

スポーツ かわさき

No. 38

= 目 次 =

- ポルチモアのスポーツ事情を訪ねて ②
- 平成6年度第2回理事会・評議員会 ③
- “わかしゃち”のように頑張りました ④
- 国体準備室だより ⑤
- 強化育成事業着々と!! ⑥
- 新規スポーツ教室まざまずのスタート ⑦
- スポーツ心理学講座(第5回) ⑧
- 市制70周年記念各種スポーツ大会 ⑩
- スポーツ医学講座開かる ⑪
- 全日本バレーボール小学生大会 ⑫

財団法人 川崎市体育協会

平成6年度 体育指導者海外研修事業

友好都市 ボルチモアのスポーツ事情を訪ねて

引田 満男 (ソフトテニス協会)

吉岡 幹男 (サッカー協会)

梅澤 喜由 (バレーボール協会)

平成6年度の体育指導者海外研修事業として、アメリカ東海岸に位置し、わが川崎市とは友好都市関係にあるボルチモア市のスポーツ界の状況を視察して来ました。

平成6年11月10日に成田を発ち、ニューヨーク、ワシントン経由でボルチモア入り。早速その晩は市のスポーツ委員会の接待で、海鮮料理での歓迎夕食会を開いて頂き、アメリカでの第1夜。

11月11日、ホテルに交流協会川崎市担当のミス・ダイアンが迎えに来てくれ、ウエスタンハイスクールでの体育授業を見学させて貰うことができた。

ちょうどバレーボールの授業をやっているところで、パスからゲームまでの一連の指導の様子をつぶさに見ることができました。



150年の歴史を持つ名門女子高校

この女子高校は150年の歴史を有しているとのことで、その足跡は資料展示室に残されており、貴重な資料から往時を偲んだ後、会議室で先生方との懇談会に入りました。

こちら側からいろいろと質問をする予定でしたが、ボルチモアの先生方は川崎市のスポーツについて興味が強く、先生方からの質問が続出して、こちらの質問ができない程でした。9人制のバレーボール、ソフトテニスなどについて珍しそうに尋ねられました。日本のスポーツ界の現状について、我々は次のような事柄について説明しました。すなわち、小学生レベルは、地域クラブを中心にして活動していること、また中学・高校生については、学校の課外活動として実施されているということ。企業内のスポーツについては、各企業毎に

チームを持っており、職場づくりのためのスポーツを実施していること。またJリーグやVリーグ等についても説明しました。

一方、ボルチモアには、実業団レベルなど企業のチームのグルーピングはなく、クラブチームが主体となって活動されているとのこと。



ボルチモア市はバスケットボールとサッカーが特に盛んな所で、インドアサッカーなどプロチームの試合が定期的に開催されているそうであり、今夜はまた少年クラスのサッカーの大会が開かれるので見て行くようにと紹介されたりもしました。

スポーツ委員会が

全てのスポーツをプログラミング

午後はボルチモア市のスポーツ施設の見学と聞いていたのですが、急拠、スポーツ委員会の事務所を訪問することとなりました。

事務所では元全米プロバスケットの名選手であったというRobert・P・Wade所長の歓待を受け、今度は我々が、ボルチモアのスポーツ行政について多くの質問を行い、行政のスポーツへの取り組み方について理解を深めることができました。

ボルチモアでは、このスポーツ委員会が全てのスポーツのプログラミングをして、専門誌(ニュース)を作成し、コンビニエンスストアや、体育館など公共施設や人の多く集まる場所に置き、自由に市民が手に出来るようにしているとのことでした。指導員の研修・教育についてもプログラム

中に組み込まれており、大会や教育研修への参加については、市民はニーズにより選択できるようになっていました。各チームには専属のコーチがついていて、川崎市体育協会が現在策定中の「指導者派遣」に関するような要求をして来るような新たなサークルや市民団体はないということです。

両市のスポーツ交流を再確認

川崎市とボルチモア両市のスポーツ交流については、既に両市市長によって確認されていることですが、このスポーツ委員会事務所での我々の話し合いの中でも、このことについては改めて再確認されました。両市のスポーツ交流の具体化に向けては市民レベルでも積み上げて行って、行政の後押しをしながら早期実現に努力して行こうということになりました。両市のこれまでの交流に加えて、更に市民レベルのものとしての広がりを見せてくれるには、まだいろいろな障害も出てくるかもしれませんが、それを乗り越えて具体化に努力して行こうというものでありました。



