

「月刊！スポ協ナビ」 12月25日（木）  
～12月6日（土）に豊橋市民球場で行われた『東海理化女子ソフト  
ボールチームによる技術指導講習会』の様子について伺いました～

出演者 豊丘高等学校 土屋りん

藤ノ花女子高等学校 鈴木湖子

豊橋ソフトボール協会理事長 工藤澄子

豊橋市スポーツ協会 金田英樹

FM とよはし いいだまき



（いいだ）

はい始まりました。月刊スポ協ナビ。10月10日が体育の日だった時代を経て、毎年10月の第二月曜日に変わり、そして名前も体育の日からスポーツの日に。それに伴って2020年、豊橋市体育協会も豊橋市スポーツ協会となりました。今豊橋市でどんなスポーツの大会が開催されているのか、どんなスポーツが熱いのか、そんな話題を通してスポーツの魅力をお伝えしていくコーナーです。というわけで、今日も豊橋市スポーツ協会から金田さんにお越しただいております。金田さん、こんにちは。よろしくお願いします。

（金田）

よろしくお願いします。

（いいだ）

もうなんかあっという間に年末で、今年最後のスポ協ナビとなってしまいました。

（金田）

今年最後のスポ協ナビということで張り切っていきたいと思います。

（いいだ）

そうですね。はいお天気もすごく変わりますね。

（金田）

あの時期すごい寒かったので、このまますごい寒い冬になると思ってましたが、今は暖かいし、昨日は雨降ったりしてちょっとクリスマスと思えないような気候ですね。

（いいだ）

年末っていう感じもしないんですけども、2025年はどんな年でしたか？

（金田）

スポーツに関して言えばですね、豊橋でも記憶に残るいろんな出来事があったと思います。いくつか拾ってみたんですけども、一つ目は豊橋中央高校ですね。74年ぶりの甲子園出場ということで、いいださんといっしょにインタビューさせていただきました。夏のグラウンドで暑かったですね。愛知県大会優勝で、甲子園出られたんですが、残念ながら初戦敗退だったということでした。それでも新聞とかいろんなところで取り上げられて、豊橋っていう名前があらこちらで見ることができましたので、そうすると、市民の方々も関心高まり、応援したいなという気持ちが高まったんじゃないかというそんな出来事だったと思います。連続して甲子園に出るのはなかなか難しいとは思いますが、ぜひ頑張ってこれからも出ていただけると本当嬉しいなというふうに思います。

それから2つ目が豊橋南高校OBの陸上選手2人が、東京2025世界陸上に出場しました。男女混合の4×400メートルに出場した吉津選手が決勝まで進むことができました。もう一人は400メートルハードルに出場した小川大樹選手です。あの懸命な走りで皆さんを感動させたんじゃないかと思います。小川選手はスポーツ協会が主催をした「スポーツの日記念事業」にトークとレッスン指導ということで出ていただきまして、これからの健闘を見守っていきたいと思っています。

それから3つ目なんですが、フェニックスですね。プロバスケットボールBリーグ中地区連覇ということで、素晴らしい試合を展開していただきました。残念ながらチャンピオンシップでは敗れてしまいましたけれども、ブースター

の皆さんに、大きな感動を残してくれたんじゃないかなと思います。今シーズンは苦戦をしてますけれども、今後頑張ってもらって、我々にいい報告をしてくれると思っています。3つ紹介させてもらいましたけれども、いろんな場面でいろんな分野いろんな選手が活躍をしてくれました。今後もそれぞれ応援を続けていきたいと思っています。

さて、本日のゲストの方にちょっと行きたいんですが、学校も冬休みに入ったということで、今日は学生の子たちに来てもらいたいということで、実現しました。前回の放送でも紹介させてもらったんですけれども、12月6日に東海理化女子ソフトボールチームによる技術指導講習会が行われまして、そこで大勢の中高校生の女子ソフトボール選手の皆さんに参加をしていただきました。その中から高校生のお二人にお越しいただいております。そして合わせて豊橋ソフトボール協会からもお越しいただいておりますので、いいさんからご紹介いただけますでしょうか。よろしくお願いします。

（いいだ）

それでは、改めてご紹介させていただきます。豊丘高等学校女子ソフトボール部のキャプテンをしていらっしゃる土屋りんさん。はい、よろしくお願いします。そしてもう一人、藤ノ花女子高等学校女子ソフトボール部のキャプテンの鈴木湖子さん。よろしくお願いします。

