

平成28年度（2016年度）

日本学生陸上フォーラム2017

（第62回指導者会議）

報告書



2017年（平成29年）3月

公益社団法人日本学生陸上競技連合

報告書

リオ代表と語ろう！

—学生アスリートをTOKYO2020へ—

公益社団法人日本学生陸上競技連合

I. はじめに

障子 本日の司会を務めます日本学生陸上競技連合、総務委員長兼指導者会議運営委員の障子と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。

これから開催いたします日本学生陸上フォーラムでは日本陸上競技界の発展のために学生アスリートの強化とその課題について、シンポジウムや講演を通じて皆様とさまざまに検討してまいりました。

昨年8月にはリオデジャネイロ・オリンピックやパラリンピックが開催され、複数の学生アスリートや学連出身のアスリートが活躍したことは皆様のご記憶に残っていることと存じます。今回は2020年、ここ東京でオリンピック・パラリンピックが開催されます。本連合では東京での開催決定を受けて、2015年は大学でご指導されている先生方をパネリストにお迎えし、「今何が課題か、夢を語る、未来を語る—2020年東京五輪に向けた日本学連の強化策を考える—」というテーマでディスカッションを行いました。そこでは高校生から大学生への円滑な移行や練習環境の整備、指導者の問題、そして卒業後の問題について活発な意見が交わされました。昨年のフォーラム（2016年）ではせっかく育てた学生アスリートが卒業をきっかけに練習環境や指導者の問題で競技を断念せざるを得ない状況を改善すべく、学生アスリートの就職問題や卒業後の練習環境について、本連合と実業団の相互協力をキーワードと致しました。その後、実業団では卒業後も競技が続けられるよう就職支

援と練習の環境整備に着手されたという記事が先日の毎日新聞に掲載されておりました（補足：2017年2月12日付）。本日ご来場の皆様の中にも記事をご覧になった方がいるかと思ひます。実はその取り組みも昨年度のこのフォーラムがきっかけで実現したものでございます。

さて、今年のフォーラム（2017年）ですが、パネリストにオリンピック、パラリンピックの皆様をお招きし、どのような練習や心構え等が必要なのか等を伺ひます。先ほど申し上げましたが、今年のこのフォーラムで提示されたことが実現する可能性がたくさんございますので、どうぞ、皆さんの活発なご意見等を頂戴できればと存じます。

また、本日の模様はツイッターでライブツイートいたします。では、早速、始めさせていただきます。

II. 開会挨拶

（以下：敬称略）

では初めに、日本学生陸上競技連合よりご挨拶させていただきます。連合会長代理、青葉昌幸副会長、よろしくお願ひいたします。

青葉 皆さん、今日は、お集まりいただきまして大変ありがとうございます。副会長を仰せつかっております青葉と申します。実はこの前に、私ども連合は臨時の社員総会を開きました。皆さんご承知の通り、昨年9月に関岡先生がお亡くなりになりました。6ヶ月たちますが、今日、新たに会長さんが決まりました。松本正之さんです。本来ここで松本さんが

皆さんにご挨拶をすべきところですが、今日決まったばかりですので、「青葉、泣いてやってほしい」と言うことですので、話をさせていただきます。実は私としては松本さん、新しい会長さんにももちろん頑張ってもらいたいことは言うまでもありませんが、関岡先生との長い付き合いの中で、もし関岡先生がこの席で皆さんにこのテーマでお話しするのであればどんなことをお話しするのだろう。たぶん、2020年、もうあと3年です。学生が中心になって、学生が多くの代表になって、日の丸を掲げ、そして頑張らなければだめだぞ、という強いリーダーシップ、指導をなさったのではないかと思います。

今日は素晴らしいパネリストをお迎えしました。多くの人たちと共に忌憚のない意見を交わしていただき、2020年東京オリンピック、パラリンピック、大成功へ向けて今日のこの会がその礎になれば、こんな素晴らしいことはないと思います。どうか皆さん、これからいろいろなお話が出るだろうと思いますが、その趣旨にのっとり、多くの学生がオリンピック出場、そんなことを頭に描きながら、今日のフォーラムを進めて参りたいと思います。はなはだ恐縮ですが、これをもって会長代行のご挨拶にさせていただきます。

司会 次に本日のフォーラムの提案趣旨についてご説明いたします。阿保雅行、指導者会議運営委員長、よろしく願いいたします。

Ⅲ. 提案趣旨

阿保 1964年に東京オリンピックが開催されました。それから56年後の2020年には東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。いわゆる東京オリ・

パラ2020です。学生アスリートにとっては地元開催ですので、チャンス到来と言えそうです。今回のフォーラムでは、オリンピック、パラリンピック、指導者の方をパネリストとしてお招きいたしました。

今回のフォーラムの目的は、配布資料に記載されているように国際大会を目指す学生アスリートにはどのような指導・助言等がふさわしいかを考えることにあります。

方法としましては、リオ大会などのオリンピック、パラリンピックの参加者に国際大会に対する考え方、事前準備、大会中の練習や競技などについて体験談を語っていただき、その後、討論に入る予定でした。しかしながら、これでは時間がかかり過ぎるというご指摘がありましたので、事前にアンケート調査を行ってお手元の資料に示す形にまとめてみました

(注：アスリート名は匿名です)。そこで具体的な進め方としては、船原コーディネーターがいくつかの視点(とても重要な視点)から質問等をして討論を進めてまいります。また内容によっては会場の皆様からのご意見・ご質問を歓迎いたします。参考までに、日本陸上倶楽部とランニング学会からお手元にある資料提供がありました。今日、その中身については議論いたしません、とても示唆に富んだ内容、あるいはポイントが含まれております。参考にさせていただければと思っております。それらも参考にして討論を進め、結果として学生アスリートが東京オリ・パラ2020に出場するための具体的な課題が、またはヒントがたくさん出ることを願っております。諸々の課題が出てきましたら、具体的な施策計画を練って、それを実施していくという手順になるかと思っております。以上で私の趣旨説明とさせていただきます。

IV. 第1部 パネルディスカッション（その1）

オリンピック・パラリンピックの大きな舞台に出場して「見えてきたもの」

パネリスト：（敬称略）

（総轄）伊東 浩司（甲南大学、日本陸上競技連盟強化委員長、学生連合：理事・強化委員）

（短距離 オリ：シドニー、アトランタ）

村上 幸史（日本大学／スズキ浜松アスリートクラブ）（やり投 オリ：ロンドン、北京、アテネ）

久保倉 里美（新潟アルビレックスランニングクラブ）（400mH オリ：リオ、ロンドン、北京）

加藤 修也（早稲田大学スポーツ科学部学生）（400m オリ：リオ）

鈴木 徹（SMBC日興証券（株））、（走高跳 パラ：リオ、ロンドン、北京、アテネ、シドニー）

辻 沙絵（日本体育大学体育学部学生）（短距離 パラ：リオ）

水野 洋子（日本体育大学・陸上競技部パラアスリートブロック監督）（コーチ）

注）種目、（オリ）：オリンピック、（パラ）：パラリンピアン、（コーチ）：辻氏の指導者

コーディネーター：

船原 勝英（共同通信社、学生連合：指導者会議運営委員）

第1部はパネルディスカッション（その1）であった。本フォーラムのメインテーマ：「リオ代表と語ろう！ ―学生アスリートをTOKYO2020へ―」のサブテーマとして「オリンピック・パラリンピックの大きな舞台に出場して『見えてきたもの』」を掲げ、7名のパネリスト（伊東浩司氏、村上幸史氏、久保倉里美氏、加藤修也氏、鈴木徹氏、辻沙絵氏、水野洋子氏）が船原勝英氏のコーディネートによってさまざまな意見を交わした。また会場との質疑応答もあった。その模様を一部要約して報告する。

（注：パネリストの略歴：資料2参照）

船原 過去2年間のフォーラムのコーディネーターは、元NHKの山本浩さん、名アナウンサーがおやりになりました。前回2回と比べ、いわゆる基調講演がありませんので少し時間にゆとりがあります。会場の皆様のご質問やご発言の時間が確保できるのではないかと考えております。どうぞご協力をよろしく願いいたします。

1. 自己紹介ときょうの発言ポイント

皆さんに今日の発言のポイントをひと言づつ、1分程度、お願いいたします。それからディスカッションに入って行きたいと思っております。始めに辻さんからお願い

いたします。

辻 今回初めてリオに出場させていただきましたので、そこで感じたことや考えたことを中心にお話しさせていただければと思います。

水野 今日は一応指導者の立場からお話しさせていただきます。きょう出席の学生の方々や第一線で活躍された方、スピーカー方のお話を聞きながら、私も一緒に学べるような時間にしたいと思っております。

鈴木 パラ陸上の鈴木です。走高跳をやっております。私は5大会連続で出場しました。もともと高校時代はハンドボールをしておりました。大学時代から陸上競技を始めました。そのようなことも加えてお話ししたいと思っております。

加藤 早稲田大学競走部で競技をさせていただいております。パネリストの中では一番年下です。学生という立場から話ができたと思います。

久保倉 新潟アルビレックスランニングクラブの久保倉です。私自身は昨年で競技の方は一区切りしました。今は指導者になるための勉強を少しずつ始めています。今日はそのためのヒントが得られればと思っております。

村上 高校時代からやり投げを初めて22年がたちました。そういう長い年月を経験して自分自身で改善していった部分について発言できていければいいなと考えております。

船原 伊東強化委員長からは今日のフォーラムに寄せる期待についてコメントをお願いします。

伊東 甲南大学で教鞭をとっております。この学連では強化委員を務めております。昨年の9月30日から日本陸連の強化委員長をさせていただいております。

本日のフォーラムは強化策というものではなく、**学生オリンピックや学生パラリンピックの選手を育てた内容**と思います。先ほど青葉先生からお話があった通り、昨年の日本インカレの最終日に、関岡先生から、陸連とは選手を抱えない組織である。学連と実業団の選手がいて初めて陸連が成り立つのであるというお言葉をいただいております。まさにその通りであります。**2020年は学生及び実業団の選手の活躍があつてこそ陸上頑張れるのではないかと**思っております。陸上の現状は久保倉さんが引退されて非常に厳しい立場にあります。これを打破するためにも、きょうの会場の皆様のご意見やノウハウ等が非常に参考になると思っております。

明日、琵琶湖でマラソンがあるように、長距離はマラソンや暖かい土地で合宿等があつて、多くの選手や指導者が抜けておりますが、一番初めにご説明があった通り、ツイッターなどで多くの人に情報が広がるこういう場はなかなかありませんので、ぜひ皆さんから忌憚のないご意見、そして、ここにいらっしゃるパネリストの皆さんから具体的な活躍ができた成功事例等を聞ければと思います。1964年の東京オリンピック当時には生まれておりませんので経験していません。1991年の東京の世界陸上しか経験していません。陸上競技だけの世界選手権東京大会を見ても、午後のセッションで大きな声援を受けた思い出は一生忘れませんし、今までの大会の中で一番興奮した大会であったと思います。ぜひ皆さんからご意見をいただき、ここにいらっしゃる皆さんが普段に思っていることが出るような会にしていければと思っております。よろしくお願ひいたします。

2. オリンピック・パラリンピックの大きな舞台に 出場して「見えてきたもの」

船原 本日のフォーラムは大きく第1部と第2部に分けます。第1部はオリンピック・パラリンピックの大きな舞台に出場して「見えてきたもの」、そしてその時に指導者が果たす役割を中心に話を進めて行きたい。第2部は「**大学時代にやっておくべきこと**」について絞って、パネリストの皆さんと会場の皆さんからのご意見もいただいて進めていきます。休憩時間中にはパネリストの方への質問を受け付けます。第2部はその

質問をベースにして進めていきます。

先月、日本ハムの栗山監督と話をする機会がありました。今月号の文芸春秋にも栗山さんのレポート記事が出ています。その中で監督が選手に「一番高いところに行かなければ見えない景色があるということをやっと言い続けてきた。その結果、何が見えたか」といふと、最高の頂に立つということは、更に強くなるための1つの経験にすぎないということでした。頂に立ただけでは頂上ではないということが分かった」といふ言い方をしていました。おそらく大きな舞台に出られた方にはそういう感覚をお持ちの方もいたであろうと思います。皆さんに、これまでの日本選手権やアジア選手権、世界選手権と違うオリンピック・パラリンピックの場に出たことで「見えてきたこと」について、まず話していただこうと思います。

