

## 第80回国民スポーツ大会冬季大会スキー競技会

# スキー競技 本県女子初の第3位!

クロスカンントリー成年女子A 柏原明華選手 2年連続入賞



2年連続入賞の笑顔、昨年より高い位置でよりにこやかに



まもなくゴール!あと100mのラストスパート



今年は表彰台!



第80回スキー競技会(青の煌きあおもり国スポ2026)は、令和8年2月14日から17日まで、大鱈温泉スキー場、青森あじらクロスカンントリーコースで開催されました。2月16日(月)クロスカンントリー成年女子A 柏原明華選手(日本大学)が、国スポクロスカンントリー種目で2年連続入賞、しかもスキー競技では本県女子初となる3位入賞を果たしました。

すごいすごいすごい見事な踏ん張りでのゴールは、チーム広島団長、選手、監督、本部役員が涙する大健闘で、大いに盛り上がりました。

今大会も北海道・東北・北陸甲信越勢がひしめく中、参加成年女子A35名中、西日本出場県としてただ一人の入賞となりました。今年の国スポは、前回以上の3位という大金星で、本会期に向けて幸先良いスタートとなりました。

# 第80回 国民スポーツ大会冬季大会

第80回冬季大会は、

- スケート・アイスホッケー競技会が、令和8年1月31日(土)から2月8日(日)まで、青森県で開催されました。本県選手の出場は、ショートトラック成年女子 選手2名  
1月31日(土)・2月1日(日)、三沢アイスアリーナ  
フィギュア成年男子 選手2名  
1月31日(土)・2月1日(日)、FLAT HACHINOHE  
フィギュア少年女子 選手2名  
2月1日(日)・2月2日(月)、FLAT HACHINOHE  
アイスホッケー成年男子 選手16名  
2月4日(水)・2月5日(木)、三沢アイスアリーナ



フィギュア成年男子では三島選手が、少年女子では中前選手が、ショートプログラム(SP)を勝ち抜きフリースケーティング(FS)に進みましたが、それぞれ総合13位、12位という成績に終わりました。本県は通年でスケートリンクがないというハンディがあるなか、今回のSP突破は来年につながる演技だったと思います。

アイスホッケー成年男子は、1回戦(VS山口県)を12-4で見事に突破し、ベスト8をかけて翌日の2回戦に臨みました。2回戦(VS富山県)の結果は、3-4の惜敗でしたが、3ピリオド終了時点で、3-3の同点。延長戦でも決着がつかず、シュートアウトに突入しましたが残念ながらあと一歩及ばずということになりました。

昨年富山県に1-5で敗れていただけに雪辱をと思われましたが、激戦の末涙を飲む結果となりました。

- スキー競技会は、令和8年2月15日(日)から2月17日(火)まで、青森県で開催されました。本県選手の出場は、ジャイアントスラローム成年少年男子 選手12名、成年少年女子 選手5名  
2月15日(日)~2月17日(火)、大鰐温泉スキー場  
クロスカントリー成年女子A 選手2名、少年男子 選手2名  
2月15日(日)・2月16日(月)、青森あじらクロスカントリーコース



ジャイアントスラロームは、成年男子Cの西村選手が17位(17/116人中)、成年女子Bの佐渡選手が15位(15/48人中:昨年9位)の十位台でした。少年男子松尾選手は27位でしたが、少年157人中の27位と健闘しました。

クロスカントリーは、今号の表紙を飾った成年女子Aの柏原選手が見事3位入賞。31番目のスタートで、前後の30番32番に実力のある選手が並ぶという中、激戦を制してスキー競技本県女子初の3位入賞を遂げてくれました。

同じチーム広島藤井選手も17位と、西日本出身選手として雪の環境に恵まれた多くの県の選手を相手に健闘しました。



## 令和7年度日本スポーツ少年団顕彰の伝達と広島県スポーツ少年団顕彰を行いました。【令和8年3月15日(日)】

### 令和7年度日本スポーツ少年団顕彰(伝達)

登録者 森 美 香(広島市)  
松 野 一 弘(熊野町)  
越 智 孝 志(熊野町)  
灘 増 男(坂 町)  
退任指導者 児 玉 竹 丸(安芸高田市)



### 令和7年度広島県スポーツ少年団顕彰

(1) 単位スポーツ少年団 新市空手道スポーツ少年団  
(2) 登録者 田 辺 賀 子(呉 市)  
竹 島 秀 和(呉 市)  
横 山 光 昭(福山市)  
平 川 学(安芸高田市)  
山 口 恵(熊野町)



