

宇津木 妙子 さん

(元ソフトボール日本代表監督)

日本女子ソフトボール界をリードしてこられた宇津木妙子さん。現在、監督という立場を離れ、新たな活動をはじめられています。ソフトボールと選手への深い愛情を感じるお話を伺いました。

私のチーム作りの原点は、高校時代にあります。

Healthy Life

ヘルシーライフ No. 99 April 2010

……ソフトボールをはじめられたきっかけを教えてください。

宇津木 私は5人兄弟の末っ子で、父からは無条件に可愛がられ、母からは厳しく育てられました。母には小さい頃から何かにつけて兄や姉たちと比較されて悔しい思いをしてきました。そこで勉強が苦手だった私は、スポーツで母を見返してやろうと思っただけです。たまたま幼い頃から一緒に遊んでいた友達や先輩の多くが中学のソフトボール部に入部していたので、進学と共に私もソフトボール部に入ったのがきっかけです。母に対する意地で、がむしゃらに練習をしているうちに、もっとうまくになりたい、勝ちたいという

叱られ役 キャプテンでした。

闘争心が湧いてきました。高校でももちろんソフトボール部に入部しましたが、中学とはまったく違う雰囲気でしたね。スポーツ部はだいたいどこでもそうだと思いますが、上下関係が厳しく、理不尽だと感じることも先輩の言うことには絶対服従です。そのことが原因で、高校1年生のある日、チームの同級生全員で翌日からの登校ポイントを決めました。でも蓋を開けてみたら実行したのは私だけ。結局1週間学校を休みました。ようやく復帰した時に部の監督から「お前ひとりのチームじゃない。皆がいてチームになるんだ。皆必死に練習に励んでいるのに、お前だけが何故我慢できなかったのか。根性が無い!!」とひどく怒られました。この出来事で自分の心の弱さを感じ知らされました。

また高校3年の時にキャプテンをやらされたのですが、普通キャプテンという人は、チームの中で力のある人になりますよね。私はまったくそんな存在ではありませんでした。チームの中の避雷針、叱られ役キャプテンだったんです。でもチームのメンバーや監督に認めてほしくて、入団練習に励みましたよ。この頃はじめて早朝ランニングは一日も欠かさず現在も続けています。チームを目標に向かってまとめるために、口先ではなく、全て行動で示しました。その姿を見て後輩たちも頑張る練習をしていくことで、国体で優勝することができたんです。結果を出すことで周囲も私をようやく認められるようになりましたね。

……その後進まれた実業団ではどうでしたか。

宇津木 大学に進学して、婦人警官か体育の教師になりたいという夢もあったんですけど、でもやっぱり勉強は苦手でしたから高校卒業後は岐阜県にある繊維メーカー、ユニチカ垂井工場の実業団ソフトボール部「ユニチカ垂井」に入りました。選手は皆、一般の社員と一緒に寮生活。入社一年目の選手は先輩たちからの様々な雑用で一日中追われ、個人練習の禁止などの悪しき習慣がありました。このままでは強くなれないと思い、私は入

One Point Refresh

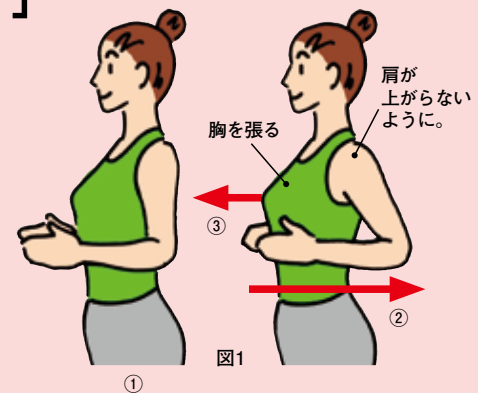
ワンポイントリフレッシュ [肩甲骨ストレッチ]

背中凝りを解消しましょう。

肩甲骨は放射線状に付いている複数の筋肉（僧帽筋、肩甲筋などの表層筋と、棘上筋（きょくじょうきん）、小円筋などの深層筋）がバランスよく引き合って保持されています。それが運動不足、偏った動作、ストレスや加齢などで筋肉が硬直、バランスを崩すことで、肩甲骨の位置がずれたり、動きが悪くしてしまいます。そのことで肩凝り、頭痛、猫背などの上半身のトラブルを引き起こし、また腕の動きに支障が出たり呼吸が浅く疲れやすくなる、腰痛など全身に様々な影響が出る大きな原因にもなります。日常的なデスクワークや家事などの長時間の同じ姿勢は、肩甲骨周辺の筋肉の凝りに繋がります。日頃から意識して肩甲骨のストレッチを行ない、背中の凝りを解消するようにしましょう。

