



バスケットボールを 通じて地域に元気を発信

～紀陽銀行女子バスケットボール部
永田ヘッドコーチにインタビュー～



紀陽銀行ハートビーツ ヘッドコーチ

永田 睦子

1976年9月26日生まれ、長崎県出身。高校卒業後、シャンソン化粧品に入社し、主力選手として活躍。

1996年アトランタ五輪、2004年アテネ五輪に日本代表選手として出場。2019年社会人バスケットボールチーム「紀陽銀行ハートビーツ」ヘッドコーチに就任。2021年全日本社会人バスケットボール地域リーグチャンピオンシップにおいて日本一に導く。

紀陽銀行女子バスケットボール部「紀陽ハートビーツ」に就任2年目で社会人リーグ日本一に導いた元オリンピック日本代表選手でもある永田睦子ヘッドコーチに話を聞きました。

Ⓢ 就任2年目でハートビーツを社会人リーグ日本一に導かれたが、優勝に至る経緯やご苦労されたことなどを聞かせてください——

就任1年目は、余裕が無くただただ一生懸命でした。私は常に「勝負をやるなら勝ちたい」と思い、選手時代もそういう気持ちで取り組んできたのですが、ハートビーツの選手達は、「勝利」に対してそこまでガツガツせず、やさしい子が多く、私の考えがなかなか伝わりませんでした。一方で、ただそれは彼女たちの個性であり、その個性をどう活かすかが1年目2年目の課題でした。考えた結果、彼女たちは、私の様に「何が何でも勝ちに行く」というよりも、「誰かの為になら頑張れる」そんな選手達なのかなと思い始め、チームの目標を「勝利」から「自分達のやるべきことを徹底すること」に切り替えて継続した結果、選手達が個々の力を発揮することができて優勝に繋がったと思います。



Ⓢ 「自分達のやるべきことを徹底した」とはどういうことですか——

チームのルールを作るという事ですね。例えば、バスケットボールのボックスアウト、リバウンドのプレー時に徹底してボールを取りに行くとか、プレー中は常に頭の切り替えを意識す

るとか、チームのルールとして決めています。バスケットボールは、約 15 秒間にオフェンスとディフェンスが切り替わるスポーツで、その前のプレーを引きずっていても次のプレーに移れずに何も良いことはありません。失敗しても次のプレーに切り替えられるように頭を整理してプレーすることが大事です。選手たちは、そんなチームのルールに対してすごく素直に聞き入れ一生懸命プレーしてくれています。



⊗ 選手達と接する上で注力されていることはありますか——

一つは、コミュニケーションですね。特に、何気ない会話を大事にしています。例えば「今どんな化粧品使ってるの?」とか美容の話など。そういう話をしているとプレーの話をする時も選手達と話しやすくなります。選手達はどうしても身構えてしまうところがあるので、普段から話しやすい環境作りを心がけていますね。

もう一つは、私のこれまでの経験を選手達に伝えていくことがあると思います。私のキャリ

アから学びたいと思っている選手もいると思いますので、選手達と接する中で、冗談も交えながら色々な話をしています。

⊗ コーチが選手に対し叱責されることはありますか——

できるだけしないようには気を付けています。ただ、どうしても私、声の大きいので、ワッと言ってしまふ時があり、選手達は言われ方に驚いて、指示自体が頭に入らないことが起きてしまう。なので、指示を出すときは一呼吸おいて選手を呼んで小声で話をしたり、気を付けていますね。就任当初は、結構、ガンガンやっていましたが、選手達は意外と言われ慣れしてなくて、言われたこと自体にショックを受けているなど感じていました。選手には、「あなた個人を責めているのではなくて、プレー自体を改善して欲しいから言っているんだよ」と個人とプレーを混同しない様に伝えたりしています。私の世代は厳しくバリバリ言われてきた時代でしたが、今は時代が違うので、私も試行錯誤しながら選手達と向き合っていないとチーム自体も前に進んでいけないと思い、選手達との接し方には気を付けています。

⊗ チームを一つにまとめる上で大切にされていることはありますか——

それが一番難しいですね。ハートビーツの選手達は、一番上の選手が 30 歳で一番下の選手が 22 歳の選手で、年代が違う選手間でのギャップがある様に思います。年代が上の選手は、長く続けているのもあって試合に勝ちたいという気持ちが強い一方で、下の選手たちは、勝ちたい気持ちもありますが、先輩達について行くみたいな感じが強いので、そのギャップを埋めるのが私の仕事かなって思っています。私は、そのギャップを埋める為に、下級生には下級生の、上級生には上級生の役割を果たすことが、最終的にチーム全体の目標に向かっていく上で大事だよと伝えていきます。やはり、チームにな

