

NEC レッドロケッツ
廣瀬七海選手・小川未央トレーナー インタビュー

強さの秘訣は心と身体の柔軟性！
チームを「鍼(はり)治療」がサポートし、目指すはVリーグ2連覇！！



島村春世 選手



古賀紗理那 選手



柳田光綺 選手



廣瀬七海 選手

(JVL 承認 NECW-2017-016)

実業団リーグ、日本電気株式会社の女子バレーボール部として創部以来、Vリーグの強豪チームとして注目され続けるNECレッドロケッツ、その強さはどこから来るのでしょうか…？

選手たちは最高のパフォーマンスを演じるために日頃から身体のケアが欠かせません。トップアスリートが行うトレーニングや身体のケアについて、先の『第3回世界U-23女子選手権大会』の日本代表として活躍した廣瀬七海選手と、「鍼治療」でチームをサポートする小川未央トレーナーにお話をうかがいました。

—— お二人がバレーボール選手／トレーナーを志したきっかけを教えてください。



廣瀬:

小学生の時、身長が高かったこともあって先生に勧められました。とても面白そうだったので始めたのですが、気が付くと小・中・高校とバレーボールを続けていました。とにかくバレーが、そして練習が大好きで、辛いと思ったことは無いです。

小川:

日本体育大学に通っていた時にスポーツトレーナーを志望しました。大学の先生に進路相談をしたところ、何か医療資格を取った方が良いとアドバイスをいただいたんです。そこで大学卒業後、鍼灸師の資格を取るために専門学校へ通いました。

—— 小川トレーナーは、どのような経緯でレッドロケットのトレーナーになられたのでしょうか？

小川:

専門学校在学中に、当時のレッドロケットヘッドトレーナー（現コンディショニングアドバイザー）岩崎由純さんに声をかけていただきお手伝いを始めました。卒業後はアシスタント、そしてヘッドトレーナーとなり今に至ります。

—— 廣瀬選手は普段、どのようなフィジカルトレーニングを行っていますか？

廣瀬:

ウェイトトレーニングやジャンプトレーニング、メディシンボール(※)を利用したトレーニングなど、バレーボールの動作に繋がるトレーニングをしています。

—— ベストコンディションを維持するために、どんなケアメニューを行っていますか？

廣瀬:

一日の疲れを次の日に残さないように、アイシングをしたりアイスバスに入ったり、気になる部位に超音波をかけたりしています。

—— 一般の方でも出来るお手軽なボディケアがあったら是非教えてください。

廣瀬:

ゴルフボールや木の棒で足の裏をほぐすと、身体が軽くなった気がしますよ。

小川:

料理で使うラップの芯もオススメです。床に置いて足の裏でゴロゴロ転がしてみてください。

—— 廣瀬選手が初めて鍼灸治療を受けたのはいつですか？その時はどんな印象でしたか？

廣瀬:

高校生の時に肩に痛みがあって初めて鍼治療を受けました。受ける前はとても怖かったのですが実際に受けてみて印象が変わりました。全然痛くなかったんです。



—— 小川トレーナーは、選手たちに鍼灸治療をする際どのようなことを心がけていますか？



小川:

ウミ(廣瀬選手)だけでなく「鍼は痛そうだから嫌だ」「怖いから嫌だ」と言う選手が多いですね。なるべく痛くないよう、そして不快でないように心がけています。また、選手一人ひとり必要(効果的)な施術も部位も異なります。選手それぞれに合った施術をするために、リハビリで付き添った先の病院の先生のお話など、情報を大切にしています。選手から「鍼を打ってほしい」と言われることもあれば、こちらの判断で打つこともあります。速効性があることも、鍼の魅力だと思います。

—— バレーボールという種目にどのような印象を持っていますか？ そのためにどのようなことを意識していますか？

小川:

ポジションによりますが、バレーボールはジャンプを多くするので全身を使います。また、自分の動きだけではなく、ボールや相手にあわせて動くので、力強さとしなやかさが必要ですね。そのため、鍼治療では全身を診るようにしています。

