DO FIELD

Doshisha University

同志社大学スポーツ健康科学部教員父母連絡会報［ドゥ・フィールド］

2022.11 20

リサーチ! スポ健ゼミ

社会人としての土台を築く

ゼミでは研究や討論を通じて専門知識を深めると同時に、論理的思考力と、それをもとに課題解決に向けて行動する実践力を培います。つまり生涯にわたり社会人として活躍するための基礎を築く場でもあるのです。今回はそれぞれの方法で学生の成長を促す、2つのゼミを紹介します。

スポーツ栄養学ゼミ

海老根 直之 教授

特徴 ゼミ活動のすべてが社会へ羽ばたくための準備

主に栄養学やエネルギー代謝に関連する研究ができるゼミです。最大の特徴は、本学部では珍しい縦ゼミ形式を採っている点。3年生から大学院生、ときには卒業生までが同じ教室に集まり、さまざまな影響を与え合って相乗効果を生みながら成長していきます。学生は、時間割の枠にとらわれずにゼミで提供されるプログラムに参加しています。単位取得に直接関係なくても毎回全員が出席しているのは、それぞれに得るものがあるからであり、海老根教授も学生間の化学反応を期待しています。

全員が共に成長する一体感から、愛称は「エビゼミ」。学生に、このエビゼミを志望した理由を聞いてみました。底田渚斗さん（3年）は「もともと小柄だったので体を大きくする食べ物に興味を持つ中で、栄養学に関心を持ったからです」。井上沙也香さん（3年）は基礎実習で海老根教授を知り、「一人ひとりに合った指導をしてくださる方だと強く思ったので」と、人柄で選んだそうです。劉辰澈さん（院1）は韓国からの留学生。韓国の体育大学で学んだ後、スポーツ健康科学を学ぶため同志社大学に留学しました。海老根教授の人柄と縦ゼミに魅力を感じて本ゼミを志望。徐々に研究の面白さを知り、現在は大学院で研究を続けています。

内容 ジャーナルクラブで論理的思考力をつける

授業は毎回、アイスブレイクから始まります。アイスブレイクとは場を和ませるような話題を語り合ったりゲームをしたりして、その後のコミュニケーションを円滑にするための手法。数人が近況報告として短いエピソードを話しながら、ゼミ全体のウォーミングアップを図ります。

その後は「ジャーナルクラブ」と題して、学生自らが選定した論文を担当のチームが読み解き、プレゼンテーションを行います。他のメンバーも各個に論文を精読して教室に集うので、全員でさまざまな意見を出し合い、情報を共有することにより、文献研究の力と論理的思考力を高めていくのです。ここでも異なる学年の学生が協働します。

取材当日に題材となった論文は「アスリートの短時間リカバリーにおける高濃度糖質炭酸飲料の有用性」というタイトル。運動時に消費されてしまうグリコーゲンのリカバリーについて、炭酸飲料の有用性を検討した論文です。これを手分けして調べながら、専門用語を解説可能なレベルで学びつつ、ゼミメイトとの想定問答集を作成したり、図や表をより見やすく作り直してみたりと、論文著者になったつもりでプレゼンの準備をします。上級生になって英語の論文を扱う場合は、準備に何日もかかることも。

海老根教授は「就職活動もゼミ活動の一環。自分を高める活動のすべてがゼミ活動です」と言います。ゼミは4年間の学びの集大成と言える卒業研究に取り組む土台を作る場ではありますが、さらに卒業後を見据え、社会で活躍するために必要な素養を身につけることが本ゼミの大きな目標です。これを意識すると、おのずと学生たちはそれぞれの目標に向けて能動的に取り組むようになり、上級生の背中を追いかけるうちに、いつの間にか皆で高い意識を共有するようになるのです。

