



2021 年度
第 14 号

体育市民連帯 ニュースレター

1
自分自身に質問する、
否定的考えを
振り払おうと思うなら



2
野球・サッカーの季節...
運動前のストレッチを
忘れてはいけない



3
第 1 回スポーツ人権
フォーラム開催...
「みんなのスポーツに
切り替え至急」



4
スポーツ倫理センター
新任理事長に
イ・ウンジョン
前警察大学学長



5
週間スポーツ
関連ニュース

大韓民国スポーツの

根本的変化を

皆さんと共に

作って行きたいです

体育市民連帯と共に

していただけますか？



01 スポーツQ 2021.04.28 ソ・ヘジュンのメンタルコーチング 自分自身に質問する、否定的考えを振り払おうと思うなら



- スポーツQ コラムニスト
- 韓国メンタルコーチングセンター代表 メンタルコーチ
- 2019 Kリーグ全南ドラゴンズ メンタルコーチ
- 2020 大韓体育会 国家代表 専任監督必須教育 メンタルコーチング講師
- 2021 大韓体育会 国家代表 能力開発教育 メンタルコーチング講師
- 中央大学校 スポーツ運動心理およびカウンセラー博士課程

「コーチ殿、メンタルコーチングを受けて私は否定的な考えをたくさんしていることに気付きました。私は自分の性格が明るくて肯定的だと思っていましたが、自分も知らない間に否定的な考えが足を引っ張っているとは知りませんでした。そのせいで最近自信感もかなり落ちたようです。ところでどうやって考えを変えたら良いですか？」

筆者にコーチングを受けたゴルフ選手がした質問である。このプロは幼い頃から有望選手として期待を一身に受け、1部リーグに進出して好成績を出してきた。しかし、最近スランプを経験しイップス（スイング前のショット失敗への恐怖で発生する各種の不安症状）がきて、心理的に難しいとしてコーチングを受けることになった。

このような類の質問は単にゴルフにのみ適用されるものではない。サッカー、野球、テニスなど様々な種目の多くのスポーツ選手が否定的思考を肯定的に変える方法を尋ねる。自分も知らない間に暗い考えが支配的になって自信を失っていくからである。

人間は自由自在に考えることができる能力を持って生まれた。習慣的に何度も考えると行動につながる。神経細胞が密集している脳の灰白質の間に何度もする考えが刻印されて回路を作るからである。家に帰るときに意識しなくても慣れた道に足が向かうのと同じだ。

ところが、この回路は繰り返し考えれば考えるほど連結が強くなる。方向が正であれば良いが、弱い人間には容易ではない。否定的な考えを何度もしていると、いつの間にか悪い思考が次から次へと定着する。

自信感はなくなり不安感、緊張感が迫ってくる。競技力は低下する。

それなら、どのようにすれば固まってしまった考え方を変えられますか？

自分自身に尋ねるのが第一だ。脳細胞数百万個は、様々な刺激を受けて配列を変える。新鮮な質問は脳細胞を悟らせる簡単でシンプルな方法である。

「私は普段どのような考えを主としながら練習しているか？」

「私はなぜこの運動をするのか」

「自分を一言で表現するならどんな選手か？」

「この運動が私に与える意味は何か？」

などである。大きな助けになるだろう。

変化のためには意図的に集中して絶えず刺激しなければならない。単純な質問は脳を刺激しない。筆者がメンタルコーチングを行う際、基本的な脳の回路の変化を助けるのは、このような脈絡からだ。新鮮な質問は脳細胞の構成の変化を起こし、これは肯定的な思考、差し支える事のない判断、競技力の変化につながるものである。

出典：<http://www.sportsq.co.kr/news/articleView.html?idxno=426423>

02 全国毎日新聞 2021.04.30 ホン・セヒョク グローバル壮健病院長 野球・サッカーの季節...運動前のストレッチを忘れてはいけない



プロサッカーの開幕をはじめとしてプロ野球までスポーツファンを楽しませる試合が続いている中で、見ることに満足せずに直接スポーツを楽しむ人々も増えている。

人気のあるスポーツである野球やサッカーをはじめ、様々な種目のスポーツを楽しんでいる愛好者が全国に数万人がいるほど、日常生活の中でスポーツを楽しむ人を難なく見つけることができる。

