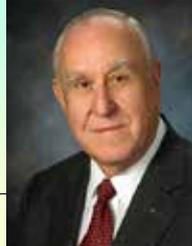




2016-2017 国際ロータリーのテーマ  
**人類に奉仕するロータリー**  
ROTARY SERVING HUMANITY

2016-2017 RI会長  
ジョン F. ジャーム  
米国(テネシー州)



**第1386回例会 平成29年1月22日(日)**

## 伊那中央ロータリークラブ創立30周年記念講演会

講師：齋藤春香様  
公益財団法人 日本ソフトボール協会  
理事・アスリート委員長  
演題：「私のソフトボール人生」～世界一への挑戦～

■ 期 日 2017年1月22日(日)

■ 開 場 午前9時30分    ■ 開 演 午前10時    ■ 入 場 無料

■ 会 場 伊那食品工業(株) かんてんぱぼホール

- プログラム
1. 開 会
  2. 主催者挨拶・・・伊那中央RC会長 伊澤和男
  3. 祝 辞・・・長野県ソフトボール協会会長・伊那市長 白鳥孝様
  4. 講 師 紹 介・・・実行委員長 矢島宏
  5. 講 演・・・齋藤春香様
  6. 質 疑 応 答
  7. お礼の言葉・・・実行副委員長 唐澤稔
  8. お楽しみ抽選会・・・齋藤春香さんのサイン入ボールが当たる！
  9. 閉 会

### ・主催者挨拶



#### 伊那中央RC会長 伊澤和男

本日、齋藤様におかれましては遠路悪天候のなか、日本ソフトボール協会理事、アスリート委員長として、その他公務等、多忙のなか伊那にお越しいただき、講演いただけること誠にありがとうございます。

齋藤様は1996年アトランタ五輪より3大会連続日本代表主力選手として出場。2000年シドニーでは銀、2004年アテネ銅。監督を務めた北京五輪では悲願の金メダルをもたらした輝かしい経歴の持ち主です。きっと参考になる話をいっぱいして下さいと思います。

私達伊那中央RCはいろいろな奉仕活動のなか、伊那地域の青少年健全育成の一環として「アルプスイーなちゃんソフトボールクラブ」の支援や、昨年9月小中学生チャレンジ大会実行委員会に対しバッティングマシーン寄贈など、女子ソフトボールへの支援活動を積極的に行っております。

ソフトボールの原型は「インドアベースボール」という名称で、1887年アメリカ、シカゴで誕生し、クラブの体育館でクラブ員たちがボクシングのグラブをボールに、ほうきをバッドにして、野球のまねごとに興じていたのを見て、クラブ員の冬の運動のためにルールを考案したとされています。

日本へは大正10年1921年東京高等師範学校の教授大谷武一氏がアメリカ留学から持ち帰ったのが始まりで、大戦後女子の第一回大会が1946年に、1950年国民体育大会正式種目とされ、当時も女子のみの競技で男子は1957年から正式種目になり、もともと女子がリードしてきたものだとのこと。

RCも1年違いで1920年シカゴで発足し、今年111年目の年となり、財団設立100年目の記念の年度となりました。私達伊那中央RCも皆様のお陰で30年目の節目の年となり、今日、記念の講演会を開催することができますことは誠に嬉しく思います。このご縁をつくっていただきました、当RC会員でもある矢島宏長野県ソフトボール協会理事長日本ソフトボール協会理事、唐澤稔伊那ソフトボール協会理事長始め、関係者の皆様、心よく会場をお貸しいただき段取りまでしていただいた「伊那食品かんでんぱぱホール」のみなさん、そしてなにより本日会場に足を運んでいただいた聴講者のみなさま、本当にありがとうございます。

この講演会が「ソフトボールのまち・伊那市」にとりまして、一層盛り立つ機会となり、2020年東京五輪は日本RC100年目（大正9年1920東京RC）何らかの形で、それぞれの立場で参画できること期待するものであります。どうぞごゆっくりご聴講下さい。

#### ・祝辞 長野県ソフトボール協会会長・伊那市長 白鳥孝様



皆さんこんにちは。今日は伊那らしい寒い日となりましたが、齋藤先生の素晴らしいお話をしっかりと聞きいただきと思います。

まず、伊那中央ロータリークラブ創立30周年誠におめでとうございます。

ロータリークラブの皆さんには、市の行政と一緒に色々な取り組みをしていただいております。特に、子供たちの健全なる成長の支えをしていただいております事に感謝

を申し上げます。

ソフトボールの街と呼ばれている伊那市は、日本の中でもソフトボールが盛んな事で有名です。ご紹介いただきました通り、私は長野県ソフトボール協会の会長を務めていて、矢島さんが理事長されており、長野県ソフトボールの中心を担っております。