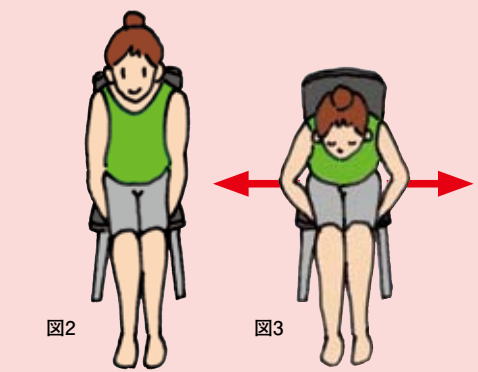
<肩甲骨を引き寄せる>

①背筋を伸ばし、ヒジを90度に曲げて「小さく前ならえ」の姿勢を作ります。立ってやっても座ってやってもどちらでもかまいません。
②胸を張って、息を吸いながらヒジをまっすぐ後ろに引いていきます。この時肩が上がらないように注意してください。肩甲骨が背中の中心部に寄っていく感じを意識します。(図1)
③息を吐きながら、ヒジをまっすぐもとの位置に戻します。
④リズムカルに一度に10回～20回行なってください。



<肩甲骨を開く>

①椅子に座り、両手を腿の下に置いてください。(図2)
②息を吐きながら、両手で腿を持ち上げるようにゆっくりと両肘を横に広げてください。この時、肩甲骨が左右に広がることを意識しましょう。(図3)
③息を吸いながら、両肘をもとの位置に戻します。この一連の動作を5～6秒目安に、10回程度行なってください。



ヘルチェック健診Webカルテ

「健診Webカルテ」は、インターネットで自身の健診結果を見ることができるサービスです。

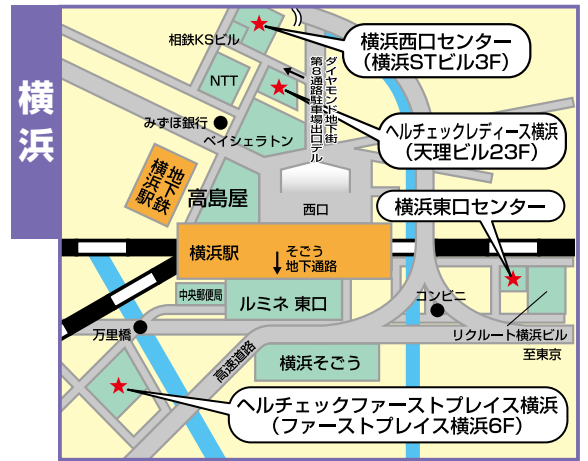
<http://www.health-check.jp> にアクセス

- ①ヘルチェックホームページにアクセスしてください。
- ②個人用IDとパスワードでログイン
- ③過去から現在までの健診データ表示

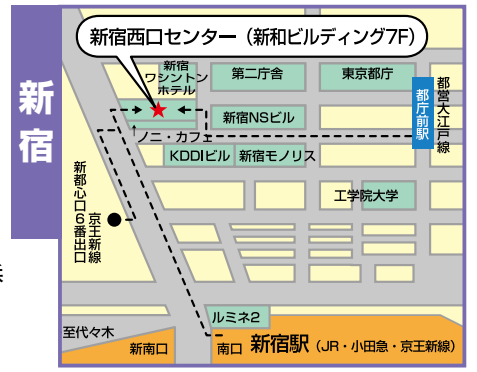


データ表示例

【総合健診センター ヘルチェック】



- 総合健診センターヘルチェック 横浜東口センター 〒221-0056 横浜市神奈川区金港町6-20
- 総合健診センターヘルチェック 横浜西口センター 〒220-0004 横浜市西区北幸1-11-15 横浜STビル3F
- 総合健診センターヘルチェック ヘルチェックファーストブレイス横浜 〒220-0011 横浜市西区高島2-7-1 ファーストブレイス横浜6F
- 総合健診センター ヘルチェックレディース横浜 〒220-0004 横浜市西区北幸1-4-1 天理ビル23F



- 総合健診センターヘルチェック 新宿西口センター 〒160-0023 東京都新宿区西新宿3-2-4 新和ビルディング7F



総合健診センターヘルチェック
<http://www.health-check.jp/>
■設立 1984年
■年間受診者数 177,576人(2008年)

お問い合わせ・ご予約(月～土曜日8:30～18:00)
■横浜予約(045)453-1150
■新宿予約(03)3345-7766
■FAX予約(045)441-8451(横浜・新宿共通)
【開診日】月曜～土曜日(祝日営業)