週末を利用して健康とストレス発散のために運動をすることは良いが、ややもすると十字靭帯破裂のような膝の怪我が発生することがあるので、アマチュアは関節損傷に注意しなければならない。

前方十字靭帯は膝を構成する4つの靭帯のいずれかの関節の安定性に貢献する重要な役割をするが、外でスポーツ活動の中で最も多くの負傷を受ける部位でもある。

特に若い男性患者の割合が高く、これは若い男性が自分の体の状態に対する確信、欲張りで無理なプレーをしたり、怪我をしても我慢して放っておいたりするケースが多いからである。

すべての運動は激しい衝突やぶつかり合うことが多く、突然の方向転換と足首の歪みが頻繁に発生する。この時、膝が屈して軟骨や靭帯などが破れたり切れたりする負傷を受けやすい。

十字靭帯が完全に破裂すると激しい痛みが現れるが、部分的破裂時は痛みがあっても消えて治療せずに放っておく場合が多い。しかし、十字靭帯は生活しながら追加の損傷が起こることがあり、退行性関節炎や半月板破裂を引き起こすことがあるので迅速な治療が必要である。

運動後に膝を押したときに痛みが現れたりしゃがむのが大変だったりしたとき、時間の経過とともに膝の部位が腫れあがる症状が出た場合、診療を受けて見るのがよい。損傷部位が少ないときはリハビリ治療を通じて完治効果を見ることができ、靭帯が切れるなどの症状が深刻な場合、自然治癒が不可能で手術が避けられない。

十字靭帯破裂は有名なスポーツ選手でも頻繁に発生するほど一般的な負傷の種類の一つだ。運動選手が試合前のストレッチと靭帯を強化する運動を通じてけがを予防するように、スポーツを楽しむ社会人愛好者も運動する前に太ももとハムストリング部位を重点にストレッチすることで怪我を予防できる。

出典：<http://www.jeonmae.co.kr/news/articleView.html?idxno=838599>

03 聯合ニュース 2021. 05. 01

第1回スポーツ人権フォーラム開催... 「みんなのスポーツに切り替え至急」



第1回スポーツ人権フォーラムが1日、ソウル中区のセギルキリスト教社会文化院で開かれた。

スポーツ人権研究所が創立1周年を迎えて開かれたこの日の行事では、ムン・ギョンナン研究所代表が「なぜ、今、スポーツ人権なのか」というテーマで問題提起をし、朴ソヒョンソウル科学技術大学教授、李ビョンホソウル体高教師、ジョン・ジュニョン放送通信大教授、前ショートトラック代表ジュ・ミンジン氏がパネリストとして参加した。

ムン・ギョンナン代表はこの日の問題提起で、「スポーツ界の人権侵害は、もう無視できないほど深刻だ」とし「スポーツ人権被害者の人権保障が最優先課題」と強調した。

また、暴力と性暴力、学習権の侵害以外にも、過度のトレーニングによる怪我や疾患、うつ病など健康権の問題、選手と指導者の祉と労働権保障、合宿所などの非民主的統制などの実態把握や議論も急がれると指摘した。

ムン代表は「人権は現代社会の遍的価値として位置づけられており、これはスポーツの領域でも例外ではない」とし「エリートスポーツ振興のためにも、スポーツ人権保障は大事だ」と述べた。

続いてムン代表は「幸福な生活の基本的権利としてスポーツを享受できる「みんなのスポーツ」政策にパラダイムを転換しなければならない」と提言した。

この日の行事では、さらにスポーツ分野での国の人権尊重と保護・増進義務を統一的に履行するスポーツ機構の設立も重要な課題として挙げられ、スポーツだけでなく、女性、人権、市民社会と法曹人、政治家などが広くネットワークを形成するスポーツ改革を志向する連帯の必要性が提起された。

スポーツ人権研究所は韓国スポーツの技術革新とスポーツ人権、性平等スポーツなどに関する研究、活動等を通じてスポーツ人権の向上とスポーツ福祉社会の実現に寄与することを目的として昨年4月に設立された団体だ。