## 未来を、ひろげる。

私たちは、信頼される  
〈地域総合サービスグループ〉として、  
幅広いサービスを通じて、  
地域社会と共に、未来をひろげます。



ひろぎんホールディングス

／ 広島銀行 ／ ひろぎん証券 ／ しまなみ債権回収 ／ ひろぎんヒューマンリソース ／ ひろぎんキャピタルパートナーズ ／ ひろぎんリース  
／ ひろぎんエリアデザイン ／ ひろぎんクレジットサービス ／ ひろぎんITソリューションズ ／ ひろぎんライフパートナーズ

(2025年7月1日現在) [2507] d

## 令和7年度次期国スポ選手等育成強化事業 中・高合同指導者研修会

異なる競技の中・高等学校等の指導者が一堂に会して、選手の育成強化のための指導者間の連携強化と情報共有により今後の中・高一環指導システムの充実を図ることを目的として、中・高合同指導者研修会を開催しました。グランドプリンスホテル広島を会場とし、2月6日(金)から7日(土)の1泊2日の日程で、10競技14名の指導者が参加しました。

1日目の研修Iでは、第79回国民スポーツ大会サッカー競技少年女子優勝の小川潤一監督に、「広島県少年女子が優勝するまでの軌跡・広島県U16女子サッカーの育成について」と題して、選抜チームならではのチーム作りや選手の強化育成方法について、講演いただきました。

県外出身選手が半分以上であったため、まずは選手たちに広島の地を知ってもらい、広島の選手として戦うことの意識を高めて、技術面の強化だけでなく、メンタル面でチーム広島としての意識を持つことの大切さや、目標として掲げていた「優勝」を達成するためには、何を必要とするのかを指導者から伝えるだけでなく、選手に自分自身で考えさせるなど、優勝への道のりを教えていただきました。

また、粘り強い広島らしいサッカーができるように、チャレンジする姿勢、アグレッシブ、常にゴールを目指すプレーなど、11のマインド(イレブンマインド)を常に意識し、広島らしさの共有を図っていたことなど、チーム作りにあたっての基礎部分について、詳細に伝えていただきました。



加えて、サッカー競技においては、トレセン制度が整備されており、広島県では、小学生年代(U12)から優秀な選手を強化育成する環境が整っていることも、国スポ優勝の一要因である旨を教わり、強化育成体制の重要性について、参加した指導者も改めて認識されたようでした。

講演後は、選手への戦術の落とし込み方や、選手のモチベーション維持方法など、指導者から多く質問が挙げられており、国スポ優勝監督から選手の育成方法等についてのお話を聞くことで、参加した指導者の皆さんの今後の指導方法がより優れたものとなり、少年種別の結果の飛躍につながる機会となったのではないのでしょうか。

2日目の研修IIでは、株式会社クリエクト代表取締役であり、(一財)日本コアコンディショニング協会運営委員長などを務めておられる竹原亮紀氏に「ジュニアアスリートのためのフィジカルコンディショニング—動作効率と巧緻性がパフォーマンスを決める—」と題して、コアトレーニングの理論と実技について、講義いただきました。コアトレーニングは、運動スキルを高めるために必要となる「体の土台づくり」となることを詳細に説明いただきました。運動スキルは、自分の身体を思うように操り、様々な運動を巧みにこなすスキルのことであり、特定の競技に必要な技術や技能であるスポーツスキルとは異なるもので、スポーツスキルを高めるためには運動スキルを高める必要があります。成長期で、身体が未完成であるジュニアアスリートならではのトレーニング指導の注意点も教えていただきました。

身体づくりの考え方を学んだ後、体の歪みなどの確認方法について指導者同士で実践した後、体の歪みの改善方法も実践いただき、歪みの改善により体幹が強化され、体の動きが改善することを実感することで、驚きの声が多く上がっていました。

参加した指導者は自らコアトレーニングを体感したことで、選手へトレーニングの必要性や、大事なポイントを十分に伝えることができると思います。



最後の研修IIIでは、「スポーツ指導者として必要な力」と題して、(公財)広島県スポーツ協会指導者養成委員長の金澤宏氏に講話いただきました。近年スポーツ界においては、パワハラ等の不祥事が相次いでおり、社会的な視線も厳しさを増しています。こうした状況に触れ、安全で、正しく、楽しいスポーツ活動をするためには、指導者としてどのようなスキルが必要なのかお話しいただきました。未成年の選手については人格形成期であることから、指導者が選手に対して持つ影響力を常に自覚・意識し、指導を行うことが重要です。選手を中心に周りの指導者や家族、更には地域の人までもが幸せでなければならないといったプレーヤーズセンタードの考え方を学んだあと、セルフチェックシートで自分の指導を振り返りました。途中、参加者同士で紙飛行機の折り方を教え合うことで、自分の指導の特性を自覚し、より良い指導方法について考える時間もありました。

