

DVD 発売記念！

山下春香さん、スペシャルインタビュー

～無名選手だった高校時代、充実の大学時代を経て海外に挑戦！～

■バスケットボールを始めたのはいつごろですか？

小学校4年生から。実は幼い頃からずっと野球が大好きで、毎日のように外で遊んでいたのですが、小3の時に体育館から活気溢れる声が聞こえるなあと中を見に行った時に行われていたのがバスケットボールでした。たくさん体を動かしててなんだか楽しそうだなと感じ興味を持ったのが最初のきっかけです。何回か見学しに行くようになって、練習に入りたい！と思うようになり、当時は小学4年生になるまでは参加できなかったのですが、小3の終わり頃から、練習後の「15分間走」にだけ参加していました。まだその時にはバスケットボールを触るよりも、ただ思い切り体を動かすのが好きだっただけなのだと思います（笑）。



■やはり高校時代から全国大会などで活躍されていらっしゃったのですか？

実は私は、高校の頃は全国大会も九州大会も、ましてや県大会さえも経験した事はありません。高校バスケットでは最後まで、福岡県の3部リーグ止まりでした。それでも1部昇格を目標に、毎日一生懸命練習に取り組んでいました。時間があれば、柔道部やゴルフ部などの朝練に自主的に参加したりもしました。どんな環境であろうと、いつもバスケットが楽しくて仕方がなかったのを覚えております。

■大学は強豪校の樟蔭東女子短大を選ばれていますね？

はい。もっと上手になりたいという想いが常にあり、全国のチームで練習すれば自分の可能性がどれだけ広がるのだろうと強い興味を持ち、高校卒業後、短大でもインカレ優勝するなどの実績のある樟蔭東女子短大へ進学しました。

そこでは、短大1年目にしてインカレ3位・ベスト5を受賞する事ができ、とても良い経験をさせて頂いたと今でも原田 茂先生にはとても感謝しております。それまで一生懸命がむしゃらにバスケットボールに打ち込んできた土台と、バスケットボールの理論、正しいフットワークを学び、毎日が「なるほど！」の連続でした。

一つ一つの動きを理解して常に100%で打ち込む事。その練習の積み重ねが、自分のPlayと考え方を

大きく変える事ができたきっかけでもありました。私はここで、人には無限の可能性のある事に気がついたので。

■卒業後は実業団に入団されています。

大学でますますバスケットボールが大好きになり、卒業して次のステップを考えた時にアメリカで挑戦してみたいなとふと思っていましたが、卒業から3か月程経ち、たくさんの人たちの協力のお蔭で途中でWJBL 荏原ヴィッキーズに入社する事ができました。そこでは素晴らしい仲間達に出会いました。2年間で、精神的な事、社会人に必要な事を学ぶ事ができました。その間に、アメリカに行きたい気持ちますます膨らみ、目標を持ってお金を貯めていました。

そして2年後、ついに渡米しました。アメリカでの濃い4年間の経験を通し、次はヨーロッパに興味を持ち、1年間日本に戻ってまたお金を貯めて、1年後にドイツへ渡独しました。

■環境が変わることに不安はありませんでしたか？

一番は、自分の限界に挑戦してみたいという思いが強かったです。バスケットに限らず、言葉も通じない世界に一人で身を置いて、そこからどう自分の価値観が広がっていくのかを試してみたかったし、もっともっと色々な経験をして成長したいと思いました。

また、自分にとって、実家を出て大阪へ挑戦した時点で、東京に行こうがアメリカに行こうがドイツへ行こうが同じだと思っています。どこへ行こうが、自分がやる事は変わらないから、何かを得るまではほとんど挑戦したいといつも思っています。

今も、また次の目標に向かって挑戦したいと思っているのですが、目標が達成するとまた次へのステップを見つけたくなるので、やっぱり自分は夢に向かっていくときが一番幸せなのだろうと思います。

■アメリカ（ドイツ）に行かれて、バスケットの違いはありましたか？

一つだけ確信しているのは、バスケットボールの理論は全世界共通だという事です。

それぞれのチームや、また国によって様々なやり方や決まりなどがありますが、バスケットボールが物理である以上、理論というものは世界共通だと体感しました。たくさんのチームでPlayをしましたが、そのお蔭で柔軟に考える事や自信を持ってPlayする事も出来、チームメイトや監督からも信頼されていたと感じています。

