

公益財団法人 日本体育協会公認  
山梨県スポーツ指導者協議会

# 会報

第26号(平成28年3月発刊)

## 目次

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 会長あいさつ .....            | 1   |
| 地域から世界へ .....           | 2   |
| 卓球を通じた人づくり .....        | 3   |
| 研修会の報告 .....            | 4~5 |
| 山梨県スポーツ指導者表彰 .....      | 6   |
| 日本体育協会公認スポーツ指導者表彰 ..... | 7   |
| 事業報告・事業計画・あとがき .....    | 8   |



27年度山梨県スポーツ指導者協議会特別研修会 (H 27. 11. 23)

あいさつ



会長 若尾 重廣  
(柔道コーチ・空手道上級コーチ・ジュニア  
スポーツ指導員・アシスタントマネージャー)

会費を納めていただいている指導者を対象にした「特別研修会」は三年目となり、今年度は「ペップトーク」を演題とし「元気・活気・勇気を与えるトーク術」についての研修会を開催した。

ゲームナージメント・怒りのコントロールド」の研修とリンクさせることで、指導者の心と言葉が繋がり、暴力やハラスメントが無くなることに期待したい。

講演では、指導者は選手・生徒の目的達成や夢の実現に向け、本気で応援をするドリームサポーターでなければならぬこと。言葉の重みや意味を理解し、言葉でその人の背中を押してあげる。その言葉は短く、分かりやすく、肯定的な言葉を選び、魂を揺さぶり、人を本気にさせること。

本県スポーツ指導者協議会は平成二年の創立から二十五年を迎えている。北都留支部の再生を積極的に行い組織を充実して行きたいと考えている。また、関東スポーツ指導者協議会では各都県との意見・情報交換しながら、会員となる皆様と共に今後の方向性を再検討して行かなければならない時期が来ていると感じている。

言葉だけではなく態度や姿勢、目線などのその人に与える印象も大切な要因であることを学んだ。

今後とも会員皆様のご理解、ご協力をいただき、本会がより良い活動が出来ますことを願います。

昨年度実施した「アン

「地域から世界へ」



日本カヌー連盟強化委員  
山梨県カヌー協会主任強化コーチ  
都築和久

私は、二十二年前からカヌーの指導を始めました。その時から、最終目標として「地域からオリンピックを目指せる選手を育てる」そのためには、日本一になること。この壮大な目標を達成するにはプランを考える必要があった。そこで、最初に着手したことは、小学生から成年までを一貫指導する体制を構築することで。地道な働きかけで、周囲の協力のもと現在では県内の大学にカヌー部ができるまでとなりました。

私はその中で、中学生から高校生（成年）までを指導できる立場にいますので、六年後を見据え段階に応じた指導ができます。私は中学校の教員ですので、全国中学生カヌー大会で結果を

多く残したいと気負うところですが、高校生までを見据えることにより、焦らず個々に合ったアプローチできることが強みです。しかし、一貫指導ができる体制ができ

たからといって世界を目指すことはできません。何よりもチーム力、個々のモチベーションと競技力を上げることが大事であると考えます。チーム力とは、練習において活気があり高め合いができること、練習を妥協しな

い雰囲気があること、練習後は先輩、後輩が和気藹々と話せる雰囲気があり、自分の居場所があることだと思います。

それでは、競技力を高めるためには何が必要か、まず指導者がその競技が好きであり、その競技について一流の方法を学び、自分なりに試行錯誤していく姿勢が大事であること感じています。たとえば、選手に対し「この動きを考えてみよう」と言ったときに



は、指導者が数多くの考え方を持たなければなりません。固定概念に拘らず新しいトレーニング方法を取り入れていく柔軟性が必要です。きつと、指導者が学ばなくなつたとき、競技は衰退し選手のモチベーションも下がることでしょう。だからこそ、私は学び続けたいと考えます。

