は、曹洞禅が実行より入り、労を真正なものとする点が、体育を志す学生の教育に必要と考え、禅の一部を採り入れました。トヨ先生の実践を重んじる不言実行の方針と禅の教えが共鳴したのだと思います。日常的に坐禅を行い、規律ある学生生活で身に付いた姿勢と振る舞いが、当時の学生を凛とした体育教師に導いていたことは、想像に難くないですね。

本学が2022年に創立120周年を迎えられるのも、トヨ先生の信念と献身で創り上げられた本学の基盤があったからこそだと思います。トヨ先生は時には頑迷とまで言われましたが、常に信念の人でした。先生の信念を支えていた言葉を最後に紹介します。

「身体的自然の真理を求めて誤らない進歩」  
(1953 藤村トヨ)



解説  
東京女子体育大学  
奥野 知加 教授  
(舞踊教育、創作ダンス専門)

1 改良袴(左)と改良服(右)を着た1920年ごろのトヨ先生。全国を視察し、女性の体格や姿勢を研究して衣服を改良

2 トヨ先生(左)のなぎなた演技(明治35年)1年生必修科目「藤村トヨの教育」でも実技の授業がある

3 運動には棍棒や木製の垂鈴なども使われていた(写真は短杖、大正時代初期)

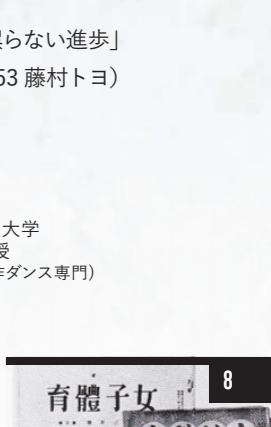
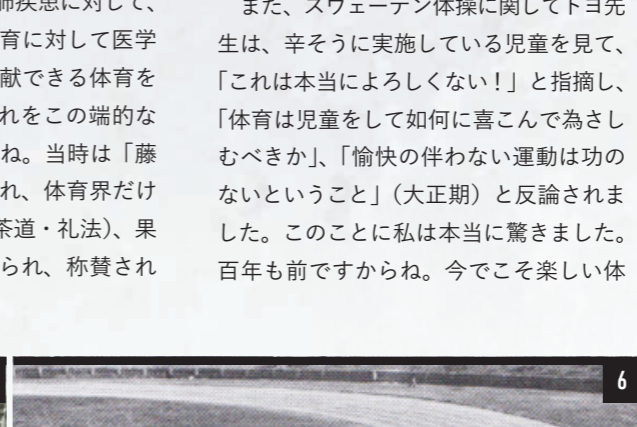
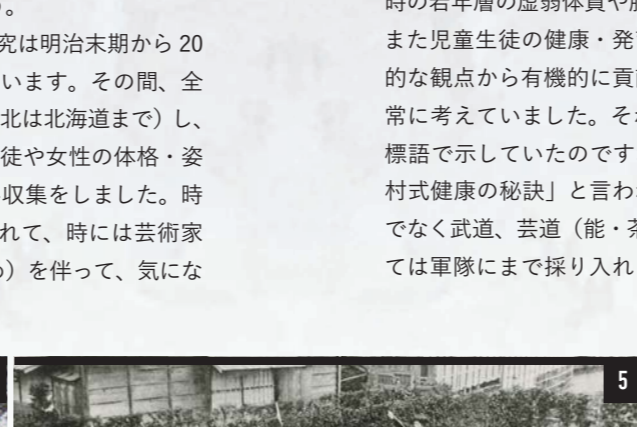
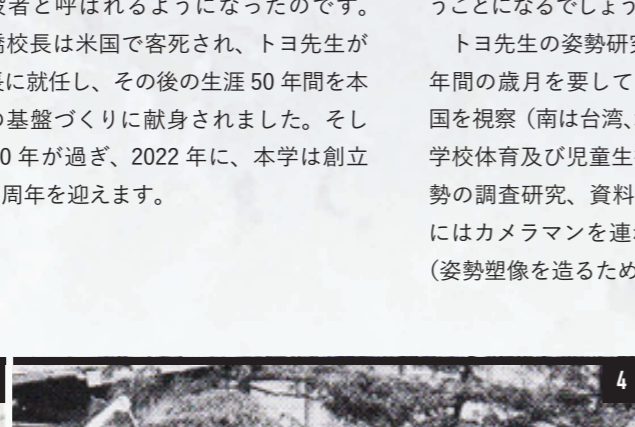
4 明治神宮体育大会(昭和初期)で披露されたダンス