今回初出場であつた加藤さん、お願いします。今日の進め方としては、「**見えてきたこと**」についてスケッチブックにキーワードを大きく書いて話してください。**加藤** キーワードは「**見えてないこと**」です。見えてきたものとしては見えてないものです。何を言っているのかと言われるかもしれませんが、実は分かっていたことが分かったということです。世界との差です。またこれでオリンピックと呼ばれる存在になったという実感が、リオに行つて初めて分かったことかなと思います。

辻 私は「**スポーツの素晴らしさ**」と「**2020年に向けて**」というのが見えました。今回初めてパラリンピックに出場させていただきました。私自身、パラスポーツを始めるときにはパラリンピックに対して抱いていたのはいいいイメージではなかった。障がい者というくくりのスポーツの大会、障がい者だけの大会というようなイメージを持っていました。しかし、自分がいざ行ってみると、そこで待っていたのは地響きするような歓声と、選手だけではなく、選手も盛り上がっているのですが、スタッフの方も観客の方もブラジル全体が盛り上がっているような大会。スポーツは障がいに関係なく、こんなに熱くなれて楽しくて素晴らしいものだなとイメージすることができました。自分自身は銅メダルを獲得することができました。銅メダルをもらったときはうれしかったのですが、隣で金メダルをもらっている姿を見て、やっぱり金メダルっていいなと思ひました。国歌が流れるっていいなと思ひたので、2020年に向けてというものが見えてきました。

鈴木 僕は「**6大会連続で出場**」というものが本大会を通して見えてきました。今回世界ランキング3位で臨んで4位という結果でした。36歳ですので正直最後

の挑戦と思って臨んだ大会でしたが、終わったあとに自分の力を出し切れなかったことがすごく悔しかったです。先へのモチベーションがまだまだありまして、本来ですと少し休んでから練習を始めるのですが、帰って来てから3日、4日過ぎると練習を始めている自分がいました。3年後は40歳になります。走高跳の選手としては厳しいかもしれませんが、去年2m04の記録を出しました。まだまだ義足の扱いとか、走高跳びの技術も伸びる可能性があるということを自分自身が思っていますので、3年後はいい形で世界の上位に行けるように頑張っていきたいと思っています。

久保倉 私のキーワードは「**ゴールではなくスター**」です。私が初めてオリンピックに出場したのは北京大会のときでした。自分自身、オリンピックに出場するというのはずっと大きな目標でした。オリンピックに出場できればそれで満足であると思っていました。そこから自分の中でゴールだと思いながら練習してきました。実際その大会に出場してみて海外の速い選手たちと競っていく中でゴールした瞬間に、そこは自分自身にとってずっとゴールだと思っていた舞台でしたが、経験してみてその舞台とは決してゴールではなくて、むしろそこから始まったスタートだったと感じました。そこから一気に世界観が広がって、もっともっと強い選手になりたいと思いました。そのための努力はいくらでもできるぐらい素晴らしい舞台だ、ということを経験して非常に感じました。

村上 オリンピックを3回経験させていただきました。4年間という年月は選手からすると短いかもしれませんが、一般的にはすごく長い年月であると思います。選手の観点から自身を見て、オリンピックが終わって、次の4年後のオリンピックを経験した時に、自分より下だったり、上だったりの選手がもう手の届かないところにいるような月日の変化がすごくあるということ、オリンピックを3回経験してみて感じました。

僕のキーワードは「**1/4**」です。これは何かというと、選手として勝負するために一番必要なことではないかと思います。オリンピックは4年に1回です。4年に1回のチャンスに自分自身でピーキングを合わせなくてはいけない。オリンピックが終わったら次の4年後のオリンピックを目指すために、自分がどのようなプロセスを持って、どのような段階を踏んでどういう選手になりたいか、そういうことを考えることが選手をやっている面白いなと思いました。オリンピックイヤーに自分の調子を合わせることを3回経験しましたが、非常に難しいなと思いました。1/4のピーキングについて、オリンピックが終わって2年後に

きたとか、オリンピックが終わった次の年にきたとかがある。4年後に最高の自分に持っていくということが、選手をやっているととても難しいなと思います。

北京オリンピックは僕のターニングポイントになっていますが、次のロンドン・オリンピックを目指そうと決意しました。僕の場合は、ピーキングは1/4ではなくて、1/5でした。つまり2013年に自分のピークが来ました。3回目のオリンピックを経験するにあたってピーキングの難しさ、持っていくことの難しさを今でも感じています。それがオリンピックというスポーツ世界最高峰の舞台で勝負する面白さでないかと感じております。

船原 水野さん、辻さんのことについて何か補足がありますか。

水野 今回、辻がメダルを取りましたが、もう1人部員がおり、2名をパラリンピックに連れていきたかったが、私としてはまだ力のなさを感じております。2020年に向けて2人を連れていくということと、あと現在付属高校にいる第一志望の選手と4月から3名が新たに入学してきますので、「**東京2020**」に向けて何個のメダルを獲得できるかなと感じております。

船原 「**見えてきたもの**」というお題で「**見えなかったもの**」というキーワードはなかなか魅力的でした。実は、今日のパネリストの皆さんには高校時代からエリート、2年生でインターハイに優勝した方、3年生で3冠制覇という方があります。一方で、インターハイ予選落ちの方もいますし、高校時代は陸上をやっていないくてハンドボールから転向という方もあります。そういう意味では非常にバラエティーに富んでいて、いろんな形でオリンピック、パラリンピアンに上り詰めたという経歴です。事前のインタビューでも少しおうかがいしましたが、インターハイ予選落ちであった久保倉さん、目指すオリンピックとの絡みでどういうことがあったのでしょうか。もう一度、深掘りをしてくれませんか。

久保倉 陸上競技を始めたのは高校2年生の時に陸上部に入ったのがきっかけでした。このときは日本で一番になるとか、オリンピックに行くとかの目標で練習していたわけではなかった。始めたきっかけは仲のよい友達がたまたま陸上部にいたので、一緒になって部活を楽しんでいたということがメインであった。そこから自分がオリンピックに対して目標を大きくしていくというのは、始めたころは全く考えていなかったもので、いろんな人との出会いの中で少しずつ変化していったのかなと思います。

船原 オリンピックでないといけない部分があるとは

何でしょうか。

久保倉 やっぱ簡単なことではないので、まして私のように本当に実績のなかった選手がオリンピックを目標にするというのは本当に大変なことをたくさんやってきたので、難しいことがたくさんありました。オリンピックだからその努力ができました。オリンピックの素晴らしさも北京オリンピックに最初に出場した時、ものすごく感じました。それがあったので、その次の4年もその先の4年も、あの舞台に立てるならば頑張ろうという気持ちが強く芽生えました。

船原 そのあたりは何度も出場した鈴木さんはどんな感じですか。パラリンピックに出たことによって生まれてきたモチベーションとか、何か違うものが出てきたとか。

鈴木 自分の場合はハンドボールをやっておりましたが、大学1年生から正式に陸上部に入って競技を始めました。その半年後にはシドニーのパラリンピック代表として初出場しました。何も分からずにいきなり世界大会を経験しました。本当に競技場の大きさとか、強い選手を目の前に見るとか、英語のやり取りをしている中で自分の力不足を感じた大会が第1回大会でした。それからいろいろ経験していく中で本当にあの舞台に立ってみたいと分からないことがたくさんあるかなと感じました。それもベテランだからどうこうではなくて、毎回毎回、違う感じを僕自身が体験しました。もちろんアウェーで行きますので、それをどういうふうにホームとして戦うかということです。そのためには語学をやらなくてはいけないし、海外に行くことで海外の選手に自分の顔を覚えてもらうということもすごく大事ななと感じました。今回もそうですが、ランキング3番で臨んで4番ということは、自分の結果を残せなかったということになります。この原因がどこにあるのか。そういうものは日本で修正することは可能だと思いますが、海外でそれを修正することの難しさを毎回毎回、感じております。

船原 皆さんと比べてみて、初めての加藤さんいかがですか。

加藤 他の国際大会は何度か出場させていただきました。他の選手のオリンピックにかける気持ちとか規模の大きさに圧倒されて力が出せなかったという部分もあったと思います。

船原 辻さんどうですか。

辻 私は 陸上を始めて1年半でパラリンピックという舞台に出場させていただきました。さっき村上さんがおっしゃっていた4年に1度というものを他の選手からすごく感じる人が多いです。ああ、本当に4

年に1度の舞台なんだ。私は1年半しかやってきていないけど、周りの選手は4年に1度の思いをもって挑んできているのだという思いをすごく肌で感じました。しかし、私はもともとハンドボールをやっていて、すごく大好きでずっと続けていくものだと思っていました。やめるときに自分が満足するような結果をしっかりと出そうと思っていたので、ハンドボールをやめたという決断が正しかったと思えるように、この4年に1度の場所でしっかりと結果を出したいなと思っていました。

船原 水野さん。

水野 今、本人も言ったように、ハンドボールをやめて（陸上の）目標が明確だったので、短期間で成果が出たと感じております。これからの4年間は東京パラリンピックでも同じようなメダルを獲得するために、本当に大変な取り組みになってくると感じております。

船原 ふつうは世界ジュニアとか、世界選手権を経てオリンピックというのが今の時代ですが、村上さんの場合はいきなり飛び越えてオリンピックでしたね。どうでしたか。

村上 初めての世界大会はアテネ・オリンピックでしたが、試合の内容はほとんど覚えていません。はっきり覚えているのは試合の会場に入ったとき、例えば、一歩踏み出した時の瞬間とか、憧れの選手が真横にいるとか、普段本などで見ている選手がそこらへんにいるとか、そういうことははっきり覚えています。が、選手としてやり投げのピットに立ってどんな戦略を練ってどういう風な投てきをしたかについてはほとんど覚えていないというのが、僕の最初のオリンピックでした。

3. ターニングポイント

船原 次は、皆さんがオリンピックやパラリンピアンになるにあたって、ターニングポイントがあったことをうかがっております。皆さんにキーワードを書きいただきました。村上さんからお願いします。

村上 22年間、やり投げの競技を続けております。僕のターニングポイントは、「2008年の北京オリンピックが終わった直後の小山裕三先生（日大の恩師）からの一言」です。やり投げの世界は、僕より20年前に溝口和洋選手や吉田雅美選手が世界の第一線で戦っていたという事実がありました。やり投げは世界で通用する種目であり、僕自身が結果を残せば日本のやり投げのレベルは上がると思っておりました。それをして2004年のアテネ・オリンピックを経験して、2008年の北京オリンピックでは決勝の舞台に立つというのが

最大の目標でした。北京オリンピックでそれを集大成とし、次のセカンドライフに向けていくというのが僕の当初の流れでした。

今はやり投げは日本でも80mを超えるのが当たり前ですが、当時は80mをなかなか超えることができなくて、超えれば世界の選手の仲間入りかなというレベルでした。アテネ・オリンピックで81m71という記録を出したのですが、北京オリンピックまでは80mを一度も超えることができませんでした。

そういった自分の中で煮え切らない状態の中、北京で決勝を見すえて挑んだのですが、結果は予選落ちでした。競技が終わって日本選手団がいるサブトラックに帰る途中、室伏広治選手の付き添いの立場で小山裕三監督が競技場にいらしていました。ちょうど僕を迎え入れてくれました。僕は決勝にはいけなかった（あと1m遠くに投げれば決勝に行けた）のですが、もう少しだったのですごく悔しかった。僕は競技をやめて教員という立場がありましたから、諦めて次の世界に行くしかないと決意しておりました。

小山監督から「もうちょっとじゃないか。お前が目標にしていたものが手に入るんだろう。世界の舞台で勝負できるというものが手に入るんだろう」という言葉を何気なくもらいました。そのとき僕は「競技を続けていいんですか」と言うと、「いいよ、10年後には競技できないだろう。今しかできないことなんだから、続けたいと思ったらやったほうがいいよ。そこで我慢してやめて、あとで後悔するのだったらしっかりやった方がいいよ」。そういう言葉をもらいました。翌年の2009年の世界陸上で80mを超え、2009年、2010年、2011年、2012年、2013年まで、年齢では30歳～35歳まで毎年自己ベストを更新できました。あのひと言がなければ、80m超はたった2回しかなかったと思う。あのひと言があって競技を続けたおかげで、80mを超えるのが当たり前という競技レベルを手に入れることができました。従って 僕のターニングポイントは北京オリンピック終了時の小山先生からのひと言でした。

船原 鈴木さんどうですか。

鈴木 僕のターニングポイントは「**2004年の福間博樹先生と醍醐直幸選手との出会い**」です。大学1年生の初めての大会は1m74でした。その4年間で1m90まで記録は伸びましたが、なかなか2mに手が届かないところにいました。大学卒業後のアテネ・パラリンピック（2004年）に出場しましたが、いまひとつの結果でした。その後、大学の先輩から福間先生を紹介していただいて走高跳の指導をしてもらうようになりました。その時の初日に同級生の醍醐選手がいて、彼は当時足

