



宮崎県スポーツ学会
記念寄稿文集

平成26年 3月
宮崎県スポーツ学会事務局

会長挨拶



宮崎県スポーツ学会 二代目会長

帖佐 悦男

宮崎県スポーツ学会が第50回を迎えることができ、初代会長の田島直也先生ならびに会員の先生をはじめ本学会に携わって頂いた方々に深謝致します。

第50回を迎えるに当たり、本学会について振り返りたいと思います。

1 設立日

昭和62年12月12日に、宮崎県スポーツ医学研究会として発足。

2 設立目的

スポーツに関する保健予防対策・診断・治療・リハビリテーションなどの確立を目指し、スポーツ医科学の研鑽ならびに会員相互の交流を図る。

3 実施方法（演題・講演など）

年2回開催し、そのうちの1回は会員からの一般演題と特別講演、もう1回は宮崎の地でスポーツ医科学に携わっている方々に多くの知識を学んで頂くために3題の特別講演という形式で実施され今日まで継続している。

4 名称

- 1) 宮崎県スポーツ医学研究会：第1回～第36回
- 2) 宮崎県スポーツ医科学研究会：第37回～第42回
- 3) 宮崎県スポーツ学会：
第43回～現在

初期は、医師を中心としてスポーツ医学に関し上記の目的を達成するために設立された。宮崎県にもスポーツ医科学に興味のあるメディカルスタッフが増え、スポーツ医科学研究会となった。その後、学生を含めスポーツに興味のある全ての方々が連携する（リエゾンスタッフ）会として現在に至っている。

5 会長 事務局担当（敬称略）

初代会長：田島直也（第1回～第32回）

二代目会長：帖佐悦男（第33回～現在）

事務局担当：平川俊一、桑原茂、黒木俊政、園田典生、山本恵太郎、田島卓也

6 世話人

設立時：整形外科医（田島直也、山口守、尾田博、獅子目賢一郎、永吉洋次、谷脇功一、徳久俊雄、丸田廣）の先生で開始された。

第6回（平成3年）：本大会から内科、外科、体育系の先生が世話人に参加され、スポーツ医科学に関わる先生方の参加が活性化された。

第20回（平成10年）、第34回（平成18年）：産婦人科、歯科口腔外科の先生方が加わった。

第39回（平成20年）：本会から指導者、トレーナー、栄養士などが参加し、学生を含めスポーツ医科学に興味のある宮崎県の方々の参加がはじまり、より活性化され現在に至っている。

7 歩み

第1回（昭和62年12月12日）：芝山秀太郎先生「スポーツにおける運動生理学の役割」の特別公演のみで開始され、それからは表のように様々な分野のスポーツに関係する方々の講演を宮崎の地で拝聴することができ、宮崎県のスポーツ医科学の進歩につながった。第46回から会員へのフィードバックも兼ねてミニレクチャーの導入が開始され、今後もハンズオンセッションなど会員中心の学会になることを期待している。

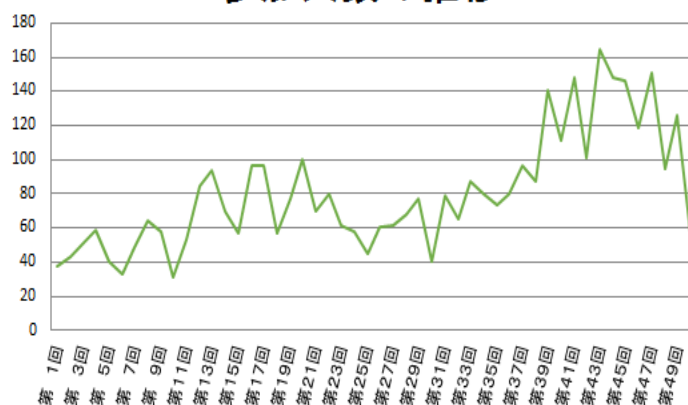
回	開催日	開催場所	特別講師(敬称略)	一般演題数	参加者
第1回	S62.12.12	宮崎観光ホテル	芝山秀太郎	なし	38名
第2回	S63.8.27	県医師会館	石井清一	7	43名
第3回	H1.2.25	県医師会館	広島日出国	6	51名
第4回	H1.9.9	県医師会館	河野照茂	7	59名
第5回	H2.7.28	県医師会館	岡崎壮之	5	40名
第6回	H3.2.2	県医師会館	乗松敏晴	8	33名
第7回	H3.7.13	県医師会館	藤巻悦男	8	49名
第8回	H4.2.15	県医師会館	腰野富久	7	64名
第9回	H4.7.25	県医師会館	高澤晴夫	4	58名
第10回	H5.2.13	県医師会館	大迫明伸	8	31名
第11回	H5.9.11	宮崎観光ホテル	平沢泰介	5	53名
第12回	H6.2.5	JA会館	道場信孝	8	85名
第13回	H6.7.2	JA会館	大富祐典、廣田彰	5	94名
第14回	H7.1.21	JA会館	中島寛之	6	70名
第15回	H7.6.24	JA会館	宮永豊	6	57名
第16回	H8.1.20	JA会館	井形高明	9	97名
第17回	H9.1.25	県医師会館	武藤芳照、大田美穂	9	97名
第18回	H9.9.20	県医師会館	浦辺幸夫	なし	57名
第19回	H10.2.14	宮崎医科大学	高岸憲二	8	77名
第20回	H10.9.19	県医師会館	福林徹、小岩屋靖	なし	100名