ご挨拶　教員父母連絡会会長　吉田江里

教員父母連絡会会員の皆様、平素は会の運営におきまして、多大なるご理解とご協力をいただきまして、心より厚く御礼申し上げます。

コロナ禍も3年目に突入しましたが、まだまだ収束してはおらず、御子様の大学生活への不安が払拭できないお気持ちのことかと思います。

教員父母連絡会としては、役員会、総会をオンライン開催に切り替え、遠方の方々にも安心してご参加いただくことを可能にし、大学での授業や行事などの活動を知っていただくことで少しでも不安や疑問が解消いただけたら幸いです。また、学部として新型コロナウイルス感染症に係る奨学金制度を設立し、教員父母連絡会からの奨学金として学生達への支援を講じて参りました。

今年度からはオンラインから対面授業への切り替えが増えており、体育会系クラブやサークル活動などもwithコロナを上手く調整しながら、本来の大学生らしい活気に満ちた生活に戻りつつあることは本当に嬉しい限りです。

コロナ禍は、同志社大学創立145年余りの中でも世界が大きく変化した一つであることは間違いありません。そんな逆境にも負けず、学生達は、新島先生が目指した理念を胸に、日々勉学等に励み、それぞれの夢や目標の実現を目指しています。

引き続き、学生達の学業履修や学生生活、並びに就職状況などについて教員の方々と保護者の皆様との密な連絡の橋渡し役として、微力ながら、尽力したいと思っております。何卒よろしくお願い申し上げます。

CONTENTS

ご挨拶　吉田江里会長

01 特集　リサーチ! スポ健ゼミ　社会人としての土台を築く
海老根ゼミ・田附ゼミ

06 ATHLETE　スポ健アスリート列伝
030 細川朝香さん／031 清水大智さん

08 FOCUS　スポ健きらり
014 末常たみさん

09 LETTER　母から子へ、子から母へ
吉田江里さん・吉田朋弘さん

10 ACADEMIC　成績通知書の確認方法

11 TOPICS
最先端の実験機器紹介／2022教員父母連絡会 総会レポート／スポーツ健康科学部生の活躍
田中千洋さんトークショー／スポーツ医科学研究センター（中核的研究拠点）の活動について

17 ANNOUNCEMENT
新しく着任された先生から自己紹介　土屋先生／緊急対応奨学金の採用状況について
寄贈図書／地方懇談会のご案内／キャンパスカレンダー

『DO-FIELD［ドゥ・フィールド］―同志社大学スポーツ健康科学部教員父母連絡会報―』

「DO」は、行う、行動を起こすこと、能動的、積極的な姿勢を示し、DOSHISHAの「DO」も意識しています。そして「FIELD」は文字通り、フィールド、場の意、スポーツのイメージも喚起させます。DOSHISHAおよびスポーツ健康科学部というフィールドで、何ができるか、教員、父母、もちろん学生も一緒になって考えるための相互のコミュニケーションの場でありたいという願いを込めました。
（ネーミング／辻田和樹・父母会員OB）

©2022 Doshisha University

成長
異学年協働による化学反応が成長を後押し

海老根ゼミでの学びの面白さを学生に聞きました。言及が多かったのは、やはり縦ゼミならではの効用でした。3年生からは「4年生と大学院生の就職活動の体験談や研究への取り組み方から学べるものがとても多い」という声が聞かれました。そうして1年間を過ごした4年生からは「ゼミに対する取り組み方やモチベーションの保ち方が自然と身につき、1年前の自分とは随分変化した」という頼もしい感想がありました。「毎週のアイスブレイクで話せるようなトピックや、皆と共有できるような情報を見つけようという意識を持つようになった」（4年）と、1週間の過ごし方が変化した学生もいました。

大学院2年生の岩本憲明さんは海老根ゼミに所属して4年目。やはり3年生の時は、先輩の勉強や活動の質の高さから大いに学んだと言います。現在意識しているのは、自身が海老根ゼミで培ってきたものを後輩に還元すること。「後輩にとって有益な情報を発信したい」という発言を聞いた海老根教授は、「本ゼミのコンセプトをとてもよく理解してくれている」と感激の面持ち。「大学院生たちのプレゼンを理解するのは学部生にとっては難しい部分もあると思いますが、身近な先輩の研究や学問への態度に接して、それが3年生たちの学問への入り口になってくれれば」と語っていました。

