

SPORTS

よこはま

横浜スポーツ情報誌

Vol.
64

TAKE
FREE

2017
DEC



P2



横浜熱闘倶楽部 P6

4プロスポーツチーム情報

横浜市スポーツ医科学センター P8

中高年者の健康・体力づくり「中高年の膝関節障害とスポーツ」

夢を信じて P10

ゴールボール日本女子代表チームトレーナー 加藤瑛美氏

インフォメーション P11

横浜銀行アイスアリーナ情報
ヨコハマさわやかスポーツ30周年
バドミントンS/Jリーグ
2018世界トライアスロンシリーズ横浜大会
【連載】ラグビワールドカップ2019™③

地域だより P14

区体育協会情報(都筑区、瀬谷区、金沢区)
横浜市少年自然の家 おすすめ合宿・研修プラン



冬だつて身体を動かそう！

身体を温める運動&ストレッチ

・写真真小湊悠維 芹澤玲子(公益財団法人横浜市体育協会)・監修公益財団法人横浜市体育協会健康づくり事業課

冬に身体を動かさないと・・・？

「冷えは万病のもと」身体が冷えると、むくみ・肩こり・腰痛、胃腸の不調や風邪をひきやすいなどさまざまな症状が現れます。人は体温を保つために体内で熱を作っていますが、この時に最も貢献するのが運動です。運動をすることで、熱を作り、体温を上昇させます。また、運動を継続すると筋肉量が増加し、基礎代謝が上がります。基礎代謝が上がると作られる熱が増えるので、普段から冷えにくい身体へと変わり、免疫力も上がります。健康のためにも、冬は積極的に運動を行いましょう！

では、身体を温めるためにはどんな運動がいいのでしょうか。おすすめは**大筋群(大きい筋肉)を使った運動**です。紹介しているスクワットでは、大筋群である太ももの前やお尻の筋肉を使います。大筋群を使った運動は、より多くの熱が作られるため、身体を温めるのに効果的です。また、筋肉は冷えて硬くなると血流を阻害し、肩こりや腰痛の原因になります。肩周りや股関節周りを**動かしながらほぐす**ことで、血流を促進し、身体が温まり筋肉も柔らかくなります。

スクワット

太ももの前(太腿四頭筋)やお尻(大臀筋)などの大きな筋肉を使い、熱を作り身体を温めます。

1 手を胸の前で伸ばし、脚は肩幅より少し広めに広げて立ちます。

5回 3セット

所要時間:5分
呼吸:下ろす時に吸う。
戻る時に吐く。



2

膝とつま先の向きをそろえましょう！

お尻を後ろに引きながら、5秒かけて腰を下ろします。背中は丸まったり、反ったりしないようにしましょう。



NG

背中が丸まり、膝が前に出ている。



3

戻るときも5秒かけてゆっくりと最初の姿勢に戻りましょう。太ももの前とお尻の筋肉を意識して行います。

肩甲骨ほぐし

肩甲骨を動かし、背中中の筋肉をほぐします。頭部への血流も促進されますので、肩こりだけでなく頭痛にも効果的です。

**10回 1セット
×2種目**

所要時間:3分
呼吸:下ろす時に吸う。
戻る時に吐く。

1 胸の前で肩幅よりこぶし1つ分広めにタオルを持ちます。



1 バンザイの位置で肩幅より広めにタオルを持ちます。



NG
タオルの持つ幅が狭く、肩甲骨が寄っていない。

2

肘を曲げながら胸を開き、肩甲骨を寄せるようにタオルを引きましょう。



2

肘を曲げながら胸を開き、肩甲骨を寄せるようにタオルを下に引きましょう。



NG
背中が丸まっている。

股関節回し

股関節を回して、腰痛の原因になるお尻や内股の筋肉をほぐしていきます。



最初は小さく、詰まりや張りがほぐれてきたら大きく回しましょう!