（土屋、鈴木）

よろしくお願いします。

（いいだ）

そして、豊橋ソフトボール協会理事長をしていらっしゃる工藤澄子さんにも

1 年ぶりでお越しいただきました。よろしくお願いいたします。

（工藤）

よろしくお願いいたします。

（いいだ）

2 人なんかあのラジオ室で緊張されてるって・・・全然緊張してるように見えないですけどね。本当にありがとうございます。講習会で一緒だったっていうことは、お二人は初対面ではない？

（土屋、鈴木）

初対面ではないです。

（いいだ）

じゃあ結構いろいろなところでお話したりする機会もあったりするんですか？キャプテン同士っていうのもあるからね。あんまり話してない普段はね。敵同士でライバルっていう感じではあるんだよね。

（工藤）

大会の試合の時には顔を合わせてるんでしょうけどね。

（いいだ）

ちょっとバチバチって感じの場面ですね。今日は仲良くお話進めていきたいなと思っておりますが、工藤さん、今回行われた技術指導講習会は豊橋で開催するのはこれで何回目になるんでしょうか？

（工藤）

もう 26 年前から始まっていますので、26 回目ですね。当初はデンソーチームさんが講習会をしていただいていたんですけど、東海理化さんが JD リーグのホ

ームチームになりましたので、今年からは理化さんをお願いしようということ  
で、理化さんの選手も初めての豊橋での講習会になりました。

（いいだ）

大変ですね。いかがでしたか。

（工藤）

いや、もう最初はその選手の皆さんも、それから参加した中高生の皆さんも緊張してですね。朝の挨拶がちょっと小さかったですね。

（いいだ）

それはやっぱりすごい選手に会えるっていう緊張。みんながこう揃ってね、あの講習会っていう感じの中の緊張だったのかな。なかなかその一同に会するっていうのは、いろんな意味でないですね。

（工藤）

チームで試合の時に会場で顔を合わせることはあってもないですし、東海理化の選手とその同じグラウンドで話をするとか教えてもらうっていうことも、今まであまり経験したことがなかったと思うので、良い機会だったと思いますね。

（いいだ）

本当にそうですね。そんな中で、その講習会の内容なんですけれども、具体的にはどんなことをされたんですか。

（工藤）

目的はもうソフトボールの基本技術を正しく習得していただきたいし、競技力の向上それからチームでの安全なプレーにつなげることを目的しています。また専門の指導者による指導を通して、技術だけでなく、スポーツに取り組む姿

勢や協調性、そのようなものを育成するために狙いがあります。内容については、ウォーミングアップから始まって、投球、捕球、送球、打撃、守備など、基本動作の指導を受けました。個々のフォームチェックなど、選手がグラウンドの中を歩いて指導していた姿が印象ですね。

（いいだ）

今日来てくださってる土屋さんと鈴木さんも参加されたってことですが、全部で何人くらいの皆さんが参加されたんですか。

（工藤）

はい、高校生が 7 校で 62 名、中学生が 3 校、うちクラブチームが 1 チームありました。生徒が 46 名で合計 108 名、また、別に小学生も 2 名参加をしていただきました。