—— 廣瀬選手は普段、どんな施術を受けていますか？ 効果と合わせ、主なものを3つ教えてください。

廣瀬:

1 つ目は、全身に力が入っていてプレーも力んでいるなどと思う時です。全身に鍼を打ってもらくと、スーッと身体中の力が抜ける感じがあります。2 つ目は、痛みの出ているところの周りに鍼を打ってもらっています。そうすると、痛みが少なくなるんです。3 つ目は眠れない日が続いた時ですね。最近だと、ヨーロッパ遠征から帰ってきて一週間くらい時差ぼけが続いてしまったことがありますが、鍼を打ってもらったらぐっすり眠れました。

—— 身体のケア以外にも、小川トレーナーからアドバイスをもらうことはありますか？

廣瀬:

実際のプレーについての相談は監督やコーチにしますが、身体の使い方などはトレーナーからアドバイスをもらうことも多いです。言われた通りにやって、いい動きができた時は嬉しくて「できました！」と必ず報告にいつちやいます(笑)！

—— 廣瀬選手にとって、小川トレーナーはどんな存在ですか？

廣瀬:

競技から一步離れて相談できるし、なんでも話せる存在です。身体のケアをしてもらうのはもちろん、話をするだけでも気持ち落ち着くというか…言葉では表しにくいですが、元気が出ます(二人顔を見合わせて…笑う)。



—— 今後の目標を教えてください。

廣瀬:

Vリーグ2連覇です！ 得点を取ってチームに少しでも多く貢献したいです。そのために「目標達成ノート」を書いています。日々の練習は嘘をつかないので、1日1日を大切に組みんでいます！！

小川:

もちろんVリーグ2連覇です！ けが人を出さず、選手が最高のパフォーマンスを出せるようにサポートしていきます。



—— 読者の方へメッセージをお願いします。

廣瀬:

NEC レッドロケッツへの応援よろしくをお願いします！ スポーツを通じてみなさんに感動や勇気を届けられるように頑張ります！

—— 最後に

互いをウミ(廣瀬選手)、みおさん(小川トレーナー)と呼ぶお二人は本当に仲がよく、絆の強さを感じました。「小川トレーナーの鍼治療には、どんな特徴があると思いますか？」と廣瀬選手にうかがうと「身体はすごく楽になり、みおさんにやってもらおうと気持ち的にも楽になります！」と満面の笑顔で答えてくれました。

選手たちは、ケアをしてもらうためトレーナールームに行くと、とても落ち着くそうです。身体のケアだけでなく、気持ちの面でもトレーナーは選手たちの心のより所となっているようです。

今年度のVプレミアリーグが開幕しました。レッドロケッツのリーグ2連覇に向けて、エールを送りましょう！

(※)メディシンボール:バスケットボールほどの大きさとダンベルのように様々な重さがあり、アウターマッスルやインナーマッスルのトレーニングに用いられる。

◆廣瀬 七海(ひろせ ななみ)



コートネーム：ウミ
ポジション：サイド
生年月日：1997年5月12日
出身校：旭川実業高校

◆小川 未央(おがわ みお)



愛称：みおさん
生年月日：1985年3月30日
出身校：日本体育大学、日本鍼灸理療専門学校
所属：株式会社リニアート
資格：あん摩・マッサージ・指圧師、鍼師・灸師、全米公認ストレングス&コンディショニングスペシャリスト (NSCA-CSCS)、日本トレーニング指導者協会認定トレーニング指導者

◆NEC レッドロケット



チーム名の由来：レッド、それは「炎」「情熱」を表し、ロケット、それは21世紀をリードするNECのイメージ。パワー・スピードを兼ね備え、未来へと力強く推進し上昇していく様を表しています。

呼称：NEC
ホームタウン/サブホームタウン：東京都/神奈川県川崎市
チーム所在地：〒108-8001 東京都港区芝 5-7-1
体育館所在地：〒211-8666 神奈川県川崎市中原区下沼辺 1753 NEC 玉川事業場
ホームページ：<http://w-volley.necsports.net/>