回	開催日	開催場所	特別講師(敬称略)	一般演題数	参加者
第21回	H11. 1.30	JA会館	吉松俊一	8	70名
第22回	H11. 9.18	県医師会館	龍順之助、池ノ上克	なし	80名
第23回	H12. 1.29	JA会館	清家涉	8	62名
第24回	H13. 2.3	宮崎観光ホテル	斎藤明義	7	58名
第25回	H13. 9.29	県医師会館	中馬光久、大畠襄	なし	45名
第26回	H14. 2.2	県医師会館	大場俊二	5	61名
第27回	H14. 9.21	県医師会館	横江清司、目崎登、山澤文裕	なし	62名
第28回	H15. 2.8	県医師会館	成田哲也、浅井利夫	5	68名
第29回	H15. 9.13	県医師会館	森照明、辻秀一、桜庭景植	なし	77名
第30回	H16. 2.7	宮崎大学医学部	霜礼次郎、池田正春	4	40名
第31回	H16. 10.2	県医師会館	渡曾公治、村山正博、鈴木勝彦	なし	79名
第32回	H17. 2.5	県医師会館	田中寿一	4	65名
第33回	H17.10.1	県医師会館	宗田大、奥脇透、松本万夫	なし	87名
第34回	H18. 3.11	JA会館	伊藤博元	11	80名
第35回	H18. 10.14	宮日ホール	安田和則、武者春樹、小田伸午	なし	74名
第36回	H19. 3.17	JA会館	三浪明男	9	80名
第37回	H19. 10.27	宮日ホール	川原貴、富田勝郎、青木治人	なし	97名
第38回	H20. 1.26	県医師会館	(越智光夫)	10	87名
第39回	H20. 10.25	宮日ホール	増島篤、土肥美智子、山口光國	なし	141名
第40回	H21. 2.28	宮日ホール	越智光夫	9	111名
第41回	H21. 10.24	宮日ホール	別府諸兄、鈴木浩司、川野哲英	なし	148名
第42回	H22. 2.6	県医師会館	南和文	9	101名
第43回	H22. 10.9	県医師会館	松末吉隆、松田直樹、鈴木志保子	なし	165名
第44回	H23. 2.5	JA会館	大久保衛	13	148名
第45回	H23. 10.15	宮日ホール	清水克時、湯浅景元、小柳磨毅	なし	146名
第46回	H24. 3.3	宮日ホール	木村雅史	12	119名
第47回	H24. 10.13	宮日ホール	谷諭、中田研、山本利春	なし	151名
第48回	H25. 2.2	宮崎大学医学部	杉本和也	13	95名
第49回	H25. 10.12	県医師会館	酒井宏哉、松田貴雄、林典雄	なし	126名
第50回	H26. 3.9	宮崎観光ホテル	田島直也	なし	57名

8 参加者の推移

参加人数は年々増加傾向に見られる。それはスポーツに関する方々の連携が進んでいる成果であると考えられる。今後より多くの方々に参加していただき、宮崎県のスポーツ医科学がより一層発展していくことを祈念する。そしてこの宮崎から日本のみならず世界で活躍する選手が輩出されることを期待したい。

参加人数の推移



のべ参加人数: 3976名

我国におけるスポーツ —歴史と展望—

(第50回宮崎県スポーツ学会記念講演から)

平成26年3月9日

田島 直也

はじめに

2020年のオリンピック、パラリンピックの開催地が東京に決まり、スポーツ界は勿論のこと、政財界、東京都民、国民が大きな希望をもち、オールジャパン体制で準備にかかることになった。ここ我が宮崎においては宮崎県スポーツ学会が50回の節目を迎えることになった。この記念すべき時に我国のスポーツ界が辿った歴史を振り返り、今後の展望について考えてみる。

1. スポーツの歴史

1) スポーツとは何か

スポーツ Sports の語源はラテン語のデポラターレ deportare であるといわれている。これは、レジャー、余暇、余技を意味し、これからフランス語の desporter が生じ、disport (dis: 離脱 移動 出発) から sports (日常生活から離れた余技) となり、余暇の利用から遊戯、闘争、肉体活動がスポーツ構成三要素と云われていた。

日本文化の道は身体活動から精神を磨くものとされ、武道、能、歌舞伎、茶、生け花等があるが、共通として残心の考え方がスポーツと武道の相異点である。スポーツの実践は古代ギリシャに始まり、ギリシャ(アテネ)市民は生活習慣として早朝起床、仕事、昼寝をとり、午後は短時間で仕事を終わり、残りは様々のスポーツを行う時間にあてていたとされている。ここにスポーツは余技という考え方が定着したと考えられる。

2) 古代オリンピック

古代オリンピックは紀元前8世紀(884年)から紀元後4世紀(1200年)迄、4年毎に開催された。これは男子が全裸で競技を行い、女子、奴隷は参加出来なかった。競技種目は走・投・跳、長距離走、レスリング、ボクシング等があり、死を招くこともあり、あくまで個人の競技であったが、同一語、同一宗教、同種国家内でのものであった。特徴は、同一宗教、貴族で栄光(オリーブの冠)を目指したものであった。又、オリンピック開催中は戦争は休戦であった。

2) 近代スポーツ

19世紀になり欧米を中心に近代スポーツがおこった。

まず、イギリスで1830年サッカーがパブリックスクールで、ラグビーがラグビー校で誕生した。当時のイギリス社会は富裕層の競争と、議会政治の非暴力の競争が蔓延していて、ルールに則ったスポーツが歓迎されたものと思われる。その後アメリカで1845年クリケットから発展した野球が、1850年にイエール大学でアメフトが、1891年には冬の間のスポーツとしてジェームズ・ネイスミスによりバスケットが生まれた。一方カナダではバレー、アイスホッケーが誕生した。これらは複数制の審判、情報の公開やメンバーチェンジが認められ、やがて大衆基盤、黒人参加となり、ビジネス発生へとつながっていった。

やがて19世紀終わり、1894年、フランスのクーベルタン等の尽力で、第一回近代オリンピックがアテネで13ヶ国295人が参加して開催され、“より速く、より高く、より強く！”がスローガンとして掲げられたが当時は労働者参加は拒否された。第一回近代オリンピックから30年後、1924年冬の大会が開催された。1936年ベルリン大会ではヒットラーが国の発揚として開催している。1940年大会は東京が決定していたが、1938年に内外の事情により辞退、第二次世界大戦後の1964年初めて東京で開催され、93ヶ国5133人が参加している。

