

ドバイザーという立場でチームの精 トボール高崎では、総監督やシニアア

ということです。どれだけ個人の能力

トボールは人生のようなスポーツだ

長い間携わってきて思うのは、ソフ

ん。ホームランを打って負けることも が高くても、一人では決して勝てませ 理事なども兼任。東京国際大学女子ソ

や、日本トップリーグ連携機構の常務

フトボール部、ビックカメラ女子ソフ

また世界野球ソフトボール連盟理事 フトボールの普及に尽力しています。

の指導者が教えた子どもたちを指導 ルの認知度はまだまだ低いのが現状 は、サッカーなどに比べてソフトボー ピック競技から除外された2005 で、これからが楽しみな地域です。 ました。そして二度目の訪問時に、そ 具は全部、日本リーグのお古を持参し 者を育成するところからスタート。道 です。特にアフリカでは、まずは指導 での普及活動を行っています。海外で 年あたりから、ヨーロッパやアフリカ 神的なサポートをしています。 しました。もともと身体能力が高いの その一方で、ソフトボールがオリン

> れぞれの個性が生きるポジションや ます。レギュラーにも控え選手にもそ あれば、エラーをしても勝つ時があり

適材適所があります。その一方で

上、時には我慢や犠牲が伴います。 チームとして一つの目標に向かう以

ながらも、結束して闘えるかどうかん

ソフトボールでは常に、矛盾を抱え

今後は特に、アジアに力を入れてい

しいこともあります。でも、そうした壁 いことも悪いことも、楽しいことも苦 が問われます。チーム競技ゆえに、良

なスポー

ソフトボールとは

ボール・ドリームの活動を中心に、課

平成23年設立のNPO法人ソフト

外授業の講師や講演などを通じて、ソ

ルの認知度は低く、競技自体がない国 るような活動をしています。 るよう、学校体育に取り入れてもらえ も多くあります。もっと気軽に楽しめ きたいですね。アジアでもソフトボー Style up interview

あると同時に、一人の人間として善し を一つひとつ乗り越えていく喜びは、 人生のそれと同じだと思います。 個人の能力と協調性。一人の選手で

# 弱さをきちんと語ること リーダーの志が勝敗に直結

もと、どういうチームを作るのか、。こ れはソフトボールでも会社組織などで するからです。、どんなスローガンの に共有できるかが、勝敗に大きく起因 量も問われます。リーダーの志をいか も同じ課題ではないでしょうか。 選手の力と同じように、指導者の力

が大切だと考えています。 には、自分の意思を明確に伝えること ています。理想的なチームを作るため していくかが、リーダーには求められ た選手一人ひとりの長所をどう生か り、得手不得手もあります。そういっ 性もあります。技量もそれぞれ異な 選手や社員は全員性格も違うし、個

るトップクラスの選手たちは変わり

言葉は悪いですが、代表に選出され

共有します。特にシドニー五輪のメン 選手も覚悟が必要だったからです。 えました。日の丸を背負う以上、私も バーには「私についてこられなけれ 知ってもらい、厳しい練習の意義を べて選手にさらけだします。素の私を 私の場合は、自分の性格も弱みもす 、辞めて帰ってくれ」とはっきり伝

> を使って精神的にも律していました。 ちを常に忘れないようにするために、 レ掃除をさせるなど、いろいろな手法 合宿の際には、練習の前後に必ずトイ の共有が重要でした。そしてその気持 の代表として厳しく批評されます。し くださる方々の想いに恥じない責任 ていることに他なりません。応援して かし裏を返せば、同じくらい期待され 私たちの言動の一つひとつは、日本

にも人生にも、人間力が必要です。

あしを考えられること。ソフトボー

## チーム練習と個々の練習 長所を伸ばせる指導を

い」と伝えています。 たらレギュラーを取れるか考えなさ に自主練習の時間を与えて、「どうし ん。ただし、チーム練習が終わった後 私は原則的に基本しか指導しませ

と思うからです。 えさせたほうが有意義だ りません。であれば、その す。長年の癖はなかなか直 も、長所を伸ばす練習のほ 私は、欠点を正す練習より 者が多いんです(笑)。個 ままで良くなる方法を考 うが大事だと考えていま 頭を悩ませます。だから 持っているので、指導には 性的だし、自分の流儀を