出来合いのツアーにプランをアレンジ

これまでの海外研修ツアーについては、市民交流の視察団体に便乗した形のものでしたが、体協の研修ツアーとしては、これと離れ、本来のあるべき姿に少しでも近づけようとして努力してみました。しかし、個別にツアーを組むには経費も準備時間も厳しいものがあったので、出来合いのツアーにこの研修を糊付けし、少しアレンジした格好で、安上がりの、しかも安心のできるスケジュールにすることができましたが、ボルチモアでの滞在をもう1日取れるようなツアーを探すことや、アレンジメントがうまくできること、通訳等の手配、相手の受入れ態勢など、今後への課題を残すものが多々あったように思われました。

平成6年度第2回 理事会・評議員会開催さる

財団法人川崎市体育協会第2回理事会が11月24日、評議員会が11月30日に開かれました。開会に際し高雲和也会長から次の要旨の挨拶がありました。会長が特に強調したことは、世の中は今、激変、激動しており、体育協会はこの様な時こそ体育、健康、スポーツの振興に向けてフェアで力強く自主努力しなければならないということでした。この後下記の議案について審議が行われ全員一致で可決承認されました。

第1号議案 役員改選手続きについて

○役員選考委員会の設置 ○役員候補推薦の際考慮すべき事項につき協議し、決定した。

第2号議案 スポーツ講演会の開催について

川崎市教育委員会・川崎市体育指導員連絡協議会（財）川崎市体育協会の三者共催事業とする。

報告事項

1. 会議・研修会

- (1)表彰規程検討委員会について
- (2)スポーツ指導者派遣制度検討委員会について
- (3)平成6年財務研修会について

2. 視察・派遣研修

- (1)平成6年度第49回国体視察について
- (2)平成6年度指導者海外派遣研修について
- (3)社会体育国際交流事業について

3. 事業・成績等

- (1)第45回神奈川県総合体育大会成績について
- (2)ボーンチェックキャンペーン（骨密度測定事業）について
- (3)体育の日記念事業について
- (4)平成6年度新設教室について
- (5)平成6年度スポーツ医学講座について

4. その他

- (1)平成7年度選手強化育成事業の計画・予算について
- (2)同7年度スポーツ教室の計画・予算について
- (3)同7年度スポーツ活動普及事業の計画・予算について

議長が以上のことについて諮ったが、全員一致で承認されました。

“わかしゃち”のように頑張りました！

第49回愛知国体を振り返って

1 頑張った選手たち

第49回愛知国体秋季大会に38人の市民の方が、神奈川県役員・選手として参加し、わかしゃちのように頑張りました。今後、53かながわ・ゆめ国体目指しての更なる精進と、彼らに続く新たな選手の発掘・育成を期待したいと思います。

△陸上競技 大槻康勝（法政二高）△テニス 木村純子（専修大学）△ボクシング 八幡大亮（武相高）△バレーボール 室星達巳（旭化成）高橋宏尚（橘高）△体操 青山未央（鶴見女子中）△バスケットボール 後藤隆二（法政二高）△レスリング 中西久司（城東高）寺尾政弘△ウェイトリフティング 藪田雄一（太陽機械）加納修（フジタ）軽部剛（目黒高）△ハンドボール 岩槻誠・鈴木克彦・黒沢明仁（横浜商工）△自転車 松坂英司（日本大学）井上和俊（法政二高）△ソフトテニス 金井はるみ（高津高）△卓球 菊池政宣（富士通）大柿柴保（専修大学）△軟式野球 室伏信雄（市水道局）齊藤悦雄（日本冶金）山重良夫（本田技研）神崎豊（昭和技研）△相撲 須藤繁幸・飯野義則・片山定義（向の岡工高）大川和彦（大京）片山貴之・本多成嘉（富士電機）△フエンスシング 當間康雄（法政二高）△バドミントン 青柳彰（多摩高）尾原佐知子（鶴見女子高）△弓道 村川悟（日本電気）△ライフル射撃 高鹿万里子（明治大学）南輝子（タツモト）△剣道 塘地尚子（橘高）△アーチェリー 園田孝史（横浜高）



2 この経験を神奈川国体に活かそう

市体育協会では、今回、ソフトボール協会・弓道連盟・体操協会・卓球協会・柔道協会から5人の方を国体に視察派遣しました。派遣された役員の皆さんがこの経験を持ちかえり、それぞれの競技の運営に大いに活かされることと思います。

この号では、弓道・体操・柔道競技の模様をレポートしましょう。

○弓道競技 渡辺 忠光（弓道連盟副会長）

弓道競技は、愛知県津島市で開催されました。本大会の開催にあたり津島市実行委員会を設置し、市長を実行委員長とし各関係機関並びに市民も一体となって本大会の成功に向け、組織された役割分担ごとに綿密な計画のもとに整然と行われていました。競技会場は3階建てで、外観からは城を思わせる堂々とした建築物であり、会場全体の敷地の広大さは目を見張るものがありました。