その後我国では1972年札幌で、1998年長野で冬の大会が開催され来る2020年東京招致が決定し、昨年9月、日本国中が歓喜の渦につつまれた。南ア出身のIOCラムサミー理事はスポーツは万能ではないが政治の壁をこえ差別を融和する突破口になると述べている。南アの故ネルソン・マンデラ大統領は自国開催の1995年ラグビーW杯の時には自国の白人黒人をまとめ1つのチームを作り、優勝を成し遂げている。

近代スポーツは人種・民族をのりこえ平等性になっているが、より専門性、合理性、記録への挑戦が求められ、国家・国際的組織の関与が大きくなってきている。

2 日本への近代スポーツ導入と課題

1) 学校スポーツと企業スポーツ

イギリスを起源とする近代スポーツの我が国への導入は最初学校（旧制高校等）を中心に行われた。その後中央の学校からやがて地方の学校、企業へと普及していった。しかし当時の日本ではスポーツと体育が混同

されていて目的として

- ① 隊の身体の鍛練
- ② 国威発揚（国際大会でのメダル獲得）
- ③ 企業宣伝

があげられている。

以下 近代スポーツのうち、野球、サッカー、ラグビーについて述べる。

（1）野球

野球は、我国へは1872年（明治5年）第一大学区第一番中学（現・東京大学）でアメリカ教師ホーレス・ウィルソンが、1873年（明治6年）開拓使仮学校（札幌農学校前身）に同じくアメリカ教師アルバート・ベイツが教え日本中に広まったとされている。その後1888年（明治21年）三田ベースボール倶楽部（慶応義塾大）、1895年（明治28年）早稲田倶楽部（早稲田大）が結成されている。

1915年（大正4年）全国中等学校優勝野球大会（大阪朝日新聞社）が開始された。試合開始前後、両チームはホームプレートをはさんで整列・挨拶し、優勝チームにはコンサイス英和辞典が贈られている。又、開会式の軍隊式の分列行進もこの時から始まっている。当時の朝日新聞社説には以下の文が掲載されている。

攻防の備え整然として一糸も乱れず、腕力脚力の全運動に加うるに、作戦計画に知能を絞り、間一髪の機知を要すると共に最も慎重なる警戒を要し、而も加うるに協力的努力を養わしむるものは、吾人ベースボール競技をもってその最たるものと為す。

（2）サッカー

サッカーは、イギリスで1863年フットボールアソシエーションとして統一ルールが出来、日本での最初の試合は1888年（明治21年）横浜・神戸の外国人クラブで行われている。1895年（明治29年）高等師範学校（現・筑波大）に最初のチームが設置された。一方、文部省（明治4年）は体操伝習所を明治11年に設立したが、これは1886年（明治19年）に東京高等師範学校に吸収されている。東京高等師範学校に導入されたサッカーは、愛知第一師範学校、埼玉師範学校、豊島師範学校へと広がり、1922

年大学専門学校リーグが開催された。現代サッカー界の基盤となるJリーグは1993年創設された。

Jリーグの特徴として、

- ① ホームタウン（自治体）
- ② 地元企業
- ③ 地域住民（サポーター）

の三位一体のクラブであり、ジュニアチーム育成、サッカー以外のスポーツ活動支援、地域の社会活動への参加、地域住民との交流、地域スポーツ文化振興を行っていて、新しいスポーツクラブとして地元に基づいたものになってきている。

(3) ラグビー（フットボール）

ラグビーの我国への導入は、ケンブリッジ大学卒のエドワード・クラークと田中銀之助により1899年慶応義塾大学に紹介されたのが最初とされている。1917年全国高等学校ラグビーフットボール大会が開催され、1920年代には1500のラグビークラブに6万人の選手が所属し、全盛期であったと記されている。1964年東西大学ラグビー選手権大会（後の全国大学ラグビーフットボール選手権大会）が開催されている。その後2003年トップリーグが結成され、2019年にラグビーワールドカップ日本開催予定である。次期オリンピックには7人制ラグビー競技開催が決定され、新たな転機を迎えているといえる。

2) 日本のスポーツ指導者

スポーツ指導者は、サッカー、ラグビー、バスケットはヘッドコーチ、野球はコーチ、マネジャーであるが、日本では多くの種目で監督が指導者、管理者として選手を育成する役割をもってきていた。従って、日本の監督の位置づけは、先生→生徒、先輩→後輩、命令→服従の関係で、指導面、精神面、全て監督に従ってきていた。

一方、飛田穂洲はベースボールを“野球道”として解釈し、これを「練習量の重視」「精神の鍛練」「絶対的服従」に集約している。桑田真澄は野球道の再定義として、練習の質の重視、尊重、心の調和、立派な人間の「育成」をあげている。現代の公認指導者—ライセンス制—は下記の通りであるが、昨年社会的問題になった大阪桜宮高校指導者も公認上級コーチ、日本バスケットボール協会認定をとり、指導者養成コースをクリアしている。スポーツ指導は、スポーツ人生ばかりでなくスポーツ後の人生を左右する程重要である。特にアマチュア指導者は勝利至上主

義ばかりでなく人材育成を考えるべきである。

公認指導者 - ライセンス制 -	
日本体協（公認）	サッカー
1. スポーツリーダー	J F A公認指導者ライセンス
2. 競技別指導者	D級 } 12歳以下
3. スポーツドクター	C級 } (D級は初心指導者)
4. アスレティックトレーナー	B級 ユース、高校生以下
5. スポーツ栄養士	A級 } ジェネラル
6. フィットネストレーナー	U-12
7. スポーツプログラマー	S級 Jリーグ
8. ジュニアスポーツ指導者	
9. マネジメント指導者	ラグビー
	1. 新スタートコーチ
	2. 育成コーチ
	3. 強化コーチ
	4. トップチームコーチ