> 導が必要になることもあります。 間にこそ、周りを意識させるための指 術的な指導をできる人間はほとんど いません。けれど、いくらスタープ ングコーチ兼投手)の場合、もはや技 メラ女子ソフトボール高崎/ピッチ レーヤーになっても、ソフトボールは 一人ではできないんです。上に立つ人 例えば上野(上野由岐子:ビックカ

ていきます。 教えます。すると、あとは自然に伸び させて、全員で乗り越えさせることを ラン選手と一緒にチーム全体で苦労 が必要な時期があります。時にはベテ 法は通用しませんが、絶対的な練習量 要な場合もあります。ひと昔前の指導 一方で若い選手は、厳しい指導が必

## 試合前の心構えが大切 厳しい勝負の世界

敗が決まる局面で代打に起用される を強くしていきます。 して改善する。その繰り返しが、選手 よね。準備をしてミスを減らし、検証 れは日常生活でも仕事でも同じです きる準備の必要性を説いています。こ す。だからこそ、どんな時にも対応で ことがあります。これはすごい重圧で

試合においては時に、あと一球で勝

私の役目だと思っています。 あります。そこに気付かせることも に行く前にも大事なことはたくさん 囲への配慮、道具の整理整頓から試合 けを求めるスポーツではないこと、周 前のあいさつに至るまで。グラウンド いてきてはくれません。技術や勝敗だ しっかり伝えていなければ、選手はつ とがあります。しかし自分の考え方を に対して厳しい態度が必要になるこ 厳しい勝負の世界だからこそ、選手





::: 子どもの指導にも 尽力されていますが、 大切にしていることは ありますか?

それが私のパワーの源です。 の最後には必ずハイタッチをします。 すが、結局もらってばかり(笑)。練習 らえます。本当は私から与えたいので が、子どもたちを見ていると元気をも は月に2、3回の教室しかありません るのは、本当に楽しいことです。現在 子どもたちにソフトボールを教え

ば整列の時、グローブを放ってくる で、「グローブは大切なもの。乱暴に んです。大人がきちんと恥をかいた後 チームの場合は、まず監督を注意する の時は親子一緒に叱ります(笑)。例え 中には行儀の悪い子もいますが、そ

> 扱ったらエラーをするよ」と伝える と、子どもは理解を深めます。

教えてくれるんだよ」と伝えると、そ きないけれど、みんなのことを思って の関係性はぐっと良くなります。 どもたちと一緒にヤジを飛ばします (笑)。でもその後で、「大人も全部はで ノックが苦手な指導者がいれば、子

ださい。子どもたちも自分で経験しな がをするよね」と教えて、やらせてく とする親もいますが、それは過保護と いと、意味を理解できません。 かしいでしょう。「もし石があったらけ たグラウンドを親が整備するのはお るのが当たり前なのに、自分たちが使っ いうもの。自分の部屋は自分で片付け 近年ではグラウンドを整備しよう

ることが大事だと思います。 どもたちはきちんと納得します。人と しての基本は、幼い頃に身に付けさせ ″なぜそれが必要か、を伝えれば、子 目を見て話す、きちんと返事をする

## 対話が必要な時代 言葉とボールのやり取り

常の会話のやり取りと同じです。 とっても、相手のことを考えて、取

きっかけになればと思っています。 が、子どもとのコミュニケーションの げてください。ソフトボールの時間 込むこと。そして常に、表情を見てあ 人から声を掛けて、子どもの懐に入り ち明け話をする子もいます。もっと大 目元に涙を浮かべる子や、練習後に打 だったんだよ」と腹を割って語ると、 も、「私も昔はいじめにあって大変 のかなと察することができるんです。 す。制球が乱れていれば、どうかした う。でもあいさつを交わしていれば ケーションが必要です。教室で話す時 「どうしたの?」と次の言葉が続きま な返事もあれば、暗い時もあるでしょ 例えば「おはよう」の一言でも、元気 特に今の子どもたちにはコミュニ

お忙しい日々の中、 普段の生活で 心掛けていることは ありますか?