[column] ゼミ生座談会
エビゼミでの成長記録

〈出席者〉
市川真綾さん・劉辰澈さん（院1）、梶原拓巳さん・下岡仁美さん（3年）

梶原 拓巳さん

――現在の研究テーマは何ですか。

劉　食後血糖値の上昇と運動・睡眠との関係です。家族に糖尿病患者がいたので関心を持っていた分野です。

市川　磐上館にはエネルギー代謝を正確に測定できるヒューマンカロリメーターという設備があるので、これを生かした研究をしています。企業との共同研究も行なっていて、朝食欠食者にどうすれば朝食を摂ってもらえるかのアプローチを探っています。

梶原　市川さんから教えていただきながら、共同研究に参加しています。せっかく高性能大型装置を手軽に使えるゼミに入ったので、興味を持って研究のお手伝いをしています。今後は研究結果を企業の方にプレゼンする機会もあろうかと思います。

下岡 仁美さん

下岡　具体的な研究テーマは、先輩方の実験などを参考にしながら見つけていこうかなと思っています。そういう面で海老根ゼミは先輩方の姿を間近で見られるので、いっぱい刺激をもらえそうです。

――そんな海老根ゼミの魅力をお聞かせください。

梶原　測定の被験者をすることで実験を体験したりプレゼンを間近で見たりと、上の学年の方たちとの接点が多いことです。分からないことがあっても気軽に話しかけられます。

下岡　アイスブレイクなどは緩い雰囲気も漂って、和気あいあい。真剣さと厳しさの中に楽しさがあります。

劉　他の演習授業の2倍の参加者がいるので、多様な考え方を聞けるのが面白いです。就職活動の様子を聞いていても、思いもよらない進路があるんだと気づけるところは縦ゼミの魅力だと思います。

市川　5年後、10年後を見据えて自分にとって必要なものを考え、能動的に授業に参加することでいろいろなことを感じ取りながら、自発的に学べる環境が魅力です。海老根ゼミは卒論執筆をゴールにしていないのだと改めて思います。

――ゼミを通じて成長を感じた部分を教えてください。

下岡　1、2年生の時は自分で論文を調べても、記述された内容が全て正しいと思い込んで読んでいました。でもジャーナルクラブを通じて、いろんな着眼点や、論文にもミスや論理矛盾があることを知りました。ゼミでは先生とメールのやり取りをする機会も多いのですが、社会に出るための常識として指導されます。学生同士の連絡手段はLINEが主流なので、メールのルールやマナーが身について感謝しています。

梶原　本当にいろんな人がいるので、高校生までの自分は狭い世界にいたんだなと思うようになりました。ゼミに入ってからは、海老根先生が担当される2年生の「基礎実習」でアシスタントをさせていただいています。おかげで頭の回転や対応力が鍛えられて、舞台度胸みたいなものもつきました。

市川　縦ゼミの影響は大きいです。海老根先生は学年に関わらず全員に平等に接しておられるので、私も3年生の段階から授業に臨むための準備をしっかり行う姿勢が身につきました。それは社会に出てからも役立つスキルです。また私は外部の方との接点を持たせていただくことが多いので、対人関係の築き方を学内外で幅広く学ばせていただいています。気づけば1、2年生の時に想像していたよりも、ずっと遠くまで見通せるようになりました。物事の捉え方がものすごく変わり、将来の選択肢も大きく広がりました。自分のやりたいこと、すべきことを具体的に考えられるようになったのが、ゼミを通じて一番成長した部分です。

劉　僕は人前で話すのが苦手だったのですが、海老根ゼミでは発言機会が多いので、苦手意識がなくなりました。また僕は留学生なので、メールの中で日本語をしっかり指導していただけるのはありがたいです。文化的に韓国の方が上下関係に厳しいのですが、日本でも対面では割とラフに接することができても、メールになると礼儀正しい言葉遣いが求められる点も勉強になります。