3) スポーツ後の人生

学生アスリート（高校生、大学生）の進路の選択は人生の分岐点ともいえる。

高校生は、

- ① プロスポーツ
- ② 企業スポーツ
- ③ 大学進学

体育系の大学生は、

- ① プロスポーツ
- ② 企業スポーツ
- ③ 一般企業への就職

に多くは分かれる。

又、プロスポーツ選手は引退後、

- ① 指導者
- ② 審判
- ③ スポーツ関連メディア
- ④ その他



に進むものが多い。

この中で、企業におけるスポーツは社会環境、経済状態に左右されることが多い。1991年から2006年にかけて306の企業はスポーツから撤退している。2011年の野球ドラフト会議では入団718人中352人(49%)が大卒であり同じく2011年Jリーグでは953人中374人(39%)が大卒であり、2012年ラグビートップリーグ14チーム(企業中心)では572人中554人(97%)が大卒であった。しかし野球、サッカーのプロ選手は30歳前後で引退を余儀なくされている者も多い。学歴はスポーツキャリア後の指導者としてもスポーツ以外の世界にも有利の面もあり、同じ学校出身者はヒューマンネットワークも強いといえる。「文武両道、日本になし」の中で著者マーティ・キーナートは次の事を述べている。

「アメリカの秀才アスリート、すなわちスポーツのエリート選手(プロ選手、オリンピック出場選手)でありながら、医者、弁護士、宇宙飛行士などとしても活躍した人たちを紹介しながら、日本にはこうしたスポーツ選手が皆無で、教育とスポーツのバランスをとる余地がない」と論じている。その理由として、日本には、スポーツか学問のどちらかに身をささげる求道(ぐどう)精神をほめたたえる美徳があることと、朝から晩までスポーツだけをするか、勉強だけをするかというような日本の教育のあり方を取り上げている。

4) 現代スポーツの課題

我国は近代スポーツ導入からスポーツの普及は飛躍的發展を遂げてきたが、課題として以下のものがあげられる。

- (1) 巨大な資金(地域から国内、国際大会へと大会の規模拡大と共に巨大な資金-国家予算の裏付け)
- (2) テクノロジーの進歩(スポーツ環境のソフト、ハード面の開発)
- (3) 選手の個々の潜在能力の発見と指導
- (4) アンチドーピングの対策
- (5) メディア、スポーツビジネスとの共存

3. 今後の展望—スポーツ振興法からスポーツ基本法迄—

政府はスポーツ関連法等の整備として昭和36年にスポーツ振興法を制定し、体育の日、国体は国民の中に定着し、国体は2順目の開催が行われている。

さらに平成23年にスポーツ基本法、基本目標が示され、スポーツ宣言日本が行われた。この中でスポーツは幸福を追求し健康で文化的な生活を営む上で不可欠であり、政治的、経済的にも人々の生き方や暮らし方に重要なものでスポーツは世界共通の人類の文化と位置づけられ、これが今後のスポーツの基本的方針である。今後は社会の中で誰でも楽しめる自由なスポーツが求められると思われる。

スポーツ振興法（昭和36年）	
第1条	国民の心身の健全な発達と明るく豊かな国民生活の形成
第2条	スポーツとは運動競技及び身体運動 (キャンプ活動その他の野外活動を含む)
第5条	体育の日
第6条	国体（都道府県毎に行う） 他 スポーツ振興、奨励、審議会、指導委員 等

スポーツ基本法（平成23年）	
スポーツは世界共通の人類の文化	
スポーツを通じて幸福で豊かな生活	
→生涯にわたり、あらゆる機会とあらゆる場所で自主的かつ自立的に	
国家戦略としての位置づけ	
国の責務	
スポーツの価値をより高い次元でとらえ、スポーツを通じて社会をより良いものにしていくことを目指す	

<基本目標>

1.	国際競技力向上の推進	世界のトップスポーツを牽引するシステムを構築し、国際競争力を向上させる
2.	コミュニティスポーツの推進	世界をリードするコミュニティスポーツシステムを構築し、地域社会を発展させる

3.	学校体育・スポーツの推進	世界をリードする学校スポーツシステムを構築し、スポーツ立国の基盤を確立する
4.	自立的健康ライフスタイルの確立（ヘルスプロモーション）	スポーツの推進を通じて国民が自主的に健康水準を高め、活力ある長寿社会を実現する
5.	ドーピング防止の推進	世界をリードするアンチ・ドーピング活動を推進し、我が国スポーツの国際的信頼を高める
6.	国際スポーツの推進	国内スポーツ資源を活用した国際交流を推進し、品格ある国家を実現する

4. 宮崎県スポーツ界について

(1) 競技スポーツと生涯スポーツの推進

宮崎県はスポーツ立県を目指しスポーツ医学からの健康づくり対策として競技スポーツばかりでなく生涯スポーツにも重点項目として推進がはかられてきた。競技スポーツは旭化成のマラソン、長距離走、柔道は日本でもトップクラスで輝かしい成績を残してきた。又、去年は全国高等学校サッカー選手権大会で鵬翔高校が優勝、夏の全国高等学校野球選手権大会で延岡学園が準優勝の荣誉に輝いた。今後は高校野球日本一が県民の悲願である。一方平成25年度国体では天皇杯38位であり、30位台を維持することが出来た。今後上位定着を目指してもらいたい。又生涯スポーツと関連があるロコモ運動が宮崎大学整形外科（帖佐悦男教授）により推進され定着されつつあることは喜ばしいことである。今後はロコモからめざせ100歳！を目標に県民の健康寿命延長をはかってもらいたい。