（いいだ）

そうなんですね。

（工藤）

いやでもみんなソフトボールをやっている皆さんってすごいですよね。個々に選手がグラウンド内を走り回って、教えていたというのが印象でしたね。すごかったですよ。

（いいだ）

東海理化の選手の皆さんっていうのは何人くらい来てくださったんですか？

（工藤）

今回は多くて 17 名でした。

（いいだ）

そうだったんですね、じゃあ結構くまなく指導にも入っていただけた感じですか。

（工藤）

バッテリーとそれから内野外野、ピッチャー、捕手にもついて、個々に指導していたのが印象に残ります。

（いいだ）

各ポジションの指導を結構くまなくやってくださったってということですね。

（工藤）

長い時間やっていただきました。

（いいだ）

指導していただいた感想なんかも聞いてみたいと思うんですけども、まずは土屋さんと鈴木さんにお聞きしたいのは、ソフトボール歴っていうのはどのくらいなんですか？

（土屋）

中学 2 年生の冬ごろに始めたので 3 年くらいです。

（いいだ）

土屋さんは中学に入ったタイミングとかではなくて、2 年生っていういわゆる中途入部みたいな感じだった。鈴木さんはどうですか？

（鈴木）

中学生の頃からやっているんで、5 年目になります。

（いいだ）

最初やろうって思ったきっかけみたいなのってあったの？



（土屋）

友達が誘ってくれて、体験っていう形で行ったんですけど、それが楽しくて入りました。

（いいだ）

なるほど鈴木さんは？

（鈴木）

ソフトボール体験でボール投げた時に楽しいなって思ったので入りました。

（いいだ）

じゃあその感覚は何ていうのか、確かだったというか、そこからもうずっと楽しいのが続いている感じですか。

（鈴木）

はい。

（いいだ）

いいですね。それぞれの部活動の状況もお聞きしていきたいんですけど、土屋さんの所属している豊丘高校のソフトボール部の人数というのはどんな感じなんですか？

（土屋）

部員が 17 人で、選手 13 人マネージャー 4 人です。

（いいだ）

練習っていうのはどんな感じでしてるの？

（土屋）

練習は平日は授業後にやって、休日は練習試合を取り入れています。

(いいだ)

そのメンバーっていうのは、みんな中学からやってきた子たちっていう感じですか？

(土屋)

選手の 13 人のうちの半分が高校からソフトボール始めてます。

(いいだ)

そうなんだね。じゃあ高校から始めても全然間に合うというか、そういう感じなんですね。鈴木さんはどうですか？

(鈴木)

部員数は 15 人です。

(いいだ)

練習っていうのはどんな感じなの？

(鈴木)

練習は月曜日休みの週 3 日でやっています。

(いいだ)

藤ノ花の方はどうですか、部員の皆さんは鈴木さんみたいに、中学からやってた子が多いですか？

(鈴木)

2 年生は中学校から始めた子が多くて、初心者が 2 人で、1 年生は 1 人小学校の頃に野球やってて、中学はハンドで高校はソフトで。

(いいだ)

ずっと球技はやっていたってということで、そうか。お兄ちゃんとか弟が野球を

やっていて、ちょっと自分がやってみようかなで、ソフトボールっていう。そういう人も多いのかなって思うんですけど

（工藤）

自宅でキャッチボールやったりとか遊びのバットを持ってきて、テニスボール打ったりとかやってるところからソフトボールって始まっていると思うんですね。

（いいだ）

はい、ありがとうございます。今回の東海理化の女子ソフトボールチームの技術指導講習会を受けられたわけですから。どうでした？率直な感想というか、まずはじゃあ土屋さんから。

（土屋）

はい、技術面では普段できていると思ってたフォームが違っていたり、チーム全体に共通する課題を教えていただいたりして。新しい気づきと知識を入れることができました。練習内容ではラダーを使って。足をよく動かしてからボールを取るっていうことをやったんですけど、普段はラダーをアップでしか使ったことがなかったので。様々な使い方ができると知りました。

（いいだ）

そうなんですね。あと何か他にはありますか・・・・はい、ありがとうございます。鈴木さんはどうですか

（鈴木）

普段出来てると思ってた動きでも、講習会で細かく教えてもらうことで改善点に気づくことができました。教えてもらったことを今後の部活に活かしていけ

たらいいなと思います。

（いいだ）

もうなんかキャンプテンとしてのそのなんていうのかな心構えとか、どういう風に引っ張っていけばいいのかみたいな、そういうアイディアももらえたっていう感じ？そういう感じではない？色々と講習会の中で学んだことをもういかに自分のところで出していけるかみたいな、そういうのはちょっと自分で考えた感じですか。

（鈴木）

はい。

（いいだ）

ありがとうございます。日本のトップリーグで戦っている現役選手の皆さんということですね。本当になんていうのかな、オーラも違うんじゃないかなって思うんですけれども。どうでした間近に色々と話を聞いたりだとかプレーもされている姿を見ていかがでしたか。

（土屋）

一番印象に残っているのがバッティングしてた時なんですけど、すごい軽く振ってるように見えたのに、ボールが遠くまで飛んでいったので驚きました。

（いいだ）

なるほどね。やっぱりそこらへんがプロでしょうね。違いっていう風になるんですよ。

（工藤）

今生徒さんがおっしゃったように、あのバッティングを打った瞬間の音が違う

んですね。生徒さんから「おお」という声が聞こえて、みんな違うんだなっていうのを実感したと思いますね。

（いいだ）

工藤さんからご覧になっていて、その違いっていうのはどうなんですか？しっかりと芯に当てるとかなんか、そういうことですか？

（工藤）

そうでしょうね。あのボールに対してバットがまっすぐに出てるとか、土屋さんが今話をしたように、同じことをしているようでも、やっぱり当たる場所が違ったり、振り方が違ってるとでしょうね。

（いいだ）

鈴木さんはどうですか？

（鈴木）

プロの選手から直接教えてもらい、基本の大切さを改めて感じました。特にアップからの動きの強さや声の大きさが印象的でした。私たちも基本中の基本から意識していけたらいいなと思いました。