首のけがとかでいろいろまくいなくて記録が伸び悩んでいた時でしたが、僕が行って3人の歩みが始まりました。醍醐君という見本となる選手が目の前にいて、福間先生から走高跳の踏切の技術を教えていただき、その2年後に醍醐君が2m33、僕が2mとお互いに日本記録を出せたことがターニングポイントだと思います。

加藤 僕のターニングポイントは「**2人目の指導者**」です。最初の指導者は高校時代の顧問の高橋和裕先生です。先生のご指導のお蔭で高校3年生の結果につながったと思います。力のある指導者で、間違っことはたぶん言っていなかったと思います。陸上を知らない僕がすべてうのみにしてやったら、たまたま結果が出たのだと思います。その後、進学して2人目の今の大学の監督に出会いました。監督の言っていることに矛盾などがありました。そこで矛盾をどう受け止め、かみ砕いてやっていくかということを考えるようになりました。そこがジュニアレベルで結果を出していくのと、これから結果を出していくシニアレベルのターニングポイントかなと思います。

辻 私のターニングポイントは「**2015年の世界選手権**」です。陸上を始めて半年くらいで出た世界選手権でした。その当時はまだハンドボールと陸上を両立していたときでした。その世界選手権に出て、今までパラ陸上に対して少しずつ気持ちの変化がある中で出場させてもらったときでした。義足でこういうふうには走幅跳を跳ぶんだということについて少しずつバラスポーツを知っていたときでした。その時に日本の義足の走幅跳の選手で山本篤選手がいて、その方が金メダリストになる瞬間でした。メダルセレモニーを見て、国歌が流れるのを聞いて、ああ、金メダルってすごいなあ、自分も欲しいなあと思わせてもらえた瞬間でした。これが終わって、陸上とハンドボールを両立した中途半端な今の生活を続けていたら、自分の欲しいメダルには届かないなと思って、ハンドボールをやめようと決意できた世界選手権でした。

船原 実は久保倉さんはNTC（ナショナルトレーニングセンター）でコーチ研修中ですが、その合間に参加してもらいました。それについてもターニングポイントと併せてお話してください。

久保倉 私の人生の中でターニングポイントになったと思うのは「**大学進学**」の時でした。それまでは高校で本当に楽しい部活動をやってきました。その次どうしたらいいか、どうしていきたくのかと自分で考えたときに、もう少し本格的に競技をやりたいと思いました。どうせやるのだったら、日本一になるところまで

頑張りたいと思いました。そのためには次に大学はどうしたらいいのかと考えました。まず初めに福島大学に進学して日本一になりたいと思いました。それを両親に話したとき、陸上競技は日本全国のどこでもできると（私の出身は北海道でしたので）北海道を出てまで陸上競技をしなくてもいいのではと言われました。また陸上部の顧問の先生にも（私はインターハイではどの種目でも予選落ちでした）お前くらいの選手は日本中に何万人、何千人もいる、それくらいのレベルの選手が日本一の大学に行っても成功するわけがないというふうに、ものすごい反対をされました。それでも、やるからには日本一の環境に行けばもしかしたら自分にもチャンスがあるかもしれないという何か強い決意みたいなものを、その時に明確に感じました。日本一になりたかったら日本一の環境に身を置くべきである、と思って福島大学を選びました。実際に入学してみたら、本当に自分の思っているような生半可な環境ではなくて、本当にそこから陸上競技が中心のトレーニングばかりの生活になって、本当につらい時期とか大変な時期がたくさんありました。でもそうやって日本で一番の環境に身を置いたことで、そこには素晴らしい指導者もいましたし、素晴らしいチームメートもたくさんいたので、自然と高い意識と大きな目標を持つことができた。周りの雰囲気の中で少しずつ力を付けていくことができました。そういう選択が、周りにも反対されましたけれども、逆にそれで自分が頑張れたかなと思いました。

「選手から離れて指導者として自分がどうあるべきか」について少し考えているところですが、指導者になるときに自分が考えたのは、自分が経験してきたことしか選手に伝えられないなということです。それもそれですごく大事ですが、選手はいろんな環境にある人がたくさんいるので、それに対応できるように幅広い知識だとか、もちろん経験も必要ですが、そういう知識がある中での指導もたぶん全然違ってくると思います。そういうことも今後しっかり勉強していかないと身につかないと思います。そういう「学ぶ」ということは選手であっても指導者でもあっても変わらないのかなと思っています。

船原 研修の中身については後でお話しさせていただきます。オリンピック、パラリンピアンの方たちは自分の才能や努力はもちろんのことですが、いい指導者に恵まれた人たちだなと今回改めて感じました。オリンピックやパラリンピアンは、指導者を超えていく存在であるというケースが多いのではないのでしょうか。指導者としての役割についてお話させていただきます。水野

さん、どうですか。

水野 私のターニングポイントは「自身のコーチとしての概念が変化した」というところです。今までは指導者としてアスリートが知らないことですか、知らない練習方法とかを教えることで、自分が選手から信頼され、そのことによってパフォーマンスが上がると思っていました。しかし、2014年、2015年の本学のコーチング学系の前期課程に進んで今の時代のコーチングを勉強した結果、アスリートが主体的に取り組むということが一番大事で、アスリートのニーズに応じていくことによってコーチとアスリートの両方の関係が構築され、パフォーマンスが向上していくことが分かった。そこがターニングポイントでした。

私自身も辻選手と2015年に巡り合って、そこでコーチングの理論に基づいた実践をおこないました。コーチとしての自身の概念が変わって、本当にアスリートとしての成果が出てきたので、そこが大きなターニングポイントとなって、今回の結果にもつながっていると思っています。

船原 今、パネリストの皆さんにお話しいただきました。実際に村上さんの小山裕三さん、加藤さんの高橋和裕さん、久保倉さんの川本和久さん、伊東さんの宮川千秋さんとか高野進さんら、非常に優れたコーチに恵まれているなど感じています。今は強化委員長として統括する立場の伊東さん、このあたりでお話をうかがいたいのですが、いかがでしょうか。

伊東 どちらかという、今は指導者よりもマネジメントに徹するような役割が多くなっております。マネジメントを総括するにあたって一番感じているのは「情報の共有化」が指導者間であまりできていないことです。素晴らしい指導歴のある方はもちろん大事ですが、過去に優れた競技歴を持つ方もたくさんいらっしゃいます。これだけ進んでおりますと医学も当然発達してきておりますが、そういうリンクはあまりできていない。もっと科学を知ればもっと近回りの方法もありますし、もっと過去の経験を聞く機会があればいい。今の日本の陸上短距離について山崎一彦先生（順大）とよく話すのですが、海外に出て失敗した経験をしても、また海外に行って点検するといつて同じようなルートで同じような失敗をしてという繰り返しが非常に多い。「情報の共有」ということなら、私は100mをやっておりましたので、1人の選手を1人のコーチで育てることも大切かと思いますが、2020年のことを考えると、「共同で1人の選手をしっかりと育てる」ということも大切かなということが月刊陸上（3月号）に高野進先生との対談で書かれてあります。是

非お読みください。

船原 ありがとうございます。今月号の月刊陸上は分量もたっぷりありますけれど、高度な内容です。一部は禅問答みたいで理解が難しいところもありますが、非常に示唆に富んだ対談です。是非お読みいただきたい。

また日本ハムの栗山監督の話をしします。栗山さんは毎年新人選手全員に一冊の本をプレゼントするそうです。渋沢栄一の「論語と算盤」という本です。渋沢は日本の資本主義の父と呼ばれているような人、多くの会社や銀行などを作ったいわば日本の経済の仕組みを作った人です。この本を薦める理由は「算盤とは技術、論語とはマインド」の問題で、それを両立させることが大事だということ。野球選手はチームのために尽くせば給料も上がり、自分の居場所もあり、長くやれる。そのためにはどういう工夫をすればよいかを勉強なさい。そういう癖をつけなさい、ということ選手たちに伝えるためだそうです。

4. 会場からの質問とパネリストの回答

きょう会場にいらっしゃる皆さんの中にはオリンピックもいらしゃいますし、様々な指導経験をお持ちの方もいらしゃいますので、会場からもこの機会に是非ご意見をいただきたいと思ひます。いかがでしょうか。誰々さんに聞きたいというご質問でも結構、直接指名していただいても結構です。

1) 質問1 指導者としての進路指導とは

質問者 (藤島=広島大学) 貴重なお話をありがとうございます。私は大学で教育学の勉強をしながら陸上競技を続けております。久保倉さんの話の中で、大学進学選択の際に、インターハイの予選までしか行かなかったけれども、日本一になるためには日本一の大学に行かなければということでした。今となってはそれがターニングポイントになったと思えるのですが、実際に指導者の立場になった時、インターハイに出ない、インターハイ予選落ちレベルの選手がオリンピックを目指して陸上で大学に行きたいと言ったときに、指導者としてどのような進路指導、声掛けをすべきであるのかが気になりました。何かお考えがあればお聞かせください。

久保倉 もし自分が指導者という立場で同じ場面に遭遇したとしたら、リスクはあるかもしれないけれどもその可能性に賭けてみなさいときっと言うと思ひます。そこで成功するかしないかはその時点では分からないことです。最近の学生を見て「あなたは素晴らしい才

能があるので、もっともっと伸びるよ」と言ったとしても「いやいや、私なんかは足元にも及びません」みたいなことを言ひます。すごく控えめでいいことあるのですが、その先の自分の能力をもっともっと出していくことを考えたら、自分の可能性は最後は自分でしか信じてあげられないと感じてひます。その可能性を自分自身が信じてあげられないのであれば、その先に行っても周りがどうサポートしてもつながって行かないと思ひます。自分がそのチャンスに賭けてみたいと思ひならば、たとえリスクがあっても私はそれを応援したいと思ひます。

船原 伊東さん、どうでしょうか。

伊東 なかなか進路とは難しいところがあるかと思ひます。私はもうオリンピックに出場してから月日がたちましたので、ここにいらっしやる指導者のように優しく話すことはできないです。陸連や学連、陸上競技学会などからパフォーマンスの出し方や適性等の研究データが多数出ていると思ひます。例えば、早生まれの人が競技力の落ちてくるのは、だいたいこのあたりというデータが出ております。そういう見せ方についても私の立場としてはこれからやっていけばと思ひます。またこの代表選手はこういうパフォーマンスが出てきたよということを示せば、陸上はもっと広がっていくのかなと思ひます。先ほど言ひましたが、情報ということが私にとって大きな壁になっております。

船原 会場の方からはいかがでしょうか。

2) 質問2 情報の共有化のための対応策とは

質問者 (藤牧利昭=ランニング学会) 伊東先生にお聞きします。「情報の共有化」が大事ではないかとお聞きしました。アスリートの皆さんから経験談を聞きました。そして「先輩からのメッセージ」(注: 配布資料)については非常にいいことが書かれております。共通する部分かなりあると思ひます。その経験、経験談、経験論で終わっておりますが、もう一段階進めていかなければいけないだろうと思ひますが、具体的にどのようなことをお考えなのか、もしあれば教えてください。

伊東 具体的なことは正直まだありません。いま学連と陸連の両方の立場に関わっております。陸連で決まった情報を学連や実業団にできるだけ多く伝える。また実業団からもいただくという作業をしないといけません。そうしないと1つずつの島になってしまいます。昨日も横田真人君(アスリート委員会)と話したときに、こちらが考えていることが正論だと思ひていても、実際、現場で活躍する選手には正論だと受け取られない

いケースがあります。アスリート委員会と覚悟を決め、「選手向けの情報」を取り入れられないかと思っております。先日、空港で君原健二さんと5分ほどお話しする機会がありました。1964年の東京オリンピックのことがたくさん詰まっております。山崎一彦先生（順大）とよく話すのですが、陸連、実業団、学連、関係学会等が1つに集まって、サッカーのような大きなカンファレンスを年1回でも開催できれば素晴らしいことになりそうです。今のところ青写真ですが、考えております。そのためには、皆さんのお力添えがなければできないのかなと思っております。

船原 会場から何かありませんか。

3) 質問3 学生時代の心掛けや練習の調整方法

質問者（遠藤哲郎＝名古屋大学） 先ほど村上さんの話をうかがって、1つお尋ねします。4年に1度のオリンピックにピークを合わせる難しさというのが僕の中で非常に印象的でした。学生は基本的にインカレや対校戦という毎年行われる大会にピークを合わせていくように練習をしていきます。国際大会は毎年ではなくて4年に1度ということで、国際大会に出場するのではないのですが、学生の時の心掛けとか練習の調整方法などについて教えていただきたいです。よろしく願いいたします。