また、ジュニア選手は選手が毎年変わるため、教え方に固執せず、必要に応じて指導方法を変化させていく必要があることや、一方的に教えるだけでなく、選手にどうすべきかを問いかけ、選手自身に答えを出させることなどが必要であることなど、指導者として身に付けてほしいこと、常に指導者として学ぶ姿勢を忘れないでほしいことを参加者に伝えられて、研修会を終えました。



## トップアスリート育成事業2025

広島県が国スポ総合常時8位以内入賞を達成するため、ジュニア選手を対象に、国スポ候補選手としての自覚を養うとともに、スポーツ医・科学等の各種研修を通して競技力の向上を図ることを目指し、トップアスリート育成事業2025を開催しました。2月7日(土)・8日(日)の1泊2日の日程でグランドプリンスホテル広島を会場に、各競技団体から推薦された10競技57名のジュニア(中・高校生)選手が参加しました。

1日目の特別講演では、東京2020オリンピックアーチェリー男子団体銅メダリストの河田悠希選手(株式会社エディオン)に「がんばれ!広島のジュニア選手たち」と題して、トップアスリートになる夢を叶えるための目標設定の大切さについてお話しいただきました。

「夢と目標」の違いについて、最終目標を達成するためにも、短期目標・中期目標・長期目標を設定し、短期・中期は時に修正しながら、長期目標を達成していくプロセスを紹介いただきました。ジュニア選手たちがそれぞれ自分の短期・中期・長期目標を設定し、何人かの選手たちがみんなの前で発表する時間もありました。

全国大会への出場を目標に掲げている選手が多く、そのため、「いつまでに」「何を」しなければならぬのか、改めて考えることで、自分の目標をよりリアルに感じ、その分課題へもより一層取り組んでいこうと思えた機会だったのではないかと思います。

また、河田選手がオリンピックに出場された時のお話もしていただき、オリンピックの実体験を聞ける貴重な機会にジュニア選手たちもたくさんメモを取りながら、一生懸命聞いていました。



講演終了後には、河田選手に質問をしたいジュニア選手たちが列を作り、河田選手でも緊張をすることがあるか、どうやって緊張をほくしているかなど、トップアスリートから直接お話を聞ける貴重な機会を生かし、トップアスリートから少しでも知識を吸収しようとするジュニア選手たちの姿が印象的でした。

最後に、日頃から感謝の気持ちを忘れずに、沢山の方から応援される選手を目指してほしいと河田選手から激励の言葉をいただき、特別講演は終了しました。



次の研修Iでは、広島文教大学教授で、(公財)広島県スポーツ協会スポーツ医・科学委員会委員の田村進氏に「メンタルサポート」と題して、実力を発揮できる競技力を最大限高めるための心理状態をつくる方法、自信のつけ方など、非常に重要となるメンタル面の研修を行っていただきました。

「自信」「不安」「緊張」「集中力」「やる気」の5つの項目全てが適度な状態の時に最も実力を発揮することができること、適度な状態は一人一人違うため、自分が実力を発揮できる適度な状態を知る事の大切さについてお話いただきました。



適度な心理状態をつくるために、まずは自分のベストパフォーマンスの状態を分析する必要があり、5つの項目を感じすぎている「上りの状態」か、感じていない「下りの状態」かを分析して、上がりであればリラクゼーションの対応を、下がりであればサイキング・アップの対応をします。リラクゼーションやサイキング・アップの一例として、溜めて・吐く腹式呼吸や、声出しや体をたたくスマイルアップ法などの紹介があり、選手のみんで実践する時間もありました。

また、良い結果が残せた等のポジティブな現象が起こると自信が付くことが多いため、まずは自分にとってのポジティブなこと、いわゆる目標の設定が大切であることを学びました。何をどの程度いつまでにどのようにして達成するのかの目標を設定し、達成することを繰り返すことで自信が付いていきます。目標設定の際には、期間・内容ごとに具体的な目標を立てることを意識し、目標の設定基準は、自分が50%で達成できる目標を意識することが必要だと教えてもらいました。また、目標に対してフィードバックをしないと成果に大きな差が出るため、きちんとフィードバックをすることの大切さを学ぶことができたので、選手たちには是非実践してほしいです。