さて、個々のモチベーションを高める働きかけは、タイムを多く取り、選手にフィードバックの機会を多く与えることです。心拍数とスピードを自分で管理し、競技力が高まったことを実感できることであります。

また、選手の悩みや健康管理をするためには、ノート（睡眠時間・疲労度・排便・起床時の心拍数・ケガの報告・練習の感想）をすること、メニューの作成や選手とのコミュニケーション



ロンドンオリンピック2012 カヌースプリント 200 m 渡邊大規・松下桃太郎ペア (K-2) 10位

ションも図れるようになるでしょう。

今述べましたことは、当たり前かも知れませんが、それを継続してゆくことが大事だと思います。その結果が全国中学で二度の優勝、インターハイや国体では十回以上の優勝をすることができ、目標であったロンドンオリンピックに出場する選手の輩出もできました。そして、次なる東京オリンピックではメダルを狙える選手を育てていきたいと思っています。

# 「卓球を通じた人づくり」

## 平野美宇選手・史上最年少15歳での 全日本卓球選手権女子シングルス 準優勝までの奇跡



平野卓球センター 平野卓研

監督 平野真理子

二〇一六年全日本卓球選手権大会はおかげさまで笑顔の銀メダル獲得で幕を閉じました。

最終日、我が子は母親の

私でも驚くような大人びた顔になっていました。技術・戦術・気迫の全てが最高の内容で決勝戦へ進出しました。試合前には大きなモニターにファイナリストの顔が映し出され、華やかなライトアップとスモークの中

を娘、美宇が堂々と歩いてきました。その逞しい姿を見ていたら、幼い頃からの事が走馬灯のように蘇り、思わず涙が込み上げました。

さて、美宇が卓球を始めたのは三歳半の時、私の指導する「平野卓研」の練習をドアの外からじっと見ていた幼子は母親恋しさから「ママの卓球教室に入れて」とせがんできました。生まれて初めてのおねだりがま



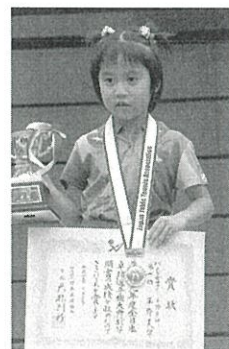
さかの卓球でした。

いつの間にか「愛ちゃん二世」と呼ばれるようになり、虚像が独り歩きするようになったのが五歳頃でした。私が一番悩み、辛かった時期でした。大事にしていたのは本人の気持ちでした。幼い美宇は「夢はキティ屋さん」なんて言っていた。

それなのに試合に負けると泣きじゃくり、「ママ、もっと強くなりたい」とすがりついてくる。私は迷いました。でも、普段からおとなしい性格の美宇がラケットを持っていて時の瞳がキラキラしていた。「この子にとって卓球は一番の自己表現の場であり、もっと卓球を大事にしなければ」と思うようになりました。

そうと決めたら立ち止まっている暇はありません。強くなりたと思う我が子の願いと向き合いながら、周囲からは「やりすぎだ。子供がかわいそう」などと言う声が聞こえてきました。小学一年生の時、全日本選手権バンビ（小学二年生以

下）の部で全国優勝し、本人から「夢はオリンピックで金メダル」と口にするようになったから周囲からの雑音も気にならなくなりました。「美宇の夢は私が守る」とそう覚悟を決めました。



美宇を厳しく叱ったこともありです。挨拶、返事、態度、妹や周りへの気配りや集中力に欠けている時などです。親元を離れ東京の中学に進学した美宇が最近のインタビューで「母は卓球よりも生活面のほうが厳しかった。寮生活をするようになって今、そのことにとっても感謝しています。」と答えていました。