――今後の進路は決まりましたか。

市川　入学当初は大学を出て普通に会社に就職するつもりではいましたが、多様な方に出会ったことで、当初の考えだけが正解ではないと強く感じるようになりました。今は大学院での学びを活かしつつ、自分の興味に従った勉強ができるような進路を考えています。具体的にはJICAの青年海外協力隊などで働き、人間的に成長したいと思っています。

劉　海老根ゼミに入ってから研究というものに興味が湧きました。修士課程を終えたら研究職を目指して食品・飲料業界で就職活動をするか、博士課程に進むかを考えているところです。

下岡　私は陸上部で競歩をしているので、まずは競技にしっかり取り組むことに意識を置いています。これをゼミ活動の一貫と考える点がゼミの特徴でもあります。

梶原　学部卒業後に就職するかどうかは決めていません。今まで自分の関心に従って進んできたので、今後の学びの中で面白そうなテーマが見つかれば、研究者の道に進むことがあるかもしれません。先輩方を見ながら、学び、考えたいと思います。日本でも海外でも、ここで学んだことが活かせる道を見つけたいと思います。

スポーツ運動学ゼミ
田附 俊一 教授

特徴
自由度の高さから多様な学生が集まる

研究テーマの自由度の高さが本ゼミの特徴です。文献研究・調査、動作・体力関連の研究であれば、比較的幅広い分野を扱うことが可能です。特に選考時までに関心テーマを絞りきれなかった学生にとっては、入り口の広さが助けになっているようです。その上で「教員がテーマを与えるのではなく、自分でテーマを決めるところからが大学生の勉強。サポートしすぎると学生が受身になるので、彼らが動き出すまで教員は我慢する」のが田附教授のスタンスです。

本ゼミの選考方法は、第1次選考は学業成績（GPA）と面接希望者の面接によって定員の2分の1から3分の2を選び、残りは希望者側で公開抽選をするスタイルです。第2次選考はすべて公開抽選。「成績の良い人ばかりを選ぶと同じような学生が集まる。面接で選ぶと私の好みの学生ばかりになりやすい。抽選という偶然性があった方が、いろんな学生が集まって面白いです」（田附教授）

ユニークな選考方式の結果なのか、本ゼミには多様な学生が集まります。3・4年生を通じて運動部に所属する学生が大半で、競技も空手、射撃、弓道、フェンシング、ラグビー、ソフトボール、ボートとさまざまです。

内容
論理的思考と実践力を鍛え実社会を生きる礎を築く

3年生は図書館で再度、文献検索講習会を行った後、各自の興味に従って論文を調べ、説明と批評をまとめて一人ずつ発表します。そこへ教授と学生たちが検討を加えていく中で、各自の学びがアップデートされていきます。

3年生の授業で最初に焦点が当てられるのは、日本語の適切な運用、論理構成および論理的思考のトレーニングなどです。文章として成立しているか、単語の選び方や言葉の使い方は適切か

など、日本語の基礎を見直しながら論理的思考を鍛えていきます。ゼミの目的を田附教授はこう話します。「卒業後どんな仕事や勉強の道に進むにしても、最も大切なのは物事をきちっと考えられる論理的思考力と実践力です。ゼミを通じてこれらの力が獲得できれば、世の中の状況が変わっても臨機応変に対応でき、生涯役に立つでしょう」

取材当日、3年生の授業でプレゼンを行なっていたのは、今年の全日本学生空手道選手権大会・女子個人形で優勝した大内美里沙さん。自身の競技に関連してメンタルコントロールをテーマに選び、関連文献を読んで発表しました。この文献では大学1年生を対象にした調査結果を扱っていましたが、これに対して田附教授からは、例えば1年生のどの時期に行った調査なのか、もし入学直後の調査であれば、結果から言えるのは大学1年生の特徴ではなく高校生の特徴ではないのか、高校生と大学生について調査して比較しなければ大学生の特徴と言えないのではないかなど、多角的な視点から検討が加えられていました。

