

6/13 (土) 「スポーツの持つ役割と可能性」

スポーツには技術を高めるだけでなく、心を育てる重要な役割や可能性、そして力があるのです。東京オリンピック・パラリンピックをはじめとする様々な世界大会がその入り口、つまり、きっかけとなることでしょう。

北澤 豪 (きたざわ つよし) サッカー元日本代表、(財)日本サッカー協会理事

中学時代は読売サッカークラブ・ジュニアユース所属。修徳高校卒業後、本田技研工業(株)入社。海外へのサッカー留学・日本代表初選出を経て、読売クラブ(現・東京ヴェルディ)や日本代表で活躍。03年に現役を引退。日テレ系「NEWS ZERO」「シューイチ」NHK Eテレ「やさいの時間」にレギュラー出演中。社会貢献活動にも積極的に取り組み、サッカーを通じて世界の子ども達を支援できる環境作りを目指している。

6/20 (土) 「錦織圭がツアー転戦する世界男子プロテニスツアーにおける情報戦略」

世界男子プロテニスツアーにおいて活躍する錦織圭はどのようなジュニア時代を過ごして世界トップ選手にまで駆け上がったのか。世界男子プロテニス選手の育成モデルを研究する演者が、16歳の錦織圭が世界トップ10入りする確率が5割を超えていたデータを基にして世界男子プロテニスツアーの情報戦略を解き明かす。次世代の錦織圭を育てるためのヒントが隠されている。

坂井 利彰 (さかい としあき) 慶應義塾大学体育研究所専任講師

慶應義塾大学法学部政治学科卒業、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修了、慶應義塾大学大学院政策メディア研究科後期博士課程修了、博士(政策メディア)
慶應義塾体育会庭球部総監督、NHKテニス解説者

6/27 (土) 「ジュニアアスリートにおけるスポーツ障害とその予防 ~2020年に向けて~」

5年後に開かれる東京オリンピック、パラリンピックに向けて、ジュニアアスリートに対するサポート体制が重要である。この年代は成長期であるため、スポーツ障害を起こしやすいため、選手および指導者にとってスポーツ障害・外傷に対する知識がたいへん重要になってきている。本講演では、ジュニアアスリートに焦点を当て、起こりやすいスポーツ障害を説明するとともに、その予防方法についての最新の知見を紹介したい。

橋本 健史 (はしもと たけし) 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター准教授

1984年、慶應義塾大学医学部卒業。1994年、スウェーデン、カロリンスカ研究所留学。専門は足の外科を中心とした整形外科、スポーツ医学およびバイオメカニクス。最近ではスポーツ障害予防のプログラムを研究。日本足の外科学会評議員、日本靴の医学会評議員・編集委員長、厚生労働省委員を務める。

読売新聞横浜支局長 栗田 倫孝

来年夏のブラジル・リオデジャネイロ五輪の次は、いよいよ待望の東京オリンピック・パラリンピック。今年の慶應・読売市民講座のテーマは「東京五輪を考える」。世界での戦いを経験した指導者たちが、ジュニア世代をどう育てていくのかが、2020年の日本選手の活躍を左右するはず。その意味で、サッカーの北澤豪さん、慶應大講師陣の講演テーマはいずれも興味津々。自ら体を動かす実技の回ともにお楽しみください。



7/11 (土) 「陸上競技場でスポーツ体験 ~オリンピック会場の広さを体感しよう~」

2020年の東京オリンピックは、世界中からアスリートやゲストを迎える貴重な機会です。それは、私たちにとってスポーツがより身近なものになる大きなチャンスでもあります。スポーツは競争や卓越といった要素だけではなく、気晴らしや開放感を感じる機会であるとともに、健やかに生きるための文化でもあります。そこで、今回はストレッチやウォーキングなどの軽度な健康エクササイズと、フライングディスク等のレクリエーションなスポーツを行いながら、年代や性別に関わりなく、多くの方が一緒に楽しめるものを体験するとともに、陸上競技場で実施することで、オリンピック会場の広さを体感していただきます(雨天の場合は、記念館で体験いただけます)。なお、参加にあたっては、動きやすい服装、運動靴でご参加下さい。

野口 和行 (のぐち かずゆき) 慶應義塾大学体育研究所准教授

1992年、東京学芸大学教育学研究科保健体育専攻修了。専門は野外活動・レクリエーション。現在は発達障がいのある人達を対象とした野外活動の研究及び実践を行っている。大学では野外スポーツ関連の授業の他、ニュースポーツの授業を担当。

板垣 悦子 (いたがき えつこ) 慶應義塾大学体育研究所准教授

1981年、日本女子体育大学体育学部体育学卒業。2012年~2013年カリフォルニア州立サンノゼ大学に研究留学後にピラティスの授業を展開。「健康づくり教室(薬学部主催・港区後援)」の講師を2004年開始当初より継続中。

7/18 (土) 「2020に向け今考えたいジュニアアスリートのメンタルトレーニング」

いい体ができて技術も身に付いたのに、試合になると実力を発揮できない選手はたくさんいます。ジュニアアスリートにとって大切なのはその内面性の成長です。厳しい世界で競い合っていくには、様々な問題に対処する柔軟性や力強さなど手に入れる必要があります。また、今だけではなく如何に将来にわたる自信のベースを作っていくかがこの世代のメンタル面の一番の課題といえます。そのキーワードは『ライフスキル』です。スポーツはライフスキルを育てるのに最高の場といわれています。実際、練習や試合の中に自分で『挑戦や課題を作る』、『スイッチを入れる』、『成功と失敗をハンドリングする』場面はたくさんあります。さらに、このようなスキルをジュニアアスリートが将来いろいろなキャリアの中で発揮できるようにしたいものです。今回はジュニアアスリートに関わる指導者・保護者に、その重要性やトレーニングに如何に取り入れていくかお伝えします。

布施 努 (ふせ つとむ) 慶應義塾大学スポーツ医学研究センター研究員

早稲田実業高校、慶應義塾大学では野球部に所属、高校時は甲子園で準優勝、大学時は全国大会優勝を経験。その後、住友商事にて、14年間の経理、営業、事業投資会社設立など幅広いビジネス経験後渡米。ノースカロライナ大学大学院グリーンズボロ校で応用スポーツ心理学専攻、博士号取得。帰国後、プロアマチュアを問わず様々なスポーツチームのチーム作り、選手育成に関わる。また、企業においてもスポーツ心理学をベースとした組織開発などの軽視コンサルティング事業を展開。スポーツ心理学博士、(株)Tutomu FUSE, PhD Sport Psychology Services 代表取締役、ライフスキル育成協会代表。

慶應義塾大学体育研究所 所長 石手 靖

今年も慶應義塾大学・読売新聞市民講座を開催致します。今回の大テーマは「東京五輪を考える」。東京が開催都市に決定して早約2年、2020年には現在の中学生がほぼ成人となります。ジュニアアスリートの育成について、大人が如何に理解を深めているかは将来の社会にとって重要です。全5回の講座において、彼らを取り巻く環境、個の才能の育成、そして何よりスポーツを通じた人間形成について、各講師から現場での創意工夫が楽しめることと思います。是非多くの方々のご参加を心よりお待ちしております。

