

# Moving

運動器の健康をサポートする  
フリーマガジン

Vol.6 2012 Autumn



「運動器の10年」世界運動

動く喜び 動ける幸せ

「運動器」とは、骨・関節・筋肉・靭帯・腱・神経など、身体を支えたり、動かしたりする器官の総称です。

## 丈夫な体作りも選手の育成も 大事なものは「準備」です。

女子ソフトボールの日本代表の監督としてオリンピックで2回連続メダルを獲得。指導者・宇津木さんの厳しい練習に隠された本当の心とは…。



巻頭インタビュー [私と運動器]

### 宇津木妙子さん

公益財団法人日本ソフトボール協会常務理事

「恥ずかしながら、取材の前に運動器のことを勉強しましたね。運動器が健康であることは、本当に大切なことだと思っていました。とくに最近、ようやく自分の体を気遣うようになった矢先だったものだから」と話し始めた宇津木妙子

さん。ようやく、という言葉が耳に残る。「じつは私、現役時代に大きなケガや故障をしなかったんですよ。練習でもしごかれたというより、走り込んで自分を鍛えてきたから、基礎体力が十分にあった。だから、

痛みにも強かったんです。たとえ痛くても、痛いという言葉を使うのが弱音を吐くようで好きじゃなかった。ま、それだけ、自分の体を知っていたし、丈夫だったんですけどね」と笑う。中学1年生でソフトボールを始

め、自ら厳しいトレーニングを行って、世界選手権に最年少で出場。指導者としては鬼コーチと呼ばれるほどの厳しい練習で、日本の女子ソフトボール界を牽引。北京五輪金メダルのエース・上野由岐子投手を育てたことでも有名である。トレッドマークともなっているのが「速射砲ノック」。選手たちにとどんどんノックを打っていく守備練習だ。しかも、このノックのすごさは、ただ速いだけでなく、選手にとって予測不可能なノーモーション、そしてひとりひとりの選手に向けて、狙いどおりの正確さを持っているところにある。

このノックをするためには、選手のみならず、宇津木さん自身が相当な体力、集中力、瞬発力などを必要とするはずだ。「もちろん、私自身の体力は必要です。でも、その前に、ノックには、もっといろいろな準備が必要なんですよ」

その準備とは、チームの選手ひとりひとりの体調、運動器の細部の健康状態はもちろん、性格や心理状態を把握することだという。「たとえば疲労がピークなのに頭

め、自ら厳しいトレーニングを行って、世界選手権に最年少で出場。指導者としては鬼コーチと呼ばれるほどの厳しい練習で、日本の女子ソフトボール界を牽引。北京五輪金メダルのエース・上野由岐子投手を育てたことでも有名である。トレッドマークともなっているのが「速射砲ノック」。選手たちにとどんどんノックを打っていく守備練習だ。しかも、このノックのすごさは、ただ速いだけでなく、選手にとって予測不可能なノーモーション、そしてひとりひとりの選手に向けて、狙いどおりの正確さを持っているところにある。

取材・文：土原亜子  
写真：大久保正彦