神奈川国体を3年後に控えた今、私たちが愛知国体に見られた整然とした大会運営を糧に、微力ながらお手伝いが出来たらと考えています。

○体操競技 吉村 敏雄（体操協会理事長）

体操競技は名古屋市総合体育館レインボーホールで行われました。会場への道筋には、国体等大きなイベント特有の看板・旗類・バルーン等が殆どなく、各開催市の様子が表面的には非常に質素に感じられました。しかし、施設の充実度は大変立派で、運動競技だけでなく多目的に使用できるよう施設整備が行き届いていました。また、名古屋市を中心として大きなイベントが近隣地区ではほぼ賄えるという愛知県の施設の充実度が感じられました。

○柔道競技 矢野 昌平（柔道協会総務部長）

柔道競技は愛知県武道館で開催されました。柔道競技の選手入場の際の先導、表彰式の準備等、高校生係員がテキパキと身振り手振りよろしく、一見してリハーサル十分とわかるようなきめ細かな見事な対応をしていました。

物的な質・量による準備や実施は言うまでもなく、受け入れる地元の人達の親切で行き届いた対応に感心しました。かながわ・ゆめ国体においても来県者が満足してくれるようなもてなしができるのでしょうか。担当する者だけでなく、タクシー・バス・電車等の交通機関に携わる人達にもお願いしたいと思います。

国体準備室だより

1. 開・閉会式と開始式について

前号で記しましたように、本県においては夏季大会と秋季大会が開催されます。この両大会においてメイン会場で開会式と閉会式が行われます。

夏季大会のメイン会場は、水泳や飛込みが行われる相模原市で、ここでは夏季大会の開・閉会式が行われます。その会場となるべき（仮称）相模原市立室内水泳場（3,000人収容）は、平成9年3月完成をめざし建設が進められています。

また、秋季大会の開・閉会式は、新横浜駅近くに観客70,000人収容の（仮称）横浜国際総合競技場で行うべく目下建設中です。

内容については、かながわ・ゆめ国体にふさわしい神奈川らしさと、大会のテーマを十分に織込んだ特色あるものになるはずです。

なお、これら開・閉会式の他に「開始式」があります。この開始式とは競技が開催される会場ごとに行われ、規模は小さいのですが、選手入場や開会宣言等も行います。



愛知国体 本県選手団の入場行進

前回までは国体についての定義から概略について記してまいりましたが、今回からは本県、すなわち、かながわ・ゆめ国体をどう進めてゆき、どのように県民参加のもとに実施してゆくのか、またそれを受け川崎市においてはどう準備し、実行してゆくのかを中心に記してみたいと思います。

2. かながわ・ゆめ国体の目標

本県では、昭和63年6月に第53回国民体育大会神奈川県準備委員会（以下「県準備委員会」という）が設立されました。同年8月、県準備委員会は本県で開催される国体の基本構想を策定するに

あたり、「神奈川県国体懇話会」を設置し、「21世紀に向かう神奈川の新しい時代にふさわしい国体の全体構想」について諮問しました。

同懇話会は、スポーツの魅力を全ての県民のものとし「国体と人間性豊かな生き方や暮らしをどのように結びつけてゆくか」を基本的な考え方とし、協議会を重ね平成元年11月「新しい国民体育大会の創造をめざして」と題する提言を出しました。

3. 「新しい国民体育大会の創造をめざして」

その骨子は、国民をあげての国体であるはずが、特定の人たちだけのものになってしまっているのではという、燃えない国体から、県民自らが作り、参加し、かつ本県のもつ自然、歴史、文化の恵みを十分生かした国体をめざそうという提言がなされました。

すなわち、競争を中心としたものから新しいスポーツの考え方を見出し、スポーツを推進しながら豊かな人間的交流を、質的に高い文化生活を創り出す契機となるように国体像を発信しようというものです。

私たち、生涯スポーツの振興に携わっている者は、その趣旨を理解し国体開催に向けて力を合わせてゆきたいものです。

4. かながわ・ゆめ国体のイメージ

イメージ的には、交流豊かな“ふれあい国体”、万人に開かれた“感動国体”神奈川らしい“おしゃれな国体”一流の競技会としての“選手権国体”等々となっています。

以上のような神奈川らしい国体を実現するための基本構想を次号で記してみたいと思います。今回と次回は、内容上活字ばかりで堅苦しくなってしまいますがご容赦ください。

国体準備室の近況

- 準備室で総合アリーナを担当していた職員が1月末にアリーナに引越しました。淋しくなりましたが国体担当者一同頑張ります。ついでの際はお気軽にお立寄りください。
- 宿泊・衛生専門委員会を中心に、目下第1次の仮配宿の作業を行っています。
- 広報・市民運動専門委員会では市民むけの国体啓発用パンフレットを作成中。乞う、ご期待。
- 各専門委員会を2～3月に開催予定です。