大内 美里沙さん

より実践に直結する研究に取り組む4年生

4年生の春学期から卒論に向けた準備段階に入り、今年度は2、3名でチームを組んでグループワークを始めます。例えば空間認知能力を扱うチームの研究は、eスポーツに関心を持つ学生のアイデアが発端でした。eスポーツは電子機器の画面を見ながら行う二次元ゲームですが、二次元ゲームをすることによって現実の三次元スポーツにおける空間認知能力を育成することは可能なのかという疑問を、実験を重ねることによって解明中です。

空間認知能力実験

黒澤 龍馬さん

自身の競技に直結する研究を行う学生も多くいます。居合道部の黒澤龍馬さんは昔の人が使っていた体捌きに関心を持ち、文献を読んでいます。フェンシング部に所属する宮川恒さんは、跳躍から繰り出すファントという動作について、相手に悟られにくい動きを研究中。サッカー部のマネージャーを務める安河内萌衣さんは、マネージャーが選手の競技パフォーマンスや心理面に与える影響をテーマに卒論を執筆する予定です。ボート選手の遠藤寛昌さんは、体格の大きな選手にタイムで勝つための技術向上がミッション。ローイングエルゴメーターという漕力測定器具を用い、膝下の伸展スピードを上げるためのトレーニング方法を模索中です。弓道部の東本永遠さんは、弓道で重視する左手（弓手（ゆんで））の研究に取り組んでいます。筋活動の計測などを行って一連の動作を数値化することにより、「自分のデータを将来的に後輩たちが活用してくれれば」という熱い思いが、そこにあります。

成長 主体的に動いて成長を感じる学生たち

3年生はゼミに入ってまだ日が浅いとはいえ、全員でのディスカッションを重ねる中で少しずつ成長を感じているようです。大内さんは「さまざまなスポーツをしている仲間や先生の考えを聞きながら、視野が広がった」と言います。「建設的なディスカッションや論理的思考の鍛錬が刺激的。日々、新たな気づきがある」と話し、早くもメンタルトレーニングに関する卒論執筆を目指している学生もいました。

1年以上を本ゼミで過ごした4年生は、さらに手応えを感じています。なかでも「自分で行動しないと、このゼミでは生き残れない。人に頼らず自分で考え、行動する力が培われた」という、東恒太さんの言葉が印象的でした。東さんはラグビー部所属。「ラグビーはチームスポーツですが、一人ひとりの強さがチーム力を底上げします。そういう意味で田附ゼミでの学びは、個人のパフォーマンス向上にもつながった」と言います。積極性が身につき、「就職活動のグループディスカッションでも臆せず発言ができた」という感想もありました。異なる競技に打ち込むアスリートから刺激をもらったという声も、多く聞かれました。

東 恒太さん

[column] オンラインインタビュー

ドイツに留学中です！

千野春花さん（4年）
独テュービンゲン大学社会経済学部
スポーツ経済科学科　留学中

――田附ゼミの志望理由を教えてください。

千野　ドイツ留学を考えていて留学説明会に参加した時、司会をしておられたのが田附先生でした。そこでドイツに詳しい方であることを知り、留学を相談する中で先生のお人柄に惹かれていきました。とてもオープンマインドなところと、学生に委ねるという指導方針に魅力を感じ、このゼミに入れば、いろんな可能性が広がるかなという直感もあってこのゼミに決めました。

――ドイツ留学を志した動機は何だったのですか。

千野　留学を経験してグローバル・シチズンになりたいという動機がありました。日本のスタンダードに留まらず、外の世界や同世代の外国人と交わって国際力をつけたいという好奇心、向上心が強かったのだと思います。アメリカからの帰国子女だった母の影響もありますし、実際に留学を勧めてくれたことも大きかったです。学部間協定での派遣留学先はドイツとスペインだったので、まずドイツ語を第2言語科目として履修。その中でドイツ文化にも触れて、ドイツという国への興味を深めていきました。田附先生からドイツの話をたくさんお聞きしたことも、ドイツ留学への思いを膨らませてくれました。