1日目最後の研修IIでは、(公財)広島県スポーツ協会医・科学委員会副委員長の下岡里英氏(広島女学院大学教授)と同医・科学委員会委員の中藪宏美氏(広島文教大学准教授)に「ジュニアアスリートの食生活」の研修を実施いただきました。

アスリートとして活躍するためには、しっかりとした身体づくりが不可欠です。身体づくりに必要な栄養、特に、筋肉量を維持・増加するために必要なたんぱく質・炭水化物・ミネラル・ビタミンについて解説していただきました。夕食・朝食は、用意された料理を自分で選び、適切な分量を量って食べることで、アスリートにとって必要な食事量や栄養バランス(摂取目標と実際の摂取量)の意識づけをします。



普段、自分が食べているご飯と比べ、自分には何の栄養素が足りないのか、何をとりすぎているのか、など、トップアスリートには欠かせない身体づくりのために、普段の食生活からも意識する必要があることを実感したのではないのでしょうか。

また、家庭でのサポートが重要となることから、希望する保護者も参加して、一緒に学んでいただきました。



2日目の研修IIIでは、竹原亮紀氏に「ジュニアアスリートのためのフィジカルコンディショニング」と題して、自分の身体を思ったように操作し、様々な運動を巧みにこなす運動スキルを向上させるためコアトレーニングの理論と実技について講義していただきました。



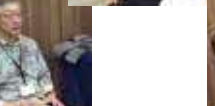
まずは、自分の体の状態を学びます。自分でも知らなかった身体のゆがみや癖に選手たちは少しショックを受けながら、講師から学ぶトレーニングを少し実践しただけで、身体のゆがみや癖が解消され、体幹が強化されることを実感した選手たちは「すごい!」「え〜!」などと驚きの声を口々に発していました。途中にはかなり息が弾む運動もありましたが、特定の競技に必要な技能(スポーツスキル)は、運動スキルの上に成り立つことを学び、運動スキルを高めるためのコアトレーニングを一生懸命実践していました。



家でもできるトレーニングをたくさん教えていただいたので、継続してコアトレーニングを実践して、国民スポーツ大会の広島県代表として活躍できる選手に成長することを期待しています。

最後の研修IVでは、(公財)広島県スポーツ協会医・科学委員会の先生方と竹原亮紀氏にご協力いただき、「スポーツ医・科学相談」を実施しました。

スポーツ医・科学相談では、内科・整形外科・歯科・栄養・トレーニングの個別相談が実施されました。選手が抱えている悩みや疑問等について、各分野の専門の先生方に個別に直接相談できる貴重な機会であり、先生方も熱心にアドバイスしてくださいました。相談内容を今後の活動に活かして活躍されることを願っています。



# 令和7年度 広島県スポーツ指導者研修会

令和8年1月10日(土)、2月11日(水・祝)いずれも広島国際会議場において、広島県スポーツ指導者研修会を開催し、JSPO公認スポーツ指導者など、計448名が受講しました。

1月の研修会では、バルセロナオリンピック 競泳女子200m平泳ぎ金メダリストの岩崎恭子氏、2月の研修会では、ロサンゼルス・ソウルオリンピックバレーボール男子日本代表の川合俊一氏をお招きし、貴重な経験談を元に、影響を受けた指導者や指導する際の関わり方などについてお話いただきました。

また両日とも、本協会指導者養成委員会委員長 金澤宏氏による講話を行い、「子供たち(選手)を理解する」と題し、指導者とプレーヤーの望ましい関係づくりのために必要なスキルや接し方などについて、アクティビティーも交えてお話いただきました。



## 岩崎 恭子 氏

「泳縁(えいえん)～金メダル獲得後の挫折と学び～」(講演抜粋)

1992年バルセロナオリンピック 競泳女子200m平泳ぎ金メダル  
(競泳最年少金メダル獲得〈14歳6日〉)

14歳という若さでオリンピックに出場し、コーチからのアドバイスもあり金メダルを取ることができたが、帰国後、過度な期待と心ない批判や中傷により自分を見失ってしまった。そこから脱出できたのは、素晴らしい指導者からの言葉であり、そのおかげで自分を取り戻すことができた。指導者に求められるのは、勝利という結果だけを追求するのではなく、変化し続ける選手の状態を正しく見極め、いかに寄り添っていけるかが大切である。指導者と選手お互いが素直に話し合える信頼関係を築いてほしい。

挫折を経験したけれど、もう一度自分で目標を持つことができたことと、乗り越えようとしたことは誇ってもいいと思える。これからも泳いできたからこそ『縁』を大事にして水泳に携わっていきたい。



## 川合 俊一 氏

「理想の指導者とは?」(講演抜粋)