【運動の効果】

- ① 体温上昇
- ② 肩こり・腰痛の改善
- ③ 基礎代謝UP
- ④ 免疫力向上
- ⑤ 気分転換

★回数やセット数は個人の体力や体調に合わせて調節しましょう。

★身体に痛みがある場合は無理をせず、運動を中止してください。

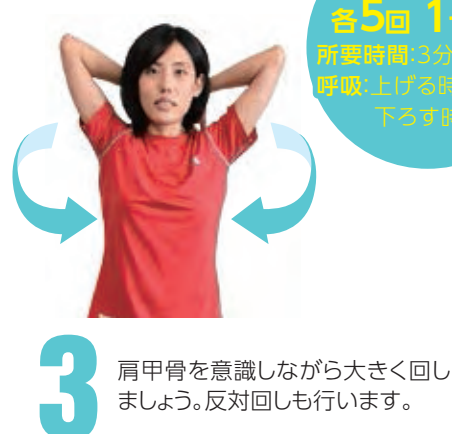
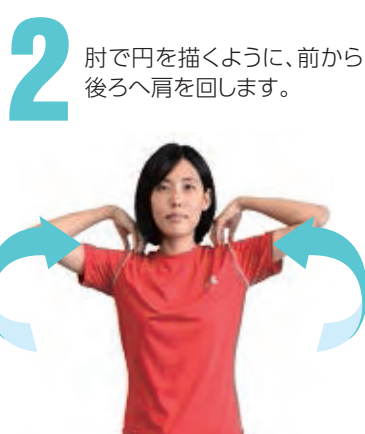
外回し・内回し
各5回 1セット×左右

所要時間:3分

呼吸:1・2の時に吐く。
3の時に吸う。

肩回し

肩を回して、胸や背中の筋肉を伸ばします。上肢への血流も促進されますので、肩こりや指先の冷えなどに効果的です。



前回し・後ろ回し
各5回 1セット

所要時間:3分

呼吸:上げる時に吸う。
下ろす時に吐く。

5F スキー用品

4F ベースボール
ソフトボール

3F ヲッケー
ラケット
ラケット

2F バドミントン
スイミング

1F ランニング
ドラッグ&ハーブ
スポーツウェア

パシオン横浜店

↓↓★各種修理・測定・マーキング!プロにお任せ下さい!★↓↓



チームウェア大募集!!!
5人以上で特別割引!!!

ユニホーム・トレーニングウェア
Tシャツ・ウインドブレーザー など

アスリート期待の
本格派スポーツ専門店

〒221-0056 神奈川県横浜市神奈川区金港町6-22
Tel. 045-440-0700
Fax. 045-440-0701

【営業時間】 平 B:AM10:30~PM8:00
年中無休 土日祝:AM10:00~PM8:00

ときわスポーツHP
詳しくは下記のアドレスへアクセスして下さい。
<http://www.tokiwa-sports.co.jp>

ときわスポーツ



冬のウォーミングアップ

運動を楽しむためには、ケガを予防することも大事です。**筋肉は冷たいと伸びにくく、温かいと伸びやすい**といった性質があり、外気温が低い冬は筋肉が冷え伸びにくい状態です。この状態で運動を行うと、筋肉が伸ばされる力に耐えられず、肉離れなどのケガの原因となります。冬の運動前は、特にしっかりとウォーミングアップを行うようにしましょう。今回は下肢のストレッチを紹介します!

【ウォーミングアップの効果】

- ① 体温上昇
- ② 可動域拡大
- ③ 心拍数上昇
- ④ ケガの予防
- ⑤ パフォーマンス向上
- ⑥ 心理的準備

【ウォーミングアップの順番】

- ① ジョギング: 5~10分程度。気温が低い時は身体が温まるまで少し長めに行います。
- ② スタティックストレッチ: 15~30秒を目安に伸ばします。
- ③ ダイナミックストレッチ: 動きがスムーズにまたは可動域が広がるまで繰り返します。

スタティックストレッチとダイナミックストレッチって?