■アメリカ（ドイツ）でのPlayで、通じたもの、また通じなかったものはどんなことですか？

通じたものは、状況判断の速さ、無駄のないフットワーク、ドリブルやシュートのクイックネスや切り返しの速さだと思います。

通じなかったものは、体格と身体能力でした。身長 150cm 体重 48kg の私が、180cm・80kg の人にくら同じような事を挑んでも、トラックに轢かれたかのように飛ばされてしまいます。その分、状況判断の速さや針に糸を通すようなパス、距離・時間・空間の計算をし、ミクロマクロな考え方を持って挑むよう常に心がけました。そうする事で物理的に埋められないハンデを克服する事ができたと思います。

■今後海外を目指したいと思っている日本のプレーヤーにアドバイスをお願いします。

どんな環境でも、自分で目標を持ってどれだけ挑戦したかという経験が一番大事だと思っています。もちろん日本でもバスケットは必ず上達できます。アメリカに行ったから英語ができるようになる、バスケットが上手くなるとは思いません。アメリカに行って、どれだけ英語の勉強をしたか、どれだけ考えてバスケットを経験したかが、成長の一コマだと思っています。

どんな国で Play するにせよ、目標と強い意志を持っていれば、必ず大きな成長ができると思っています。バスケットに限らず、日常生活や言葉の壁など、たくさんの事を体験して行くこと、そして一番は出会う人との繋がりを大事にしていけば、新しい自分の可能性がさらに広がるはずです。情熱には限りはないので、諦めなければ前に進む事しかありません。これから挑戦したい子供達がいれば、いつでも相談に乗りたいと思っていますし、応援していきたいと思っています。

～山下春香さん自身のバスケットボール観とは～

■バスケットボールの面白さはどんなところにあると思われますか？

大きくは4つあります。まず1対1では、相手との駆け引きで勝負に勝つところ。Offだとシュートを決めたりドリブルで相手を抜いたりするところ、Defだと思い通りに止める事等が面白いですね。また、色んな計算が無限にでき、時間や距離、空間の計算等を瞬時に判断して Play する楽しさもあると思います。それに、チームとして全員で協力しながら Play する事で、喜びも倍になるし、悔しさも次のバネに出来るところも魅力ですね。何より1試合の中で色々な物語が生まれることに、本当に面白さを感じます。

■バスケットボールの技術の中で一番重要と考えるものは何ですか？

一番は、ファンダメンタル、正しいフットワークだと思います。基盤がなくては、次の技術が身に付かないし、いつか限界が出てくるから。

基本はぶれないし裏切らない。それにバスケットは特に状況判断と考える速さ・正確さが必要になってくるプラス、何事も状況に応じて自分で判断する力も大事になってきます。その中で、自分の体を思

い通りにコントロールできる事が、瞬時に味方に合わせたナイスプレーが生まれるのだと思っています。色々な失敗をする事から学び、また次の目標を見つけて成長して行って欲しいと思います。

■山下さんにとってバスケットボールとはどのようなものですか？

私にとってバスケットボールとは、人生の Tool (道具) であり、自分自身を成長させてくれる相棒でもあります。

■今回の DVD をご覧いただく方へどのような点を一番見てもらいたいですか？

子ども達に教える中で、挑戦させる気持ちの上げ方、私のバスケットボールにおける考え方や気持ちの持ち方などを、見て頂きたいと思います。同時に、私自身が play している場面では、練習の強弱、姿勢などを見て頂きたいです。まだまだ私自身、成長過程で恐縮なのですが、楽しんで観て頂ければ幸いです。

■山下さん自身の今後について教えてください。

今は NPO 法人ソシオ成岩スポーツクラブで、バスケットを通して少しでも多くの子供達に自分の経験を伝えながら、正しいバスケットボールの理論などを指導しています。自分自身、中学生世代対象のクラブチームのコーチもしながら、年間 6~8 回程バスケットボールのイベントも行っております。

少しでも多くの子供達にバスケットボールを通して成長してもらえるよう、子供達に無限の可能性を持てるようなきっかけを与えていけるよう、これからも自分自身に目標を持って、楽しんで頑張っていきたいと思いますので、宜しくお願いします！

■ありがとうございました！

山下春香氏プロフィール

福岡県沖学園高等学校～樟蔭東女子短期大学～W1JBL 荏原ヴィッキーズ所属 (2002～2004 年)。2004 年渡米し 2009 年からはドイツへ。現地チームにて選手 (2nd チームコーチも兼任) として活躍する傍ら、将来日本で指導者となるため人脈を広げ、指導者クリニックにも積極的に参加。現在は愛知県を中心に指導者として活躍の場を広げている。