1984年ロサンゼルス、1988年ソウルオリンピック  
男子バレーボール日本代表

男子バレーボール日本代表として長く活躍し、ビーチバレーでも世界を転戦した経験から導き出した、「理想の指導者」とは、強権的な支配者ではなく、指導者自身の感情をコントロールし、選手が委縮せず、自分たちで考えてプレーできる雰囲気をつくるのが役割である。また、現代の選手はSNS等で情報収集しているので、選手の疑問に答えられるよう常に学び続けることが大切である。

選手一人一人をしっかりと見て、気づいてあげること、そして選手の「やる気」を引き出すポジティブな声掛けを心がけ、選手に考えさせながら指導者も選手と一緒に考えて成長していく、これが理想の指導者である。

陸上競技部      ラクビー部      女子卓球部

## スポーツのチカラを、地域のエネルギーに!

Energia 一日も、百年も、中国電力

## 「スーパージュニア選手育成プログラム2025」第6回体験プログラム

11月22日(土)に広島サンダースOBの方々のご協力のもと、広島市南区にある猫田記念体育館でバレーボールを実施しました。

最初はストレッチやボールを使った鬼ごっこを行いました。怪我をしないためにも入念な準備が大切です。



チームに分かれて、ボールを転がすゲームなど、ボールを使いながら身体を温めています。次にアンダーハンドパス、オーバーハンドパスの練習をしていきます。バレーボールはボールをつなぐことが大事な競技なので、パス練習はとても重要です。講師の方から気を付けることを教わり、実際にやってみます。最初はボールに振り回されていた選手たちでしたが、膝のクッションをうまく使って試行錯誤しながら、定位置から動かずにボールを上げることができるようになっていきます。講師の方が周って丁寧に教えてくださるので、正しいフォームを身に付けることができました。



次は、一人ずつ順番にスパイクの練習です。スパイクをする前にステップの練習、手の振り方を教わりました。最初は、タイミングが合わず空振りしたり、ボールがネットに引っかかる選手もいましたが、打つたびに講師の方がアドバイスをしてくださり、だんだんとタイミングをつかみ、力強く打ち込んだボールがネットを越えていきます。

休憩をはさんで最後は試合です。休憩中も集まってパスの練習をする選手もいれば、黙々とスパイクの練習をする選手もいたり、ボールに触れていない時間が無いほど、バレーボールに夢中になっている姿に、講師の方からこういった時間が一番成長に繋がるんだよ、とお褒めの言葉をいただきました。

そしていよいよお待ちかねの試合です。男女・学年で別れてチームを組んで対戦しました。ルールは一般的なバレーボールとは少し異なり、色で分けられた10人前後のグループ全員がコートに入り、何度ボールに触れて

も良いので、とにかくボールを相手コートに返すという、なるべく多くの選手がボールに触れることができるルールで試合が始まります。

試合の初めは遠慮もあってか、なかなかボールに積極的に触ることができず、ラリーが続きます。しかし、少しずつ声を出すようになり、積極的にボールに触ったり、時には他の選手がボールを取りやすいように相手の名前を呼んだりすることで、ラリーが続き、スパイクで点を取れるまでに上達しました。点が入るとチームで「ヤッター」と声を上げる選手やハイタッチをするなど盛り上がっていました。



試合をしていないチームも、みんなで試合を見ながら、自分たちの試合に向けて意見を出し合いながら、作戦を立てたり、コートネームを決めたりして、試合以外の面でもチームスポーツを体験できたのではないのでしょうか。

最後は広島サンダースOBの講師の方々から講評をしていただき、プログラムを終えました。

今回は広島県小学生体育連盟の先生方、T&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。

## 「スーパージュニア選手育成プログラム2025」第7回体験プログラム

12月13日(土)の第7回体験プログラムは、午前は「スピードスケート」、午後は「テニス」を実施しました。

午前の「スピードスケート」は、広島市東区のひろしんビッグウェーブで、広島県スケート連盟の皆さんにスピードスケート(ショートトラック)の指導をしていただきました。

スケートリンクに入る前に、スケート競技(スピード、フィギュア、アイスホッケー)の説明を聞いた後、スケート靴、肘・膝のサポーター、ヘルメットを借りて、リンクサイドに集合です。

初めてスケートを体験するスーパージュニア選手も多くおり、普段履いたことのない靴を履くことに苦戦する姿も見られましたが、指導者の方にも手伝っていただき、ようやくリンクに上がる準備が整います。