山梨県内外のたくさんの方々の力をお借りして、今の美宇がいます。係わってくださった全ての方に感謝し、先般の全日本選手権で

は、最後まで自分のスタイルで果敢に攻めた姿勢に心の成長を感じました。母をこんなにも幸せな気持ちにさせてくれた我が娘にも感謝であります。

後日、山梨日日新聞の「風林火山」というコラム欄に美宇の記事が掲載されました。地元だからこそその愛を感じる文面でした。

### 風林火山

あけないうちがすっぴん大人の表情になっていた。全日本卓球選手権女子シングルスで史上最年少の15歳で準優勝した、平野卓球選手（中央出身）である。負けることをほろ愛らして「みうちん」と呼ばれた面影は薄い。みうちんが小紙に初めて登場したのは2005年のことだ。4歳で野口杯争奪大会に向けて練習する様子が取り上げられた。母真理子さんが手を添えられてラケットを構える写真がかわいらしい。以来、次々と卓球の最年少記録を塗り替えてきた。福原選手にならなれた「愛ちゃん二世」の愛称がつき、世界でも屈指の選手が同年代にそろったことを「平野世代」と呼ばれる方もいた。いわば世代の先頭を走ってきた選手である。しかし昨年は、同じ年でダブルスを組む「みうちま」ペアの相手、伊藤美誠選手に先行を許してしまった。全日本選手権ユニアの部で競り負けたのが始まりだ。リオデジャネイロ五輪の代表候補も伊藤選手に譲る格好となり、投げやりになった時期もあったという。今回、そのライバルを圧倒した準決勝は、強打による攻めの姿勢を貫いた。何より精神的な成長を示す一戦になったのではないかと長く取材してきた記者は、大人びた心技体に驚いていた。もはや気軽に「みうちん」とは呼べない。リオ五輪を逃した悔しさかそうさせたのだろうか。20歳となる2020年に東京五輪が待っている。(杉)

# 研修会の報告

## 「第一回スポーツ指導者 研修会に参加して」

北都留支部

幡野光子

(バレーボール指導員)



平成二十七年六月六日(土)、小瀬武道館に於いて指導者研修会が開催された。「アンガーマネージメント」講師の木村正宏先生の

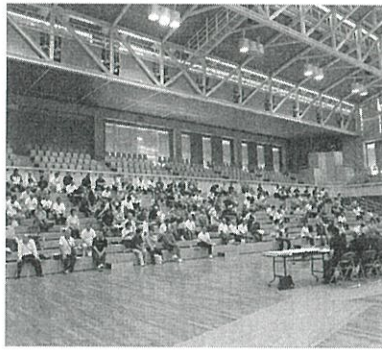


についてアンガー(怒り)、マネージメント(配分する)の中で、怒りとは感情表現であり、伝達手段でもある。つまり、スポーツ選手は、怒りに任せた行動で信頼を失うことがないようにすること。また、ストレスからくる感情表現をどのように対策すべきかは、私達スポーツ指導者にとつて最も重視すべきことである。とは言

うものの怒りはつきものである。そこで、必要な怒りについては、自分の感情任せではなく、少し時間をおいて、どのように表現すべきかを考えることが重要である。

今回の講演はスポーツ選手、指導者どちらにも考えさせられる有意義なものでした。最後に、フェアプレイ七カ条。  
一 約束を守る。

- 二 感謝をする。
  - 三 全力を尽くす。
  - 四 挑戦をする。
  - 五 仲間を信じる。
  - 六 思いやりを持つ。
  - 七 楽しむ。
- 指導者は、スポーツ選手にこの七カ条を理解させながらスポーツの推進につなげたいと思います。



## 「第二回スポーツ指導者 研修会に参加して」

峡中支部

辻知恵

(バレーボールコーチ)



今回の研修会に参加し、指導者としてとても勉強になりました。「アンガーマネージメント」という言葉自体も初めてだったが、まさに指導する立場で重要な「怒りをコントロールする」という木村先生の話に釘付けになりました。自分自身の怒りがどのタイプなのか、迷う場面もありました。「心のコップを大きくしたり」「ため込まずにストレスを発散していく」ことが大事という印象が残りました。