5 トヨ先生が主宰・発行した体育専門誌

6 トヨ先生が主宰・発行した体育専門誌

7 トヨ先生が主宰・発行した体育専門誌

8 トヨ先生が主宰・発行した体育専門誌





## 「体操」と「音楽」への思いを 創作オペレッタに込めて

### 体 育大学だからこそできる 創作オペレッタ

創作オペレッタは制作（脚本・演出・作曲・衣装・小道具・照明プラン・プログラム制作他）から上演までの全てをクラス全員の手で仕上げ、舞台上で発表する児童教育学科の授業の一つです。学生は2年間の学生生活の集大成をこの作品に込めます。

当時の音楽研究室の主任であった菊本哲也先生（現・東京女子体育大学名誉教授）が唱えた「創作こそ学習の原点」という考えに端を発し、ピアノに合わせて「歌う・動く・演じる」を一つの作品としてまとめ、グループ毎に発表する場として1976年にスタートしました。当初は「創作オペレッタ」と「歌のファンタジー」（子どもの歌をメドレー形式にしたもの）という二部構成でしたが、体育大学だからこそできる身体表現を取り入れた発表に次第にフォーカスされていくようになり、1985年の第10回目より現在の発表形式となりました。

### 学 生に秘められた “思わぬ力”が開花する

学生が全ての制作業務を自分たちの力でこなすため、その過程で驚くような成長を遂げる学生も数多く見られます。例えば、普段はあまり目立たない学生に衣装の製作などの裁縫系の仕事を割り当てると、仕事をこなすだけでなく、周りの人に指示出しをするリーダーシップを発揮するようになります。また、活動に積極的でなかった学生も、練習が進むにつれて次第にチームをまとめようと奮闘するようになります。創作オペレッタは学生が今まで秘めていた強みを再発見し、その能力を涵養する契機となるのです。

また創作オペレッタは、一つの授業という枠を超え、多くの教員・学友を巻き込んで展開されます。音楽の教員にとどまらず、ダンスや造形担当の教員が舞台の作り方、安全面のアドバイスなどを行うこともあります。大学全体が「良いものを作りたい」という学生の思いをサポートしているのです。

### 一 生に一度の青春時代を 彩る、かけがえのない経験

活動の中で、学生は互いに意見を出し合い、ぶつかりあひながら、懸命に作品作りに努めています。創作オペレッタを通じて、相手の意見をきちんと受け止め、その上で自分の意見を発信する力、いわばコミュニケーション能力が学生の中に着実に育まれていきます。そのため、卒業後の進路においても、東京女子体育短期大学の学生は人材として非常に高く評価されています。

今の学生が社会の一員として活躍していく令和の時代は、より一層女性の社会進出が求められていきます。その渦中にいる彼女達は、創作オペレッタを通じて自身の力で物事を進める力を高めていくことができます。体育大学の学生ならではの「身体性」と、「音楽」の掛け合わせを原点にもつ東京女子体育短期大学には、積み重ねられたノウハウと確かな成長の実績があります。これこそ他大学にはない大きな強みだと言えるでしょう。

学生個々人の熱量や考えに違いはあっても、舞台の終幕の時には皆一様に感動の情が胸に湧き上がります。創作オペレッタは、学生達の能力の育成目的にとどまらず、彼女達の人生に一つの大きな感動体験を添える重要な役割をも果たしているのです。

#### 在学生インタビュー



**矢島 若菜さん**  
東京女子体育短期大学  
児童教育学科2年（取材当時）  
幼保コース  
神奈川県立海老名高等学校出身

#### とにかく“みんなで楽しく”を目指す

創作オペレッタでは代表を務め、全体のスケジュール確認、各係の作業の進捗状況把握や全体への指示出しを行いました。私はさっぱりとした性格で物事をポジティブに考えるタイプなので、周りが代表として推薦してくれたのかもしれません。選ばれた時は純粋に嬉しかったです。

