

# 島根・トップコーチ

(第88号)平成22年9月22日

【発行】 財団法人 島根県体育協会  
【担当課】 競技スポーツ課  
〒690-0015  
島根県松江市上乃木10丁目4番2号  
島根県立水泳プール内  
TEL 0852(60)5052  
<http://www.shimane-sports.or.jp>

## 【第88号発刊にあたって】

第88号は、念願の中国チャンピオンに輝いた開星高校新体操部の千羽真理子監督にご登場いただきました。鳥取西高という壁を越える為に戦い続けた日々、ジュニア育成から積み上げて、今回の勝利に至った経緯を語っていただきました。

## 【プロフィール】

平成5年3月 島根県立松江東高等学校卒業  
平成9年3月 日本女子体育大学卒業  
平成9年4月 開星高等学校勤務

## 競技実績

平成5年 全日本新体操選手権出場  
ベルリンカップ出場(ドイツ・ベルリン)  
平成6年 サンフランシスコカップ出場(アメリカ・サンフランシスコ)  
平成7年 全日本新体操選手権 団体種目別優勝  
平成8年 プレオリンピック大会団体8位入賞(ハンガリー・ブタペスト)  
世界新体操選手権大会日本代表選考会 団体2位  
全日本新体操選手権大会 団体総合2位 種目別優勝

## 【主な指導実績】

インターハイ 13回出場  
中国大会 14回出場  
平成14年 国体出場  
平成12・14・19年  
中国大会 団体3位  
平成22年 中国大会 団体優勝

平成17・20・22年

全国中学校新体操選手権大会団体出場

平成17・20年

中国中学校新体操選手権大会 団体2位

平成22年

中国中学校新体操選手権大会 団体3位

中国ブロックジュニア新体操選手権大会

個人4位

## 『中国大会団体優勝という奇跡』

### 開星高等学校新体操部

顧問 千羽真理子

#### 1. はじめに

中国大会優勝ということでこの原稿を依頼されましたが、この優勝は私にとっては奇跡のようなものでしたし、全国大会では優秀な成績を残している訳でもありません。ただ、私が指導を始めた時は中国地区の中でもかなり下の方全国では最下位に近いレベルからここまで這上がった苦労だけがありますのでその経験を書かせていただこうと思います。

#### 2. 新体操という競技の特徴

「新体操」といってもあまり見たことがない方が多いと思います。一般的に新体操といったら「美しい」「可憐」といった印象があるかと思いますが、実際は全く違います。多分練習を見たらあまりの凄まじさにびっくりされると思います。柔軟はもちろんのこと、その柔軟性を活かすためのかなりハードな筋力トレーニングも

相当な時間をかけて行います。そして何よりも一番苦勞するのが体重管理です。新体操はレオタードを着て踊るので身体のラインを常に美しく保つ必要があります。同じ動きでも細くて身体のラインのきれいな選手の方が美しく見えます。選手達は少ない摂取カロリーでハードな練習を毎日こなしているのです。

また、他のスポーツと一番違うところは「決してミスが許されない」ということです。球技等は1人の選手がミスをしてその後のカバーで試合を勝利で終えることが出来ると思います。しかし、新体操は採点競技ですのでミスは確実に減点されます。ミスが許されないプレッシャーは相当なものがあります。そのプレッシャーに勝つためには練習を積むしかありません。もの凄い緊張感の中、同じ演技を1日中繰り返し繰り返し練習する。それが新体操です。

### 3. なぜ団体にこだわるのか

私は新体操の団体が好きです。新体操には個人と団体がありますが、私自身は10年間の現役生活の中の約9年間を個人の選手として過ごしました。しかし、個人ではなかなか芽が出ず引退間際の最後の1年を団体の選手として過ごすことになりました。最初は慣れない環境に戸惑いましたが、この1年は私にとって生涯忘れられないものとなりました。

団体は1チーム5人で演技します。団体はよく「苦勞も5倍、感動も5倍」と言われます。私はたったの1年間でそれを身をもって実感しました。練習は本当に厳しくて逃げ出すメンバーもいたくらいでしたが、自分の弱さと闘うためには練習するしかなく、とにかく暇さえあれば練習場に足を運んでいた記憶があります。その結果、引退試合となった最後の全日本選手権で予選・決勝を合わせた全4回の演技を全てノーミスで終え、種目別で頂点に立つという素晴らしい結果を残すことが出来ました。この時、厳しいけど憧れでもあったコーチに「10年かかってやっと理想のチームができた」と言われ、涙が止まらず本当の意味の「5倍の感動」そし