村上 まずオリンピックの4年の1度の難しさとは何を言っているのか。せっかく4年間という時間が設けられておりますので、4年後に自分はどんな選手になっていたかということをもまず描くことが非常に大事でないかと思えます。3回のオリンピックを経験して感じたことです。

ほとんどの選手はオリンピックの前年は練習量や質を追い込んでおりますが、これは当たり前のことです。オリンピック大会で、例えばやり投げの場合ですと決勝の舞台に行くためには82mという距離を本番で超えて投げると確実に行けると思えます。固められたその目標を自分の力で出せば超えられるはずなのに、なぜオリンピックの舞台で超えられないのか。やっぱりこれがオリンピックの難しさだと思います。技とか、体

力的なものとか、メンタル的なものとか、こういうものをすべて含めてその4年後に自分がどういうふうになっていれば、あの舞台でどういうことができるか、そのためにはこういうふうな4年間を送っていかうという大まかな目標（と計画）が立てられます。

学生の場合ですと、関東では関東インカレとか、そして全日本インカレが毎年あります。基本的には関東インカレは5月、日本インカレは9月にあります。学生のメインの大会は大体この2つであると思えます。他には地区インカレがあると思えます。選手として一番大切なものは何かというと、学生の場合は正直言って経験値はまだ浅いので自分の今までの競技歴を振り返っても、そこから得られる材料は限られていると思う。（選手として一番大事なものは）「先を見る」ということはもちろん大事ですが、その「先を見る」ためには何かというと（未来形は過去学であると言われていますが）やはり「振り返り」が大事であると思う。自分の学生時代における「振り返り」は1年間でどういう時期に自分の調子が上がっていくか、どういう時期に自分のピークがあったかそういった1年間の試合の流れとか、自分のピークはどこにあったかという

「振り返り」を大事にしていました。ピーキングをピンポイントで合わせるのは非常に難しい。日本選手権でオリンピック代表が決まるという場合、僕はその日にピークを合わせなければならないというのは嫌いでした。なぜかということ、その1つ前（or前々）の段階で、例えばサーキット等の大会で調整して1回目の自分の最高の状態に持っていくという流れにしていました。そのどこか1つのピーキングを1大会に合わせていると、もしそれがずれるとすべて崩れてしまう。日本選手権の6月10日から20日までの1週間に自分のこういう状態を作れば勝負ができるかなと思っております。

船原 ありがとうございます。会場からも質問を出していただいておりますが、このあたりで休憩を入れます。時間は10分程度です。休憩中にご質問があれば司会にお知らせください。後半の部は質問をベースに論議を進めたいと思っております。

V. 第2部 パネルディスカッション (その2)

学生時代にやっておくべきことは何か

第2部はパネルディスカッション (その2) であった。「学生時代にやっておくべきことは何か」のサブテーマで行った。第1部と同じ7名のパネリスト (伊東浩司氏、村上幸史氏、久保倉里美氏、加藤修也氏、鈴木徹氏、辻沙絵氏、水野洋子氏) が船原勝英氏のコーディネートによってさまざまな意見を交わした。また会場との質疑応答もあった。その模様を一部要約して報告する。

1. 会場からの質問とパネリストの回答

船原 質問はアトランダムにいきます。

1) 質問1 プレッシャーを力に変える方法とは

船原 日本学連の緒方信也さん (元学連幹事長) の質問です。パネリストの方々全員に。オリンピック・パラリンピックという本当に大きな舞台で競技するということは並大抵なプレッシャーではないと思います。そのプレッシャーを力に変える方法が何かあれば教えてください。辻さんから。

辻 今回、リオに行ったときにメダルを取るか死ぬかの戦いだな、と大げさに言いますけど思いました。それくらい自分の人生が懸かっている試合だなと思っていました。プレッシャーを感じていました。メダルを持って日本に帰らないと、どうなっちゃうのだろうと思いました。ほとんど毎晩のように泣いていました。不安で自然と涙が出てきました。でもここに立てているのは自分の特権だなと思って、自分にしかできないことで自分の目の前にあるチャンスを絶対につかみたいな、絶対につかんでやると思っていました。あとは、さっきも言ったようにハンドボールをやめた時に絶対に陸上でメダルを取りたいという覚悟がありましたので、自分の納得できる結果を出したいなと強く思っていました。

鈴木 日本代表は地元の山梨でパラリンピックは1人、オリンピックは400mHの野澤啓佑君1人でした。大きな応援をいただきました。それとともに大きければ大きいほどプレッシャーを感じることも、もちろんあります。ただ辻さんと同様に特権であると思えますので、私はプレッシャーというよりも少しで

も長く県民の皆様に自分のジャンプを (今回、NHKで初めて生放送されましたので) 見せることが僕自身の仕事であると思っていました。それだけを感じてやっておりました。1回目の大会はプレッシャーしかなくて。本当にポツンと1人でスタジアムに残されたような感じで、色々な思いがあつてつぶされるような感じがありました。経験を積むに従って応援者が増えることが力になってきております。今ではプレッシャーが掛かれば掛かるほど、期待をされているなど思いながらやっています。

辻 ちょっと、言い忘れたのですが、さっきも不安だったと言いましたが、試合前に (思い出すと泣いてしまうのですが) 監督から「今まで付いてきてくれてありがとう。駄目だったらまた一緒に練習しましょう」という言葉をもらいました。これもプレッシャーをはねのけた要素の1つだったなと思えました。(すみません!)

船原 水野さん、補足してください。

水野 実際、私も試合に出て怖いと思いました。本人が言ったように日本に帰ってどうなってしまうのだろうと私自身も感じていました。指導者としてどういう言葉を掛けたらいいかなと思っていました。何のためにスポーツを行うかについて常々話していました。例えば、スポーツを行う意義として、結果を出すことよりもやはりメダルを目指して取り組んでいく過程が一番大事であると思っていました。もしメダルが獲れなかったら、また次の大会で頑張ればよいと思っていました。そこで思いっきり、この子が試合に挑めるような環境を自分が作っていくことが一番重要であると思えました。(でも2人で泣いたよね)。私も非常に怖かったので私が支えているようなのですが、実は選手に支えてもらっていて、本当に2人で乗り越えた感がありました。

船原 加藤さんどうですか。相当な初出場のプレッシャーがあったと思いますが。

加藤 初出場のプレッシャーについては先ほども言いましたが、そういう会場の雰囲気とかのプレッシャーがとても大きかったです。世界の強い選手と自分と比較したとき、自信を持って行ったかどうかで

す。いま思うと、持っていなかったと思います。それがプレッシャーにのまれた原因かなと思います。結果を出すときには自分の競技力だけでなく、その舞台をイメージしてどう練習していくかを練って、自信がある状態にしてその大会を迎えられるかどうか重要であると思います。すなわち、**大会まで自分をどう持っていくかがその場でのプレッシャーへの対策**かなあと感じました。

船原 久保倉さん、どうですか。

久保倉 プレッシャーという観点でいうと、オリンピックの舞台よりも国内の代表選考会の方がかなり大きかったです。そこでは失敗もできないし、記録も狙っていかなければいけないからです。どちらかというと代表選考会の方のプレッシャーが大きかったです。実際にそれを乗り越えたことからオリンピックでは重圧を乗り越えられました。あとは本当に挑戦するだけでした。国内の大会と同じようにスタートに着くことによって、またリズムを特別に変えなかったのが、プレッシャーはそんなに大きくなかったと思います。

船原 村上さん、いかがですか。

村上 プレッシャーとはどちらかというと、久保倉さんと同じく（日本）代表を決めるときの方がより大きかったと思います。

<多くの国際大会に参加した際のプレッシャー>

世界陸上やオリンピックを含めて「予選落ち」が一番嫌なプレッシャーでした。例えば、アテネ・オリンピック、ヘルシンキの世界陸上、大阪の世界陸上、北京オリンピックにおいて、僕がやり投げを始めたころから毎回応援に来てくれる友人や仲間、恩師の方々が決勝の舞台までチケットを買ってくれました。しかし、北京オリンピックのやり投げ決勝は友人らと一緒に見ていましたが、僕はすごく嫌でした。北京オリンピックが終わって1年半後の世界陸上2009は絶対に俺はこういう場にはいない、決勝の舞台で実際にやりを投げている姿を見てもらう、それが力に変えたのかなあと感じます。

また、プレッシャーはメダルを取ってから感じる部分があったかと思っています。

<日常練習のプレッシャーとその意味>

普段の練習でプレッシャーを感じているならば、普段通りにやっていけばいいのではないかという信念です。では普段のトレーニングでどのようなプレッシャーを感じるかというと、僕は大学の教員ですので学生を指導しながら学生と一緒に練習をしております。僕より身体能力の優れた、素晴らしい動

きをする学生がおります。例えば、やりは僕の方が遠くに投げられますが、短距離走では全然勝てない学生がもちろんいます。また跳躍系の練習が突出した学生には勝てません。普段の練習の中で、僕に勝つことが彼ら学生のモチベーションなのです。村上さんに勝てばやりが遠くに飛ぶという問題ではないのです。**僕は学生に絶対負けてはならないという気持ちで練習をしております。**そこで負けたら僕は学生の前で罰ゲームをしなければなりません。しんどい思いをしながら学生の前で400mを走らなければならぬ、という心的負荷を楽しみながら練習をしている部分もあります。そういったプレッシャーというか、心理的負荷をトレーニングの中で与えることによって意識的なものと一緒にトレーニングできていると感じております。こういった練習ができていますので、どちらかというとオリンピックという大会は、このために今までやってきたのだから、このくらい力いっぱい投げてやるというのが一番であると思います。

2) 質問2 見えないものをどうして見ていくのか

船原 会場の坂東孝訓さん（日本学連総務委員会委員、元学連幹事長）からの質問です。「加藤選手は見えていないものについて書きました。オリンピック・パラリンピックを経験していない選手には当然見えないです。それを日本陸上界全体の底上げとなるようにするにはどうすればよいのか。オリンピックとして、パラリンピアンとしてどうしたらよいのか」。これは非常に難しい質問ですので、オリンピックに答えてもらってもよいし、会場の人に答えてもらってもよいです。最後に苦しくなったら、伊東さんから答えてもらうことになると思います。いかがでしょうか。

要するに、見えていないものがある。経験していない選手にオリンピックやパラリンピックの舞台はどんな素晴らしいものか、見えないものはどんなものかなどをうまく伝えられるかどうかです。それが今日のフォーラムのテーマの1つでもあります。本質的にむずかしい問題です。オリンピック・パラリンピアンにもさらっと答えてもらうのは難しいかと思えます。オリンピック・パラリンピアンの方でいいませんか。苦しくなりましたので伊東さん、お願いします。

伊東 難しい質問だと思います。見えないものは見えないのでどうすることもできません。今回、陸連の方で組織を作るときに、「見えないものをどう

して見ていくか」ということをキーワードでやっております。カテゴリーをいくつかに分けて、アジアの大会でもいままで出にくかった種目について

(合宿だけやっても合宿しか見えないので、ここで種目は挙げませんが) そういう種目の人たちにはアジアの大会に出場の機会をできるだけ多く与えていければなあと思っています。オリンピックの良さを知っている人(こちらの席にいる人でお話している人)は、出てみて初めて語れるのですが、少し上目線でそれを何とか見えるような組織体を(考える必要があると思います)。学連であれば陸連と関係の海外派遣レースとか、11月に長距離がヨーロッパに行くというのは今まで行ったことのない(形式の)大会を知ることによって、その先何があるのだろうかという好奇心・興味でトレーニングが少しでも上がればよいと思います。いつまでも国内で合宿や国内レースだけでやっても、なかなか見えない。よっぽど力がないとなかなか見えないのではないかと個人的に考えています。

船原 難しいですね。それを皆さんが考えているのですね。

3) 質問3 競技者の才能とは何か

船原 JR東日本ランニングチームの山路和紀さんから3つの質問があります。1つだけ選びます。オリンピックに出場してみて競技者の「才能」とは何ですか。これにはオリンピックとパラリンピックに答えていただきます。ズバリどうでしょうか。鈴木さん。

鈴木 「才能」はすごく難しいです。僕自身はつまらない練習とか、基礎練習を長く続けられることが一番の才能だと思います。ハンドボールをやっていた頃は毎日のようにジャンプ・シュートとかゲーム形式の練習がありましたが、陸上を始めて思ったことは、毎日は走高跳をやらないんだということでした。走高跳に関係ない練習がたくさんある中で、基礎練習やドリル、補強をずっと長年さぼらずにやっていける心とか能力というのが必要かと思っています。