創作オペレッタは多くの人が関わる分、お互いの考えが共有できていないことがよく見受けられます。そこで、双方に「相手はこういうことが言いたいんだと思うよ」と橋渡ししながら声かけを行うよう意識しました。また、強いトーンでの指示も避け、角が立つような言い方をしないよう心がけました。

新型コロナウイルスの影響で対面での練習開始が例年より遅れてしまったので、スケジュールは非常にタイトでした。しかし、みんなで楽しくやったものこそいいものになると信じて、頑張りました。



### 創作こそ学習の原点



### 児童教育学科での学びの集大成



### 学生主体の、成長の場







## 体育を通じて幼児・児童教育を学ぶ



## 子どもの成長に寄り添う保育者・教育者に

# 学んだのは、人を創り、生かすこと。 子どもたちにも伝えていきたい。

幼い頃から持ち続けていた夢を叶え、短期大学卒業後、保育士として現在2歳児を担当している福泉さん。東京女子体育短期大学だからこそ学べた大切なこと、今に役立っていることなどをお聞きしました。

### 人との関わり方を知った かけがえのない2年間

たくさんの喜びと幸せ。保育士として働く今、子どもたちから日々そんな大切なものをもらっていると感じています。初めて私を「めい先生」と呼んでくれた時のことは忘れられません。現在、2歳児を担当していますが、トイレで排泄できた時、文字が読めた時など、できることが1つずつ増えて、子どもたちの成長を毎日感じられるのがうれしいですね。

幼い頃から運動や子どもと遊ぶことが好きだったことから幼児体育を学びたいと思い、東京女子体育短期大学に進学しました。ピアノの練習にも力を入れたいと思っていたので、周りを気にせず思いきり練習できる個室のピアノ室があったことも決め手でした。授業では、年齢に応じてボールやリボンなどを使った運動、音楽に合わせて行う手遊び、絵本の読み聞かせなどを学びましたが、今子どもたちと接するうえでとても役立っています。今でも授業のノートを職場に持って行って活用しているんですよ。

保育士は子どもたちだけでなく、他の先生方や保護者と円滑なコミュニケーション

を取ることも大切です。それを教えてくれたのが短期大学2年次に取り組んだ「創作オペレッタ」です。歌・音楽・ダンスの要素を取り入れたミュージカルで、脚本から作詞・作曲、振り付け、衣装・小道具、照明プランまで全て自分たちで創り上げるのですが、その中で人間関係の大切さ、協調性、自分の意見の伝え方などを学びました。保育園には人見知りですが近くに行くだけで泣いていた子もいましたが、毎日めげずに服装や髪型をほめたり、寄り添ったりしていたら、今では親御さんが「この子は家でも先生の話をするんですよ」と言ってくださるまでになりました。こんなコミュニケーションの取り方も「創作オペレッタ」から学べたのではないのでしょうか。約半年の制作期間中は思うように進まず、つらいこともありましたが、発表会後はクラスメイトみんなで感動して大泣き。この絆は今も続いています。保育士になったクラスメイトも多いので、たびたび会って同じ喜びや悩みを分かち合っているんですよ。東京女子体育短期大学で過ごした2年間を糧に、子どもの成長とともに自分も成長していけたらと思っています。

お話を伺いました



福泉 芽生さん

#### ●プロフィール

株式会社こどもの森 Nicot 拜島 保育士。  
2020年3月、東京女子体育短期大学児童教育学科 幼保コース卒業。東京都生まれ、東京都立東大和高等学校出身。



東京女子体育短期大学2年次に合同クラス約40名で創り上げた「創作オペレッタ」では演出を担当。脚本全体の流れや演者の動きなどを考えました（ピンクの鳥の衣装の左が福泉さん）。