4月1日からは、伊那スタジアム(前県営球場)に夜間照明が付き、さらにスタンドを増やし広くして立派な球場に生まれ変わります。横には市営球場があり様々なスポーツが展開されると思います。また、隣接するテニスコートも16面全てを人工芝に張り替えており、ますますグラウンド・球場を中心としてスポーツが盛んになっていくものと期待しております。

2020年の東京オリンピック・ソフトボールには、日本代表として齋藤先生もお出になるそうですが、そこで是非優勝していただければソフトボールがより注目されると思います。また、今日お越しの中学生、子供たちの中から何人か全日本に行ければ大変嬉しく思います。

伊那市はとても過ごしやすい処で、10年もするとリニア中央新幹線が近くを通り、東京まで1時間15分、名古屋まで1時間弱で行く事が出来ます。わざわざ大都市で暮らす事を選択しなくても、この場所で、日本の中の大事な場所として働く事も生活することも出来ますので、子供達には是非ともこの素晴らしい地域で育って、大学へ行っても帰って来てくれる事を願っております。

最後になりますが、齋藤先生のこれからのご活躍、ご参会の皆様方のご健勝ご活躍を心からご期待申し上げます。さらには伊那中央ロータリークラブのご発展を祈念申し上げますお祝いの言葉といたします。本日は大変おめでとうございます。

## ・講師紹介

### 実行委員長 矢島宏



本日は長野県各地からソフトボール関係者、選手、保護者、指導者、多くの皆さんにお集まりいただきありがとうございます。

斎藤春香さんは青森県弘前一中でソフトボールを始め弘前中央高を経て1988年に日本リーグ日立ソフトウェアに入り。右投げ左うちの内野手DH（指名打者）として活躍し日本代表96年アトランタ五輪（4位）で3打席連続本塁打を放ち「世界の巨砲」として鮮烈デビュー、2000年シドニー五輪で（銀メダル）は初戦の先頭打者本塁打で日本躍進の起爆剤に。04年五輪は銅メダルを取得。日立監督、日本代表コーチを経て06年日本代表監督に就任し、08年北京五輪で金メダル監督になりました。

現在は日本ソフトボール協会理事、アスリート委員長、女子強化委員長、として2020年東京オリンピックで金メダルをとるべく選手の発掘、育成、指導、に取り組んでいます。

斎藤春香さんの凄いところはいままでのスパルタ指導から選手の自主性を重んじる人間性を最重視した（プレーヤーズファースト）リーダーには厳しく接し、自覚を求めた、その結果、上野は3試合413球を一人で投げ抜き、山田主将は決勝でホームランを放ち金メダルになる活躍をした。又アメリカに勝つにはどうしたらよいかと、徹底した情報収集と分析をして研究した。

監督として金をとった自分の役目は、ソフトの魅力の世界の多くの人に伝えることと語っています。

今日はそんな斎藤さんのお話を聞きこれからのソフトボールに生かしていただきたいと思います。

## ・講演

### 齋藤春香様



「私のソフトボール人生・世界一への挑戦」

皆さんおはようございます。沢山の方にお集まりいただきありがとうございます。

また、この度は伊那中央ロータリークラブ創立30周年おめでとうありがとうございます。

私は、ソフトボールをずっと続けておりオリンピックに4回出場する事が出来ました。今は日本ソフトボール協会の理事を務めており、同じく理事をお務めの矢島さんから熱いお誘いをいただき、伊那市の皆さんの為に頑張りたいと思いやって参りました。

普段は青森県弘前市に住んでいるのですが、伊那市は雪がそんなに多くなくて良いですね。こちらに来て、雪国共通の温かさを感じております。

聴講されている方には、高校生、中学生、小学生の選手の方がいらっしゃると思いますが、関東や東海に比べると、雪が降ってボールを握った練習が出来ず苦勞されている事と思いますが、こういう環境で育った方がメンタルも強くなって良い選手が沢山生まれてくるのではないかと思います。一つの例として、雪道を歩くにしても膝を多く使うので下半身が鍛えられるからです。ソフトボールでは下半身の動きがとても大事になります。