出典：<https://www.yna.co.kr/view/AKR20210501039900007?input=1195m>

04 聯合ニュース 2021. 04. 29

スポーツ倫理センター新任理事長にイ・ウンジョン前警察大学学長



文化体育観光部（長官ファン・ヒ、以下文体部）は29日、スポーツ倫理センター理事長に李ウンジョン前警察大学学長を任命したと発表した。

李ウンジョン新理事長は警察庁警務人事企画官、ソウル麻浦警察署長などを経て警察大学学長、中央警察学校の校長を務めた。

文体部は「李ウンジョン理事長はミートゥー（Me too・私もされた）運動が始まる頃、ソウル警察庁生活安全部長として女性の保護、性犯罪などを処理した」

とし「優れた人権感受性と専門知識を兼ね備えた新理事長を公平なスポーツ生態系組成を先導することができる適任者として評価した」と伝えた。

李ウンジョン新理事長は 30 日、辞令を受けて活動を開始する予定である。

ファン・ヒ長官は「新任理事長がスポーツ倫理センターを早期に正常化し、センターが名実共にスポーツ人権擁護機関として位置づけするために貢献するように願う」と述べた。

スポーツ倫理センターは昨年 8 月に体育人権保護とスポーツ不正根絶のためにスタートした部隊だ。

文体部スポーツ不正申告センター、大韓体育会クリーンスポーツセンター、大韓障害者体育会体育支援センターの申告機能を統合してスポーツ界の人権侵害申告を一元化した。

しかし倫理センターは発足後、しっかりとした機能を実行していないという指摘を受けて李スクジン初代理事は就任 7 ヶ月の先月 19 日、辞任した。

出典：<https://www.yna.co.kr/view/AKR20210429052600007?input=1195m>

05 週間スポーツ関連ニュース

「日本は大丈夫？」..日本の世論、バツハオリンピック強行発言に反発

<http://osen.mt.co.kr/article/G1111570835>

「公共性・透明性の担保できない」...国民体育振興法改正案をめぐって、京畿道・国会対立

<https://www.segye.com/newsView/20210430516584?OutUrl=naver>

ファン・デホ京畿道議員、全国初の「コロナ 19 危機の学生選手支援システム」作る

<https://moneys.mt.co.kr/news/mwView.php?no=2021042920108054853>

京畿道議会教育企画委員会、学校体育の発展方案模索

<http://www.ewestoday.co.kr/news/articleView.html?idxno=1473237>

故崔スクヒョン選手死亡事件の責任について慶州市女性団体怒る

<http://www.sisafocus.co.kr/news/articleView.html?idxno=259700>

国民体育振興公団、ソウル創造経済革新センターとスポーツ企業革新成長協力

<https://www.vop.co.kr/A00001567049.html>

コロナ 19 直撃打を受けたスポーツ産業界 “政策の足場切実”

<https://news.mt.co.kr/mtview.php?no=2021043009432060268>

ダンススポーツ連盟「ブレイクダンス種目管掌する国内唯一の公認団体」

https://newsis.com/view/?id=NISX20210428_0001423597&cID=10501&pID=10500

不法スポーツ賭博根絶最善の方策は？ 【不法スポーツ賭博根絶企画③】

<http://www.sportsseoul.com/news/read/1037825?ref=naver>

体育市民連帯オンライン 定期後援案内

万人が楽しむスポーツ世界、体育市民連帯が共に作ります。

私達連帯の活動に積極的に賛同していただくことを願います。

私たち体育市民連帯は体育人の権益保護と
福祉実現のために努力しています。
皆さんの小さな心づかいがより良い世界のための
体育市民連帯活動に強固な土台となります。
体育市民連帯会員として力になろうと
される方は下の口座に後援お願いします。

国民銀行 086601-04-095940

口座名義：体育市民連帯

オンライン定期後援は下のリンクを通じてホームページからできます。

多くの関心をお願いします。

http://www.sportscm.org/index.php?module=Inquiry&action=SiteInquiry&sMode=INSERT_FORM&inquiryNo=2

INFOMATION

体育市民連帯 ソウル市 瑞草区 瑞草洞 孝寧路 230 スンジョンビル 407 号

Tel : 02-2279-8999、E-mail : sports-cm@hanmail.net ホームページ : <http://www.sportscm.org/>

日本語訳：佐藤好行 新日本スポーツ連盟 国際活動局 韓国担当 jr1fep@gmail.com