(2) 指導者体制の見直し、指導者の養成

昨年、大阪桜宮高校で選手が自殺しスポーツ指導者の体罰問題が取り上げられた。又、同じく日本柔道代表選手ら15人が柔道部代表監督らを暴力でJOCに告発する事例があり、改めて日本スポーツ界の指導者について問題提起された。宮崎でも2013年3月30日宮崎日日新聞に高校教諭による女子柔道部員に暴力をふるい鼓膜が破れることが報道、又、6月1日宮崎日日新聞に私立学校の体罰35件と報道された。2013年7月26日（朝日新聞 暴力を断ち切るシンポジウム）で山下泰

裕氏（柔道教育ソリダリティー理事長）は指導者が己を磨くことから、友添秀則氏（早大スポーツ科学学術院長）は勝利至上主義の転換が必要、菊幸一氏（筑波大大学院教授）は閉鎖性が生む前近代の暴力と述べている。いずれも示唆に富むものである。今後宮崎でも根本的対策をたて暴力による指導の根絶をはかってもらいたい。

（3）スポーツ医・科学が取り組むべき課題

スポーツ医・科学（委）が今後取り組む課題について私見の項目をあげる。

- スポーツ選手の外傷・障害のメディカルチェック・予防
- スポーツ選手の外傷・障害の治療・スポーツへの復帰
- パフォーマンス向上
- アンチドーピング
- 栄養学啓発の徹底
- 心理学的アプローチ

いずれも今迄のスポーツ医・科学委員会等で計画実施されてきたものであるが、今後さらに県民の競技スポーツ、生涯スポーツの発展に寄与してもらいたいと念願している

おわりに

第50回宮崎県スポーツ学会に当り記念講演“我国におけるスポーツ—歴史と展望—”について述べた。（御静聴有り難うございました。）



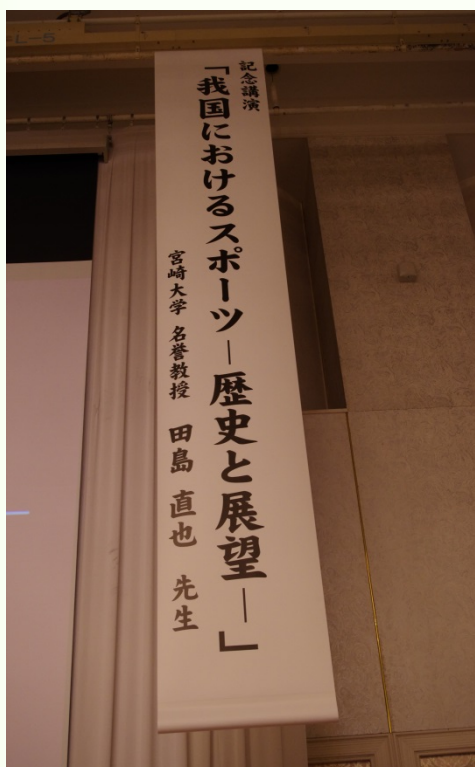
参考文献

- ① マーティ・キーナート、加賀山卓朗（訳）：文武両道日本になしー世界の秀才アスリートと日本のど根性スポーツー 早川書房 東京 2003年
- ② 大坪正則：スポーツと国力ー巨人はなぜ勝てないー 朝日新書 東京 2007年
- ③ 玉木正之：スポーツとは何か 講談社現代新書 東京 2011年
- ④ 橘木俊詔、齋藤隆志：スポーツの世界は学歴社会 PHP新書 東京 2012年
- ⑤ 多木浩二：スポーツを考える ちくま新書 東京 2012年
- ⑥ 桑田真澄、平田正男：新・野球を学問する 新潮文庫 東京 2013年

第50回記念 宮崎県スポーツ学会



世話人会



田島 直也 初代会長 による記念講演



これまでのあゆみ

～帖佐 悦男 会長による講演～

功労賞贈呈

～田島 直也 初代会長へ贈呈～



記念祝賀会の様子

～山本 恵太郎先生(司会)～

記念祝賀会の様子





田島 直也 初代会長 による祝辞



廣田 彰 名誉教授 による祝辞



**宮崎大学 医学部長
迫田 隈男 先生 による乾杯**



**宮崎県体育協会 会長
佐藤 勇夫 様 による祝辞
(代読 安在 康喜 様)**



**押川整形外科
押川 紘一郎 先生 による中締め**

第 50 回宮崎県スポーツ学会記念大会

事務局 田島卓也

宮崎県スポーツ医学研究会は昭和 62 年 12 月 12 日に「スポーツに関する保健予防対策・診断・治療・リハビリテーションなどの確立を目指し、スポーツ医科学の研鑽ならびに会員相互の交流を図る」という目的の元に設立され、第 1 回研究会が田島直也初代会長の元で開催されました。本学会は年に 2 回の開催で、医師のみならず、リハビリ関係者、歯科医師、栄養士、運動指導者、教育者をはじめ多くの職種の参加者が各々の垣根を越えて色々な交流を図れる場です。時には参加者が 150 名を超えることもあり、現在までののべ参加人数は 3976 名に達します。また、79 名もの講師の先生方に様々な分野からの特別講演を賜ってまいりました。第 33 回研究会より 2 代目会長として帖佐悦男教授が就任され、また宮崎県スポーツ医・科学研究会、宮崎県スポーツ学会と名称を変更し平成 26 年 3 月 9 日に記念すべき第 50 回の節目を迎えました。当日は晴天の日曜日の昼にもかかわらず 57 名もの参加者がいました。初代会長の田島直也名誉教授より「我国におけるスポーツ - 歴史と展望 -」という演題名で特別講演を賜りました。スポーツの成り立ち、歴史から日本のスポーツ界、そして宮崎県のスポーツ界の現状と今後の展望について詳細に述べていただきました。また、本学会の設立にご尽力を賜ったことに感謝の意を込めて、功労賞を贈呈させていただきました。その後、帖佐悦男会長による本学会の 50 回のあゆみに関する講演に続いて参加者全員での祝賀会を開催いたしました。ここでも田島直也宮崎大学名誉教授、廣田彰宮崎大学名誉教授、佐藤勇夫宮崎県体育協会会長にご挨拶と祝辞をいただき、迫田隅男医学部長のご発声の元、盛大に祝賀会が執り行われました。本学会は 50 回を数えましたが、果たす役割と期待は大きなものがあり、その任務を十分に果たしてはおりません。今後も様々な職種の会員の力を結集させて、スポーツ選手の傷害予防そして競技力向上にむけて励みたいと思います。今後とも本学会に変わらぬご指導とご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。