まず最初に、広島県スケート連盟のジュニア選手にフィギュアスケートスピードスケートの模範滑走をしていただきました。スーパージュニア選手たちは、年齢があまり変わらないジュニア選手たちが氷上で軽やかに回ったり、とても速いスピードで滑っている姿を間近で見て、圧倒されている様子でした。



そしていよいよ、スーパージュニア選手たちもリンクへ入ります。

まず初めは氷上での歩行練習で、壁から手を離してゆっくり歩きながら氷に慣れていきます。普段の体験プログラムでは、俊敏に動いている選手たちですが、氷上ではいつもと様子が違います。恐る恐る氷の上を歩いている選手や、壁を離すことができない選手もいましたが、さすがの運動神経で、練習を重ねるうちにどの選手も壁から手を離して、少しずつ滑れるようになっていきました。

次に3グループに分かれて滑走の練習です。ゆっくり両足で前に進めるようになったら、ひょうたん滑走や片足での滑走、止まり方などを教えていただきました。カラーコーンを置いて小さな周回コースを滑走する練習では、壁から手が離せなかった姿が嘘のように上手にコースを周回し、転ぶ回数もぐんと減り、上達を感じることができました。上達してきた選手の中には、クロッシングをする様子も見受けられました。

最後は、男女別に、一周のレースをします。まずは各組から決勝に進める選手を決めます。スタートしたら、下ではなく前を向いて滑れ、とアドバイス。ゴールが近くなると気持ちが焦って「滑る」より「走る」になることや、ゴール直前で転倒する選手がいるのは、毎年恒例の風景です。レーススタートの合図で一気に選手たちが滑りはじめる姿は、体験が始まったばかりの時、恐る恐る氷に立っていた姿とは別人のようで、参加した選手全員が、コース1周を滑り切ることができるほどに上達していました。次に、予選で勝ち上がった選手たちが男女別に分かれて決勝レースを行いました。決勝レースは予選から1周増える2周レースです。予選を勝ち進んだ選手だけでなく、予選からより一層白熱した決勝レースが繰り広げられ、決勝には進めなかった選手から自然と応援の声がかかります。手に汗握る決勝レースを戦った選手には広島県スケート連盟から各順位の表彰状が授与されました。この体験がきっかけで、ご家族や友達とスケート場に行く回数が増えることを期待しています。



午後の「テニス」は、広島県立総合体育館小アリーナで、広島県テニス協会のご協力のもと、テニスの体験プログラムを開催しました。硬式のボールを使ったテニスではなく、レッドボールと小さいラケットを使った子供や初心者向けのTENNIS PLAY & STAYという形で体験プログラムを実施しました。

まずは、入念な準備運動をした後に、キャッチボールでボールの動きに慣れていきます。

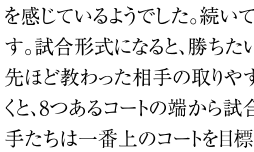
2人1組になり、キャッチボールを行います。一言にキャッチボールと言っても、1個のボールを投げ合うキャッチボールだけでなく、2個のボールをバラバラに投げ合ったり、同時に投げ合ったりの複雑なキャッチボールを行います。2個同時のキャッチボールが始まると、どちらか一方のボールが取れずに、ボールが転がっていく光景が見られましたが、だんだんとコツを掴んで転がっていくボールの数も減っていました。

次に、ラケットを持ってボールを扱う練習に入ります。一人で垂直にボールを上げて表と裏の面を使う練習や、2人1組で、ペアが投げたボールを2つのラケットでつかむ練習、ペアで腕を掴みあい、ラケットでボールを上げる練習をして、ラケットでボールを扱う感覚を掴んでいきます。その後は壁打ちの練習をして、動くボールを打ち返す感覚を掴んでいきます。



次に、グループに分かれて、ラリーに挑戦です。今回、コートはバドミントンコートを使用したので、通常のコートより小さいため、打つ力が強すぎても弱すぎてもラリーは続きません。ネットに引っかかってしまうとラリーを続けることはできないので、まずはネットを越すことを目標に打つようという指導者からのアドバイスを受け、初めはラリーを続けることに苦戦していた選手たちも、相手の取りやすいところに取りやすい強さのボールを打ってあげることを意識し合い、スムーズにラリーが続くようになったペアが多かったです。

ボールの扱いに慣れたら、試合形式での練習です。まずはシングルの練習です。たくさん練習したラリーの成果をそれぞれ発揮していきます。コースを狙って打つことができる選手もいて、選手自身も自分の上達具合を感じているようでした。続いてダブルスの練習をして、いよいよ試合開始です。まずは最初に練習したシングルの試合からです。