ると、選手の中では誰かが引っ張って、誰かが支えて、誰かが追い付いて来てという風に自然になります。やはり人間って周りに影響されながら行動してしまうと思うのですが、ただ、みんな試合に勝ちたいという気持ちは同じなので、しっかり役割を示してギャップが生まれないう様にしています。

④ 永田コーチ自身についてお伺いします。

「永田コーチとバスケットボールの出会い」について教えてください——

バスケットボールは小学校4年生から始めました。私は4姉妹の末っ子で、姉3人全員がバスケットボールをやっていたので私もなんとなく始めたのがきっかけでした。おもしろくて今まで続けてきたのですが、ここまでバスケットボールを続けているのは私だけです。



④ 永田コーチは日本を代表する選手でしたが、選手として成功された要因についてはどの様に考えていますか——

一つは、「運の良さ」ですね。高校を卒業した翌年にオリンピックの予選があって、二十歳の年がオリンピックの年でした。多分生まれるのが1年遅かったら、最初のオリンピックには出場できていなかったと思います。また、環境にも恵まれました。周りの選手達がすごく向上心が高く、しかも色々アドバイスくれる方が沢山いて、自分は前を向いてやるしかないと思っていました。私は、いくつかの選択肢の中、厳しい環境の中でやり遂げることを選んだのです

が、周りの方々の支えや良い方に恵まれたことで成功することが出来たと思うので、やはり運が良かったのかなと思います。

もう一つは、「諦めの悪さ」ですね。私は、自分が出来ないことが許せない性格で、キャリアも年齢も違う選手間でメンバー争いをする中で、私は、絶対に試合に出たいからとにかく全力で練習をしていました。現役時代のことですが、下級生から「ミラさん（永田コーチの愛称）のプレーだったら仕方ないよね」と言った諦めの感じで言われたことがありました。どういうことかと言うと、試合中、最後に得点を取らないといけない場面で、私はいつも攻めるプレーを選択するのですが、失敗する時も成功する時もあって、後輩の子はそんな場面で攻めるプレーを選択するのはミラさんにしかできないと言いたいんですね。試合中でも、ルーズボールがある時は、私は必死に飛びつくのが当たり前だと思っていましたが、選手の中には誰かが取ってくれるのが当たり前だと思っている人もいました。私は、どんなに不器用であっても、「泥臭く食らいつくこと」を信条として取り組んでいました。

④ 「泥臭く食らいつくこと」が信条。刺さりますね——

現役を引退してから色々な人に言われるのですが、私は割とクレイジーな感じだったんですよ。私は練習でも何でも全力でやるし、それが普通だと思ってプレーしていましたが、そういう人はあまりいないみたいですね。私はもう周りが見えなくなるくらい集中してしまうので。だから、ちょっと違う存在のように見られていたと思いますね。ただ、その当時は、後輩たちにも「自分からレギュラーを奪ってやる」くらいの勢いでやってもらわないと困るなと思っていました。

④ 選手時代にご苦労されたことなどお聞かせください——

私は、オリンピックに2回、1996年のアトランタ五輪と2004年のアテネ五輪に出場しましたが、その間のシドニー五輪は、予選で敗退してしまいました。私は、その予選で初めて全日本代表としてスタメンで出場したのですが、他の選手が凄すぎてものすごく焦ってしまい、自分を見失っている状態でした。結局、私はケガをして、最後の決勝で韓国に負けて敗退した時はすごく落ち込み、毎日何も入ってこないし、思考が停止している状態でした。やはり、全日本代表という重圧と、失ったものが大きすぎて、結構辛かったことを覚えています。

㊦ 今度は選手時代の何かエピソードとかありますか——

バッシュ（バスケットボールシューズ）を忘れた話なんですけど、サマーキャンプというものがあって、ダブルリーグの練習試合時の事なんですけど、そのキャンプは静岡県浜松で行われてて、バスで1時間くらいのところを通いで行ってたんです。そしたら、バスを降りる直前に「あれ？バッシュ忘れた？」って気付いたんですね。これ絶対にマズイなあって思って、身長が同じくらいの男性コーチの方がいたんで、聞いたんです…

（永田さん）「バッシュのサイズいくつですか？」

（男性コーチ）「27.5」

（永田さん）「貸してください」

（男性コーチ）「えー！！お前どうしたんだ！？」

（永田さん）「すみません。バッシュ忘れて…」で、男性コーチにバッシュを貸してもらって、その日の試合に出たんですよ。男性コーチは外靴の裏を拭いて体育館の中に入っていました。結局その日は、ヘッドコーチにはばれないで最後までプレーできましたよ。この話をこの間、インスタグラムのストーリーに流したら、後輩が「あの時、ミラさんめっちゃくちゃ点獲ってたから、こっちが笑いました」という話をしてくれました。追い詰められても私の信条である一生懸命やることと、やり遂げるためには手段を