ポーツです。キャッチボール一つを やすいボールを投げることが基本。日 ソフトボールは常に相手がいるス

ちんと会話できたかなどを検証。常に どうだったか、子どもや親御さんとき ら、今日の反省をします。教室の内容は のか。これは監督時代からずっと続け れは長年のノルマです。 はエアロバイクで2時間ほど汗を流 日走っていますね。外に出られない時 ている習慣です。そして布団に入った しています。何時に、どんなことをする します。あとは腕立て、腹筋、背筋。こ に必ず翌日のスケジュールをメモ書き 日常生活においては、一日の終わり 健康管理としては、40数年間ほぼ毎

守ってあげてね」と。 ていますね。「どうか、教え子たちを 仏壇に毎日お水をあげて手を合わせ ませんが、両親が亡くなってからは、 これは習慣とは少し違うかもしれ 省みることを意識しています。

### 憩いの場所として 実家を近所に開放

うにしています。やっぱり家に帰ると 今では、遅くなっても日帰りで帰るよ 外泊する暮らしが続きました。だから の依頼も増えて年間200日くらい ます。シドニー五輪のあとからは講演 ホッとできますから。 現在は群馬県の高崎市に住んでい

グッズを展示したり、地域の人々が集 埼玉の実家は、オリンピック関連の その一方で、高校生まで住んでいた

#### 一実家を改装し、さまざまな展示品を公開



埼玉県にあるご実家を改装して、 宇津木さんのソフトボールにまつ







できればと思っています。

## 人生に大切なのは 一歩を踏み出すこと

きかを考えています。

進や子どもたちに何を伝えていくべ が、私も常に進化を意識しながら、後 います。軸がブレることはありません せて自分を変える勇気が必要だと思

す。でも今の子どもたちは、か弱く 間の本質ではないでしょうか。 を受けることもありますが、それが人 結局最後は自分なんです。反対意見 弟など支えてくれる人はいますが なっているように感じます。家族や兄 だからこそ、幼い頃からしっかり自 人生にはいくつもの荒波がありま

今後、 実現したいことは ありますか?

:

て、ソフトボールに少しでも恩返しが はありません。今後は普及活動を通じ ボールに出会っていなければ、今の私 経験をさせてもらいました。ソフト でいろいろな人と出会い、さまざまな ボールをしています。でもそのおかげ そのためには、世の中の変化に合わ 振り返ってみれば、51年間ソフト :::

だっ広い平屋が、多くの人の憩いの場 になってくれたらうれしいですね

わりましたが、思い出いっぱいのだ と思っていました。時が流れて形は変 をする子が少しでも減ったらいいな 自分が鍵っ子だったので、寂しい思い 夢は保育園を作ることだったんです。 ます。というのも、実は子どもの頃の まれるような場所として開放してい

2020年の 東京オリンピックに 向け 言お願いし

らうことが必要だと思います。ソフト そして、その姿を日本中の人に観ても でにどうチームを強化していくのか とです。そのためには、2020年ま 本中から応援されるチームになるこ い、優勝への使命感を感じています。 とです。うれしい気持ちと同じくら の復活が決まった瞬間に覚悟したこ は、オリンピック競技にソフトボール 二つ。一つは勝つこと、もう一つは日 私から代表チームに求めることは 思いは「金」しかありません。これ

いと強く願っています。 ること。取りにいく生き方をしてほし るんです。これはどんな人生にも言え その一歩からボールに届く道ができ を踏み出す勇気です。結果ではなく、 が多くいます。でも大事なのは、一歩 ボールには最初から手を出さない子 も、強く生きることを伝えています。 壁を乗り越える。子どもたちにはいつ 立して、自分の生き方を考えることが 大切なんです。人に会い、経験を積み 例えばノックをする時も、取れない

> 援をよろしくお願いします。 思います。一人の関係者としても、一 い。ぜひとも、選手たちに温かいご声 れば、勝つことはできないでしょう。 てもらえるようなチームにならなけ 人の日本人としても、いい試合を観た 私は3年後も何らかの形でソフト ルの普及活動に携わっていると ル関係者以外の方から後押しし



#### NPO法人ソフトボール・ドリーム 理事長

中学校よりソフトボールを始め、1974年に世界選手権出 場。85年に現役を引退し、97年に日本代表監督就任。シド で銀メダル、アテネ五輪で銅メダルを獲得。現在 ビックカメラ女子ソフトボール高崎のシニアアドバイ 公益財団法人日本ソフトボール協会副会長などを兼任 しながら、自身で立ち上げたNPO法人ソフトボール・ドリ ムを軸に、国内外でソフトボールの普及活動を行っている。