で「5倍の充実感」を感じる事が出来ました。そして「自分に勝った」と思いました。私はあの時の感動が忘れられず、指導者になって同じ思いを選手に味わってもらいたい、そして自分に勝って自信をつけてもらいたいと思うようになりました。それが私の指導の原点です。

### 4. 指導者になって

大学を卒業してすぐ、縁あって現在の勤務先である開星高等学校にお世話になることになりました。新体操部の顧問ということで早速選手の指導を行うことになったのですが、部員のほとんどが初心者でした。それまで自分の居た環境とのあまりの違いにびっくりしたのを覚えています。また、赴任した頃は「新体操を教える」という考えしかなかったのですが、実際に携ってみると技術指導よりも生活指導に大きく時間を割かれたことも予想外のことでした。この最初の1年は本当に家に居る時間なんてほとんどありませんでした。とにかく選手よりも先に体育館に来て土日も1日中体育館で一緒に過ごす。オフなんて考えたこともありませんでした。その甲斐あって赴任してすぐに中国大会・インターハイに出場することが出来ました。しかし、出場しても誰も見向きもしてくれないようなチームでしたし、結果は散々たるものでした。

その当時、島根県の新体操界でのジュニアの育成は皆無に等しく、経験者は居ても1人、それ以外は中学校で体操をやっている選手に声をかけたり初心者の子をかき集めたりしてチームを組むという状態が何年も続きました。しかし、そのような環境の中でも平成12年の中国大会では初の3位入賞を果たし、ようやく中国地区でも認めてもらえるようになってきました。その後、中国地区では幾度か3位入賞を果たしています。でもそれ以上は望めませんでした。

この頃、島根県にもようやくジュニアクラブが増えだし、ジュニアの選手がだんだん育ってきていました。中でも松江ジュニアRGクラブの躍進は素晴らしいものがありました。しかし、ジュニアで育った選手達を高校につなげていくということがなかなか出来ず、全国では活躍で

きないという年が長く続きました。

### 開星中学校

ジュニアの育成と言えば開星中学校も重要な役割を果たしています。開星は中高一貫教育を行っています。平成12年、初の中国3位を果たした時のメンバーの1人である平野コーチが、開星中学校の新体操部を発足する際に指導者として協力してくれることとなり、平成14年から本格的に開星中学校新体操部の活動が始まりました。最初の2～3年は2人で一緒に指導を行っていましたが、平野コーチが指導者として成長していく姿を見て「中学校は平野コーチに任せて大丈夫だ」と思うようになり、今では中学校の指導は完全に平野コーチに任せています。開星高校新体操部の卒業生ですので誰よりも開星の新体操の目指すところを分かっており、私の一番の理解者です。

平野コーチの指導のおかげで中学校新体操部も平成17年に全国中学校新体操選手権大会初出場を果たし、その後も平成20年・平成22年と計3回全国大会に出場するまでレベルアップしました。

### 中国大会優勝の奇跡

長い低迷期間を経て、近年ようやくジュニア選手が開星に集まるようになってきました。これはジュニアの先生方の協力無しではあり得なかったことです。開星の新体操を信じて選手を送ってくれている先生方には本当に感謝しています。

今年、今までで一番レベルの高い選手が開星に集まりました。もちろんその中には開星中学校で育った選手達も入っています。シーズンに入る前から今年はチャンスだと思っていました。種目はフープ5。この種目は、あの引退試合となった全日本選手権で踊った種目と同じです。何か運命を感じていました。

そして中国大会 優勝候補はその年の全国選抜大会で準優勝した鳥取西高校でした。鳥取西だけでなく鈴峯女子高校や岡山南高校も全国で

の入賞経験がある強豪校です。開星は中国大会で2位にすらなることがなかったし、ましてや今年の鳥取西は今まで見てきた中でも1番のチームだと思っていたので、選手には「優勝を狙って練習しなさい」とは言っていたものの、内心「初の2位入賞が出来るかもしれない」と思っていました。

大会当日、開星は試技順が1番最後でしたので先に鳥取西が出てきました。「うまいなぁ」と思いながら演技を見ていたら演技中盤でのまさかの場外ミス。私は最後までどのチームも得点は見ないようにしていましたが、ミスをして鳥取西に高得点が出ているのは何となく分かっていました。そして一番最後に開星が出てきました。選手達がフロアに立った瞬間、私は順位のことなど全く頭になく「とにかくノーミスで踊りきって私が味わったあの感動や充実感を味わって欲しい」と思いながら演技を見ていました。すると選手達は素晴らしいノーミスの演技を魅せてくれ、終わった瞬間選手達は感動の涙を流していました。私はそれだけで胸がいっぱいで「この選手達と一緒にやってこれて良かった」と心から思っていました。その時、開星の最終得点が場内に表示され会場にどよめきが起こりました。私は全く他のチームの点数を見ていなかったのだから「やった！2位になれたかも」と思っていたら「先生！優勝です！！」と平野コーチが駆け寄ってきてくれました。私は、もうびっくりして言葉が出なくてただただ涙があふれてきました。