- ★ スタティックストレッチとは、反動を付けずに、呼吸に合わせてゆっくり伸ばすストレッチで、静的ストレッチとも言われています。ウォーミングアップとクールダウンの両方で行いましょう。
- ★ ダイナミックストレッチとは、動きや反動を用いて伸ばすストレッチで、動的ストレッチとも言われています。ラジオ体操もダイナミックストレッチの1つです。ウォーミングアップに適しています。

股関節の前のスタティックストレッチ

(腸腰筋)



太ももの裏のスタティックストレッチ

(ハムストリング)



太ももの裏のダイナミックストレッチ

(ハムストリング)



3歩歩いて4歩目を振り上げるように、ステップに合わせて行うのも効果的です。
(例)
右→左→右→左脚を振り上げる



横浜市スポーツ医科学センター 開催教室



はじめてのピラティス

はじめてのピラティス

/ 15:15~16:30

正しい骨格を意識しながら、体幹の筋力を整えます。引き締めエクササイズやストレッチで、身体のメンテナンスを行いましょう。



健康ヨーガ



骨盤調整

健康ヨーガ / 13:15~14:30

呼吸を意識しながらポーズを取り、身体と心のバランスを整えます。筋力、柔軟性、集中力を高めて、リラックスしたい方におすすめです。

骨盤調整 / 10:00~11:15

骨盤を動かし身体の歪みを整え、全身の調整を行います。また、引き締めの体操を行うことで、さらに身体のコンディションを整えます。

寒い冬は家にこもりがち! 家での運動もさぼりがち...そんなあなた!!
初めての方でも気軽に参加いただける、1回ごとのお手軽な当日受付教室を開催しています。身体を動かして、心も身体もリフレッシュしましょう。

寒い冬も当日受付で
気軽に参加!

教室 / 時間

開催日 (全教室共通・全日程火曜日開催) 11月28日、12月5日、12日、26日、1月9日、30日

住 所 〒222-0036 横浜市港北区小机町3302-5 (日産スタジアム内)

参加費 700円 (1回) **TEL** 045-477-5050 **FAX** 045-477-5052

URL <http://www.yspc-ysmc.jp/>

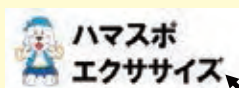


~身体を温める運動&ストレッチ~

もっと詳しく知りたい方!!

横浜スポーツ情報サイト「ハマスポ」に、ハマスポエクササイズをわかりやすく動画にてご紹介しています。

ぜひ、ご覧ください!!



お近くのスポーツセンターでも開催!!

各区のスポーツセンターでは、当日受付教室を開催しています。通いやすい施設でお気に入りの教室を見つけて、運動を継続しましょう!

開催教室の詳細は、各施設のホームページにてご確認ください (ハマスポ内「横浜市内の公共スポーツ施設一覧」からご覧いただけます)。



天然温泉の癒しをバリの文化・伝統と共に
美人の湯と謳われる源泉、神秘的なバリ式エステ等各種リラクゼーション
で疲れた体を癒すとともに、和・洋・中・アジアを取り揃えた当館自慢の
「食」を心ゆくまでご堪能下さい。

バリ風天然温泉スパ施設
スパリブールヨコハマ

神奈川県横浜市鶴見区獅子ヶ谷2-39-18

TEL 045-575-7573

下記ホームページにて詳細がご覧頂けます。

<http://www.libur.co.jp>

リブール 検索



星空を眺めながらの露天風呂



自然食を堪能できるビュッフェ



バリの雰囲気を楽しんでいたくとも自然石によるヒーリング効果が期待できます。【バリ風岩盤浴】





横浜DeNAベイスターズ

URL <http://www.baystars.co.jp>



©YDB

一年間チームを支えていただいたファンの皆さまにお楽しみいただくため、選手とふれあうことができる企画や素顔を垣間見ることが出来るトークショーなど、盛りだくさんの内容で実施いたします。

「ファンフェスティバル2017」に関するチケット発売情報やイベント内容の詳細などは、球団公式ホームページで確認ください。



©YDB

ファンフェスティバル2017
横須賀スタジアムで開催！

シーズンを通して熱いご声援を送っていただいた皆さまに感謝の気持ちを込め、11月25日(土)に「横浜DeNAベイスターズファンフェスティバル2017」を開催いたします。

開催日	11月25日(土) ※雨天中止
会場	横須賀スタジアム・追浜公園
主催	株式会社横浜DeNAベイスターズ
協力	横浜DeNAベイスターズ選手会



横浜F・マリノス

TEL 045-285-0677 (トリコロールメンバーズ事務局 10:00~17:00/ 不定休)