53神奈川国体に向け 強化育成事業 着々と！

平成6年度選手強化育成事業から

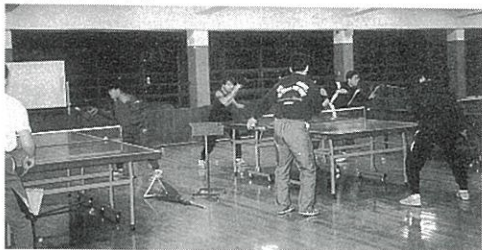
市体育協会では、平成10年の第53回神奈川県国体に向けて選手強化事業を開催し、競技スポーツの振興と競技力の向上を図ることを目的に、平成6年度も事業を展開してきました。

この事業の内容は、全国的規模の大会を目指す選手・チームの強化を図る一般選手強化事業、ジュニア選手・チームに対し、年齢・発育・発達状況や競技の特性に応じて計画的に強化を図るジュニア選手強化事業、素質のある選手を早期に発掘・育成するために、基礎的段階から計画的に指導を行うジュニア選手育成事業、そして各団体が必要とする優秀なコーチ・審判員等の指導者の育成を図る指導者育成事業の4つがあります。

実施にあたっては、各団体が具体的に計画を立案し、全国レベルの指導者や選手を招いて、国体等に向けて選手の強化・育成に効果的な事業を展開していくことが重要なポイントとなっています。

市体育協会では、この事業の重要性を認識し、今年度も重点強化8種目、強化10種目に対して現在の厳しい財政状況の中で可能な限りの補助をしてきました。

今回は、6年度の重点強化種目の8団体の事業実施状況を紹介します。3年後に迫った神奈川県国体に向けて更なるレベルアップを各競技団体に期待したいと思います。



1. バスケットボール

ジュニア選手強化事業として、中・高校生男女70人を対象に計30回実施しました。実業団の東芝バスケットボール部の監督やコーチを指導者に招き、中・高校の縦のつながりを重視して優秀な選手を継続的に指導することにより、市全体のバスケットボール競技の技術向上を図りました。

2. バレーボール

高校生男女各12人のジュニア選手強化と一般女

子12人の一般選手強化事業を15回行いました。ジュニアでは、優秀選手を選出して強化練習を実施し、各チームのレベルアップを図り、一般では、底辺強化を目的に指導し、県民総合大会での上位入賞を目指しました。

3. テニス

小学生から高校生30人のジュニア育成と指導員資格取得者50人の指導育成事業を6回～12回行い、小学校高学年からテニスを導入することにより市内高校生のレベルアップを図ることと、広く公共機関でも指導できる公認指導員以上の資格を取得させることを目的としました。

4. サッカー

小・中学生のジュニア選手強化と審判員育成を重点に、市協会指導者及びJリーグ主審担当審判員の指導のもとに、基礎・個人・集団戦術・技術を身に付け、国体に向けた強化育成や各級審判員の強化・技術力向上を図りました。

5. ハンドボール

小・中学・高校生男女各30人を対象にジュニア選手強化として、全日本ジュニアコーチや全日本学生コーチを招いて、市内のトップクラスの選手のスピード面・体力面の強化を図りました。

6. ボーリング

中学生男女各20人を対象にジュニア育成として、県内所属のトッププロボウラーの指導により50団体への選手輩出へ向けて合同練習を行いました。

7. 卓球

小・中学生男女40人を対象にジュニア選手強化として、元中国ナショナルチームコーチや元国体優勝選手、日本リーグ選手の指導のもとに競技人口の確保と選手の育成、そして53国体への選手強化を図りました。

8. 野球

全日本軟式野球連盟審判員を招き、審判有資格者40人を対象に全国大会をリードできる審判員のレベルアップを図るとともに、一般選手強化として県内外の強力チームとの積極的な強化ゲームを行い、弱点強化に努めました。

新規スポーツ教室

まずまずのスタート！

平成6年度市民スポーツ教室終わる

市体育協会自主事業として市民の皆さんに大変ご好評をいただいているスポーツ教室は、これまでハイキング、登山、水泳及び救急法を実施してきましたが、平成6年度には、新たにソフトバレーボール、ボウリング、なぎなた及びスケートの4教室がスタートしました。

ソフトバレーボールについては、バレーボールから派生したもので、生涯スポーツとして位置づけを図るため。ボウリングについては、競技として正しいフォームを身に付けるため。なぎなたは競技人口が少ないので、その普及を図るため。そしてスケートは市内にリンクが少ないので、その普及を図るため。それぞれ新規自主事業として開催したものです。

今回は4つの教室の実施状況を紹介しましょう。

1 ソフトバレーボール技術教室

この教室は、市内在住・在勤・在学者を対象に5月29日、市立川崎高校体育館で開催されました。今回は、初めてのことでPR不足もあり、目標の100人には至りませんでした。家族連れなど40数人が参加し、賑やかに実施できました。