第 50 回宮崎県スポーツ学会記念大会

平成 26 年 3 月 9 日 於 宮崎観光ホテル

筋トレとの長い付き合い

宮崎大学名誉教授 廣田 彰

私は、現在71歳。毎日継続しているものが幾つかあるが、その中でも特に興味を持ち、楽しく続けているものがある。それはバドミントン競技に打ち込むことと週2～3回の筋トレである。この2つは30年以上も続いている。特に筋トレとの付き合いには楽しい思い出がある。

・旭化成柔道部との付き合い

1993年だったと記憶している。宮崎県体育協会に設置されたスポーツ医学委員会(田島直也委員長)の委員を務めていた時に、同じ委員として会議に出席していた大迫明伸氏(当時旭化成柔道部コーチ)から、「今の柔道選手は怪我を抱えている人が多く、いかに怪我とうまく付き合っていくかが課題である。しかしながら、やはり怪我をしないようにすることが大切であり、そのために良い方法はないだろうか？」という相談を持ちかけられた。そこで選手の練習の様子を拝見させていただくと、練習前に始めるのはテーピングからであり、そのテープの使用量は半端なものではなく、それも自己流の巻き方で、皺だらけであった。それが毎日のことであり、テープ代はかなりの金額になると聞かされた。いろいろな状況を見た結果、私は「まず筋トレを導入してはいかがでしょうか」と大迫コーチに提案した。筋トレによって筋力をアップすれば、今以上に相手の強い力に耐えることができ、技も出しやすくなるだろうし、強靱な筋はダメージを受けることも少なくなるであろうと考えたからである。当時の道場には筋トレに使う用具は全くなく、施設もなかった。ソウルオリンピック大会86Kg級の銅メダリストで、海外での試合経験も豊富な大迫コーチは、外国人選手のトレーニングの様子をいろいろと見ており、以前から筋トレの必要性を感じていたと言われ、即座に賛成をしてくれた。

さっそく選手全員の体力測定を実施し、また延岡市内のジムを借り切って、ベンチプレスやスクワット等の各種目の最大筋力測定を行い、それに基づいて各選手個々のトレーニングメニューを作成した。と同時に筋トレに必要なバーベルやダンベルさらにはベンチプレス台や腰ベルト等の購入もしてもらい、道場の隅に設置した。稽古の合間に選手に筋トレの説明や実施方法等について指導を開始したがなかなか集中したトレーニングにはならなかった。それもそのはず、今まで本格的な筋トレの経験が少ない選手にとっては、稽古の片手間に実施する補助的なものとの認識しかなかったからである。そこで、大迫コーチに「週3日は稽古、あとの3日は筋トレを含むトレーニング、1日は休養日」

との提案をした。大迫コーチからその事を聞いた選手たちからは猛反対を受けた。「我々は畳の上で稽古をし、そして強くなってきた。畳の上での稽古をしないで、トレーニングの日を3日も設けるなんてとんでもないことだ」との回答であった。私から、怪我の多い現状を打開するためには筋トレが必要であること、そして集中的に実施することが大切であること、また大迫コーチからは、「崩してポイントを稼ぐ今の柔道」に対応するためには、特に上半身の筋力アップが必要であることや外国人選手の筋トレの様子などを選手に伝え、理解を得ることに努力した。

選手は半信半疑ながらもオリンピック銅メダリストの説得に負け、トレーニングを週3日(1日おき)実施することを承諾した。私はトレーニングのある日は延岡まで毎回通い、指導を開始した。特に筋トレに関しては個人ノートを作成し、それに書かれているメニューに従ってトレーニングを行い、その結果を日誌として記録してもらった。トレーニングは順調に進行し、選手も競い合っただけでなく、トレーニングに打ち込むようになってきた。やはり日本のトップ選手の集団である。実行力は抜群であった。この頃に合わせて実施したのが、選手の栄養管理であった。強い筋づくりに必要な栄養は欠かすことができない。そこで、既婚選手については奥様に、独身者については寮の食事担当者に集まってもらい、当時の宮崎女子短期大学の杉田伸先生(故人)にお願いして、柔道選手の栄養管理について指導をしていただいた。筋トレと栄養管理の効果は次第に現れ始め、怪我をする選手が激減するとともに、大会での成績が上昇し、報奨金獲得につながる成績を出す選手が相次ぐようになってきた。(当時はビッグ大会で優勝すると会社から金一封の報奨金が与えられた) 筋トレの効果は予想以上であり、指導者や選手からは感謝された。その後、古い木造の道場から新築の鉄筋の大きな道場が変わったが、そこには設備の整った広いトレーニング場が併設されていたことは言うまでもない。「筋トレは怪我の予防につながり、パフォーマンスを上げる効果がある」ことを確信した出来事であった。