URL <http://www.f-marinos.com>



©Y.F.M

第15回 横浜F・マリノスカップ
電動車椅子サッカー横浜大会
「パワーチェアーフットボール in ECOハム」

横浜F・マリノスでは、今年も「第15回 横浜F・マリノスカップ 電動車椅子サッカー横浜大会」を開催することになりました。

本大会は、多くの方々に電動車椅子サッカーの魅力を伝えることで、競技の普及・育成を図るとともに、地域社会の障害者スポーツに対する理解度、関心度の向上を目指しています。

また、選手が大会を通じて仲間とふれあい、そして楽しむことで地域社会とのつながりを実感し、アスリートとしての自覚を持つことで、選手としてのさらなる成長を図ります。

ぜひ、皆さまのご来場をお待ちしております。



©Y.F.M

開催日	12月23日(土)・24日(日) 10:00~17:30
会場	障害者スポーツ文化センター 横浜ラポール
主催	横浜マリノス株式会社
協力	横浜F・マリノスカップ実行委員会



わかば犬猫病院

横浜西口駅前

Tel.045-321-6112

URL: <http://www.wakaba-dogcat.jp>
Ameblo: <http://ameblo.jp/wakaba-ah/>



Access

横浜駅西口の「ザ・ダイヤモンド地下街」を通り、「南12番出口」より地上に出て左に向かいます。

「鶴屋町3丁目交差点」の歩道橋を渡り「おたからや(2店舗並みの左側)」様の「若葉ビル3階」です。

〒221-0835
横浜市神奈川区鶴屋町3-33-20
若葉ビル3階
動物取扱業登録証登録番号 第10-130号



かけがえのない大切な家族が
健やかに過ごせますように。

みなさまの身近な相談相手でありたい...

そんな地域密着の犬猫病院です。

どんなご相談でもお気軽にお越し下さい。

●診療内容

一般診療、予防、生活指導、健康検診、検査、手術、歯科処置、薬浴など。
シャンプーやトリミング、日中のお預かりもしていますのでお気軽にどうぞ。

●診療時間のご案内

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~17:00	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	🐾	—

※祝日はお休みです



横浜FC

TEL 045-372-5212(代表)
URL <http://www.yokohamafc.com>



©YOKOHAMA FC

Twitter, Instagram, Facebook
には、お得な情報をはじめ、横浜FC
の選手たちの魅力が詰まった情報
が満載です。ぜひ、チェックしてくだ
さい。



スタジアムを横浜FCカラーである
「HAMA BLUE」にそめるため、さ
まざまな活動をしています。



©YOKOHAMA FC

ぜひクラブメンバーにご
加入いただき、チームとと
もに戦ってください。
横浜FCクラブメンバー
のお申し込み・ご案内など
は、クラブ公式ホームペー
ジをご確認ください。

横浜FCクラブメンバーは「横浜FCの誇り」です。
クラブの一員として共に戦い、クラブをつくっていく特
別な仲間としてクラブを支える「誇り」を感じていた
だき「世界に羽ばたけるサッカークラブを目指すこと」を
目的としたサポーター会員組織です。
闘う力と活動力を備え持った横浜FCクラブメンバ
ーの「誇り」と「喜び」を大切にする仲間たちと緒に、ク
ラブメンバーの支える力で、スタジアムを満員にしよう。
クラブメンバーはハードルが高いし堅苦しいかも!?
と思うかもしれませんが、
そんなことはありません!!
2018年は横浜FCと
して、チーム創設20周年目
の記念すべきシーズンとな
ります。

オフィシャルメンバーシップ
「ヨコハマFCクラブメンバー」



横浜ビー・コルセアーズ

TEL 045-507-4544(事務局)
URL <https://b-corsairs.com>



ホームゲームスケジュール

- 12月2日(土)、3日(日)**
vs 琉球ゴールデンキングス戦(横浜国際プール)
- 12月10日(日)、11日(月)**
vs 栃木ブレックス戦
(トクエイセキュリティ平塚総合体育館)
- 12月20日(水)**
vs 新潟アルビレックスBB戦(横浜国際プール)
- 12月23日(土)、24日(日)**
vs レバンガ北海道戦(横浜国際プール)



チケット、詳細はビーコル
公式WEBサイトから



©YOKOHAMA
B-CORSAIRS

長い長いシーズンは始まったばかり!
横浜国際プールをメイン会場に繰り広げられる白熱
した戦いを、熱く熱く応援しよう!!