船原 久保倉さんどうですか。

久保倉 1つだけあるわけではないので、非常に難しいところです。誰にでも1つや2つの才能を自分自身で持っていると思います。それにいかに磨きをかけて輝かせることができるかだと思いますので、人それぞれが持っている才能はどこにあるのか分からないので、それを最大限引き出してあげる。次に

共通しているのは、素直な心を持っている人でないとなかなか伸びないなあと感じています。

村上 僕自身、オリンピック選手になれるとは全く思っていなかったです。現実的にオリンピックが見えてきたのはアテネの年でした。オリンピックを経験してきて言えることは何かというと、スポーツ選手特に陸上の場合は達成感を味わう項目が非常に少ないと思います。例えば記録的なこと、自己ベストは毎回毎回出るものではありません。そうした記録を達成した瞬間がひとつあります。あとは感覚的な要素です。今のやりはとて軽く感じた、今の動きはとて気持ちよかったなどです。僕の場合はこの2つしかありません。そういったものとずっと付き合っていかなければならない。オリンピック選手としてすごく大事なものは、この種目を始めたときの自分に飽きないこと、基本的に飽きないことが一番大事であると思っています。そういうものを持っていないと、駄目になった時に帰る場所がなくなってしまう。例えば、競技を始めて15年後に自分がどういうことをやればよいか分からなくなったとき、そういうときに帰る場所は僕の場合だと、高校3年間あのグラウンドでやった基本というのが原点としてはっきりしており、そういうものがあるから続けられているのではないかと考えています。

加藤 努力することと言いたいのですが、正直、僕よりも努力をしてきた先輩を何人も見てきています。オリンピックとして偉そうなことは言えませんが、僕が思ったことは、先ほど言った素直であること、謙虚であることがまず必要であると考えています。いろんな人が大概是善意で言ってくれているわけですが、すべてが合っているかということそうでもないかもしれない。言ってくれたことにもいいことが入っていると思いますので、それをかみ砕いて自分に必要なことだけを(吸収)できることが才能ではないかと思っています。

辻 自分を信じることだと思います。自分がやるんだ、できるんだと信じ続けることだと思います。

4) 質問4 外国選手との触れ合いは?

船原 実業団連合会長の西川晃一郎さんからご質問をいただいております。「オリンピック・パラリンピックに出場して外国のアスリートからどのようなことを学ばれましたか、友人はできましたか」。鈴木さん、どうですか。

鈴木 外国の選手と触れ合うということですが、今回、招集所もそうですが、どうしても招集所の中は

ピリピリというイメージがあると思いますが、走高跳びの選手はけっこう顔見知りで、試合前にピンバッジを交換したり、普通にプレゼントをもらったりということをしております。もちろん彼らはライバルですが、一緒に戦う仲間として僕も見てもらい、こちらも話をします。試合が終わったら握手をしたり、会話したりすることもあります。その選手たちと一緒に合宿もします。海外の選手は強いから僕らを受け入れてくれないということは絶対ないと思います。日本人はどうしても引込み思案になって、海外に出にくい文化がありますので、そういうことを取っ払うことがすごく重要であると思います。僕自身は3週間ほど前にオーストラリアに遠征してきました。日本には何回も来ているアレックス・コーチにどうしても教えていただきたいくて。そのコーチの教えている選手はブランドン・スタークという2m31の記録を持ち、決勝に残ったオリンピックです。そのコーチにフェイスブックのメッセージからメールをし、単独で遠征してきました。これまで遠征というと、コーチングスタッフがいろいろなスタッフの中でやっておりますので、海外に行っているようで大した経験ができていなかったと思います。ただ、1人で行けば全部自分でやりますので、もちろん失敗もありますが、そのような経験が必ず（自分に）帰ってくるなと思います。海外でやっていることがすべて正しいことではなく、日本には日本の良さがあり、海外には海外の良さもあるということを感じました。そういう意味では、自分自身、見えていないものを見に行くということがすごく大事であると感じております。

5) 質問5 トレーニングの必殺メニューとは

船原 日本学連副会長の神尾正俊さんからの質問です。自分を引き出すことのできたトレーニング内容について、必殺メニューがありましたらご紹介願います。久保倉さん、どうですか。

久保倉 特効薬的な練習はないと思います。私はどちらかというと不器用な方ですので、初めてのトレーニングはできないことの方が多いです。できないままでなく、できるだけやり続けるということがまずは大事。けっこう諦める選手が多いので、それをできるまでひたすらやり続けるということが大事であると思います。

6) 質問6 スポーツ医科学サポートの恩恵は

船原 ランニング学会の藤牧利昭さんからの質問で

す。スポーツ医科学サポートの恩恵は受けましたか。村上さん。

村上 やり投げはバイオメカニクス解析が進んでいる分野の一つでもあります。実際に自分の投てきがバイオメカニクスの解析されたものを見せてもらう機会があり、90mを投げている選手の腕の振りはこうなっていると言われました。一方、村上の場合は、腕の振りは早いですが、大きさは海外の選手と大きく違っているとやり投げの研究者に言われました。そういった形にすればよいのかということではなく、そういう風にするためにはどういうトレーニングを取り入れてやっていけばよいのかという考えになっていきました。ただ腕の振りを大きくすれば、ただ腕の動きだけを変えているだけなのです。最終的に腕の振りがどういう風に近づいていくか、どういう風なトレーニングをすればそういう体作りができ、そういう体の動かし方ができるのかという考え方になった。そういう意味では本当にありがたい、恩恵であったと思っています。

船原 質問は他にもありますが、時間の関係で1人にします。遠藤哲郎さんの質問です。女子をもっとうまくするにはどのようにすればよいのでしょうか。これはあとで久保倉さんにもお答えいただきます。今は保留にしておきます。

2. 学生時代にやっておくべきことは何か

船原 では最後のテーマです。アスリートが大学時代にやっておくべきことです。皆さんにキーワードを書いていただいております。それでは、辻さんからお願いします。

辻 「挑戦」というキーワードです。私はハンドボールから陸上競技に挑戦しました。陸上でメダルが取れるということを最初から分かっていたわけではありません。本当に失敗する可能性もあったと思います。自分のことを信じて挑戦してみた結果がメダルを取れたということでした。挑戦してみてよかったなと思いますので、自分のやりたいことを見つけて、自分のやりたいことに向かって挑戦してほしいなと思います。

鈴木 造語になりますが「陸上学」というキーワードです。大学に行きますと、〇〇学とかをいろいろ学ぶと思いますが、陸上の知識としていろいろの知識を入れることが非常に大事であると思います。いま大学院に行っている関係もありますが、僕らの時代は陸マガとか月刊陸上とか、昔の先輩たちの映像を見て勉強して（知識を）共有していました。いま

は先輩たちの映像を見たことがないとか、昔の陸マガに書かれたいろいろの種目についての知識がない学生が多いのではないかと。授業ではありませんが、1つの分野として陸上の知識とか映像を時間があるときにたくさん入れることが大事であると思っています。

加藤 僕は「知識の吸収」をキーワードとして挙げました。いまスポーツ科学部3年です。ここに来て思うのは、大学にはその道の専門家（生理学、バイオメカニクス、トレーニング学など）がたくさんいることを改めて感じます。そういう人たちから卒業までに知識を吸収しておくことが大切であると考えております。

久保倉 私は「総合的な練習量」としました。いまは中・高校生でも専門的な質の高いトレーニングをしていて、指導者の知識も高いのでより専門的になっていると思います。やはり大学生ころまでは自分の専門種目だけでなく、専門外の種目でもいろいろな動きを取り入れてやってみると案外、自分の種目に通じる動きであったり、また身のこなしという部分では専門でも専門外でも通じるところが結構あると思いますので、総合的なトレーニングをたくさんすること（が大事であると思います）。年を重ねていくと練習量は確保できなくなるのは必然的ですので、まだ体力的な向上が見込まれる大学生まではしっかり量を積んでその先の質の高い土台作りをすることが大事であると思いました。

村上 僕の言いたいことは加藤さんと久保倉さんが言ってしまいました。高校・大学時代は知識も技術もないわけです。経験者や知識のある人からもらうことしかできない。つまり「尋ねる」ことが大事だと思います。僕のキーワードは「インプット」なのですけれど、アウトプットできるように自分を育てなければならぬと思っています。僕は野球からやり投げの世界に高校から入って3年間、大学で4年間を過ごしました。その7年間は体力的にどんなつらい練習も耐えられるという年齢なのです。そして指導者が言ったことをすべて受け入れられる年代でもあると思う。例えば、無駄なことをやったかもしれないが、言われたことは頭で結果を出さず、とにかくすべて受け入れてやってみた。それがいま自分を作っていくトレーニングの材料になり、感覚の材料になっていると思う。高校・大学時代にできることは何かというと、受け身でもよい、やれということすべてやり通す、やり抜くということが非常に大事。社会人になってそういったものを自分の

色に変えていく、自分の形に変えていくということが初めてできる。

僕はやり投げをやっていますが、やり投げの世界は考えてみるとすごく小さい世界です。やり投げのことを向上させるためにやり投げの世界から何かを持ってこようと思っても、けっこう限られている部分がある。22年間やり投げをやってきましたが、ウェイトトレーニングはほとんどやっていません。練習の重点を占めているのは短距離系と跳躍系です。一番好きなのは跳躍の練習、次に短距離の練習、その次が投てきのトレーニングです。やり投げの世界からやり投げのことを吸収することはほとんどありません。本当に深い部分だけ。その深い部分とは感覚的な部分です。それ以外のものを何から吸収したかということ、例えば愛媛県にいるヨット、カヌーの世界レベルの選手から。カヌーのトレーニングでは肩甲骨周りのトレーニングでどのような動かし方をしているかに興味があった。高校時代に「お前の一番良いところは肩甲骨周りの柔らかさだ」と言われたから、肩甲骨周りの強度、強さは絶対必要なのだろうと興味が沸いた。野球は昔からやっていたので、特に大リーガーのやっているトレーニングにすごく興味があり、股関節周りのトレーニングを結構やっていました。やり投げは、あんまりそういうことに着目してないと思いました。

僕のやり投げの原点は好奇心です。競歩から学ぶ部分だと、競歩の骨盤の動きから。歩きながら速く進むのはすごく矛盾しているよな、歩きながら大きく進んで足を速く回転させれば速く進むのだろうな。競歩の選手の動きをじっと見ながら、どういう骨盤の動かし方をしているのかについて興味を持てるというのが僕の能力であると思います。大学では多目的の選手が同じ競技場で練習をやっている。選手の動きを観察するというのも自分にとっていまですごく大きな材料になってきました。大学時代は広い視野で見るというのも大事だと思う。大学には他のいろいろなスポーツをやっている学生がおり、そういったところからの情報も大事であると思っています。

船原 2月28日付の日本経済新聞コラムに為末大さんが書いています。競技と直接関係ない多様な体験は選手の人生にとっても競技力向上にもプラスである。同じ業界しか知らなければ疑うことすら難しい。「その業界の常識を超えた外から見る」というのが大事であると言っています。月刊陸上の対談で伊東浩司さんもそのようなことをおっしゃっています。その辺

も踏まえてひと言お願いします。

伊東 陸上競技というのは特に島国の日本であれば、隣接した国がないのでどうしても情報は国内に偏りがちです。外へ目を向けられない限りなかなか自分から他種目とか他国の情報がつかみにくいところがあるかと思います。今ここでパネリストの方がお話しされたように、「いろいろの方から情報とか知識を仕入れていく」というのは、われわれの時代もそうでしたが、重要であると思います。今回の山縣（亮太）君みたいにいろいろのスポーツの選手とトレーニングすることも成果に現れてくるのかなあとと思います。

船原 ありがとうございます。残り時間がだいぶ限られてまいりましたので、そろそろ締めめの段階に入らないといけません。

3. 2020年とその先に向けて

船原 最後に、2020年とその先に向けてということで、パネリストの方にキーワードを書いていただきます。短くコメントしてください。水野さんからお願いします。

水野 「共生社会の実現」です。私たちが海外の試合に行つて初めて感じたのは、日本とパラスポーツの受け入れ方が全く違うことでした。日本ではまだなかなか受け入れられていないな、とすごく感じておりました。海外ですと障がい者のアスリートがいても普通に「こんにちは」と挨拶しますが、日本では見たら目をそらすとか。対応や関わり方がたぶん分からないのだと思います。2020年のパラリンピック開催に向けて、私たちがこういうところでいろいろ話をし、実際に今回のパラリンピックでもかなりの放映もされまして、皆さんに周知されてきたと思います。私たちの取り組みが今後のパラリンピックの成功と、その先の「共生社会の実現」が世界平和にもつながると思っておりますので、そういうことに向けて取り組んでいきたいと思っております。