ソフトバレーボールは、従来の硬いバレーボールに比べ安全で、子供から高齢者まで気軽に楽しめる生涯スポーツとして、また地域や家庭のコミュニケーションの場としても、今後ますます盛んになっていくであろうと思われます。

当日は、午前中にルールや基本的な技術の講義があり、午後から一般とファミリーに分かれ、それぞれゲームを行い、歓声のなか楽しい汗を流しました。参加者は、参加賞のボールを手にして、にこやかに家路に向かいました。

そのボールで新しい仲間の輪が広がり、7年度はより多くの市民の方が参加されることを期待したいと思います。

2 ジュニアボウリング教室

この教室は、市内在住・在学の小学生～高校生



を対象に年4回各30人程度の参加で行う予定でしたが、結果として、7月23日に男女合わせて20人の参加で開催したもののみに終わりました。

今後は楽しいボウリングには正しいフォームが必要であることなどをPRし、参加者の拡大を図っていきたいと考えています。

3 初心者なぎなた教室

日本の伝統文化である「なぎなた」をより多くの人々に普及させることを目的として、10月7日～11月25日までの毎週金曜の夜、市立玉川中学校体育館で計8回開催されました。

競技人口が少ないにもかかわらず、子供1人を含む10人の参加があり、熱心になぎなたと取り組んでいました。

参加対象が、親子の部と一般の部に分かれていて参加しやすくなっているため、来年度以降、参加者が多くなってくることを期待します。

4 川崎市民スケート教室

この教室は、第1回が11月19日、親子23組57人、一般13人の計70人、第2回が12月17日、親子16組53人、一般9人計62人で第3回は親子11組33人、一般5人計38人（1月10日時点）の参加で開催されました。指導員の熱心な指導もあり、初心者の方も見違えるようなスケーターとなっていました。

このように体育協会では、スポーツ教室の開催について、自主財源や処理能力を勘案しながら検討し、決定してまいりますので、各種目団体の積極的な取り組みをお願いします。

スポーツ心理学講座 [V]

メンタル

トレーニング(1)

順天堂大学スポーツ健康科学部
助教授 中島 宣行

最近、スポーツの分野でメンタルトレーニングの必要性が叫ばれ、その導入を図る選手やチームも増えつつあるように思われます。あなたもどこかで目にしたり耳にしたことがあるでしょう。

我が国では、1964年の東京オリンピックの際に最初の本格的なメンタルトレーニングの導入が行われたのですが、その後しばらく、研究者やスポーツ指導者の関心が薄らぎました。

ロスアンジェルスオリンピック大会において、外国の選手に比べて日本の選手は自己の最高記録や日本記録を書き替える選手が極めて少なく、オリンピック前に好記録を出して期待されても大会の時に振わなかった選手がいたために、選手の精神面の問題がクローズアップされました。さらに、世界各国の選手やチームがメンタルトレーニングを実施しその成果を挙げたことも注目を浴びました。

1985年に日本体育協会スポーツ科学委員会の心理班が「スポーツ選手のメンタルマネジメントに関する研究」をスタートさせ、世界の情報の収集・分析、共通のメンタルマネジメント用のカセットテープや各競技団体別のメンタルマネジメント用のカセットテープの開発、TSMI（体協スポーツ意欲検査—本講座の第2回目に紹介済み）の作成などを報告しています。これを契機に、オリンピック選手やアジア大会出場選手を始め、一般の競技者にも広くメンタルトレーニングが浸透しはじめて今日に至っています。

メンタルトレーニングは大きく分けて、選手が自分のフォームを作ったり修正する際や試合の事前練習として行うイメージトレーニングと選手の心理状態をコントロールすることが目的である狭義のメンタルトレーニングが考えられます。

本稿では、まずイメージトレーニングを取り上

げたいと思います。

イメージトレーニング

アメリカの走り高跳びのオリンピック選手であるドワイト・ストーンは、スタート地点に長時間つま先だったままでいる理由を聞かれて、

「自分の心の目では時々失敗するのが見えるのです。だから、バーをクリアするまで心の中でジャンプを練習し続けるのです。」

と答え、イメージの中でバーをクリアできたときにスタートを開始するそうです

その他にも、室内1マイル競技の以前の記録保持者であるディック・パーケル、プロゴルファーのジャック・ニクラウス、スキー競技のジャン・クロード・キリー、スケートの黒岩 彰選手と挙げればきりが無いほど非常に多くの一流選手がイメージトレーニングの効果を語っています。