・世界トップのバドミントン選手との付き合い

1988年から95年まで、バドミントン日本リーグの女子チームとして活動したヤマハバドミントンチームにトレーニングコーチとして招聘されていた時、日本バドミントン界では初めての中国女子選手2名が入部してきた。銭平(1986, 87年全英選手権単準優勝者)と辜家明(1988年全英選手権単優者)は共に世界の頂点を経験した選手である。トレーニングコーチである私は当然彼女たちの指導を任された訳であるが、中国ではどのようなトレーニングを行っていたのか分からないので、それを知ることから始めた。特に興味があったのは筋トレであり、それを中国では行っていたのか、どんな方法だっ

たのか、であった。彼女たちと付き合うにつれて次第にその興味は驚きに変わっていった。それは、二人の選手のバドミントン競技とトレーニングに関する知識の深さがかなりなものであり、またその実践方法がまさに合目的的であったことである。つまり、バドミントン競技ではどのような動作が多く、その際にはどの部位の筋が多用されるのか、また上半身と下半身の筋の使い方とその違い、さらにはそれらの筋をどのようにトレーニングするのか等について指導者並みの知識を持っていたのである。私は、当時としてはあまり強調されなかったバドミントン競技の運動特性、すなわち間欠運動という特性を生かしたスピード、スタミナ向上のための具体的な方法を著書等で主張していたが、彼女たちはまさにピッタリのトレーニングを実践していたのである。筋トレでは、軽い負荷でのスピードをつけた反復動作がほとんどであり、バドミントンの動作を入れた中での負荷のかけ方も多く見られた。また、スタミナ向上のトレーニングでは、コートの中でスピードのある動きでシャトルを打ちながら、それを1時間以上も繰り返しているのである。その間の休みは、シャトルが床に落ち、それを拾い上げて次に打ち出すまでのわずかな時間のみである。まさに長時間の間欠運動である。日本では古くから、バドミントン競技のスタミナ向上の方法はいわゆる「走り込み」が中心であり、長時間のランニングでスタミナが向上されると考えられ、ほとんどの競技者が実践をしていた。しかしながら、間欠運動という特性のあるバドミントン競技では、必ずラリーとラリーの間にシャトルを拾って、次にシャトルを打ち出すまでの休息に近い時間帯が存在し、この休息があるために、次のラリーでハイスピードの動きを生み出すことができるのである。これがバドミントン競技の運動特性である。しかしながら、「走り込み」では、ハイスピードとは程遠いスピードでランニングが行われるわけであり、運動の負荷もまったく異なるものである。つまり、バドミントン競技におけるスタミナ向上の方法として「走り込み」は直接的な方法ではないのである。同じクラブの日本選手が練習の最後にスタミナづくりとして4 km, 5 kmのランニングに出かける時には、中国選手の2人はさっさと練習を切り上げ、シャワー室に向かっている姿が印象的であった。さすが、世界のトップに立つ選手の競技に関する知識の深さ、実践力のすごさに感銘を受けた出来事であった。

・私の筋トレと競技力

現在、週2～3回大学のジムで筋トレを行っている。ほとんどがマシンを使っての8種目、15回最大反復、2～3セットがその内容である。目的は筋力づくりというよりも趣味のバドミントン競技に役立つようにというのが大きい。

バドミントン競技に打ち込むようになったのは30歳半ばからであり、それまではラグビー競技に青春を賭けていた。しかし、体力的に無理な時期が来たなど感じていた時に出会ったのがバドミントン競技である。羽根つきの軽いスポーツと思っていたバドミントン競技であったが、慣れるにつれてその激しさに驚くばかりであった。生来凝り性の私は、この激しさを経験するうちにだんだん楽しくなり、それに合うからだを求めるようになってきた。また、試合をして負けるたびに、「勝つためには何をすれば？」と考えるようになってきた。そして、たどり着いた結論は「この年で始めた競技だから、技術の習得には難しい面がある。対抗できるのは体力面だけだ。」と決めつけ、それからはバドミントン競技に適するからだづくりに専念するようになった。旭化成柔道部の選手やヤマハバドミントン選手との付き合いから経験した筋力づくりや体力づくりを生かしてトレーニングに専念した。その結果、2005年の第2回世界シニア選手権大会ではシングルス準優勝、2011年の同5回大会ではダブルス準優勝、また国内の全日本シニア選手権大会ではここ数年シングルス・ダブルスに優勝、準優勝を獲得している。何よりも長い付き合いの筋トレのお蔭である。まだまだ今の活動を続けたいと思っているし、いろいろな世界での大会に出ると80歳以上の選手も多く出場しているので、その方々を目標に頑張りたいと思っている。



私のスポーツ経験とスポーツへの関わり

藤元総合病院 整形外科 園田典生

整形外科医として診療を行い今年で26年目となるが専門医取得後は主にスポーツ医学を自身のテーマとしている。それには自身のこれまでのスポーツへの関わりが大きい。

幼少時には巨人の星をテレビでみながら小学校3年時からスポーツ少年団でソフトボール(当時は佐賀県に住んでおり通学していた小学校では野球ではなくソフトボールが盛んであった)を始め5年生の夏休みの県大会はピッチャーで出場し優勝した経験がある。軟式野球を始めたのは家庭の事情で5年生2学期から現在、住んでいる小林市に転居してからである。軟式野球ではキャッチャーのポジションとなったが小学校卒業まではスポーツは野球一筋だった。

中学になると小学校でお世話になった野球部の先輩たちがハンドボール部に入部されており先輩たちについていくようにして入学早々ハンドボール部に入部した(私の年代が5年生であった)。ご指導いただいたのは現在、県ハンドボール協会会長をされている税所健好先生と私が入学したときに新任として赴任された米倉公司先生のお二人でありいずれの先生も体育専門であったので練習環境としては恵まれていた。ハンドボールは初めて行う競技であったが思い切り走り込み、思い切り投げてゴールネットを揺らすのが魅力であり野球に対する未練はなく練習に没頭できた。体格的には小さいためにどうしたら背が伸びるのかと真剣に悩んだ時期でありまた、より速く、より高く動くにはどんなトレーニングをすべきかなど中学生なりに考えた時でもあった。現在、ハンドボールでケガをした中学生を診療する機会は多々あるが私自身は大きなケガ、故障はなく過ごすことができた。