試合形式になると、勝ちたいという気持ちが出て、より一層力が入ります。勝ちたいという気持ちがある中でも、最初の一打は先ほど教わった相手の取りやすいところに打つことを意識している選手の姿に練習の成果が感じ取れました。試合を進めていくと、8つあるコートの端から試合を行い、勝つごとに隣のコートに移動する勝ち残り戦を行うという指導者の方からの提案に、選手たちは一番上のコートを目指して、より一層気合が入ります。ダブルスでも同じように勝ち残り戦を行い、シングルとは違ったペアでお互いを助け合う姿も見え、同じテニス競技でもシングルとダブルスとで違う戦い方を体験できたのではないのでしょうか。今回の体験は室内でしたが、硬式ボールを打ってみたい、広いコートでやってみたい、と思う選手もいたのではないのでしょうか。今回の体験をきっかけに、新しいスポーツに挑戦してくれたら嬉しいです。



今回の保護者を対象としたサポートプログラムは、前回実施した食事調査の回答を踏まえた個別懇談でした。担当する6名の先生から、各選手の回答を踏まえた具体的なアドバイスが行われました。ジュニア選手育成の家庭でのサポートの参考となることを期待します。今回も広島県小学生体育連盟の先生方、T&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきました。

## 「スーパージュニア選手育成プログラム2025」ファイナルトライアル

令和8年1月18日(日)に、広島県立総合体育館小アリーナにおいて今年度最後のプログラムとして、体のバランストレーニングと運動適性テストを行いました。

まず午前中は、第1回体験プログラムでも実施した「体のバランストレーニング」で、講師は第1回と同じく、一般財団法人日本コアコンディショニング協会の竹原亮紀マスタートレーナーです。

体の軸・重心を安定させるトレーニングや、効率的な身体の動かし方などを教えてもらいながら実践しました。特にスポーツをする上で大切なコア(腹筋・背筋など)を鍛えるトレーニングは、一見激しい動きには見えませんが、全身を使った運動なので選手たちからは「きつい!」と悲鳴があがります。

第1回に行ったトレーニングもあり、選手たちは前回のプログラムの自分の身体との変化を実感することができたのではないのでしょうか。今回も、平均台や跳び箱、マットなどを使ったトレーニングも行い、跳んだりしゃがんだり、行ったり来たり、上下左右に俊敏に動く動作に息を切らしながらも、一生懸命取り組んでいました。

自分の身体を思うように操る技術(コアの使い方)は、どのスポーツをするにも重要になるので、教わったことを継続して実施してくれると嬉しいです。

午後は、この育成プログラムの締めくくりとして、5月に行ったトライアルと同じ内容の運動適性テストを行いました。上体起こし、立ち幅跳び、長座体前屈、40m走、ソフトボール投げ、20mシャトルランの6種目を実施し、自分の記録を確認しました。今回の測定結果は、5月のトライアル時と比較できる形で各選手に返却されますので、届いたら自分の記録を確認して成長を感じてみてください。



今回の保護者を対象に行った最後のサポートプログラムは、スポーツ医・科学委員会副委員長の村上恒二先生による「ジュニア期スポーツ障害と予防」の講話でした。先生のこれまでの医療活動のご経験を踏まえ、子供の骨や関節等の特徴からジュニア期に起こりやすい障害の具体的な症例や使い過ぎ症候群やスポーツ障害の予防対策についてお話いただきました。

閉会式では、プログラムの修了証が交付され、スーパージュニア選手育成プログラム2025は完結しました。

今年度は計8回のプログラムを通して9競技を体験することができました。いろいろな技術を習得しやすい「ゴールデンエイジ」と呼ばれる小学校高学年の時期に、多くのスポーツと仲間に出会うことができたのは、選手の皆さんにとって貴重な経験になったと思います。これからも多くの体育・スポーツのイベントに積極的に参加して、自分の特性を磨いていけることを期待します。

また、保護者の皆様は、引率、サポートプログラムへの出席等、ご協力ありがとうございました。スポーツ選手の育成には、家庭でのサポートが欠かせません。このプログラムで得られたことを活かしていただき、子供たちの成長をしっかりと見守っていただきたいと思います。

最後になりましたが、今年度も広島県小学生体育連盟の先生方、T&TWAMサポート株式会社のトレーナーの方など、多くの方々にご支援・ご協力いただきましたことに深く感謝申し上げます。



神主や銀行員、初のサッカーW杯予選に挑んだ異色の広島勢

2026FIFAワールドカップ(W杯)が6月、北中米3か国で開催される。1998年から8大会連続出場を誇る日本だが、それ以前は地区予選が突破できず長く苦難の歴史を刻んだ。W杯アジア予選に初挑戦したのは1954年。この時の日本代表メンバーには5人の広島勢がいた。