（いいだ）

やっぱりね、どんなスポーツも基本は大事っていうのはあると思いますけれども、やはりプロの皆さんはしっかりとその基本のところができてらっしゃるんですね。

（工藤）

それでもなかなか勝負には勝てないと自分たちも悩んで、さらにあの練習を積み重ねていくという毎日だと思います。

（いいだ）

いやでもね、それこそプロの世界はプロの世界で、それぞれにまた皆さん研鑽を積んで、日々努力をされているわけですね。だから本当にそういう意味では、現状維持っていうのは後退だっていうこともね。本当に当てはまっていくのになって。

（工藤）

そうですね。毎日一步前進、半歩でもいいので、毎日行けるような練習方法を考えてやっていると思いますね。それで初めて現状維持ぐらいという話になるわけですね。

（いいだ）

そうですね。そういうのを本当に感じたプロのそのプレーを見ててどうですか。あの今ね、多分放送を聞いてらっしゃる皆さんには聞こえなかったと思いますが、「はい」って大きく 2 人はうなずきました。2 人はこれからもソフトボールは続けていこうと思ってますか？

（土屋）

今は本格的に続ける予定はないんですが、大人になってからまたどこかでやれたらいいなとは思ってます。

（いいだ）

野球にしてもソフトボールにしてもね、社会人チームっていうのがいろんなところにあったりするとそうですね。野球は興味ないの？

（土屋）

野球は小学校 6 年間やりました。

(いいだ)

そうかー。まずはその下地があったってことなんだね。なるほどー。だから中学でもっていう感じで入部もできただろうし、また始めるっていう感じになったんだろうね。じゃあやっぱりお二人はずっと球技がそばにあったっていう感じがあると思うけど。鈴木さんはどうですか？

(鈴木)

まだ進路は決まっていますが、上のステージで続けられたらいいなと思っています。

(いいだ)

ってことは大学のソフトボール部？

(鈴木)

まだちょっと迷い中です

(いいだ)

ぜひ頑張ってもらいたいですけどね。

(鈴木)

はい、ありがとうございます。

(いいだ)

JD リーグで活躍する現役選手による講習会というのはね、土屋さんとか鈴木さんみたいな高校生の皆さんだけでなく中学校小学校の皆さんにとっても、色々と感じるものもあっただろうと思いますね。学びも多かったんじゃないかなと思いますけれども。この講習会っていうのは、来年度以降も開催予定はあるんですか？

（工藤）

毎年開催を予定していますが、毎年 12 月の第一土曜日ともう日程も決めています。

（いいだ）

素晴らしい。じゃあもう来年、そういうことですね。本当にふるって皆さん参加していただきたいなと思いますけれども。これはもう高校生までって決まってるんですか？

（工藤）

そうですね。高校生までで、小学生もいればいいんですけど。なかなか今ジュニアのチームが豊橋もなくて、そこに来て、また中学のチームもだんだん部活もなくなりますし、だからさらにこういう講習会を多く本当やりたいんですね。

（いいだ）

そうですね。こういうところでまた学びの場を得られると、活躍するっていう機会も増えていくっていうのがあると思いますからね。本当に来年度も盛大に開催していただきたいなと思いますけど。

（工藤）

頑張りますよ。

（いいだ）

じゃあ最後になりましたけれども、ソフトボールに取り組んでいる中高生の皆さんに向けてメッセージをお願いしたいなと思うんですが。

（工藤）

今お話の中でも、今後はどうなるかわからないという話もありましたが、



豊橋のチームにも、協会の中にレディースのチームがありますので、ぜひそういうチームにも顔を出していただいて、どんな雰囲気か見ていただければ、楽しいソフトボールができるんじゃないかと思いますので、ぜひお待ちしております。

（いいだ）

今の本当にピンポイントで指名が入ってみたいな感じでそうですね。せっかくな、ソフトボール取り組んできたから、これからもずっと豊橋のソフトボールを盛り上げるような感じで待ってますね。

（工藤）

また JD のチームにも所属して、東海理化とかのチームとでもいいですし、他チームでもいいので、戻ってきて、選手として頑張る姿を見せてほしいですね。

（いいだ）

本当に色々と楽しみですけどもね。はいありがとうございます。さあ、最後になりましたけれども、金田さんからお願いします。

（金田）

この技術指導講習会なんですが、ソフトボール協会とスポーツ協会も協力してこうした講習会を開催してるんですけども、もちろんソフトボールだけでなく、その翌週にトヨタ自動車の硬式野球部に来てもらって、小学校 6 年生の子たちを対象に野球教室を開催してまして、毎年来ていただいていたしまして、非常に好評だと思ってます。そうしたトップレベルの選手の人たちと、こう間近に接して身近に指導してもらえっていうのは貴重な経験だし、そうした姿を見て自分も上手になりたい、これからも続けていきたいということを感じて