が実践していかねばと強く思いました。

第二部の「腰痛とその対処法」では、腰痛持ちの受講者にも実際にやってみて、信じられない効果を目のあたりにしました。タイプによつての対処法の違いが理解でき、少ない時間で予防をしていけることを学びました。今後の研修を生かせるようにしたいと思います。



講義中の先生の経験談もとても分かりやすく、グループでの話し合いもあり、他の競技の指導者の考え方も知ることができ有意義な時間を過ごせました。

目標が高くなるほど難しくなっていくであろう、怒りのコントロールを私自身

### 「第三回スポーツ指導者 研修会に参加して」

南都留支部

渡邊 春美  
(スポーツプログラマー)



平成二十八年二月六日、富士河口湖町勝山ふれあいセンターに於いて指導者研修会に参加しました。

講演は、「アンガーマネジメント」についてでした。木村正広先生の家庭での怒りの例を解りやすく解説して頂きました。

スポーツの現場で、家庭で、社会の中で温度差を感じ



成田 崇矢 先生  
（徳島科学大学健康科学部理学療法学科）



じることはしばしばあります。特に「〇〇すべき」のラインが違うため、許容の範囲を広げることもなかなか難しいものです。怒る必要のないことを怒らないようになるには、「怒りの出来事から六秒間待つこと」と教えて頂きました。研修を聞きながら、これからはもう少し心を広げて待ってみようと思いました。

次に、実技の成田崇矢先生による「腰痛対処法」は大変に有意義な内容でした。身体を動かす前の準備の大切さ、そして、毎日継続できる予防体操の大切さを教えて頂きました。

私がドッジボール関わり初めて十八年になります。社会人チームも高い目標を持って楽しく続けていることを嬉しく思います。研修

会で得た事を生かしながら、チームを支えていきたいと思えます。



### 「山梨県スポーツ指導者協議会特別研修会に参加して」

甲府支部

渡辺 光美  
(エアロビクス指導員)



平成二十七年十一月二十三日小瀬体育館研修室に於いて平成二十七年年度指導者協議会特別研修会が催された。

指導者の抱える仮題に相応しい講師をお招きしての

「特別研修会」を楽しみにしている者のひとりであります。



まさしく今年の研修会は、指導者としての私自身にとっても「元氣・活気・勇氣」を与えてくれる時間、空間と成りました。講師の寺本先生には感謝の念でいっぱいでありました。

あなたは、誰かを本気で励ましたことや誰かに本気で励まされたことがるだろうか。「ペップトーク」とは、指導者が選手、生徒、部下などを励ますために、試合や本番前に使う勇気・自信を与える短い言葉で、記憶に新しいところでは佐々木則夫監督（なでしこジャパン）が言った「思い切り愉しんで来い」である。短く

分かりやすい肯定的な言葉で、魂を揺さぶり人をその気にさせるメッセージのことである。

指導者は、相手の夢の現実や目標の達成を本気で応援する「ドリームサポーター」で無ければならない。ただし、コミュニケーションの土台となる信頼関係「ラポール」無しには成立しない。次回も指導者の課題解決につながる特別研修会を心待ちにしています。



平成二十七年 度

「山梨県スポーツ指導者協議会表彰」

指導者



角 田 明 美 (なぎなた指導員)



金 丸 十 七 春 (柔道コーチ・ジュニアスポーツ指導員)



堀 井 長 光 (ソフトボール上級指導員)



金 丸 健 (スポーツプログラマー・テニス指導員)



竹 川 啓 子 (スポーツプログラマー)

山梨県スポーツ指導者協議会

表彰を受賞して

峡中支部 理事 金丸 十七春  
(柔道コーチ・ジュニアスポーツ指導員)

この度、山梨県スポーツ指導者協議会の県公認スポーツ指導者表彰を受賞した。

私は山梨県柔道連盟の指導者として柔道のコーチ資格を取得し、県連盟の女子部のコーチを長年努めておりました。昭和四十三年に旧北巨摩郡双葉町に移住しました。

そこで、町の体育協会柔道部長を努めることになり、峡北地区大会にも参加することになりました。毎年、大会に参加するための選手集めに苦勞をしていました。地域の小学生、中学生、高校生の育成が必要であることが分かりました。