辻 私は「一体感」というキーワードです。ブラジルに行つて、先ほども話したように、選手だけでなくスタッフの方も観客の方も、ブラジルが一体になってまとまって楽しみ、熱くなった大会でした。2020年の東京もオリンピック、パラリンピックは、障害あるなしに関わらずスポーツに対して「一体感」をもって取り組んでいけたらいいなと思っております。

鈴木 2020年は「選手として出場したい」という気持ちがあります。それまでに今回もそうですが、オ

リンピックと違いましてパラリンピックの方はまだまだ皆さんに情報を提供していく場が少ないので、

（パラリンピックのことを）知ってもらうことが特に大事なかなと思っております。実際、パラの世界では（走幅跳で）8 m40を跳ぶ選手がいる。それに対して義足は有利であると思ってしまうと、2位の選手は同じ義足で7 m60しか跳んでいない。この差は、8 m40を跳ぶ選手はすごく優れていて、義足の使い方がうまいということがあると思う。そういう情報をできるだけお届けしたいなと思っております。選手としていくのはもちろんですが、今日もそうですが、いろいろの機会に出させていただいて皆さんに知ってもらうことを意識してやっていきたい。

加藤 「2020年までの長期計画」ということです。先ほども4年計画でやっていくという話がありましたが、残り3年ですね。その先についてはまだ考えていません。（リオ）オリンピックが終わって、いま土台を作り直してやっていかなければいけない自分と、大学4年目で学生の段階で結果を出さなければいけないという自分があります。自分のことをやりつつ、勝たなければならない、結果を出していかなければというのをとりあえず1年。その後どこで競技を続けていくかについても考えていかなければならない。この3年間は自分にとって猛烈な3年間になるのではないかな。まだ曖昧ですけどもそう考えております。

船原 久保倉さんには、本当はコーチ研修のレポートをしていただこうと思っておりましたが、時間の関係で申し訳ありませんが、女子の競技力向上を念頭に置いて指導者としての方向性についてお話し願います。

久保倉 私は今後、「指導者」として頑張りたいと思っております。陸上だけではないのですが、指導者は圧倒的に男性社会で成り立っています。逆に女性でしか気付かない観点とか女性にはできないコーチングがあるのかなと思っておき、いろいろ勉強しています。実際、女子の選手でいうと、高校のインターハイのレベルは非常に上がっていますが、インカレのレベルは十何年間そんなに上がってなくて、むしろ下がっている種目があります。その原因をしっかりと突き詰めて改善していかなければ、女子の選手がこの先に世界へ飛び出ていくのが難しくなっていく。それについて指導者として正しい知識を得て、それを次につなげていきたいなと思っております。

村上 「指導者の生き方」を味わってみたいなと思っております。それが2020年以降の僕の目的だと思

ます。オリンピック選手とはどんなことなのか、たぶん自分でオリンピックに出る方がどれだけ簡単であるかな、ということを楽しむと思います。人に指導するということはどんなに難しいか、ということを経験してみたい。

船原 ありがとうございます。いろいろな質問がきました。オリンピック、パラリンピックの方にもいろいろコメントをいただきました。時間が来てしまいました。最後に伊東強化委員長に総括をしていただきます。よろしく願いいたします。

伊東 パネリストの皆さんの希望に満ちあふれる

「2020年」までのお声を聞いて、私自身も現役を終わって20年近くなりますが、そういう時代があったなと感じております。いまは現実にもまれてそのような希望を抱く余裕はないのですが、きょうの皆さんの話を聞いて、2020年までにやらなくてはならないことが非常にたくさんあるなと思いました。辻さんの言葉ではないですが、常日ごろから一体感が出ないと陸上競技は終わってしまうのではないかと。このごろJOCの他の競技の人たちと会う機会が多いのですが、陸上競技はなかなか一体感が生まれにくいという現状に悩まされています。組織や指導者の自己満足に終わらず、選手が伸び伸びと2020年を目指す。そういう環境を、私の口から言うのもおかしいですが、陸上界として足並みをそろえて「2020年」に臨まないで、その後の名古屋のアジア大会とかが活気づくようなことにならないかと思っておりますので、他の競技団体の動向も見つつ、特にここ大学生の学連のパワーをぜひ学生の方に降ろしていけるような体制に持っていければなと感じました。

船原 ありがとうございます。水泳競技が1つのプールで練習するのと比べると、陸上競技は種目ごとに別々のところで練習し、大学の選手になっても顔を会わせることすらない状況があります。そういう意味では一体感を作り上げるのが非常に難しいかもしれない。今日のこの場での皆さんのコメントやご意見を発信し、2020年に学生アスリートを1人でも多く送り出したい。そのお役に立てればと願っております。今日は本当にありがとうございました。

司会 パネリストの皆さま、ありがとうございました。会場の皆さん、本日のフォーラムはいかがだったでしょうか。私は年齢的にオリンピックは目指せませんので、皆さんの話を伺いながら自分はどのように関わっていったらよいのかなと考えました。自分にできることは、陸

上競技を広めていくためにも競技場に足を運ぶ、そして応援する、競技場の環境を整えることかなと思いました。現在日本学生陸上競技連合の正会員数は2万人を超えておりますが、この会員数をもっと増やすことが日本陸上競技界の底上げにつながり、ひいてはオリンピック選手、パラリンピック選手をたくさん輩出できるのではないかなと感じております。それでは本日のパネルディスカッションのまとめを阿保委員長にお願いいたします。

VI. まとめ

阿保 私たちが大学教育に関わっているという視点から申し上げます。ここでは「学生アスリートの育成とその課題環境」というひとりで説明したいと思います。「学生アスリートの育成」については、皆様がおっしゃっていたこととして、ひとつに「学生アスリートとしての本人がしっかりしていなくてはいけない」。そのためには、例えば、「基礎をしっかりやる」「いろいろな人から話を聞く」「素直にやっていく」等が挙げられました。2つに2020年に備えて「基礎をしっかりおこなって、海外に行く準備をしっかりやる」「海外大会のチャンスが来たら挑戦する」等が挙げられました。そして、そういう学生アスリートがオリ・パラに出場していくためには周りの人の支援も重要です。これは課題環境といえるかなと思います。具体的には、まず初めに指導者、家族、大学運動部の仲間、大学教育等が挙げられます。次に日本学連は関東学連などの地区学連と連携して諸目的を達成していく必要がありますので、組織間関係をどういう風に考えていくか。そして実業団や日本陸連との関わり方はどうか。さらに地域社会からの応援が例に出されましたが、その応援がちゃんと得られるようにする（選手の人格等がよいとみんなが応援してくれる）。最後に国の法律としてのスポーツ推進計画があります。これらの諸要因等をベースにして日本独自の育成システムを陸上界の人々がいろいろの方とご相談して構築していくことが重要であると思います。本フォーラムのまとめについては、今後、報告書などで発表していきます。パネリストの皆さん、ありがとうございました。また、会場の皆さまありがとうございました。

VII. 閉会挨拶

司会 最後に日本学生陸上競技連合より閉会のご挨拶をさせていただきます。永井純専務理事よろしくお願いたします。

永井 このような素晴らしいフォーラムをセッティングしていただきました阿保委員長はじめ、委員の皆様ありがとうございます。何回も集まっていたきまして大変であったと思います。また壇上のパネリストの皆様、ありがとうございます。本当に素晴らしい人をパネリストとして迎えて喜んでおります。

ひとつ申しますと、鈴木さんは私が勤めていた大学の卒業生でございまして、2000年頃だったでしょうか、ハンドボール部の指導者が（私はそのころ運動の方の責任者でして）、青い顔しとんできて、

「素晴らしい能力を持っている選手が交通事故で右足を失った」というのです。それは大変だということ、また本人も悩んでいるということでした。いろいろ話を聞きましたら、昔ハイジャンプをやっていたということでした。当時、跳躍の指導をしていた村木征人先生と相談し、陸上競技部で受け入れようということになりました。私どもとしては、当時はまだまだパラリンピックとはそれほど注目されていなかった時代でしたので、パラリンピックのオピニオンリーダーになってもらいたいという願いでお引き受けいたしました。そうしたら、あっという間にシドニーに行って、それから連続して5回行きました。立派なオピニオンリーダーになったという気がしております。鈴木君、ご苦労さまでした。もうひとつ、村上さんが言われていた、1/4ですね。オリンピックの4年に1度はすごく微妙ですね。いくらパフォーマンスを持っていても、はざまの年になったらオリンピックに出られないですね。そういう意味で、4年に1回のチャンスをどうやってつかむかという問題があるのではないかと思います。

最後に少し時間が長くなりますが、僕の大親友で

体操競技の加藤沢男君について話します。若い人はご存知ないと思いますが、僕と同じくらいの年代では国民的英雄でした。金メダル8個、銀メダル3個、銅メダル1個の持ち主でしたが、彼はオリンピックの年だけしか出てこないのです。オリンピックの間に世界選手権があるのですが、私もどうしたの？とよく聞いたんですが、（けがも多かったですが）ひとつの技を作り出すには4年かかると聞きました。だから真ん中の世界選手権は捨てたようです。（もちろん本人が出たかどうかは分かりませんし、けがもあったりして）。そういう感じでしたがメキシコの個人総合で優勝、ミュンヘンで個人総合連覇、モントリオールは年をとったので個人総合2位でした。いまその話を思い出しました。オリンピックの4年に1回というのは本当に微妙であるなという気がします。そういうことも考えて、ここに登壇されている皆さんも4年に1回、きちっとピークを持っていけるように頑張っていただけだと思います。それでは時間も本当に長くなってしまいましたが、ご参会いただきました皆さま方に厚く御礼を申し上げ、閉会の言葉とさせていただきます。ありがとうございました。

司会 皆様、本日のパネリストの方々にもう一度、盛大な拍手をお願いいたします。ご来場の皆様、ありがとうございます。

<謝辞>

日本陸上倶楽部とランニング学会から貴重な資料提供がありました。この場をお借りして深謝申し上げます。

- ・日本陸上倶楽部（2017）先輩からのメッセージ.
- ・ランニング学会（2017）第29回ランニング学会大会.

リオ代表らと語ろう！

—学生アスリートをTOKYO2020へ—

<趣旨>

日本学生陸上競技連合では、日本陸上競技界の発展のため、毎年「指導者会議」の名の下、シンポジウムや講演を通じて競技者の強化に関するさまざまな課題について考えてきました。同会議60回の節目となった2014年度は「日本学生陸上フォーラム2015」と題してバージョンアップし、「2020年夏季オリンピック東京大会に向けて、今、何ができるのか」を考えていく場に一新し、練習環境等の整備や競技者指導等に関する課題が多く浮き彫りにされました。翌年の「日本学生陸上フォーラム2016」では学生アスリートの就職支援や就職後の練習環境支援に関するテーマで討論され、今後の課題が明らかにされました。

今回のフォーラムは、国際大会を目指す学生アスリートにはどのような指導・助言等が相応しいかを考えることを目的とし、リオ代表らを中心とする学生アスリート（現役学生）と社会人アスリート（ベテラン）、指導者をパネリストとして迎えました。各人の国際大会に対する考え方、事前準備、大会中の練習や競技などについて体験談を中心に語って戴くと共に、会場の皆さんも討論に加わって、今後の課題を探っていきます。日本陸上界の第一線で活躍されているパネリストの方々と一緒に考えてみませんか。

- 主 催 公益社団法人日本学生陸上競技連合
- 日 時 2017年（平成29年）3月4日（土） 15：30～18：00 （受付 15：00～15：30）
- 会 場 中央大学駿河台記念館 2階（281号室）
- 対 象 学生連合関係者、実業団関係者、陸上競技愛好者（大学、高校、他）
- 定 員 200名
- 参加費 無料

プログラム

- 15：00～15：30 受付
- 15：30 開会挨拶 青葉 昌幸氏（学生連合：会長代行）
提案趣旨 阿保 雅行氏（学生連合：指導者会議運営委員長）
- 15：40 パネルディスカッション <1部>
「オリンピック・パラリンピックの大きな舞台に出場して『見えてきたもの』」
写真撮影（パネリスト、コーディネーター）
- 16：30 休憩とフロアからの質問受付
- 16：45 パネルディスカッション <2部> 「学生時代にやっておくべきことは何か」
- 17：40 まとめ 阿保 雅行氏（同上）
閉会挨拶 永井 純氏（学生連合：専務理事）