2mを超える大きな選手がたくさんいるBリーグで
すが、その中でもサビート選手の大きさはずば抜けてお
り、長い手でシュートブロックを連発! サイズもスキル
も大迫力のプレーは一見の価値あり。ぜひ会場で、ビッ
クするほどの大きさを体感してください。

新戦力は221cm!!
高さと上手さを兼ね揃えた元NBA選手
ハシーム・サビートのプレーにゾクゾク!!
Bリーグ2ndシーズンは9
月末に幕を明け、新戦力3人を
加えたビーコルは確実にパワ
アップ! 中でも注目なのは、身
長221cmのハシーム・サビー
ト・マンカ選手。
アメリカの世界最高峰バスケットボールリーグNBA
に2009年ドラフト1巡目2位でデビューした超大物
が今季からビーコルに加入し、開幕戦からその実力を披
露しました。



©YOKOHAMA
B-CORSAIRS



東亜株式会社

営業取扱商品

宣伝・広告物全般	カタログ、会社案内・パンフレット、ポスター、チラシ類、ハガキ等
販促ツール加工製品	各種POP、等身大、ディスプレイパネル、のぼり、横断幕等
パッケージ各種	化粧箱、組箱、ワンタッチ箱等
袋類各種	紙手提袋、薬袋、OPP、CPP、ポリエチレン袋、巾着袋、手提袋、外装袋、OPP封筒等
塩ビ・プラスチック	クリアファイル、POP、下敷等

●上記取扱商品に関する、企画・デザイン・印刷・加工全般

〒135-0045 東京都江東区古石場1-1-9
TEL.03-3643-8101 FAX.03-3643-8170 toa@river.ocn.ne.jp 担当:平尾

中高年の膝関節障害とスポーツ

横浜市スポーツ医科学センター 診療部 整形外科長 清水 邦明



昨今のスポーツ熱は留まるところを知らず、中・高年になっても「いつまでも若い時と同じようにスポーツを続けたい」と希望する人、また実践している人であふれています。

一方で、ヒトの下肢関節（股関節／膝関節／足関節）は、長年体重を支え続けることで年齢とともに徐々に軟骨が摩耗し、変形を呈してきます。特に膝関節は変化の出る割合が高い関節で、若い時に激しいスポーツや事故などで膝のけがを経験した人では20歳台から、そうでない人でも一般的に、40～50歳台で摩耗や変形が始めます。徐々に傷んでいく膝と向き合いながらどのようにスポーツを行うのか。今回、中高年者に生じる膝関節の変化と対処法（考え方）について解説します。

1 加齢に伴う膝関節の変化と痛み

人間の関節の骨は、本来その表面を3mmほどの厚さの軟骨で覆われていますが、加齢とともに少しずつ軟骨の摩耗が生じてきます。生理的な膝関節における荷重線（体重が最もかかる位置）は関節の中央よりやや内側を通っているため、年齢を重ねると一般的に膝内側の軟骨摩耗が進みます。

また、膝関節内側への持続する負荷は、大腿骨と脛骨の間にあるクッションの役割をしている内側半月板にもダメージを与えることが、しばしばあります。加齢に伴って膝内側の痛みが現れやすいのは、この関節軟骨の摩耗や半月板の損傷のため

と考えられます。

逆に、明らかにきつかけがなく、歩行時（特に階段昇降など）に膝内側の痛みが出てきたら、まず加齢変化が生じてきたことを考える必要があります。ただ、軟骨の摩耗や骨の変形は、内側ばかりに起こるわけではありません。もともと下肢形態が外反（X脚）傾向だったり、過去にスポーツ活動で膝外側に損傷を受けていれば、外側中心に磨耗が生じる場合があります。また、膝前方のお皿（膝蓋骨）と大腿骨前面の間（膝蓋大腿関節）に摩耗が起こる場合もあり、それぞれ外側の痛み、膝前面の痛みを呈することになります。