このように有効なイメージトレーニングを利用しない手はありません。我々人間は、言語という最高のコミュニケーション手段を獲得してからイメージ能力は退化してしまったようです。脳の左半球の言語中枢ばかり強調される文明社会の教育もそれを助長する役割を演じています。前述したトップアスリートたちも最初からイメージ能力を持っていたわけではありません。長期間にわたる身体的練習とイメージトレーニングの継続によって高度な能力が身についたのです。

それでは、イメージトレーニングの具体的な方法の説明に入りましょう。

イメージトレーニング前のリラクゼーション

イメージトレーニングを行う前に、身体の状態をリラックスさせておいた方がその効果は大きいと考えられています。

そこでまず、リラクセスの仕方について触れておきます。

1) イメージリラクゼーション

自分がいつも非常にリラックスして気持ち良いと感じる場所にいることをイメージします。

例えば、穏やかな春の陽射しが一杯の綺麗な芝生の上に仰向けに寝ており、空には大きな白い雲がゆっくりと流れ、時々うぐいすの鳴き声がし、どこからともなく梅の香りが漂ってくるような場

面を想像するのです。

このようなイメージを描くために、最初は実施する環境を調える必要があります。人に邪魔をされず、静かで暑くも寒くもない場所で、出来れば目を閉じ仰向けに寝て両足は20～30cm離し、両腕は身体から10～15cmはなし、できるだけどの部分にも緊張を感じないような姿勢をとります。この時、首や膝の後と床との間に座布団かタオルケットを入れるとよいでしょう

私の場合は、生まれ育った故郷の海辺です。目の前に雄大な太平洋が開け、遠くには島々やそこを往来する外国船やキャッチャーボートと呼ばれていた小さな漁船が眺められ、一定のリズムで打ち寄せる波の音、ピーヒョローとのんびりと鳴くとんびの声、潮の香りが鼻をくすぐる。その砂浜に寝転んでいる自分を想像するだけで、ゆったりとした気分が全身に広がっていきます。さらに、天と地と海の境目に己を置くことで自然の持つ大きなエネルギーが自分の中に浸透するような気がします。あなたもお気に入りの場所を探してください。この場所は、試合であなたが極度の緊張状態にある時にあなたをリラックスに導く至福のスペースでもあるのです。

2) 漸進的リラクセーション

ジェイコブソンは、「リラックスした身体の中に不安な精神は存在しない」という仮定のもとに漸進的リラクセーション（プログレッシブ・リラクセーション）を開発しました。心身相関理論に基づき、からだの緊張をやわらげることにより、こころの緊張を取り除き精神の安定を図ろうとするものです。

プログレッシブ・リラクセーションはリラックスさせようとする筋群を一度緊張させ、その緊張状態を5～10秒間続けた後に、弛緩するという方法をとります。

椅子に腰掛けるか先ほど述べたような仰向け姿勢になります。目を閉じて、複式呼吸（次回にお話します）を数回繰り返して、リラックス状態をつくります。まず利き手を反らせ、これ以上曲がらないところで5～10秒間保持します。その後力を抜いて手が元の位置に戻るにまかせます。ゆっくりと緊張を抜いていって手が元の位置に戻ったら20～30秒間そのままにし、力を入れていた時

の感じと力を抜いた時の感じの違いを感じ取って下さい。この時、無理にリラックスさせようとしないで、リラックスが自然におこってくるのを受動的に待つことが大切です。これをもう一度繰り返します。利き手が終わったら次のような順序で進めて下さい。

非利き手

前腕—前腕を曲げて力こぶをつくる

腕—腕を前方に水平に上げピンと伸ばす

前頭部—眉毛を上げ額にしわを寄せる

舌—口中の上部に強く押し付ける

首—後へ反らせる

肩—上に引き上げる

太腿—ピンと伸ばす

臀部—おしりの筋肉を緊張させる

足—スネの方に曲げる

足—かかとの方に伸ばす

このような部位について緊張と弛緩を行い緊張感が残っている部分があればもう一度行って下さい。身体全体にリラックス感が広がっている状態を味わったら目を開ける前に手足の曲げ伸ばしと深呼吸を数回行いリラクセーショントレーニングを終了します。

3) 自己弛緩法

原野は、ジェイコブソンの方法は徐々に力を抜いていくので緊張時と弛緩時の違いを感じとりにくく十分なリラクセーションが得られないと考え緊張と弛緩の落差の大きい方法を開発しました。すなわち、いったん緊張させた筋群を意識的にストンという感じで力を一気に抜く方法を採用しました。さらに、スポーツ選手にとってこの方法がより大きな効果をもたらすと思われるのは、緊張場面で多くの競技者に見られる肩や首を集中的にリラックスさせようとしている点です。

・肩甲骨合わせ

腕が緊張したり顎が前にでないように背中の肩甲骨がピッタリとくっつくように力を入れ、次に肩を上げていきます。これ以上肩が上がらない所まで来たらストンと肩を落とす。この時前かがみにならないで両肩をできるだけ後の方へ反らし、胸を張った状態で肩を落とすようにしてください。