INTERVIEW / 01

# 講師育成を通じて 日本の体育の魅力を 世界に発信

株式会社ジャクパ  
国際体育講師インストラクター

**風間 梨花**さん

東京女子体育大学2013年3月卒業

## 海外で始めた 日本式の体育教室

東京女子体育大学で新体操を学んだ母親の影響で、幼稚園から大学卒業までずっと新体操競技をしていました。大学時代には、部員90名を束ねる主将も経験。とにかく新体操一色だった私ですが、大学卒業後は別の道にもチャレンジしてみたいと思い、スポーツ系ではない企業に就職しました。4年間勤めましたが、やはり「また新体操に関わる仕事がしたい」という気持ちが生まれてきて、現在の会社（株式会社ジャクパ）に入社しました。弊社は、日本は北海道から鹿児島まで、またアジアを中心とした海外にも支店を持ちながら、幼少児対象の体育の正課指導と、体育・新体操・チア・サッカーなどの各種課外教室を提供する企業です。私は海外での生活にも興味を持っていたので、ぜひ日本の体育の素晴らしさと新体操の面白さを世界に伝えたいと思い、入社しました。

最初の勤務地はシンガポール。午前中はローカル校やインターナショナル校の体育指導、午後は新体操指導をしていました。シンガポールの学校はとにかく学習時間が長く、運動に時間を割けないのが現状です。子どもの基礎的な体力をつけるためにアフタースクールとしてスポーツを取り入れる家庭が多くあります。シンガポールでは新体操の認知度は低いのですが、この教室は好評を得て、日本の子どもだけではなく、現地の方や様々な国から来た駐在員のお子さんも参加してくれるようになりました。新体操の魅力を世界に伝えることができた手応えを感じた瞬間です。

## 文化の異なるベトナムで 講師教育という挑戦

シンガポールで2年間、体育と新体操を教えた後、ベトナムへの転勤が決まりました。ここでは、シンガポールとは変わって体育講師を育てる仕事に専念。ベトナムでは体育教育の習慣がなく、さらに文化や言葉の壁もシンガポール以上に大きいものでした。私は大学時代に教職課程も履修していましたが、学んだことが通用しないシーンが多々あり、悩んだことも事実です。特に文化の違いは大きかったですね。たとえば、日本では体育の授業で話を聞く際は体育座りをしますが、海外ではあぐらが一般的です。そんな日常的な文化も異なる土地で、一つひとつの文化の違いを紐解きながらの講師教育の日々でした。しかし、文化は違ってもスポーツの目的は一つ。「みんなでスポーツを楽しむこと」です。様々な意見を取り入れながらも、一番大切な目的を念頭に置いて指導を続けました。

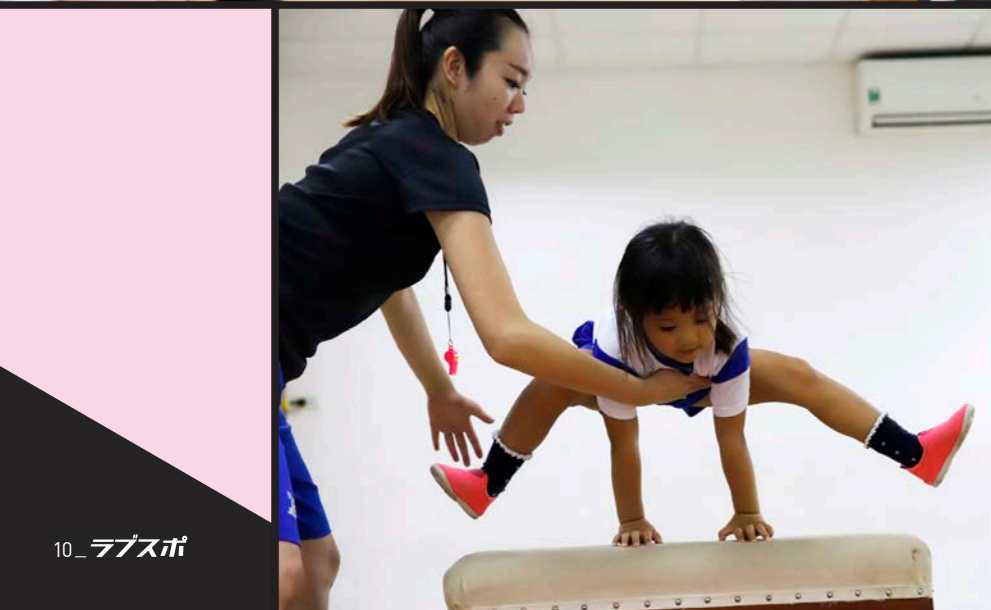
結果、自分が教育した体育講師と現地の子どもの間で体育の授業を通して、お互いに充実感を得ながらスポーツに打ち込んでいる様子を目にすることもでき、この仕事の素晴らしさを実感できました。