私自身の話ですが、最初は野球をやりました。始めたのは小学校に上がってからです。

私は長女で弟がいますが、男だったら良かったのにとよく言われました。テニスのゴムボールを使って父とキャッチボールをしたのですが、最初は上手く出来ませんでした。それでも父がとても褒めてくれたんです。それがとても嬉しくて、もっと上手くなりたくなり、父が会社から帰って来るのを楽しみに夕方キャッチボールをしていました。褒められて育てて貰ったと言って良いと思います。

中学からはソフトボールを始め、高校、社会人と進みました。

でも、それは順調では無くて、小学生の時、大きなピンチがありました。

3年生までは外に出て遊んでばかりで駆けっこが一番、ガキ大将で親の言う事を聞かない子でした。

4年生の時、健康診断で大きな病気が見つかりました。三カ月の入院でした。絶対に運動をしてはいけない病気で、例え良くなっても生涯運動をしてはいけないと言われました。運動しか取り柄の無かった私は大変ショックで、入院して1週間泣いてばかりでした。でも、そこで自分を顧みることが出来、三つの事に気が付く事が出来ました。

①ホームシックになり、両親への感謝の気持ちが芽生えました。治ったら親の言う事を聞いて頑張っていこうと思いました。

②小児病棟には自分より重い病気の子がいたのですが、自分の事より私の事を思ってくれ、仲間と頑張る大切さを教えられました。そして、大切な友達が出来ました。

③勉強が大好きになりました。院内学級では2人の先生が勉強を教えに来てくれたのですが、何でも分かるまで粘り強く頑張る事の大切さを教えてくれました。それは指導者になっても息づいています。

人生には、どんなきっかけが有るか分かりません。

退院してからも体育は見学だけでしたので、その分勉学に励み、両方が好きになりました。結果ですが、ピンチがチャンスになったのです。

そして、中学生になってからソフトボールを始めました。それは、3年間の摂生のお陰で奇跡的に体の調子が良くなったからです。小走りもダメ、塩分も一切ダメの生活でしたが、お陰で野菜の本当の美味しさを知ることが出来、今でもサラダはドレッシング無しで食べています。

ソフトボール部に入部しても、最初から全力で動けた訳ではありませんが、小学生の時のキャッチボールのお陰で肩だけは強かったです。小学3年生の時の遠投が55メートルでした。

生まれた時は4700gの大きな子でしたが、幼少期は病弱な子でした。小学3年生まで、将来はプロ野球選手に成りたいと思っていました。私は左利きでしたが、守備のポジションが限定されると父親に右投げに直されました。お陰で今は両方使えます。

病気をしてからには医者になりたいと思ったり、夢はどんどん変わっていきました。思ったら突き進む性格でした。

それでは、北京オリンピックまでの流れについてお話しいたします。

1996年アトランタオリンピックでは4位でした。初めてのオリンピックでチームの構成も若く、私もその時は26歳でした。

大会後、4位に終わったのは何でかなと考えました。チームにとって初めての経験で、全体の目標をどこに置くか明示されていませんでした。強い目標が無かったので、選手それぞれの目標が違ったのです。これでは勝っているときは良いのですが、負けた時は悪い方へいってしまい良い結果は生まれません。チームの目標を定めることはとても大事です。

そして、2000年シドニーオリンピックでは、監督を務めた宇津木妙子さんは凄い熱血漢のある方でした。明確な目標を持った素晴らしいリーダーシップの監督で、自ら選手と一緒にトレーニングを行いました。

合宿では、一日1000スイングを2週間毎日続けました。直ぐに厳しい練習の成果が出る訳ではありませんが、オリンピックの時には不安な気持ちが無くなり、1球に集中する事が出来、楽しく試合に臨むことが出来ました。そこまで練習をする事が大事だと思います。

結果は銀メダルで、アメリカが優勝しました。

次の2004年アテネオリンピックでは銅メダルでした。最強のチームだと思って臨んだのですが、初戦、負ける筈の無いオーストラリアに負けてしまいました。そうすると不安な気持ちばかりになり良い結果が出ません。

あと一敗するとメダルが取れなくなったとき、初めて選手村の一室に選手だけで集まってミーティングを行いました。そこで、各々の思いの丈を話し合いました。次の日の試合では全力でプレーをすることが出来、勝つ事が出来ました。その時、奇跡ってあるんだなと思いました。結果は、銅メダルを取る事が出来ました。