中学を卒業するころに恩師の税所先生に入学予定であった小林高校にはハンドボール部がないから入学したら在学中に部をつくれとの指令を仰せつかり入学早々、人数を集めて同好会という形で高校時代のクラブ活動が始まった。しかし、もともと駅伝、バスケットボールなど県内でも強豪なクラブがある中での新しく立ち上げたクラブなので周囲の先生方の冷ややかな目を気にしながらの練習だった。そして3年になって始めて同好会のままの形で高校総体に出場させてもらった。1回戦は勝てたが2回戦で当時の小林工業(現在秀峰高校)とあたり中学で同じチームだった同級生たちと試合することとなり負けてしまった記憶がある。ちなみに私が卒業してから同好会から部活動へ昇格できたので立派な競技成績は残せなかったが後輩にはそれなりの道をつくることができ満足している。

大学は宮崎医科大学に進学したがハンドボール部が学内になく入学後に最初に入部勧誘に来ていただいたサッカー部に入部することにした。投げる、蹴るといった基本的な動きは真逆のような競技であったがそれ以外は共通することが多く特に走るなどの基礎体力については少々自信があったので新鮮な気持ちで練習に参加した。しかし大学と

もなると医学部レベルでも先輩方はそれまでサッカー競技を続けていた方が多くなかなか技術的に回りの先輩方と同じレベルには引退するまで到達できなかった。また、大学になって初めて練習を休まなければならないようなケガをした。足関節外側靭帯損傷、膝内側側副靭帯損傷など下肢の外傷が多くそのたびに整形外科を受診し現在の医局の先輩方にお世話になった。そのおかげで大学6年間はサッカーを続けることができ、このことが医者として整形外科（特にスポーツによる傷害の診療）のみを志すきっかけとなった。

卒業後は本学サッカー部出身の初めての宮崎医科大学（現宮崎大学医学部）整形外科入局者となった。当時は助教授であられた田島直也先生が整形外科分野でのスポーツ医学に関して日本のパイオニアの一人であったことが励みとなり専門医取得後は学内に在籍中からスポーツ医学を中心に診療することができた。

現在の勤務している病院に赴任して10年が経過した。赴任当初から週2回夕方にスポーツ外来を行い主として市内近辺の小・中・高校生のスポーツ傷害に関して診療を行っている。その中で理学療法士を中心としたトレーナーの存在が大きくスポーツ診療には欠かせない。学生の中では将来スポーツトレーナーになりたいと公言する子も多く私の娘もその一人である。

現在の私のスポーツへの関わりとしては私自身がスポーツを行うことよりも小学、中学、高校とスポーツに専念していた頃を懐かしく思いながら高校2年生の長男と小学5年生の次男（次男のチームの監督は私の同級生である）のハンドボール競技の観戦とトレーナーと一緒にスポーツ傷害の診療を行うことである。

宮崎県スポーツ学会 50 回を記念して

宮崎江南病院 整形外科

山本 恵太郎

宮崎県スポーツ学会が 50 回と歴史を刻み、関係各位に感謝の念で一杯です。昭和 62 年の第 1 回開催時は、私が広島から宮崎医科大学（現宮崎大学医学部）に入学した翌年ということで歴史を感じずにはられません。

私が会長を歴任された田島直也先生・帖佐悦男先生の元、スポーツ整形外科を研鑽した関係で、事務局担当を第 31 回（H16 年秋）～第 46 回（H24 年春）までの 8 年間 16 回にわたり携わらせて頂きました。整形外科分野だけでなく、内科・脳外科・歯科などの他の医療分野にとどまらず、運動科学、トレーニング学、栄養学など様々なジャンルの先生方にお会いし、拝聴・懇談させて頂いたことは自分の財産にもなっています。その間、名称を変えながら、スポーツに関わる・興味のある医療関係者・スポーツ指導者の先生方にも多数参画できる形に会を改編して、現在のように広く門徒を拡げ、活発な会になってきたことを喜ばしく思いますし、実際に、スポーツ医科学に生かされ、ひいては競技者（国体成績なども含め）に繋がっていただければと願うばかりです。

私の生まれは広島です。今でこそいろいろなスポーツが取り上げられていますが、やはり昭和 50 年(1975 年)のカープ初優勝を間近に見た世代ですので、野球は大好きでした。小学校の低学年で、カープの選手名を全員言うては自慢していたみたいです。中学入学時は野球部に体験入部したのですが、肘の故障などもあり断念していました（その時の同期に田口竜二くんがいました。彼が都城高校に来て、甲子園に出て、桑田・清原選手の PL 学園と試合をし、ドラフト 1 位でプロ入団となった時は嬉しかったです）。自分も縁があつて、宮崎に来ることになり、宮崎の吸い込まれるような青空の元、屋外かつ団体競技で好きなスポーツをと、サッカー部に入部し、人生観が変わりました。勝敗の重要性だけでなく、やり遂げるための必要なこと、アプローチ・プロセス、達成感、当然うまくいかないことに対する失敗や挫折、それらのリカバーなど、更に人間関係・役割などいろいろなことを経験し、それらが今の自分の仕事に繋がっていますし、先輩・後輩含め仲間たちとの繋がりも大切な財産になっています。それもこれもスポーツが繋いでくれた縁だと思います。

宮崎の青い空と碧い海、美しい緑に美味しい空気が大好きです。この宮崎が、スポーツランド宮崎・スポーツメディカルランド宮崎（后者は、会長が提言しているので拵けてください）として、一人でも多くの皆様が健全に身体を動かして幸せな時間を得てもらえればと思います。そのために、このスポーツ学会が益々発展し、宮崎のスポーツ文化に貢献してくれることを切に願います。