W杯スイス大会のアジア代表枠は1。韓国とのアジア予選の日本代表に名前を連ねた広島勢はGK渡部英磨(広島一中-国学院大-中国電力)下村幸男(修道高-東洋工業)DF土井田宏之(広島一中-慶大-東京銀行)MF木村現(広島高師付中-関学大出)FW長沼健(広島高師付中-関学大-中大)の精鋭であった。

韓国を迎えた予選第1戦は3月7日、雪解けで泥田のような東京・明治神宮競技場で行い前半15分、長沼が先制ゴールを決めた。しかし、韓国は猛反撃し結局1-5の大差がついた。第2戦(3月14日)で日本ゴールを守ったのは28歳の渡部だった。前半1-2とリードされた日本は後半攻め続けた。60分に同点としたものの、どうしても追加点が奪えず2-2で終了。1敗1分の日本はW杯出場権を失った。

GK渡部の実家は広島市南区の瀬保姫(にほひめ)神社。大学で神職資格を得て中学教師となった。地元青年団でサッカーに没頭するうち、日本代表に。チーム内では「神主さん」と呼ばれた。メガネをかけた豪快なGKは「レンズに泥水がかかったら、水たまりでチャチャッと洗って」プレー続行。現役引退後は山陽高の国語教師の傍らサッカー部を指導し、1967年の高校選手権優勝に導いた。

2試合とも出場がなかったとはいえ代表20人の一員、土井田は都心に勤務するバンカーだった。前年、慶大経済学部を卒業し、東京銀行(現三菱UFJ銀行)に入行すると銀座支店に配属された。週末は母校の現役選手やOBらと汗を流した。

53年には西ドイツ、スウェーデンのクラブチームとの国際親善試合に出場。51、52、56年の3度、慶大クラブ(BRB)で天皇杯優勝メンバーに名を連ねた。学生や実業団トップ選手が並ぶ代表にあって、銀行内では「鉄人」と称された。そんな土井田は常に死への不安を抱いていたという。

1945年8月6日朝、土井田は爆心地から約900mの広島一中(現広島国泰寺高)にいた。3年生の土井田は「防空要員」として前夜から校舎内で不寝番に就いていた。一中同期の作家、中山士朗の「私の広島地図」(西田書店)や同級生の浜田平太郎らの手記によれば、土井田はB29の爆音で部屋を出た時に閃光を浴びた。廊下の下敷きになりながら自力脱出し、辛くも避難。しかし、脱毛や高熱に見舞われるなど約3か月間、生死をさまよった。3年5組の同級生57人のうち42人が被爆死した。

広島一中に復学し、伝統のサッカー部に入部を申し込んだが「病弱な人間に選手などさせられない」とマネジャーとしての入部を許されたという。資材の乏しい中でのボールの調達や寄付集めなど率先してこなしたという。1学年後輩のメンバーは高校選手権で全国制覇(鯉城高)した。

中学時代の反骨心から「マネジャーはもういい。死んでもいいからサッカーをやる」と慶大サッカー部に入部し「堅実なフルバック(DF)として評価を高めた。

兵役に従事した渡部を除き、日本代表の広島メンバーは何らかの被爆体験がある。のちに日本サッカー協会会長となる長沼も広島市郊外で被爆、下村は建物疎開に動員されながら一命をとりとめた。

土井田は60年に現役引退後、パリ、ブリュッセル、ワシントン駐在や新橋支店長などを歴任し銀行員生活を全うした。1995年7月、64歳で亡くなった。

広島県スポーツ協会広報委員長 渡辺勇一(広島経済大学名誉教授)



1954年W杯予選の広島勢。  
前列左から木村、長沼。  
後列左から下村、土井田、渡部  
(©広島県サッカー協会)

今号をもって、余話は終了いたします。長い間余話をご覧ください誠にありがとうございました。

## 未来を、 こうしよう!

私たちに、抱いているビジョンがあります。  
緑あふれる環境の中で、誰もが笑顔で働き、学び、生活できる未来。  
私たち中電工が、持続可能な社会づくりに貢献しているよう、  
これからも時代のニーズに合わせて進化し続けるが、  
みなさまとともに歩んでいきます。

屋内電気工事

情報通信工事

送変電地中線工事

エネルギー関連工事

空調管工事

配電線工事

リニューアル工事

環境関連工事

# 中電工

CHUDENKO

〒730-0855 広島市中区小網町6番12号  
www.chudenko.co.jp