パネリスト

- （総轄）伊東 浩司氏（甲南大学、日本陸上競技連盟強化委員長、学生連合：理事・強化委員）
（オリ：シドニー、アトランタ）
- 村上 幸史氏（日本大学／スズキ浜松アスリートクラブ）（オリ：ロンドン、北京、アテネ）
- 久保倉里美氏（新潟アルビレックスランニングクラブ）（オリ：リオ、ロンドン、北京）
- 加藤 修也氏（早稲田大学スポーツ科学部学生）（オリ：リオ）
- 鈴木 徹氏（SMBC日興証券（株））、（パラ：リオ、ロンドン、北京、アテネ、シドニー）
- 辻 沙絵氏（日本体育大学体育学部学生）（パラ：リオ）
- 水野 洋子氏（日本体育大学・陸上競技部パラアスリートブロック監督）（コーチ）
注）（オリ）：オリンピック、（パラ）：パラリンピアン、（コーチ）：辻氏の指導者

コーディネーター

- 船原 勝英氏（共同通信社、学生連合：指導者会議運営委員）

資料2 パネリストの略歴について（敬称略）

●伊東浩司（甲南大教授）兵庫・報徳学園高時代に46秒52の高校記録（当時）をマーク。東海大を経て富士通入りし、96年アトランタ五輪のリレー2種目で入賞。98年バンコク・アジア大会では短距離3冠を制して大会MVPに輝き、100m準決勝で樹立した10秒00は現在も日本記録。200mでは2度、100mでも日本選手権を制覇したマルチスプリンター。日本陸連強化委員長。日本学連強化委員。兵庫県出身。47歳。

●村上幸史（スズキ浜松アスリートクラブ）中学時代は軟式野球のエース。愛媛・今治明德高でやり投げに取り組み、2年生でインターハイ優勝。3年時は円盤投げとの2冠に輝いた。日本大1年の世界ジュニア選手権では日本勢初の銅メダルに輝き、日本選手権は2000年から12連覇を達成。五輪には04年アテネ大会から3大会連続出場。09年ベルリン世界選手権では銅メダルを獲得した。日本大助教。愛媛県出身。37歳。

●久保倉里美（新潟アルビレックスランニングクラブ）福島大時代は短距離、障害で活躍。07年から400mHで日本選手権8連覇、通算9度の優勝を果たした。世界選手権に4大会連続出場し、五輪には08年の北京大会からロンドン、リオと3大会連続代表。北京、ロンドン両大会では準決勝進出を果たした。昨シーズン限りで現役を引退し、現在は早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程で勉強中。北海道出身。34歳。

●加藤修也（早稲田大）中学まではサッカー選手で、陸上競技を始めたのは静岡・浜名高入学後。3年のインターハイ、国体、ジュニア選手権の3冠に輝き、早稲田大1年で関東インカレ優勝。同年の世界ジュニア選手権では日本勢初の種目初の銀メダルに輝いた。16年の日本選手権で2位に入り、ロシアの出場停止処分で繰り上げ出場権を得たリオ五輪1600mリレーの代表に選ばれアンカーを務めた。静岡県出身。21歳。

●鈴木徹（SMB C日興証券）駿台甲府高時代にハンドボールで国体3位の実績を持つが、卒業直前に交通事故で右足を失い、筑波大入学後に走り高跳びに転向。パラリンピックには2000年シドニー大会からリオ大会まで5大会連続で出場（ロンドン大会4位が最高）した。リオ大会前の5月に開かれたIPC（国際パラリンピック委員会）陸上競技GPでは2m02（アジア記録）で優勝。山梨県出身。36歳。

●辻沙絵（日本体育大）函館の小学校5年生からハンドボールを始め、高校は強豪の茨城・水海道二高へ進学。生まれつき右肘から先がない先天性右腕折損のハンディを持ちながらインターハイ8強入りと活躍した。日本体育大進学後は故障にも見舞われ、陸上短距離に転じて15年に障害者の世界選手権女子100mで6位入賞。転身2シーズン目のリオ・パラリンピックでは400mで銅メダルを獲得した。北海道出身。22歳。

●水野洋子（日本体育大・陸上部パラアスリートブロック監督）高校時代はやり投げ選手、東海大ではやり投げと跳躍が専門。同大体育学部卒業後、日本体育大学大学院修了。12年から日本体育大陸上部短距離女子アシスタントコーチ。15年12月、障がい者アスリート部門監督に就任し、IPC陸上競技世界選手権とリオ・パラリンピックにコーチとして帯同。16年リオ・パラリンピック（指導者）文科大臣功労賞受賞。東京都出身。48歳。

- ＜目的＞ アンケートは「日本学生陸上フォーラム2017」（第62回指導者会議）のパネリスト4名（リオ代表）と学生オリンピック8名を対象とし、各人のオリ・パラ大会に対する考え方、事前準備、大会中の練習や競技などについて体験談を中心に回答してもらうことを目的としました。
- ＜依頼条件＞ 回答はフォーラム2017の参考資料として活用させていただきます。尚、ご回答は匿名とし、上述の目的以外に利用することはありませんので、是非ともアンケートにご協力をお願いいたします。
- ＜調査＞ 公益社団法人日本学生陸上競技連合 指導者会議運営委員会、2017年1月下旬～2月下旬
- ＜回答数／依頼数＞ 6名／12名 : 回答の内容は下記を参照してください。
- ＜回答者の皆様へ＞ ご協力大変ありがとうございました。

次の項目について簡潔に記載してください。

1. リオ大会等（オリ・パラ）に対する考え方・・・（例えば、どのような舞台か、目標はなんであったかなど）

- 幼いころテレビの世界であったオリンピックを現実的に意識し始めたのは高校3年生くらいのときだったと記憶しています。とにかく大きな舞台で世界中で知名度のある大会だと思っています。
- アスリートとして最高の舞台であり、自分がずっと目標としてきた場所。最初は予選を突破することが目標であったが、2回目からは、準決勝で勝負したい！という目標が変わった。
- 100m・200mはファイナリストに残り、一つでも順位を上げること、400mはメダル獲得を目標とし、リオに行きました。スポーツに障がいは関係なく、人をこんなにも熱くさせるものなんだと大会を通じて感じました。
- 目標は2m05cmをクリアして、メダル獲得。4年に一度で決まった日程で決まった場所で行われるので、真のチャンピオンを決める場所だと思っています。
- 4年後の東京五輪を見据えて今の自分の現状確認、東京五輪で入賞するために必要な事を経験することを意識していました。リオ五輪までに、第21回アジア陸上競技選手権大会（中国武漢）、デカネーション2015（フランス）を経験し海外勢との力の差を感じていたが、自分の持ち味である積極性を見せ9分30秒台の自己記録更新することを目標にしていた。オリンピックは4年に1度の夢の舞台であったが、出場してみて勝負の舞台として挑まなければ勝負にならないと感じた。
- 目標は自己記録の更新でした。自己記録を更新すれば決勝進出のチャンスがあったが、そこまでは目標にはしなかったし、なりませんでした。周囲からの期待が大きいは認識していたし、それに答えて大きな目標を口にしようと思えばできたが、口にしてしまった目標は自分を苦しめると過去のオリンピック出場者からアドバイスをもらっていました。一方で、初めての国際大会だったこともあり、「力試しの場」という感覚が強かったことも事実です。つまり、決勝進出は現実的な目標にはなり得ませんでした。

2. 事前準備

- とにかく出場することに必死でした。マイルリレーでの出場を目標としていたので出場権獲得のためにドーハダイヤモンドリーグやペンリレーに出られたのは貴重な経験となりました。
- オリンピックだからと言って特別な練習はしていない。普段の練習の積み重ねがオリンピックにつながっていると感じた。
- 日本食を持っていったり、自分でもケアが出来る様にストレッチポールやテニスボールなどを持っていきました。あと、虫さされ予防のシートなどを持っていき、常にベストな体調で競技を行える様にしていました。
- 春に2m02の自己新記録をリオの本会場と同じ場所でクリアし、秋シーズンの最初の試合でも2mをクリアし、万全の状態であった。
- 6月の日本選手権後、オリンピック出場が決まって以降は準備や壮行会等忙しい日々が続いたが練習には支障なく授業も欠席していないいつもの生活を心掛けた。（実際はメディア対応など慣れない事で精神的にはきつかった）7月17日から8月2日までアメリカ（ボルダー）で日本陸連主催の事前合宿で高地トレーニングを経験した。現地

では日本郵政グループの鈴木選手、関根選手と練習を行う貴重な経験が出来た。8月2日からプリンストン大学に移動し時差、温度に慣れて現地に入った。アメリカでは過去最高のトレーニングを積めたが、最後の詰めの部分（体重調整が上手くいかなかった）食事などは日本から持参したもののあった。

- リオという場所への準備もオリンピックという試合への準備も、特別なことはしていません。いつもの国内の重要試合と同じ準備でした。ただ、プレッシャーや、緊張は相当だったようです。というのは、自覚症状としてはあまり感じていなかったのです。ただ、事前合宿地のニューヨークにて胃腸炎に見舞われました。ドクターから「ストレス性だね」と言われ、初めて自覚した次第です。

3. 大会中の練習や競技

- 満足の結果は得られませんでした。日本からの多くの支援を受けていましたが、実力不足に加えて、オリンピック独特の雰囲気があり、練習でも飲まれている部分があったかもしれません。
- 慣れない海外での生活、また世界中の選手達が集まるので、思い通りにいかないこともあるが、できるだけいつも通りを心掛けた。
- 100m・200m・400mと連日試合があったが、400mに合わせて調整していました。競技場はものすごい歓声で地響きする程でした。試合前日はすごく不安になりましたが、試合中はとても冷静に走ることが出来ました。
- これまで公式練習で1m90をクリアした試合は、すべて2m以上をクリアしてきました。リオ大会当日も公式練習で1m90をクリアし、良い形でスタートできたのですが、1m95の高さで思わぬところで失敗をしまい、修正できずに試合が終わってしまった感じでした。
- 練習場所 午前:選手村 午後:サブトラック。オリンピックという大舞台で気負いしてしまった部分がある。ペースは前半が想定通りだが後半粘れず納得の行かない結果だった。リオ五輪を経験して、準備力の大切さを改めて感じた。またこの舞台に戻ってきたいと強く思い、4年後の東京五輪に向けて、まずは大学在学中に日本記録を更新するという目標ができた。海外勢はスピードの切り替えがすごく、国内レースでの勝負にこだわっているのは、世界との差は広がる一方だと思う。自国でオリンピックが開催されるというチャンスが巡ってきているので、その舞台で勝負できるようにしっかりと目標を具体化し、年単位で強化を図りたい。選手村では特に不便を感じることはなかったが、食事については自分自身での管理能力の高さが必要。レース後に同郷の野口みずき選手から激励を受け大変刺激を受けた。
- 海外での試合は初めてだったので、見るものすべてが初めてでした。ただ、トレーニングは事前に準備していたメニューを順調にこなすことができました。

4. その他

- 地元のブラジル選手への歓声はものすごく、会場に入っただけで大きな歓声がわきました。最初は観戦ルールをしなかった観客の方々も日に日に観戦の質が上がり、本当に素晴らしい大会でした。この状況をぜひ、東京大会でも作っていただけたいと思っています。
- オリンピックに出場したことで、競技に取り組む姿勢が自分でも実感できるほど変わった。帰国後に体調を崩し、3日間の入院をしたが、9月に開催された日本インカレではオリンピック選手として絶対に負けられない意地で優勝することが出来た。また、駅伝シーズンは例年故障することが多かったが、チームメイトと共に切磋琢磨することで、第34回全日本大学女子駅伝でチームの初優勝に貢献することができた。（6区区間新）また、年末の富士山女子駅伝では1区でスタートから飛び出す積極性をみせ区間賞を獲得できた。オリンピック選手として精神面での自覚と責任が出来た。大学生活も残すところあと1年。しっかりと世界を見据えて頑張ります。
- 試合カレンダーの問題を感じました。つまり、4月下旬にグランプリが行われ、ここが選考競技会になっています。その1か月後に地区インカレ、さらにその1か月後に日本選手権、世界大会が決まればその1か月半後に世界大会が開催されます。学生競技者にとってインカレは重要な試合なので重要試合として取り組むわけですが、これにより日本選手権や世界大会への調整が難しくなっているように感じます。

以上

資料4 日本学生陸上フォーラム2017のアンケート調査の集計結果 (要旨)