その頃、地域の父兄から子供たちへの指導の依頼がありました。私は、ジュニアスポーツ指導者の資格を取得し、双葉スポーツ少年団を設立、双葉中学柔道部設立と中学校の武道館建設にも協力しました。小学生のスポーツ少年団

から中学校へ選手を供給でき、小、中学校の一貫指導のシステムが築き上げられました。これは、地域の皆さんと行政の協力で達成できましたことに感謝申し上げます。



平成二十七年 度

「公益財団法人日本体育協会公認スポーツ指導者等表」

功 勞 表 彰



半 田 昌 一  
(陸上上級コーチ・バレーボール指導員・スポーツプログラマー)



角 田 明 美  
(なぎなた指導員)



堀 井 長 光  
(ソフトボール上級指導員)



金 丸 十 七 春  
(柔道コーチ・ジュニアスポーツ指導員)

日本体育協会公認  
スポーツ指導者表彰を受賞して

甲府支部 理事

角 田 明 美  
(なぎなた指導員)

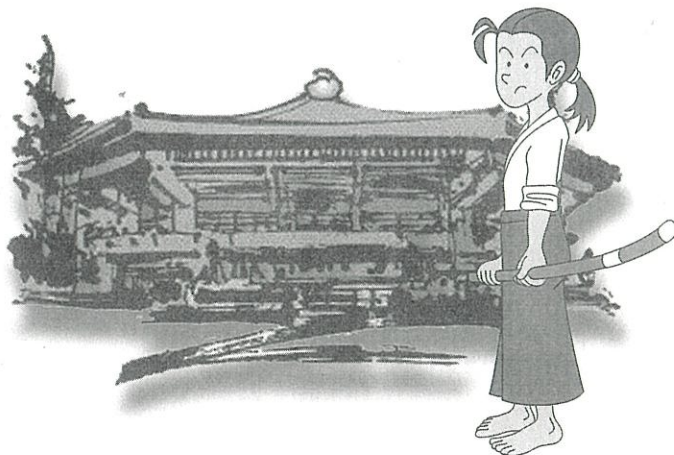
コーチングなど、指導者としての力量が求められています。この研修をこれからの競技力の向上に生かしていきたいと思えます。

平成二十七年 度公認スポーツ指導者全国研修会開会式の席上で表彰式が行われ、山梨県体育協会、山梨県スポーツ指導者協議会より推薦された受賞者並びに、県役員の方々と出席しました。この度の受賞に際しまして関係する皆様方に心より感謝申し上げます。

私は昭和五十六年の連盟結成に参加し、かいじ国体の準備を進める中で第三種公認審判員の資格を取得しました。仕事と育児、介護など多忙な中で活動を続け、なぎなたの競技力向上を目的とした講習会やスポーツ教室の普及活動を推進しております。

研修会では「これからの時代に求められる指導者とは」

をテーマに講演会やワークショップが開催されました。スポーツ活動の推進を図る上で、指導者が果たす役割は極めて大きく、ストレスをやる気に変えるメンタルトレーニングや潜在能力を引き出す