Healthy Life

No. 99

April 2010
●発行日/2010年4月1日

●発行所/総合健診センター ヘルチェック



社3年目にキャプテンを引き受けて大改革を行ったんです。まず自分のことは自分でする。チームの練習以外に自分の弱点を強化するための個人練習を認める。そしてスポーツ選手としてバランスの良い食事をする。などです。栄養面で足りない食材は私が自腹を切って用意しました。この頃、栄養学や目的を持った練習方法など、はじめに専門的な勉強をしました。今では当たり前ですが、当時は行なわれていなかったんです。こうした改革が実を結んで、チームはどんどん強くなっていったんですよ。

ユニチカではひとりの社会人としても学ぶことが多くありましたが、選手は午後の3時まで職場で仕事をしますが、それを通じてお給料を貰って働くということの意味を教えられました。また28歳の時に寄宿舎係の仕事を任せられ、女性ばかり200名入っている寮の管理をしたんです。それぞれ性格が違う人たちとどう向きあうかなど、集団生活のまとめ方を学ぶことができました。これらはソフトボールだけをやっていたら得られなかった貴重な経験で、監督になってから役に立ちましたね。

学生時代から実業団まで、様々な体験をしながらソフトボールを続けてこられたのは私の性格を一番理解していた母の厳しさと常に見守り続けてくれた父の愛情のお陰だと感じています。

信頼関係がなければ選手たちはついてきてくれません。

監督になられた経緯を教えてください。

宇津木 31歳の時に13年間の現役生活を引退して、地元埼玉に戻った半年後、群馬県にある日立高崎事業所(※1)の女子ソフトボール部のトレーニングコーチを引き受けました。それから一カ月が過ぎた頃「監督をやってほしい」というお話があったんです。当時はまだソフトボールというお話があったんですね。私はまだソフトボール日本リーグ(※2)に女性監督は一人もいませんでしたし、非常に責任の重い仕事ですから家族や恩師の先生からは反対されましたよ。悩んだ末、引き受けることにした時、父から「実業団チームというのは会社の多くの人たちに応援してもらわなくてはいけない。そのためには人間として社会人として愛されなくてはだめだ」と言う助言がありました。そして「強くて皆に愛されるチーム」というスローガンを掲げて、新たな挑戦がはじまったわけです。

どのようなことに重点を置かれたのでしょうか。
宇津木 まず第一に選手も会社社員ですから、ソフトボ

代表監督として、ずっと金メダルを目指してきて果たせなかつた夢ですから、本当に嬉しかったです。アテネオリンピック後、私は日本代表監督を退き、金メダル獲得の夢を私のチームに所属する上野由岐子投手に託してました。世界一私のピッチャーを目指して厳しい練習を課し、おまけに私の夢まで背負わされて心身共に大変だったと思いますよ。上野投手は本当に素晴らしい練習をしてくれて、ソフトボールはひとりではできません。エース上野投手を支える選手たちとの信頼と絆の強さが勝利を呼んだのではないのでしょうか。そしてそこに多くの人を感動させる力が生まれたのだと思いますね。

ただ残念なことにソフトボールは2008年の北京オリンピックを最後に公式種目から外されます。今後オリンピック公式種目復活を目指して、広報活動を世界中で展開していくつもりです。

これまで築いてきたものが活かされるやりがいを感じています。

今後の抱負をお聞かせください。

宇津木 今はルネサステクノロジ高崎事業所(※1)の総監督という立場を離れて、ソフトボールを通して新たな活動を行っています。例えば全国の小学校を回って「親子キャッチボール教室」を開催しています。ソフトボールに興味のある子どもだけが対象ではありませんので練習を通じて、相手の話をきちんと聞く、挨拶をする、声を出す、礼儀をきちんとするといったことを教えています。教える側がひとりひとりにしっかりと向き合っていると、子どもたちもそれに応えてくれます。厳しく指導しながら、いいところを見つけて褒めてあげると子どもたちは本当に嬉しそうなんです。褒めることに

自分の中の金メダルを 追い続けていきたい。



HEALTHY SALON



宇津木妙子さん(元ソフトボール日本代表監督)