――田附教授の、どのような話に興味を持たれましたか。

千野　日独の学生の違いの話が印象的でした。日本の学生は自分の意見を表に出さずに黙ってしまう傾向があると何度か話しておられたのですが、実際にゼミでもそういうことが多かったのです。でも田附先生は辛抱強く学生からの発言を待って、自ら気づかせてくださる。その上で、ドイツの学生にはもっと積極性があるという話をされました。私は周囲と比べれば発言する方ではありますが、日本にいた時はミスを恐れたり他人の反応を気にしたりして、発言をセーブする自分がいました。そういう時に感じた葛藤を抱えながら、日本的な殻を破りたいと思いました。田附ゼミで鍛えられたことは、留学前の良い訓練になったと感じています。

――ドイツ留学の感想をお聞かせください。

千野　どれだけ頭の中で考えていても、発言しなければ考えていないのと同じだということを今、ドイツで痛感しています。田附先生のスタンスの根っこを見た思いです。こちらには日本人留学生が多くいますが、やはり他国の学生と比べて非常に受動的だと感じます。能動的な姿勢の必要性を、日本にいた時よりもいっそう強く感じているところです。

千野 春花さん

――履修内容を教えてください。

千野　私のドイツ語力でも何とかなるトランポリン、ダンス、体操の3つの授業を取っています。あとはリハビリや身体の不調を整える方法を学ぶような、座学と実習を合わせた実践的な授業を1つ取っています。もう少しドイツ語に習熟すれば、座学を増やす予定です。

――深掘りしたいテーマは見つかりましたか。

千野　日本にある空き家を健康活動の拠点にしたいというアイデアを持っています。日本では多世代の交流機会が減ってきているので、地域に住む多様な世代の人が空き家に集って交流するための拠点を作りたい。スポーツや身体的・精神的健康を軸に皆が集う、社会的な憩いの場所になればいいかなと考えています。このアイデアを思いついた後で、ドイツにはまさに同じようなシステムがあることを知りました。ドイツにはスポーツは社会活動の一部という文化が根付いていて、「Verein（フェアアイン）」という地域のコミュニティクラブがあるんです。せっかくのチャンスなので、実際にフェアアインに入って実態を調べ、ニーズや重要性について参加者の立場で考えたいと思っています。既に行動を開始しました。これも田附ゼミで学んだおかげかなと思います。

スポ健アスリート列伝 030

細川朝香さん（4年） Asaka Hosokawa アーティスティックスイミング

新進気鋭のマーメイド！

憧れをすぐ行動に移し 中2で単身シンクロ留学

高知県に生まれ、3歳から水泳を始めた。4泳法をマスター後は違う競技をしてみたくなり、小学4年でアーティスティックスイミング（当時はシンクロナイズドスイミング）に転向。最初は浮くだけでも大変だったが、すべてが新しい世界。コーチや先輩の親切な指導によって楽しみながら取り組むうち、あっという間に腕を上げた。

中学1年の時、井村シンクロクラブ（井村SC、現・井村ASC）所属の選手の演技を見て、その革新的とも言える表現力に刮目した。自分も彼女のように、人の心に残る演技をしたい。憧れを抑えきれず、1週間後には井村SC入りを両親に訴え始めた。「最初は井村SC入りを両親に訴え始めた。「最初は反対されましたが、あまりに私が言い続けるので両親もとうとう折れました。地元のクラブの先生が井村先生の教え子だったので、橋渡しをしていただけたのも幸運でした」