平成26年度山梨県スポーツ指導者協議会事業報告

| 年     | 月日(曜日)    | 事業名                                | 会場等        |
|-------|-----------|------------------------------------|------------|
| 平成27年 | 4月4日(土)   | <協力事業><br>山梨県スポーツ少年団フェスティバル        | 小瀬中銀スタジアム他 |
|       | 4月22日(水)  | 平成26年度 会計監査                        | 小瀬管理事務所会議室 |
|       | 5月15日(金)  | 第1回執行部会議                           | 小瀬武道館第2会議室 |
|       | 5月21日(水)  | 第1回理事会・専門部会                        | 小瀬武道館第1会議室 |
|       | 6月6日(土)   | 平成27年度 山梨県スポーツ指導者協議会総会<br>及び第1回研修会 | 小瀬武道館アリーナ  |
|       | 7月10日(金)  | 第2回執行部会議                           | 小瀬武道館第2会議室 |
|       | 7月15日(水)  | 第2回理事会・専門部会                        | 小瀬武道館第1会議室 |
|       | 9月5日(土)   | 第2回研修会                             | 双葉公民館      |
|       | 11月18日(水) | 第3回執行部会議                           | 小瀬武道館第1会議室 |
|       | 11月18日(水) | 第3回理事会・専門部会                        | 小瀬武道館第1会議室 |
|       | 11月23日(月) | 会員特別講習会                            | 小瀬体育館研修室   |
|       | 12月11日(金) | 平成27年度全国スポーツ指導者連絡会議                | 東京都        |
|       | 12月12日(土) | 平成27年度公認スポーツ指導者等表彰式<br>全国研修会       | 東京都        |
| 平成28年 | 2月6日(土)   | 第3回研修会                             | 勝山ふれあいセンター |
|       | 2月17日(水)  | 第4回執行部会議                           | 小瀬体育館研修室   |
|       | 2月17日(水)  | 第4回理事会・専門部会                        | 小瀬体育館研修室   |
|       | 3月31日(火)  | 会報第26号発刊                           |            |

平成28年度山梨県スポーツ指導者協議会事業計画

| 年          | 月日(曜日)                       | 事業名                                | 会場等        |
|------------|------------------------------|------------------------------------|------------|
| 平成28年      | 4月9日(土)                      | <協力事業><br>山梨県スポーツ少年団フェスティバル        | 小瀬中銀スタジアム他 |
|            | 4月20日(金)                     | 平成27年度 会計監査                        | 小瀬管理事務所会議室 |
|            | 5月13日(金)                     | 第1回執行部会議                           | 小瀬武道館第2会議室 |
|            | 5月18日(水)                     | 第1回理事会・専門部会                        | 小瀬武道館第1会議室 |
|            | 6月11日(土)                     | 平成28年度 山梨県スポーツ指導者協議会総会<br>及び第1回研修会 | 小瀬武道館アリーナ  |
|            | 7月15日(金)                     | 第2回執行部会議                           | 小瀬武道館第2会議室 |
|            | 7月20日(水)                     | 第2回理事会・専門部会                        | 小瀬武道館第1会議室 |
|            | 8月~9月上旬                      | 第2回研修会                             | 未定         |
|            | 11月11日(金)                    | 第3回執行部会議                           | 小瀬武道館第2会議室 |
|            | 11月16日(水)                    | 第3回理事会・専門部会                        | 小瀬武道館第1会議室 |
|            | 11月~1月上旬                     | 第3回研修会                             | 未定         |
|            | 12月9日(金)頃                    | 平成28年度全国スポーツ指導者連絡会議                | 東京都        |
| 12月10日(土)頃 | 平成28年度公認スポーツ指導者等表彰式<br>全国研修会 | 東京都                                |            |
| 平成29年      | 未定                           | 会員特別講習会                            | 未定         |
|            | 2月24日(金)                     | 第4回執行部会議                           | 小瀬武道館第2会議室 |
|            | 3月1日(水)                      | 第4回理事会・専門部会                        | 小瀬武道館第1会議室 |
|            | 3月下旬                         | 会報第27号発刊                           |            |

発行元  
山梨県スポーツ指導者協議会  
(事務局)  
〒400-0836 山梨県甲府市小瀬町840  
公益財団法人 山梨県体育協会内  
TEL 055-243-8588 / FAX 055-243-8599

今回の会報は、前号が好評でしたので同じスタイルで作成しました。これからも、会員の皆様からの情報、ご意見を頂きながら、読みやすい充実した会報にして行きたいと思えます。

編集：広報普及部