(この項は次回へ続きます)



市政70周年記念スポーツ大会 続々と

10月から12月にかけて市内各地で華やかに開かる



第9回市民マラソン大会に勢揃いした国内・外の招待選手たち

川崎市が市制を施行してから70年。これを記念して第9回川崎市民マラソン大会をはじめとして、バドミントン大会・ハンドボール大会、それにバレーボール・少林寺拳法・剣道・陸上競技・弓道・相撲などの秋季市民大会。それにサッカー大会・バスケットボールフェスティバル・ボウリング選手権や家庭婦人テニス大会などの各種スポーツ大会が、平成6年10月から12月にかけて、市内各地で華やかに展開されました。その結果をいくつか拾ってみました。

第9回川崎市民マラソン大会

11月20日、あいにくの曇り空でしたが、マラソンにはかえって好条件。市制70周年を記念して今年の大会は国内・外より14名の招待選手を加えて2297名の市民が多摩沿線道路を走りました。

招待選手のレースでは、中国馬家軍団の孫家偉選手と、順天堂大学の岩室誠・小林源司両選手が大接戦。20kmで孫選手1時間04分12秒、岩室選手1時間04分17秒、小林選手は1時間04分45秒と秒単位の争いとなり、応援の市民を沸かせました。



写真は孫選手をトップに力走する順天堂2選手

以下市民の優勝者は次の通りです（敬称略）

- ・男子20km35歳以下の部 鈴木大久（市役所）
- ・ " 36～49歳の部 武笠和師（松島屋）
- ・ " 50歳以上の部 南雲重男（日石化学）
- ・女子20km35歳以下の部 平山千春（川崎陸協）
- ・ " 36～49歳の部 竹之内明子（町田いだてん）

- ・女子20km50歳以上の部 渡辺ノブ（京浜精機）
- ・高校生10km男子の部 沖田隼人（新城高校）
- ・ " 女子の部 久保田美穂（川崎北高校）

バスケットボールフェスティバル

来たるべき神奈川県体へ向けての、選手強化育成事業の一環として12月18日、川崎市体育館で行われました。集まったのは選手196名、観客が1550名と盛大な大会となりました。その成績は次の通りです。

《ミニバスケットの部》

男子 北部38：35南部 女子 北部35：31南部

《中学生の部》

男子 北部40：70南部 女子 北部31：27南部

《高校生の部》

男子
北部44：48南部
女子
北部59：63南部

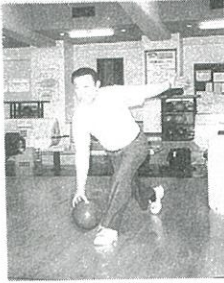
なお、このフェスティバルには法政大学と専修大学のバスケット部が招待され模範試合が行われました。法政大96対専修大78でした。



川崎市長杯争奪 **ボウリング選手権大会**
チャリティー

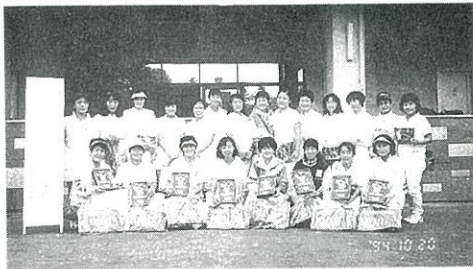
影山選手

パーフェクトゲームを達成



去る11月23日、川崎グラ
ンドボウル（川崎区）で川
崎市長杯争奪チャリティー
ボウリング大会が開かれま
したが、この試合で国体強
化選手の影山汎氏（幸区古
市場在住）は、川崎協会発足以来初めてのパーフェ
クトゲームを達成しました。平成10年に神奈川県
体のボウリング大会が川崎で開かれるということも
あり、同選手の益々の健闘が期待されます。

第9回家庭婦人テニス大会



天候に恵まれた去る10月18日～20日、等々力庭
球場で第9回家庭婦人テニス大会が開かれました。
選手416名。各組の優勝者は次の通りです。

《A組》樋口・川越組 《B組》尾上・牛沢組
《C組》野中・野沢組 《D組》平山・丸山組

秋季市民大会（少林寺拳法・ハンドボール）

秋季市民大会は前述の通り各種目で行われまし
たが、紙面の都合で2種目しかご紹介できません。

ご了承下さい

少林寺拳法大会

期日 11月6日 場所 麻生スポーツセンター
《単演少年有段の部》 田中 誠（百合丘支部）
《少年有段の部》 斉藤辰摩・森悠介（生田支部）
《中学生有段の部》 宮崎なつき・玉本結香
（高津道院）
《女子の部》 奈良路子・北林麻理子（鷺沼道院）
《一般3段以上の部》
菊田志行・久保田隆幸（鷺沼道員）