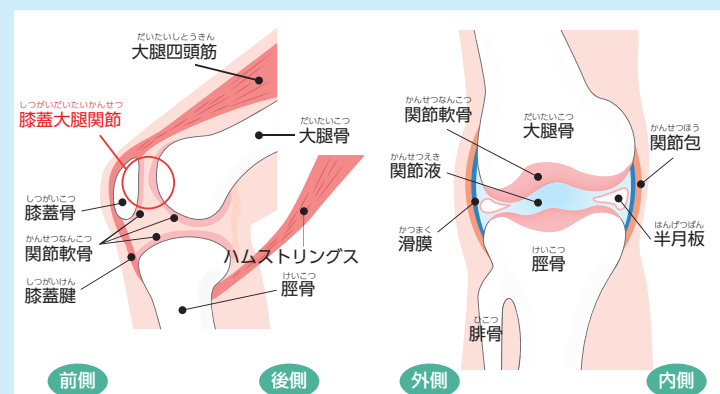
軟骨の摩耗や半月板の損傷は、関節内の炎症を引き起こし、関節液（＝お水）の

産生が促進されます。膝が腫れるのは二次的な関節の炎症の結果なのです。

関節の加齢変化は、関節可動域の低下も招きます。関節を覆っている袋（関節包）や周囲の筋肉・腱が、知らず知らずのうちに固くなっていくためです。可動域が低下すれば、さらに非生理的な負担が関節にかかり、摩耗・変形を助長するという悪循環になってしまいます。

長座姿勢をとった時に両膝のウラが床面にきちんとつくでしょうか。しゃがみ込み（蹲踞）が不自由なくできるでしょうか。仮に膝の痛みがなくてもセルフチェックしてみてください。

図 ひざを横から見た図



ひざを前から見た図(右足)

お客様のイメージを 色とカタチに。

印刷・制作物のご用命はキャスメディアへ。お気軽にご相談ください。

印刷	加工	WEB	広告
☐ 名刺 ☐ ポスター ☐ 封筒 ☐ フライヤー ☐ はがき・ポストカード ☐ シール・ステッカー ☐ 挨拶状・喪中のはがき	☐ ラミネート ☐ パネル ☐ 看板・のぼり ☐ ノベルティ	☐ ホームページ制作 ☐ パナー広告制作	☐ フリーペーパー企画・制作 ☐ 各種広告制作

こちらに記載のない商品にも対応いたします。
お気軽にお問合せください。



CAS MEDIA www.cas-m.co.jp

☎045-664-5530

☎045-664-2881

MAIL:info@cas-m.co.jp

桜木町デザインセンター

〒231-8331

横浜市中区桜木町 1-1-7 TOC みなとみらい 11F

鶴見出力センター

〒230-0051

横浜市鶴見区鶴見中央 3-4-25



ビーコル日誌

スポーツ医科学センター理学療法士

中田 周兵

第22回 疲労に対するコンディショニング(1) アイシング



今回のテーマはアイシングです。アイシングは一般的に、けが直後に応急処置として用いますが、今回は疲労に対するコンディショニングとしてのアイシングをご紹介します。

ビーコルの選手たちは、練習後に「アイスバス(氷浴)」で身体を冷却し、およそ15分を目安に入るようにしています。

運動後には筋肉の温度が上昇し、筋肉の緊張(張り)が生じます。その状態が長く継続してしまうと、運動を終了した後も余分なエネルギー消費や老廃物(乳酸など)の産生が生じてしまいます。つまり、筋肉にとっては運動が続いている状態にあるということです。また、全身の体温も上昇しますので痛めている部位の炎症状態を助長したり、全身の疲労感・倦怠感につながったりします。



アイスバスで練習後の熱くなった身体を冷却する細谷選手

そこで効果を発揮するのが、運動後の速やかなアイシングです。冷却された筋肉は代謝が抑えられますので、無駄なエネルギー消費や老廃物の産生をストップさせることができます。もちろん組織のダメージを減らし、痛みを軽減する効果も期待できます。