- 1953年 埼玉県出身
高校卒業後、日本ソフトボールリーグ、女子一部所属のユニチカ垂井に入社
内野手として全日本代表チームに選出され、1974年に世界選手権に出場
- 1985年 現役引退
- 1986年 日立高崎(現・ルネサステクノロジ高崎事業所)へ監督として招かれる
2002年までの16年間、国内大会優勝多数
- 1990年 世界選手権、アジア大会(銀メダル)/監督
- 1996年 アトランタオリンピック(4位)/コーチ
- 1998年 世界選手権(銅メダル)・アジア大会(銀メダル)/監督
- 2000年 シドニーオリンピック(銀メダル)/監督
- 2002年 世界選手権(銀メダル)・アジア大会(銀メダル)/監督
- 2003年 日立高崎の監督を退き、総監督に就任
- 2004年 アテネオリンピック(銅メダル)/監督
- 2005年 国際ソフトボール連盟殿堂入り、日本で初の栄誉となる
- 2008年 ルネサステクノロジ高崎事業所の総監督を辞任
- 2009年 同シニアアドバイザーに就任
- 2010年 東京国際大学の女子ソフトボール部の総監督に就任

《主な著書》
『ソフトボール眼』(講談社)
『宇津木魂 女子ソフトはなぜ金メダルが獲れたのか』(文藝春秋)
『いちばんわかりやすいソフトボール入門』(大泉書店) その他

ルをやっているからといって職場での甘えは許しません。練習中の私語は絶対厳禁、整理整頓は当たり前、生活面まで厳しく指導します。また自分の体調管理、食事や練習内容、目標の達成度、そして一日にあったこと、感じたことをプライベートまで含んで選手全員に書かせるノートを作らせました。それで各選手の一日の様子を全部把握して、個人分析を徹底して行ないました。これは個々の欠点や長所を見極めて、良いところを引き出し、試合に活かすことに役立ちます。

徹底した管理と時には怒鳴ったり、手を上げたりするやり方は厳しすぎると言われることがあります。もちろんただ厳しいだけではだめで、お互いに信頼関係がなければ選手はついてきてくれません。グラウンドでは監督として緊張感を与えながら、全ての選手に目を配るよう、気をつけています。レギュラー、控えの選手に関らず、選手全員と公平に付き合うということが大事です。私は練習が終わると選手たちと一緒に風呂に入るんですよ。リラクゼーションの中で選手たち全員と会話し、その人の心身の状態で何か気になることがあれば、必ず声をかけるようにしています。私には選手の全てを預かっている責任がありますから、選手と真剣に向かい合って、少しの変化も見逃さないようにしてきました。

生活面まで厳しく指導するのはどのような理由からですか。

宇津木 経験上、生活面できちんとしているチームは強いんですね。生活の中で日配り、気配りのできている選手は、試合の中でも観察力、洞察力に優れています。そういう人は試合の場面で相手が何を考えているかを分かるようになります。ソフトボールの面白さは相手チーム、選手との心理戦にありますから、選手がいかに観察力、洞察力を身に付けているかが勝敗のポイントになるんですね。強いチームを作るためには、プライベートとソフトボールを切り離して考えることはできません。選手のが試合に影響してくるからです。

信頼と絆の強さが勝利を呼んだ。

北京オリンピックでの日本女子ソフトボール優勝は多くの人たちに感動を与えましたね。

宇津木 選手全員に、ありがとう、と言いたいですね。2000年のシドニーオリンピックで銀メダル、2004年のアテネオリンピックは銅メダル、私が日本慣れない私にとっては新鮮な体験で、子どもたちから教えられることが沢山ありますね。勝負の世界とは違ったところでこれまで築いてきたことが活かされる発見とやりがいを感じています。

ますますお忙しくなりそうですね。

宇津木 北京オリンピックの金メダルは私自身の手でつかんだものではないので、本当の意味での私の夢はまだ実現されていないと感じています。いろんな可能性の中で、自分の中の金メダルをこれからも追い続けていきたいと思っています。そのためにも健康は大事。年に2回、人間ドックを受けていますし、自分の身体に耳を傾けて、早めのケアをすることを心がけています。勝ち続けることに神経をすり減らす毎日でしたから、監督をはじめから10キロ以上も体重が減ってしまいました。これからは精神面での上も大事にしながらやらないと感じています。でも結局は身体を動かし汗を流すことで、ストレスを発散させるのが一番合っているようですね。

また監督の依頼があったらどうされますか。

宇津木 そうですね、やってみたいという気持ちはあります。やっぱり一番自分らしく居られる場所ですから。※1日立高崎事業所...現、ルネサステクノロジ高崎事業所。社名の変更により、女子ソフトボール部も日立高崎からルネサステクノロジ高崎事業所と名称変更となる。日本リーグの強豪であり、日本代表選手を数多く輩出している。

※2ソフトボール日本リーグ...男女リーグがあり、女子リーグは1968年からスタート。2005年までは3部制だったが2006年より2部制となる。1部の代表的なチームはルネサステクノロジ高崎事業所、太陽誘電、レオパレス21、日立ソフトウエア、トヨタ自動車など。