私は、その大会に覚悟を決めて参加していました。ソフトボール人生を掛けて臨んでいました。その頃には、若い選手も育って来ており、選手を引退する事にしました。

その時の大会でもアメリカが優勝でした。三大会連続の優勝です。

三大会色々ありましたが、その中で、チームの目標を決める事、最後にスタミナが切れない様体力を付けなくては行けない事など多くの事を学びました。

引退後は日立の監督に就任し全日本のソフトボールから退いたのですが、その後、全日本のコーチなどを経験し、北京オリンピックでは監督を務める事になります。

今までのオリンピックでは金しかないと思っていましたが、そうすると人は守りに入ってしまいます。そこで、私は目標を金メダルで無く世界一に変えました。

国内外で多くの合宿をし、1日1000スイングを課しました。今まで大会ではアメリカから3点以上取

った事はありませんでしたので、決勝でアメリカから3点を取る事を目標にし、攻撃力の強化、体力の強化を図りました。

私も選手と共に練習をし、1000スイング、投げ込み、走り込みを行いました。国立科学スポーツセンターでは、新たな取り組みとして、合気道、ビジョントレーニングなども行いました。

また、チームノートを更新して取り入れました。それまでは、監督と選手間の個人ノートはあったのですが、1冊のキャンパスノートを使用して皆が見れる様にしました。そして、その見開きには決まり事と目標を書きました。まず選手達に7つの決まり事を決めさせました。そのお陰で、選手同士がお互いに気を付け合い高め合う事が出来る様になり、とても成長する事が出来たと思います。それはプレーの場面にもつながり、結束力の源になります。是非皆さんも試してください。

ノートの中身ですが、一日練習が終わった後選手が書き込みます。そして次の日、練習前までに全員がそれを読んで共有するのですが、必ず最後に「みんなで頑張っていきましょう」と書きました。一人だけで無くみんなを巻き込んでいこうという思いが団体競技ではとても大切な事だと思います。

日々の心の持ち方についてお話ししますと、最後には私たちが必ず勝つという思いが大切です。そうすると、その為に何をしたらいいのか覚悟が芽生えます。また、本番ではポジティブシンキング、ミスを引きずらない、気持ちの切り替えが良い結果につながると思います。

北京オリンピックの前年には中国四川で強化合宿を行いました。本当は北京に行きたかったのですが相手方の事情で叶いませんでした。四川まで2日かけて移動したのですが、初日から雨、次の日はもっと大雨でした。現地の方に聞きましたら、この時期、四川は雨季なのだそうです。

それでも、滞在期間は1週間しかありませんでしたので、送りバントの練習をする事にしました。過去のデータを見ると大事な試合での失敗が多かったのです。

一日一万球、選手の目が寄るくらい行いました。そうしたら、オリンピックでは送りバントを失敗する事はありませんでした。これもピンチをチャンスに変える事が出来たからだだと思います。

団体競技に大切な事のまとめとして

- ①個々の能力、チームをまとめる力量が大事だと思います。
- ②チームの為に自分が何をやるか、常に考えて行動してください。
- ③有言実行。Tシャツを用意し自分の目標、チームの目標を手書きで書きました。
- ④コミュニケーションを図って、練習の最後に円陣を組んでミーティングを行いました。
- ⑤半年も経つとやる気が出て、選手が自ら話し行動する事が出来る様になっていました。

2020年には野球・ソフトボールが復活しました。

是非、伊那から世界に羽ばたく選手になり、日本代表に選ばれ活躍出来る様に頑張りたいと思います。

私も、日本ソフトボール協会強化を担当しておりますので、東京オリンピックでは、選手の育成と皆さんに感動を与えられる様な活動して参りたいと考えております。ありがとうございます。

## ・お礼の言葉

### 実行副委員長 唐沢 稔



齋藤先生、本日は伊那中央ロータリークラブ30周年記念事業に遠路はるばる伊那市にお出でございましてご講演ありがとうございます。又、会場の多くの皆様、お寒い中聴講頂きまして感謝申し上げます。

「私のソフトボール人生～世界一への挑戦～」という演題のもと、選手の皆様には勇気と子供達には夢を頂き目標が出来たと思います。2020年東京オリンピックが開催され、女子ソフトボール競技も種目となり大変喜んでるところです。

伊那市はソフトボールの街と言われております。本年も4月にはハイシニア・スーパーシニアのさくら大会、5月には女子リーグ、9月には一般男子の全国大会が当伊那市で開催が予定されております。是非ご協力をお願い致します。

最後になりますが、齋藤先生におかれましては健康に留意され今後も日本のソフトボール競技の発展の為に活躍を願ひまして、お礼の言葉とさせていただきます。本日はありがとうございます。



### 次回例会

1月31日(火) 点鐘 12:30 場所 海老屋料理店  
全員協議会「規定審議会による変更事項について」