2 加齢変化が始まった膝との付き合い方

前項で述べたような膝の痛みや関節可動域の低下を自覚したら、早めに整形外科を受診して、加齢変化の有無やその程度を評価してもらいましょう。もちろん、加齢変化があっても、スポーツを継続していくことは可能ですが、まず自分の膝がどのぐらいの状態かを知ることが、スポーツ活動を考えるうえで大切なポイントです。

痛みがなく、加齢変化がごく軽度の場合は、手入れを心がけながら、特にスポーツ活動の制限は考えなくていいでしょう。逆に痛みがあったり、ある程度加齢変化が進んでいる場合は慎重に考える必要が

あります。基本的に痛みがある時は、まずスポーツを休止して、痛みの改善・軽快を図るべきです。加齢変化の初期段階では、治療によって痛みから解放されることが期待できるので、初めて、あるいは久しぶりに膝の痛みが出現した場合、まず2〜3カ月は治療に専念することを考えましょう。スポーツ活動を継続しながら、痛みだけを和らげていくというのは難しいと言えます。

加齢変化が進行し、また常にある程度の膝痛を抱えていたら…。この段階では「うまく付き合っていく」と割り切りが必要で、スポーツ活動量をコントロールし、痛みを悪化させず、関節変化の進行を抑えることを考えましょう。

膝を守る筋肉(主に大腿四頭筋)や膝の負担を減らす筋肉(股関節周囲や臀部の筋肉)を鍛え、また膝関節可動域に影響する大腿・下腿後面の筋肉(それぞれハムストリングスや下腿三頭筋)の柔軟性を維持することがまず基本となります。スクワット動作・下腿後面のストレッチなどが中心ですが、誤った方法では逆効果の場合があり、医療機関やスポーツセンターなどで正しいやり方を教わりましょう。

3 加齢変化から膝を守るためにやれることは?



整体 60分
4,000円
(税込)

☎ 045-620-8680

施術時間 10:00~21:00 (電話受付9:30~20:00)

URL <http://www.soushin-tobe.com>

- 所在地 横浜市西区戸部本町51-19-101
- アクセス 戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。
- 定休日 日曜、祝祭日
- 施術内容 カラダ:ボディケア・ボディトリートメント/整体/姿勢矯正/足:フットケア・足つぼ/O脚・X脚/その他



戸部駅徒歩2分。横浜駅徒歩15分。

ゴールボール日本女子代表
チームトレーナー
加藤 瑛美 さん
インタビュアー えのきどいちろう



あなたが子どもの頃に抱いた夢は？ アスリートや一流の指導者が夢を持つことの大切さを語る「夢を信じて」。インタビュアーはコラムニストのえのきどいちろうさん。今回のインタビューゲストは、ゴールボール日本女子チームトレーナー加藤瑛美さんです。

一緒にいて気づくことを大切にしよう

——加藤さんのお仕事は？

加藤 横浜市スポーツ医科学センターで理学療法士として働いています。もうひとつの勤務として、日本ゴールボール協会にもトレーナーとして派遣されています。

——きっかけは？

加藤 ゴールボール協会から話をいただいて2015年の8月に初めて代表合宿の練習を見ました。翌月の合宿からはトレーナーとして参加して、11月にはパラリンピック最終予選があり、急きょ行くことになって、「スケジューリングも選手のこと全部まかせるから頼んだよ」とって。

——とんとん拍子に深入りしていったんですね。

加藤 最初は本当にわからなくて、選手に「スタッフですか？」と聞いたぐらいでした。

——でも、腹くるというか、覚悟してやらないと選手との信頼感は作れない。

加藤 見えていない選手、少し見えている選手、選手それぞれがどのくらい見えているのかを聞いて理解して、ひとりひとり、ひとつひとつ確認しながらでした。こう見えてるんだったら、トレーニングでは目の前で動けばわかるかなとか、体の動

きも大きな動きをすれば見えてるなとか。

——業務としてはどんな事を？

加藤 例えばウォーミングアップ。個人であるのか、選手が集まってするのか、そういう管理にはじまって、すべてですね。大会に行けば、何時に起床、何時にコンディションチェック、何時にご飯。チームとしてのスケジュールを立てて、選手におろしたりとか、逆に選手からの意見を貰って、もう一度そこを組み立て直したりとか。