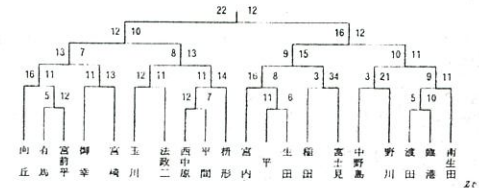
ハンドボール市民大会 中学の部試合結果

会期 10月30日、11月3日、5日、20日

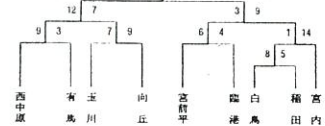
会場 西中原中学校、玉川中学校



男子の部



女子の部



平成6年度 スポーツ医学講座開かる

地域で活躍している社会体育の指導者を対象と
して、スポーツ医学に対する啓蒙と、基礎知識の
スポーツ現場への普及を目的として、本年もまた
スポーツ医学講座が開催されました。

去る平成7年2月4日（土）14：30～17：00

同2月5日（日）9：00～16：30に

わたり、「会館とどろき」には雪の降る中熱心な
市民が集まり、次の内容により話された各先生方
の講演に聴き入りました。

- (1) スポーツ心理
イメージトレーニングと競技者の心理
横浜国大教授 落合 優先生
- (2) 運動生理学
貧血のメカニズムと栄養について
聖マリアンナ医大主任教授 吉岡利忠先生
- (3) 整形外科
発育期の障害と予防について
相模原共同病院整形外科部長 坂西英夫先生

川崎白山バレーボールスポーツ少年団

第14回全日本バレーボール小学生大会に出場

去る平成6年8月10日から12日までの3日間わたり、東京体育館その他で行われたライオンズカップ第14回全日本バレーボール小学生大会に、わが川崎市の白山バレーボールスポーツ少年団男子が出場の栄冠を獲得しました。

神奈川県内での厳しい予選を勝ち抜いて、見事全日本大会に出場の栄を果たしたこの白山バレーボール少年団、2回戦で静岡県 of 桜木スポーツ少年団と対戦しましたが、記録破りの猛暑の中、東京体育館の眩しいまでのライトの下、駆けつけた



大勢の応援の人々に見守られての第1セットは、15-12で勝ったものの、晴れの場所で1勝している桜木スポーツ少年団のじっくり攻めて来る戦法にじりじりと得点され、第2セット7-15、第3セットは10-15と連取され、セットカウント1-2で惜しくも敗れました。

壮行会に200余名の父母のみなさん

この大会に先駆けて行われた壮行会には、選手在校の各小学校長、教育委員会の先生方やバレーボール協会、連盟の役員、父母の皆さんなど延べ200余に及ぶ人々が駆けつけ、それぞれ選手を激励していましたが、残念な結果になりました。

川崎白山バレーボールスポーツ少年団の代表の上野憲一郎さんは、大会を振り返って、『全国大会に出場して痛感したことは、技術面で言うとサーブ力でした。優勝した広島県の中筋スポーツ少年団チームにみられるように、低くスピードのある、しかも狙って打てるサーブを駆使できるチームこそ強力であると再認識させられました。これはネットが低くボールが軽い小学生バレーボールにおい

て、男女に共通する課題と感じました』と語りました。

この次はぜひ優勝したい、と頼もしい抱負

また選手の松本喜有君（百合丘小学校6年生）は、「ぼくたちのために大勢の応援ありがとうございます。全国大会では2回戦で負けてしまったけれど、これまでのいちばんの思い出になりました。この負けた悔しさを関東大会にぶつけて優勝したい」と、これからの戦いに頼もしい闘志をみなぎらせていました。



編集後記

阪神大震災の報に接し、その恐ろしさを痛感しました。職場や家庭でも早速、災害に備える話し合いをされた方も多かったと思います。大切なことは人と情報とのネットワークだと思います。体育協会のネットワークも考えていかねばと思います。（皆川）

大震災から12日目の1月28日、福島国体の冬季大会開幕。緒戦のアイスホッケーで、兵庫が震災の被害を乗り越え、山形を3-0で下して地元にせめてもの明るい話題をもたらした。大阪も鳥取を6-4で破った。悲しみを乗り越えて頑張る勇者たちに大きな声援を…。（左澤）

スポーツかわさき 第38号

—発行— 平成7年2月25日

(財)川崎市体育協会

〒210川崎市幸区戸手本町1-11-3

川崎市幸スポーツセンター内

電話 044-556-5511 FAX 556-5559

—編集— (財)川崎市体育協会 広報委員会

—印刷— (株)第一サンエー(電話222-2356)

〒210川崎市川崎区榎町3-9