新体操という競技は人が採点する競技ですので、審判に固定観念があるとどうしても伝統校には勝てない だから中国大会での優勝はあり得ないと思っていました。今でも信じられないくらいです。でも今回は鳥取西のミスに助けられての優勝です。奇跡みたいなものです。だから来年はもっと強いチームになって中国大会を闘います。

私は自分を優れた指導者だと思ったことはありません。ただ、1つだけ自慢できるのは団体を指導する目的がはっきりしていることです。

ただただ「あの時のあの感動を選手達にも味わって欲しい。そして自分に自信を持って欲しい。」それだけを思って毎日指導しています。

### 最後に

開星中学・高等学校には優秀な指導者が沢山います。私は、毎日その先生方から刺激を受けています。柔道部の妥協のない稽古（あの朝稽古の内容の濃さにはびっくりします）隣でいつも練習している中学校体操部も中学生とは思えない練習内容で中国大会で2回も団体優勝しています（1回しか優勝していない私はまだまだです）野球部も甲子園を何度も経験しているしプロ選手も輩出しています。そんな素晴らしい先生方に囲まれているからこそ高い意識を保っていただけるのだと思っています。

まだまだ達成していない目標は沢山ありますので、地道に1つずつ達成していきたいと思っています。中国大会優勝はその第1歩です。

### 今月のことば

#### 人が育つ「土壌」について

時々立派な畑の収穫物を届けてくれる友人に、野菜作りの面白いところは何か、と訪ねたら、土壌づくりが終って苗床が出来、これから芽が出て実が成ることを想像する時だと言う。私は当然、収穫の時であると想像していたので意外だった。

そして、「育つ土壌さえ準備してやれば、自分で育ってくれる。後は小さな成長の変化や病気の変化を見逃さないで処置をしてやるだけだ。土壌が悪ければ、芽が出て立派なものは育たない」という含蓄のある話をしてくれた。

この話をヒントに、島根のスポーツが育つ土壌について考えてみた。

山陰中央新報発行の「島根のスポーツ百年」等を読むとバスケット、バレー、陸上競技・・・等、全国大会で堂々と闘う黄金期の歴史がある。

最近では、ホッケー競技がまさに黄金期を迎えている。奥出雲の地では小中高校生から一般住民に至るまで、ホッケーの話題が充満している。また、地元開催の日本リーグ終了時、ホッケー教室にちびっ子達がスティックをかついで集まってくる数にも驚かされる。これこそが、選手や指導者が育つ土壌ではないか。

また、今月の「島根トップコーチ」に執筆頂いた千羽真理子先生の最後の言葉にもあるように、自分の学校には柔道・野球・テニス・サッカーなど、日本や県のトップを狙う指導者が何人もいて、その指導者陣に刺激を受けたとあるが、まさに指導者が育ちやすい土壌なのである。

人が育つ土壌とは、プラスの社会的刺激やプラスの話題性が充満し、発火現象を起こしやすい環境のことであると思うのだが、はたして島根はどうだろうか。

今の島根にはプラスの社会的刺激やプラスの話題が余りにも少ないことを危惧しているのは私だけだろうか。このような中ではスポーツや文化のみならず、教育力も育ちにくい。

まずは、一人ひとりがプラスの刺激を発散する努力が必要であり、それぞれの集団、学校、競技団体、県がプラスの社会的刺激を意図的に作り出す施策が必要である。

その意味で、8月の全国中学校剣道・柔道選手権大会は大成功だった。何年も前から取り組んできた強化対策や運営対策の話題、大会の話題は大きなプラスの社会的刺激と話題を提供してくれた。その土壌に剣道の団体準優勝（平田、女）・3位（松江二、男）・5位（平田、男）・個人3位（平田、女）、柔道の個人3位（松江四、女）・5位（開星、女）・5位（青陵、女）という立派な実がなった。

刺激の乏しい島根では、このようなイベントをもっともっと誘致して、プラスの社会的刺激が充満し発火現象を起こしやすい土壌づくりをしなければ、島根のスポーツも文化も教育も枯れてしまうのではないだろうか。

競技力向上統括アドバイザー  
荊尾 俊