——ひとつのチームやアスリートのピークを作る。ビッグチャレンジじゃないですか。加藤さんはどんな事にこだわったの？これは頑張ってみようと思ったこと。

加藤 コンディショニングですね。海外遠征ではピュッフェスタイルで食事をする場面があるので、見えていない選手たちにもこういうものが用意されていて、栄養としては「これはこうだよ」と会話しながら話していくようにしました。最終予選でピリピリしている時だったので、「一緒にいて気づくことを大切にしよう」と。

——気づきつつすぐく大事ですよ。やっつけられないか？ってボーンと言われて、よく知らない世界に行つて。ひとりひとり登場人物が出てきて、みんなキャラが違つて。飛び込んでいくこ

とでどんどんわかっていく。なんだかドラマみたいですよ。ゼロから急に起承転結が始まった。感動とか、これは泣けたとかそんな経験は？

加藤 リオのパラリンピックの時、ヘッドコーチが「ベンチにトレーナーを入れない」と自分もベンチに入る事になりました。でも、選手は限られた時間で勝つためにもトレーナーを入れるよりも相手の分析ができて戦術がわかっている人に入ってもらいたかったと思うんです。

——そうですか。

加藤 ボールがどこに行つたということはベンチから選手に伝えるんですね。許された時間の中では「ボールがセンターに当たったよ」とは言えないので、「センター、おなか」って短く伝えるんです。「センター手先はじいてる」「センター、足！」って。ボールと手足のギリギリの状況を選手たちが頭で描けるように伝える工夫をしようと考えて。試合の後、選手から「上手だね」って言ってもらえたんです。「すごい！ 瑛美さんの声は通る」って。

——一緒に戦ってくれてるなあって選手たちはわかるんですよ。うれしいですね。

加藤 おそらく普通の競技では、トレーナーって医科学部門やサポートする側にいて、あんまり戦術的なこととか技術的なことは関係ないと思うんです。でも、うちはそうじゃない。小さい所帯なんでベンチにも入って一緒に戦う。見えてない選手達の介助って意味でもずっと一緒にご飯を食べに行くのも一緒に、ジムにトレーニングに行くのも一緒に。リオでは選手と一緒に悔しい思いもしました。

一番いいメダルを獲りたい

——そして2020年が来ますね。

加藤 医科学的な分析の部分でももちろんですが、自分もリオを経験したし、チームの中でもいろいろな発言ができるようになってきているからこそ、もっともっとスタッフと選手のあいだに入つてサポートしていききたいですね。コミュニケーションをとること、すごく大事だと思います。そして、やっ

ぱり日本で開催するからこそ、いろんな人に見ていただきたいですし、一番いいメダルを獲りたいと思います。ロンドンで金メダルを獲った時のメンバーたちが「あの場所で君が代を聞いた」「すごく熱くなった」という話を今のチームにしてくれるんです。日本でやるからこそ、いろんなパワーもあるし、いい環境もあるし、注目されるプレッシャーも逆にあるかもしれないが、そういうすべてを力に変えて。私たちも君が代を聞きたいと思っています。

PROFILE プロフィール

加藤 瑛美 (かとう えみ) さん

横浜市スポーツ医科学センター理学療法士であり、ゴールボール女子日本代表専属トレーナーとしても活動。2015IBSAアジア・パシフィックゴールボール選手権大会(中国・杭州市)、リオ2016パラリンピック競技大会に女性初の専属トレーナーとして帯同。今後も東京2020パラリンピック競技大会へ向かうチームを支え続ける。

取材を終えて

加藤瑛美さんはキャッチする力のある人だ。ゴールボールのトレーナーとして東京パラリンピックを目指していることも、人の縁や、運をキャッチしたとしか言いようがない。

それは彼女の感性の柔らかさだ。よく気が付く。そして邪魔にならない。トレーナーとして選手とふんわりつき合つて、何が必要か感じ取ろうとする。そのアンテナを立てている感覚だ。この人にはそれがある。これからも何かをキャッチしてください。