## 大 学で学んだことを礎に 世界に体育の魅力を発信

現在の仕事は、大学時代に学んだことが礎となっています。東京女子体育大学新体操部部長の秋山先生には長きにわたってご指導いただきました。教育者としての背中をずっと見せていただいたことで、自分が教える立場になった時に、自然と指導方法が身につけていることが多く、教育者として欠かせない姿勢を教えていただきました。幼少期から大学卒業まで、長い間日本の体育教育を受けてきた私。他国の視点で改めて見ると、日本の体育教育はとても充実した教育だとわかります。今までは教えてもらう側でしたが、次は私が教える番です。現在は新型コロナウイルスの感染拡大により一時的に帰国していますが、オンラインを上手に活用しながら、これからも世界に日本の体育教育を広げていくことが、私の今の目標です。

### ●プロフィール

風間 梨花（かざま・りか） 2013年3月東京女子体育大学卒業後、企画・営業の職を経て、株式会社ジャクパに入社。シンガポールで2年間体育教室と新体操教室を受け持ったのち、ベトナムに渡り体育講師育成を担当。







●プロフィール  
浅石 絵梨花 (あさいし・えりか) 2018年3月東京女子体育大学卒業後、愛知県安城市に拠点を構える「デンソー女子ソフトボールチーム ブライトペガサス」に入団。スポーツアナリストとして活動。

INTERVIEW / 02

# スポーツアナリストとして客観的に見るスポーツの魅力

デンソー女子ソフトボールチーム ブライトペガサス  
スポーツアナリスト

**浅石 絵梨花さん**

東京女子体育大学2018年3月卒業

## ス ポーツアナリスト その未知の世界へ挑戦

小学2年生から大学卒業まで、ソフトボール漬けの暮らしを送っていた私。バッターとしての腕を鍛え続けることに全力投球していて、大学在学中はアルバイトなどはせず、とにかく練習の毎日でした。大学卒業を控えた就職を考える最終学年。卒業後は実業団の選手としてソフトボールを続けたいという希望があったのですが、故障や実力不足があり、選手の夢には一歩届かないのが現実でした。そんな時、愛知県の企業「株式会社デンソー」の女子ソフトボールチームから、スポーツアナリストの仕事をしなにか、と声をかけていただいたのです。スポーツアナリストという職業があることは知っていたのですが、実際の仕事はどのようなものなのか詳しくは知らない状態でした。しかし、とにかくソフトボールに関わる仕事がしたいと、就職を決意しました。

## プ レイヤー時代とは 違う視点を持って

スポーツアナリストの仕事は、対戦チームの試合の内容をデータ化して分析し、特徴を掴んだ上で自らのチームの作戦に生かすというものです。実際仕事を始めてみると、今までプレイヤーとして見ていた試合とは全く別の事実がどんどん浮き彫りになることに面白みを感じました。プレイヤー時代にも、対戦チームのバッターの動きを見て特徴を把握していたつもりでしたが、実際にデータ化してみると、自分の感じていた特徴とは全く別のバッティングをする選手だということが分かったり。プレイヤーはどうしても自分の感覚や主観を大切にしていますが、それだけで相手チームを判断するのではなく、客観的な視点をチームにもたすのがスポーツアナリストの役割です。

## 選 手とともに考え 一つの作戦を導き出す

プレイヤーはもともと自分の感覚や考え方をしっかり持っています。客観的な視点をそのまま伝えるだけでは、考え方の相違が出て作戦がうまくまとまらない、というトラブルも経験しました。そんな経験を重ねて、私が大切にしているのは「チームメイトと一緒に考える」という意識です。たとえば、対戦相手の試合映像をプレイヤーと一緒に見て、どう感じたかをヒアリングします。その後、実際のデータを提示し、プレイヤーとアナリストが一緒に考えることで、お互いに納得できる作戦が固まります。ここで初めて、チームに分析データを落とし込むことができるのです。データの分析が仕事の終わりではなく、一緒に考えて納得する作戦を作るところまで持っていくことが、私が目指すアナリストの姿です。