中学2年から大阪市内で寮生活。中学生が親元を離れてクラブに入るケースは稀だったが、夕方から21時までの練習に打ち込んだ。世界水泳をテレビで観戦して、いつかはあの舞台に立ちたいと強く願った。努力の甲斐あって、中3で全国大会ソロ優勝。その頃から日本代表を意識し始めた。高2でジュニア日本代表となり、世界の表彰台に乗り続けて大学3年の時、FINAワールドシリーズのソロでついに頂点に立った。

井村コーチの指導は厳しい側面がよく取り上げられるが、「この子を成長させてあげたいという思いを強く感じます。愛のあるご指導だと分かっているし、井村先生についていけば絶対に上手くなると分かっているから頑張れます」と、気持ちはぶれない。

身長減点を技術で乗り越え 初めてつかんだA代表

そこまで細川さんを惹きつけるアーティスティックスイミングの魅力とは。「始めた頃は、練習しただけ上手くなるのが面白かった。それに子どもの頃からダンスが好きだったので、音楽に合わせて表現するという競技が私の性格に合っているのだと思います」

採点競技なので思うように点数が伸びないときもある。そんなときでも審判員に顔と名前を印象付けられるよう、一つ一つの試合に全力で挑んできた。

大学1年で日本代表Bチーム入りを果たした。Aチーム選出は今年6月の世界水泳が初めて。ダイナミックな演技を求めて大型化を進める日本では、代表選考時のフィジカルテスト以外に「身長減点」がある。160センチとAS選手にとっては小柄な細川さんはどう乗り越えてきたのか。「高身長の選手に比べればマイナスからのスタートですが、マイナスを埋めるよりはプラスを獲得する方が重要です。水を効率的につかむスカーリングという技術を常に意識して、高さを身につける練習をしてきたことが実を結んだのだと思います」

代表合宿はハードな経験だった。6時半起床、体操後に9時から19時までプールで練習を行い、ストレッチをして23～24時就寝。手や足の角度について、わずかな違いでチーム間に議論が起こることもあった。練習は録画され、ビデオで一人ひとりの精度がチェックされる。手を掻くタイミング、足技のタイミングなど、見えない水中での動きにも妥協はない。「メンバーの大半はオリンピアン。練習での学びも大きかったですが、皆さんの念入りなセルフケアにも一流としての姿勢を学びました」

そうしてつかんだ世界の銀メダル。「率直に嬉しいです。先輩方についていくという気持ちで取れたメダル。感謝の気持ちしかありません」と喜ぶ。今後の課題として「高さは永遠の目標」と研究に余念がない。さらに体幹を強めると同時に表現力を磨くため、空間の使い方も研究するつもりだ。大柄な選手に見劣りしないダイナミックさを身につけ、かつて、自分が憧れた選手のように、自身も憧れられるような選手になりたいと願う。「それほど身長のない私でも日本代表に選ばれた。やれば代表になれるんだと思ってもらえる存在になりたいです」

大学では松倉啓太ゼミに所属してコーチングを研究中。「将来は日本代表コーチになれたら」と夢をふくらませながら、今日も過酷なトレーニングに挑んでいる。

【ほそかわ・あさか】スポーツ健康科学部4年次生。四天王寺高等学校出身。2019年、第95回日本学生選手権水泳競技大会デュエット1位、FINA（国際水泳連盟）ワールドシリーズ（バルセロナ）フリーコンビネーション・ナショナルBチーム2位。2021年、FINAワールドシリーズ第5戦ソロ（テクニカル）1位、同ソロ（フリー）3位、同デュエット（フリー）3位。2022年第19回FINA世界水泳選手権（ブダペスト）日本代表としてフリーコンビネーション2位。井村ASC所属。

スポ健アスリート列伝 031

清水大智さん（3年） Daichi Shimizu スノーボードアルペン

日本の頂から世界の頂を目指す

「もっと速く、もっと上手く」で 全日本2連覇

スキー一家に生まれ、3歳で基礎スキーを始める。途中からスノーボードに転向した両親を見て育った。転機は小学6年の冬。違う世界を知りたくなり、1級取得を一つの区切りとしてスノーボードに転向した。「最初は曲がることもできなかった。でも板が1枚だからこそ体感できるスピードや遠心力、重力加速度がある。スリルがあって新鮮でした」