1. 調査の目的と方法

標記フォーラム2017の出席者の意見や感想等を把握するためにアンケート調査を行った。

アンケート調査票は受付時(3月4日、土)に配布した。回収方法は、フォーラム終了後、会場出口付近の箱に投函してもらった。出席者は110名であり、その内の15名から回答(任意)があった(回収率13.6%)。

2. 標本の特性(回収数:n=15)

標本の特性は、①性別では男性が80.0%、女性が13.3%、無回答が6.7%であった。②所属では、大学教員が0.0%、学生が20.0%、日本学連役員関係者が40.0%、実業団関係者が13.3%、その他が13.3%、無回答が13.4%であった。③年代別では、10代が6.7%、20~30代が46.7%、40~50代が26.7%、60代以上が13.3%、無回答が6.6%であった。

3. フォーラム2016の満足度:とりわけ数値的視点

フォーラム2016の総合的満足度(5段階尺度)は、「1. 不満」が1名(6.7%)、「2. やや不満」が0名(0.0%)、「3. どちらともいえない」が0名(0.0%)、「4. やや満足」が4名(26.7%)、「5. 満足」が6名(40.0%)、「無回答」が4名(26.6%)であった。ちなみに「1. 不満」と「2. やや不満」の合計は1名(6.7%)であったが、「4. やや満足」と「5. 満足」の合計は10名(66.7%)であった。以上のことから、無回答者を除くと、不満の人よりも満足の人の方が比較的に多かったといえる。

4. パネルディスカッションについてのご意見・ご感想など

<1部:オリンピック・パラリンピックの大きな舞台に出場して「見えてきたもの」>

- 多くのオリンピック選手が出場することが目的でなく、オリンピックで良い成績を出すことが目的に変わったと発言された事に、後者を期待している一般国民の感覚とのズレを感じました。(＃2)
- 選手ごとの経験の違いから共通しない点、逆にどの選手にも共通する点というものがあったディスカッションであった。(＃3)
- 出場する前はそこがゴールであったが、出場するとそこがスタートになるという言葉に興味を持ちました。(＃4)
- 伊東さんの「情報の共有化が大切」という言葉が印象に残った。経験談⇒経験論⇒経験をベースにした理論というプロセスが大切だと再認識した。(＃5)
- 目標とする競技会に向けて、自分の姿をイメージ。(＃6)
- 時間をしっかり守るべきかと思った。(＃7)
- とても勉強になりました。いろいろ話をさせていただきパラリンピックの見方が変わりそうです。(＃8)
- 終盤で話題になったが、他分野から学ぶという点については、本来、パネリストの方から率先的に提示されるべきだったと思います。世界大会に参加した価値は競技に関連した事柄以外に、他国の文化、言語、宗教等に触れる機会でもあった筈。加藤さんの“見えないもの”は真にそれだったのではないのでしょうか。(＃11)
- パラリンピックに対する考え方や知識がまだ日本では浅いと感じた。関わり方がわからないと思う人が大半と考えるが、より競技を見て応援することが必要である。(＃12)
- オリンピック、パラリンピックの皆さんは、やはり見えているものが違うなと感じました。だからこそ、一段高いところから考えて、より自分を高めていけているのだと思います。そういった中で、伊東先生や鈴木選手の指摘していた「見えないものを見に行く」努力がスポーツに限らず重要なのだと印象に残りました。何か、そのハードルを低くする仕組みを考えられたら良いなあ、と・・・。(＃13)
- 自分では想像できないオリンピック・パラリンピックという舞台で活躍されている方々のお話を聞くことができ、改めてオリンピック・パラリンピックという大会が持つ大きな意義、力を感じることができた。2020年の東京オリンピック・パラリンピックに向けて自分自身も何かしらのかたちで貢献していくことができるように取り組んでいきたい。(＃14)

<1部 学生時代にやっておくべきことは何か>

- 一般種目は大学教官や高校教師のコーチングを(実業団を含め)陸上界をあげて依存している事を再認識した。これらの方々の無償のボランティア努力に甘えている丈でよいのか。課題を感じました。(＃2)
- “見えないもの”をどうしていくか。見えないものは見えない。ただし、イメージさせることはできる。国際試合やオリンピックを経験してきた人は見えているものが他選手より多いので、このフォーラムのような場を使い見えていない人のイメージをさせていくことは重要だと考える。怪我・事故を防ぐものとして、リスクマネジメント、クライシスマネジメントという言葉がありますように、大きな舞台で能力を発揮させるためにマネジメントを用い、“見えてこさせる”ことができると考えた。(＃3)
- 学生時代は、無理きく時期のため、頭で考え過ぎず、色々なことをとにかく行い、経験することが、意外と将来に生きるというお話、他種目から好奇心を持って経験することの大切さ。この2点を自分も念頭に置き、選手指導をしようと思いました。(＃4)
- 鈴木さんが「他の選手は、同じ種目に取り組む仲間」が印象に残った。「倒さなければならない敵」ではないということを広く伝えたい。(＃5)
- ”in put” あらゆることに興味を持つ。(＃6)
- どちらにしろ、司会の人は最後まで話をきくべきだと思った。(＃7)
- 知識をつけることの大切さがわかりました。女子サッカーのコーチなどもしているので久保倉さんの研修の話しも聞きたかった。(＃8)
- 村上さんの話が中心になっていました。立場の異なる方々からのコメントが欲しかった。(＃11)
- 学生のうちにしかできないことが多くあり、自分自身卒業してから充実することもあった。そのような事柄を学生へより多く伝えるこのような機会を増やしていくべきと考える。(＃12)
- 皆さん共通して、知識の吸収、特に、自らの世界(殻)を飛び出して色々なものに触れて吸収する、ということに言及されていたのが印象的でした。今や私は学生ではなくなりましたが、まだまだ知らない世界に触れて自らを磨いていかなければならないと刺激になりました。(＃13)
- 学生という限られた時間に何を意識して取り組めば良いのか、悩んでいる学生も多いと思う。そのような時に、アスリートの第一線で活躍されている今日のパネリストの方々のお話はとても貴重だったと思う。今日の内容を学生競技者に伝えてほしい。(＃14)

5. 今後のフォーラムで希望するテーマや内容など

- “陸上競技”をメジャースポーツにする為に。(＃1)
- 指導者の強化を陸上界としてどう実現するのか。(＃2)
- トレーニング方法・内容の改考。本当にそのトレーニング法が競技力向上のための近道となっているのか。(＃3)
- トップレベルのアスリートが考えるピーキングの具体的な組み方。外国人選手の取り組みを検討する会。(＃4)
- 医科学サポート。(＃5)
- 学業と競技の両立。(＃6)
- 「かけっこ」から世界へ。—小学生からやるスポーツから—。(＃7)
- テーマや内容はもちろんですが、このフォーラムがより注目を集められる方策を真剣に考えるべきだと思います。これだけの充実した内容、豪華なメンバーにもかかわらず、一般の学生競技者が全くいないというのは勿体なさすぎます。フォーラムの存在を知らないのか、知っていても来ないのか……。いずれにせよ、もっと工夫が必要です。(＃13)
- 陸上競技会の魅せ方—より誰もが楽しめる競技会をつくりあげるには— (＃14)

6. フォーラム2017の情報源

回答者は15名(100.0%)であった(複数回答)。①学生連合のホームページ(13.3%)、②学生連合会報(26.7%)、③フォーラム2016のちらし(20.0%)、④月刊誌：月刊陸上競技2月号(20.0%)、⑤体育・スポーツ関連学会のメール配信/(または)ホームページ(6.7%)、⑥その他(46.7%)。

以上

日本学生陸上 フォーラム2017

リオ代表らと語ろう！
—学生アスリートをTOKYO2020へ—

パネリスト



短距離
伊東 浩司 氏



やり投
村上 幸史 氏



400mH
久保倉 里美 氏



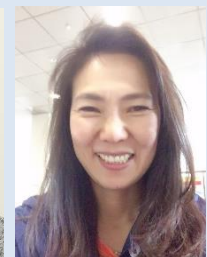
400m
加藤 修也 氏



走高跳
鈴木 徹 氏



短距離
辻 沙絵 氏



水野 洋子 氏

「国際大会を目指す学生アスリートには
どのような指導・助言等が相応しいか」

参加
無料

2017年3月4日(土) 15:30～18:00
於：中央大学駿河台記念館(東京都千代田区)

日本学生陸上フォーラム2017 — 第62回指導者会議 —

日本学連では、日本陸上競技界の発展のため、指導者会議の名のもと、シンポジウムや講演を通じて競技者強化に関する課題について考えてきました。

今回は、国際大会を目指す学生アスリートにはどのような指導・助言等が相応しいかをテーマにした「日本学生陸上フォーラム2017」を3月4日(土)に開催します。リオ代表らを中心として、オリンピック／パラリンピックに出場した学生アスリートと社会人アスリート、指導者の方々をパネリストとして迎えました。各人の国際大会に対する考え方、事前準備、大会中の練習や競技などについて体験談を中心に語って戴くと共に、会場の皆さんも討論に加わって、今後の課題を探っていきます。日本陸上界の第一線で活躍されているパネリストの方々と一緒に考えてみませんか。

フォーラムパネリスト

- 伊東 浩司 氏**：甲南大学、日本陸上競技連盟強化委員長、日本学生陸上競技連合理事・強化委員
(総轄) オリンピック：シドニー・アトランタ大会代表
- 村上 幸史 氏**：日本大学／スズキ浜松アスリートクラブ
オリンピック：ロンドン、北京、アテネ大会代表
- 久保倉里美 氏**：新潟アルビレックスランニングクラブ
オリンピック：リオデジャネイロ・ロンドン・北京大会代表
- 加藤 修也 氏**：早稲田大学スポーツ科学部学生
オリンピック：リオデジャネイロ大会代表
- 鈴木 徹 氏**：SMBC日興証券(株)
パラリンピック：リオデジャネイロ・ロンドン・北京・アテネ・シドニー大会代表
- 辻 沙絵 氏**：日本体育大学体育学部学生
パラリンピック：リオデジャネイロ大会代表
- 水野 洋子 氏**：日本体育大学陸上競技部パラアスリートブロック監督(コーチ)

コーディネーター

- 船原 勝英 氏**：共同通信社、日本学生陸上競技連合指導者会議運営委員

司会

- 障子 恵 氏**：跡見学園女子大学、日本学生陸上競技連合総務委員長・指導者会議運営委員

- 主催 公益社団法人日本学生陸上競技連合
- 日時 2017年3月4日(土) 15:30~18:00
(受付 15:00~15:30)
- 場所 中央大学駿河台記念館2F(281号室)
〒101-8324 東京都千代田区神田駿河台3-11-5
- 対象 どなたでも参加可能
- 定員 200名先着順
- 参加費 無料
- 問合せ 公益社団法人日本学生陸上競技連合事務局
〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-58-11 中沢ビル2F
TEL: 03-5304-5542 FAX: 03-5304-5569
E-mail: juauj@joy.ocn.ne.jp



資料5 第62回指導者会議（日本学生陸上フォーラム2017）運営委員

第62回指導者会議（日本学生陸上フォーラム2017）運営委員		
指導者会議運営委員会委員長		阿保雅行
委員		石井朗生
委員		障子 恵
委員		永井立子
委員		船原勝英
オブザーバー	学生前幹事長	山之口航
	学生幹事長	飯塚啓子
	事務局長	大西清司
注) 指導者会議運営委員会；平成28年度 新規設立		

資料6 指導者会議運営委員会の開催報告

開催報告（平成28年4月～平成29年3月末）

月 日	委員会（報告内容）	場 所
(平成28年)		
4月20日（水）	第1回指導者会議運営委員会	日本学連事務所
6月11日（土）	第2回指導者会議運営委員会	日本学連事務所
7月23日（土）	第3回指導者会議運営委員会	日本学連事務所
10月 4日（火）	第4回指導者会議運営委員会	日本学連事務所
11月 4日（金）	第5回指導者会議運営委員会	日本学連事務所
11月29日（火）	第6回指導者会議運営委員会	日本学連事務所
(平成29年)		
1月17日（火）	第7回指導者会議運営委員会	日本学連事務所
2月16日（木）	第8回指導者会議運営委員会	日本学連事務所
3月23日（木）	第9回指導者会議運営委員会	日本学連事務所

第62回指導者会議（日本学生陸上フォーラム2017）報告書

発行日 2017年（平成29年）3月31日
発行人 松本正之
編集人 永井 純
発行所 公益社団法人日本陸上競技連合
〒151-0053
東京都渋谷区代々木1-58-11 中沢ビル
電話 03-5304-5542