## 大 学で得た財産は コミュニケーション力

仕事をする上で欠かせない、コミュニケーションを大切にすることは、大学の時に学んだコーチングの授業が活かされています。コーチングの授業で大切にされていたのは、ただ指導するのではなくチームメイトと一緒に考え、納得した上で一つのものを作り上げていくというものです。相手の考えや話を聞き、寄り添う姿勢の大切さを学びました。

今もソフトボールの試合を見ていると、プレイヤーに戻りたい気持ちが湧いてくるのは事実です。しかし、客観性という新しい視点が得られて、ソフトボールのまた別の魅力を知ることができたのは、やはりスポーツアナリストとしての仕事があるからでしょう。これからもコミュニケーションを大切に、ソフトボールの魅力を追いかけていきたいと思っています。



# 下肢のストレッチで動きやすい体をつくる

室内でできる簡単なトレーニング

## 長時間の座位は要注意

座位（デスクワークや運転）など、膝を曲げた姿勢が長い時間続くと、膝裏の筋肉が硬くなります。膝裏の筋肉は骨盤につながっています。骨盤は体の中心に位置し、上半身と下半身を連動させています。骨盤の動きが悪いと脊柱の動きも減少し、内臓の働きや体内の循環にも影響が出ます。

タオルの巻き方



片足の裏にタオルを引っ掛けます

①内巻き



足首の内側から巻きつけます

②外巻き



足首の外側から巻きつけます

## 足裏をストレッチして不調を改善しましょう

覚えている感覚と体の動きの不一致が起こると、つまずきや転倒につながります。下肢の関節、筋腱を刺激し、神経や筋肉の働きを高めることを期待するタオルストレッチを紹介します。

### 事前事後チェック

## 前屈で骨盤の動きを見る

骨盤の動きが良いと体全体の動きが良くなります。



### POINT

## 筋肉や関節に刺激を加える

座ったままで膝裏伸ばしストレッチを行います。できる限り姿勢良く座り、無理のない範囲で片足をまっすぐ伸ばします。足裏にタオルを引っ掛け、足首を曲げたり伸ばしたりします。



### EXERCISE 2 ▶ 膝の曲げ伸ばし

座ったままで片足の裏にタオルを引っ掛け、①内巻きで準備し、膝の曲げ伸ばしを行います。息を吐きながら、膝を伸ばし、タオルを胸の方へ引き寄せ、かかとを天井に向かって伸ばしましょう。②外巻きでも同様に行いましょう（両足行う）。

**POINT**：タオルの力に逆らうように伸ばしましょう。



### EXERCISE 1 ▶ 足首の曲げ伸ばし



### EXERCISE 3 ▶ 上への開脚

仰向けに寝て、片足の裏にタオルを引っ掛け、①内巻きで準備し、息を吐きながらタオルを胸の方に引き寄せ、大腿の後ろ側をストレッチしましょう。②外巻きでも同様に行いましょう（両足行う）。

**POINT**：脚を挙上するときは床からお尻が浮かないように気をつけましょう。



### EXERCISE 4 ▶ 横への開脚

仰向けに寝て、片足の裏にタオルを引っ掛け、①内巻きで準備し、息を吐きながらタオルを肩の方に引き寄せ、上体の横に脚を引きつけ、太腿をストレッチしましょう。②外巻きでも同様に行いましょう（両足行う）。

**POINT**：脚を挙上するときは床に足がついたまま動かせるように良いでしょう。



監修  
東京女子体育大学  
小野田 桂子 准教授  
(体操研究室)

#### ●プロフィール

1989年東京女子体育大学卒業。  
日本臨床スポーツ医学会、日本体力医学会、  
日本体育学会、日本スポーツ栄養学会所属。  
2019年法政大学院院修了