選ばない一つの事例ですね。

㊦ 選手時代に特に印象が深い指導者の方はいらっしゃいますか——

私が特に印象に残っている方は、シャンソン化粧品チーム時代のヘッドコーチですね。独特な方で、例えば私が、変なプレーをしたら「永田！」と名前を言うだけで、その後は「～しなさい」とも何とも言わないんですよ。最初は、私も戸惑って「何かな？」と思っていましたが、練習を重ねていくうちに自分がミスした時に名前を呼ばれていることが分かってくるようになりました。そのため、名前を呼ばれた後は、自分で何がいけなかったのか強制的に考え、自身のプレーを顧みて考えられるような感じでした。でも、3年目ぐらいになってくると流石に慣れてきて、ヘッドコーチに名前を呼ばれる前に「わかっているよ！！」と逆ギレしてしまう事もありましたね。そんな経験をして、当時のヘッドコーチからは「考えるバスケットボール」を学ぶ経験ができて、攻めと守りの切り替えが多い試合中でも、一瞬の判断とプレーを自分たちでクリエイトして考えるようになりました。

㊦ バスケットボールで成功するために絶対に必要な事は何でしょうか——

もちろん技術や、戦術・戦略であると思いますが、一番は、気持ちの強さかなと思います。同じような技術を持っている選手たちがいても、最終的にねじ込む強さがないとどうしても負けてしまうと思うので、精神力の強さは必要かなと感じています。また、いつでもフラットにプレーできる精神力の強さが必要だと思います。選手達によくする話ですが、例えば「1点差で負けているときのシュートでも、50点差で勝っているときのシュートでも同じシュートをしないとイケないよ」という話をよくします。1点差で負けているときのシュートは、「これをはずしたら負ける」って思うので、そういう時は、たいていシュートを外してしまいま

す。反対に、流れが良くて大差で勝っている時のシュートはポンポン入ります。なので、緊迫した場面でも、リラックスした状態をいつでも作れるような精神力かもしくは、「何が何でも決めてやる」というような精神力の強さは、勝利に関してはすごく必要かなと感じています。

🏀 永田コーチが目指す理想のチームとはどのようなチームですか——

まず思うのは、選手は普段、銀行の仕事をしながらバスケットボールをしているので、仕事が入りまくる時もいかない時もあると思います。どんな時も前向きであって欲しいと思います。もう一つは、バスケットボールの練習時に仕事の疲れはあると思うのですが、自分が好きで続けていることなので、目標を持って“明るく、楽しく”プレーして欲しいというのが理想ですね。

試合では負ける時もありますが、その後の練習となると、選手達の気分が重くなる時があります。そんな時も、試合に負けた経験を活かすも殺すも自分達なので、次の目標に切り替えて行ける、そんなチームを目指しています。

🏀 永田コーチにとって紀陽銀行ハートビーツはどんな存在ですか——

ハートビーツのことは以前から知っていました。今から3年半くらいか4年前にコーチのお話をいただいて決断する時に、私が「選手の為に何かできる」というのはすごく素晴らしいことだなと思ったんですね。なので、ハートビーツは、私がコーチでいられる貴重で大切な存在（仲間）ですね。



🏀 永田コーチの座右の銘（大切にされている言葉）はありますか——

「運」と「度胸」ですね。「運」は自分の行動によって引き寄せることが出来る時もありますし、自分のネガティブな気持ちによって離れて行く時もあります。「度胸」は肝が座っていないとどうしても踏み込めない時があると思うので、やはり「運」と「度胸」ですね。

🏀 最後に、地元地域の皆様やバスケットボールをしている若い人たちにメッセージをお願いします——

いつも応援ありがとうございます。地域の皆様や子供たちからの応援がチームの原動力となっています。これからもスポーツを通じて地域に元気を発信することで感謝の想いをお伝えしたいと思っています。また、バスケットボールをしている若い方々については、大好きなバスケットボールをもっともっと楽しんでやって欲しいと思います。

<用語解説>

※リバウンド……シュートされたボールがゴールしなかったときの状態。

※ボックスアウト…リバウンドに入る選手が、リバウンドで好位置を保つために、ディフェンス姿勢で対面している相手に対して素早くターンして背中を向け足を広げ、腰を落とした姿勢で体を使ってブロックし、相手チームのプレーヤーを押し出し、リング近傍のリバウンドの好位置に入れなくするプレー。

※ルーズボール……どちらのチームもコントロールしていないボール。