最初はJSBA（日本スノーボード協会）で活動し、中学3年でFIS（国際スキー連盟）に登録。父がレースをしていたことも影響して疾走感に憧れ、フリースタイルではなくアルペンを選んだ。現在取り組む種目は主にジャイアントスラローム（大回転）。スラロームより旗門の間隔が長く、滑りもダイナミックになる。国際大会では2人同時に滑るパラレル方式となり、接近戦のスリルもある。「意外と相手は近くで滑っているので、動きが見える。だから互いに相手よりもっと速く滑ろうとして、最後はコンマ何秒の差で勝負がつく。その白熱した展開が面白いです」

中学2年からコーチにつき、毎年アメリカなど海外で練習するように。中3でプロになり、海外での大会にも出るようになった。成績を伸ばすにつれて出場する大会もハイレベルになる。FISの大会に出れば、そこにはワールドカップクラスの選手がいる。その選手に勝ちたいと思い、さらに練習したくなる。背中を押したのは結果を求める気持ちより、「もっと速くなりたい、上手くなりたい」という一念。瞬く間に全日本2連覇を果たした。

【しみず・だいち】スポーツ健康科学部3年次生。福知山成美高等学校出身。中3でPSA（Pro Snowboarders Association）ASIAのプロへ昇格、高1で国内強化指定選手。昨年12月は冬季ユニバーシアード大会日本選手団の主将に選出（新型コロナ感染拡大のため大会は中止）。主な戦績は2021年、ジュニアワールドチャンピオンシップス6位。2022年、ヨーロッパカップ7位、ワールドカップ（イタリア）36位、ナショナルチャンピオンシップス（アメリカ）2位。全日本スキー選手権は21・22年と連覇（ワールドカップ以外、種目はパラレルジャイアントスラローム）。

ワールドカップ参戦を機に 明確化された課題に挑む

現在、SAJ（全日本スキー連盟）の強化指定選手として期待されると同時に、プロとしても活躍している。ただ、そこに重圧は感じていない。若さゆえの緊張は場数を踏むことによってコントロール可能になり、それが同時にメンタルトレーニングにもなった。「負けた時の分析はあまりしません。前を向きたいタイプなので、じゃあ次に勝つためには何をすべきかをいつも考えています」

スノーボードの難しさの一つは、やはり自然相手の競技であること。「1ターンごとに違う。同じ状況は二度とない中でいかに技術を向上させていくかが難しい。でも、それが楽しさであり魅力です。だから毎日が新鮮です」

昨季ワールドカップに出場したことが大きな経験となった。現場の空気を体感できただけでなく、海外のトップ選手の体つきやスタート前のルーティンなどを間近で見られたことは大きな収穫だった。自身にもっと必要なものが明確になった。その一つが谷回りにおける技術向上だ。谷側へ落下していく際、板は斜面より上にあり、頭が下になる。板に力を伝達しにくい体勢で、どう推進力を生み出すのか。ここで一歩進めば、さらに世界のトップクラスに近づける。

3年になり、スポーツ生理学を専門とする竹田正樹ゼミを選択した。スノーボードのターン中の足圧分布や筋電図の計測をスタートする予定だ。「自分の動きを客観視するためだけでなく、次世代の競技者にも使ってもらえる研究ができれば」と視野は広い。

昨季のワールドカップではイタリア戦のパラレルスラローム36位が最高成績だった。最終目標はもちろん、ミラノ・コルティナオリンピックでの優勝だ。清水さんの種目でオリンピック日本代表になるには、ワールドカップおよび世界選手権で8位以内を1回、または2シーズン合計で12位以内を3回などの厳しい派遣基準をクリアする必要がある。今季の目標は全日本3連覇とワールドカップベスト16。雪上での活躍にぜひ期待したい。