もらえるような、機会を作っていますが、何より工藤さんをはじめとしてソフトボール協会の方たちが、当日大勢の役員の方に協力してもらっています。そうした影の力というのがないと、事業として成り立っていかないので、そういったことをしっかりやっていただけるソフトボール協会さんをはじめとしていろんな加盟団体の皆さんには本当に感謝したいと思っています。こうした機会をこれからも続けていけたらいいなと思っています。いろんな形で高みを目指す子もいるでしょうし、楽しみでソフトボールをやる子たちもいると思うんです。中学から高校部活動で一生懸命やられているので、この先もいろんな形でソフトボールとの関わり合いを続けてもらっていくといいかなと思います。ちょっと遠慮してるかもしれないね。

（いいだ）

遠慮気味なのでもっとグイグイいったらね。だから来年の東海理化の講習会にスタッフみたいな感じで来てもらってもね。

（工藤）

また 4 月に東海理化が来ますから。

（金田）

JD リーグは協会の人たちも大変なので、いろんな高校の OB の人たちとかね。

（工藤）

そういった子たちがお手伝いに来てもらったりすると。グラウンド整備とかぜひお待ちしておりますから。

（いいだ）

そうだよね。そういうと違う感じで接することもできたらちょっと友達になれ

ちゃうですね。本当なんか勝手なことってますけどね。

（工藤）

いやでもそんなに年変わんないですからね。だから本当にスタッフとしてお手伝いしてる中で、色々と疑問というか質問なんかもぶつけられたりとかっていう機会もあるかもしれないしね。積極的にグイグイ行った方がいいよ。本当待ってますよ。

（いいだ）

もう待ってますって、本当にお二人もこれからも楽しくソフトボール続けていけるといいなと思いますもん。頑張ってくださいね。うん今ね、「はい」って大きく頷いてくれました。金田さんどうですか？今年はこれで終わりますけれども。

（金田）

年度の仕事はまだ 3 月まで続きますので、少し紹介させていただきたいんですが、スポーツ協会が行っている事業の中でマラソンイベントが 3 月までに 2 つあります。毎年やってる伝統ある大会ですので、知ってる方多いと思うんですけども。2 月 1 日に 72 回目となる渥美半島駅伝競争大会を予定しています。男女それぞれ渥美半島から豊橋まで駆け抜けていきます。現在のエントリーチームはで全体で約 70 チーム強のエントリーがされてまして、昨年より 10 チームほど多いエントリーをいただけてますので、いい傾向かなと思います。走ってる姿を現地だけじゃなくて、ティーズの生放送、それから YouTube の同時配信ということで予定していますので、沿道での応援、あるいはテレビの前での応援よろしくをお願いしたいと思います。

それからもう一つですが、 3 月 22 日に開催予定の鈴木亜由子杯穂の国豊橋  
ハーフマラソン 2026 が例年通り行われます。すでに定員を回る参加受付を  
いただいております。合わせて昨年に続いてなんですが、小学生の 800 メー  
トル競争を予定しています。開催日は前日の 3 月 21 日になりますけれども、  
募集が 1 月 6 日から始まりますので、ぜひふるってご応募いただきたいなと  
思います。詳しくは豊橋市スポーツ協会のホームページをご覧くださいとい  
います。

（いいだ）

豊橋市スポーツ協会で検索していただくとトップに上がってきますのでね。皆  
さん入っていただいて、色々チェックをしていただきたいと思います。はい  
というわけで、月刊スポ協ナビ、今年も皆さん聞いていただいてありがとうござ  
いしました。最後は締めくくりで高校生の若いお二人にも来ていただけて、本  
当に良かったなと思いますけれども。これからお二人がまだまだソフトボール  
で活躍するのを期待しつつ締めていきたいなと思います。月刊スポ協ナビ、今  
日のゲストは豊丘高等学校女子ソフトボール部のキャプテン土屋りんさん、そ  
して藤ノ花女子高等学校女子ソフトボール部のキャプテン鈴木湖子さんと豊  
橋ソフトボール協会理事長の工藤澄子さんでした。そして金田さんもありがと  
うございました。

（土屋、鈴木、工藤、金田）

ありがとうございました。