

ZAMST × 河村勇輝バスケットボールクリニック プロバスケットボールプレイヤーの河村勇輝選手が 一日限りの特別コーチに就任し熱血指導

パフォーマンス維持の秘訣は「食事、睡眠、ケガ予防など当たり前のことを日々積み重ねること」
イベント終盤には、「バスケだけでなく勉強したり友達と遊んだり、人としてどう成長するかがもっと大事」と卒業生へ祝いの言葉を贈る

スポーツ向けサポート・ケア製品ブランド「ZAMST（ザムスト）」を展開する、日本シグマックス株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：鈴木 洋輔）は、2024年3月16日（土）に契約アスリートである河村勇輝選手をお招きし、小学生を対象とした「バスケットボールクリニック」を都内体育館にて開催しました。



イベントには、今夏の国際大会での活躍が注目されているバスケットボール男子日本代表の河村勇輝選手と104名にも及ぶ小学生が参加。河村選手が登場すると、会場は大きな拍手と歓声に包まれました。

スクール型講義クリニックとした第一部では、河村選手から参加した小学生に向けて、ご自身の幼少時代を振り返りながら、成長期に起こりがちなケガとの向き合い方や具体的な予防方法、プロ選手になってからも継続する基本的な身体のケアについて、わかりやすく話しました。子どもたちからは「どうやってバスケが強くなったの?」といった質問も飛び出し、河村選手はご自身の体験談も交えながら「当たり前のことかもしれないけど、小さいころから、しっかり食べて、寝て、運動することが大事」とアドバイスをを行い、終始賑やかな雰囲気ですべてのクリニックは進行しました。

続いて、実技型シュートクリニックとした第二部では、実際にコートを使って河村選手が参加者の小学生に直接指導するという夢のようなシュート練習が行われました。ポイントは「手先だけでなく、膝から下も意

識して全身でシュートを打ってみよう」「フォロースルーも大事、指はリングに入るようなイメージで」と語る河村選手のアドバイスに、子どもたちも見よう見まねで、シュート練習を実施。また、子どもたち一人ひとりへの細やかなコーチングも行い、普段の試合とはまた違った一面をのぞかせた河村選手。シュートがなかなか決まらない子には「もう1本行こう!」と、決めきるまでフォローするなど、将来有望な指導者になることも期待できそうな熱血指導ぶり、子どもたちも熱心に河村選手の言葉に耳を傾けました。

終盤では、小学校卒業を間近に控えた参加者の6年生に対して、「少し早いですが、ご卒業おめでとうございます。中学生は、スポーツのルールや身体により大きな変化が生じるタイミングだと思います。今日皆さんにお伝えしたことを思い出して、これからもスポーツを楽しんでもらえると嬉しいです。」とコメント。バスケットボールを全力で楽しむためには、ケガをしない身体づくりや使い方が重要であることを改めて伝え、会場をあとにしました。

第一部にて参加者からの質疑応答

Q1. 試合前のルーティンがありますか？

河村選手：心配性というのもありルーティンは自分であまり作らないようにしています。強いて言えば、試合前にしっかりエネルギーになるものを食べています。尊敬する田臥勇太選手のアドバイスもあり、最近はどうんを食べるようにしています。

Q2. ミドルシュートが入るようになるにはどうすればいいですか？

河村選手：自分が小学生のころを思い返してみると、試合中は相手がいるので綺麗なフォームでシュートを打てない、緊張してシュートを打てないということがありました。本番でそうならないように自分の集中力を鍛えることが大事だと思うので、その対策として自分は連続シューティングをやっていました。5本連続、10本連続など連続で決めるまで練習を続けるものです。

Q3. スピードを出してボールを運ぶにはどうすればいいですか？

河村選手：ボールを見ながらドリブルするとスピードが出ないので難しいと思います。まずは、前を向いてボールを運べるようになることが大事だと思います。自分はそのために小さいころから「ボールと友達になる」ことを心がけていました。家でもテレビを見ながらなど、できる限りボールに触れることを意識してみてもらえたら嬉しいです。

■イベント概要

開催日時：2024年3月16日（土）15：00～16：00(受付開始時間 14:30～)

内容： スクール型&実技型クリニック

場所： 都内体育館

参加者：実技参加者—小学校5-6年男女（20名）

観覧参加者—小学生（84名）

内容：第一部 スクール型講義クリニック

・河村選手による講義（成長期に起こりがちなケガとの向き合い方や予防意識）

・参加者による質疑応答

第二部 実技型シュートクリニック ※クリニック参加者 20 名のみ

- ・バスケットボールクリニック（シュートの基礎を中心とした練習）
- ・集合撮影

■河村勇輝選手プロフィール

所属	横浜ビー・コルセアーズ
ポジション	ポイントガード
生年月日	2001 年 5 月 2 日
出身地	山口県柳井市
出場歴	全国ミニバスケットボール大会 全国中学校バスケットボール大会 都道府県対抗ジュニアバスケットボール大会 全国高等学校総合体育大会 全国高等学校バスケットボール選手権大会 国民体育大会 FIBA アジアカップ 2022 FIBA バスケットボールワールドカップ 2023 アジア地区予選 Window3~6 FIBA バスケットボールワールドカップ 2023 FIBA アジアカップ 2025 予選 Window1

■ZAMST（ザムスト）について <https://www.zamst-online.jp/>

ザムストは医療メーカーとして整形外科向け製品を開発・製造する日本シグマックス株式会社が 1993 年に設立したスポーツ向けサポート・ケア製品ブランドです。

誕生以来、医療の現場で培った知識と技術をベースに、ケガのリスクと常に隣り合わせで闘い続けるアスリートをサポートしてきました。

これまでの 30 年の経験や取り組みを礎とし、すべてのアスリートがパフォーマンスを最大限に引き出せるよう、これからも挑戦し続けてまいります。



■ZAMST パートナーズ <https://www.zamst.jp/about/partner/>

ザムストはバレーボール、バスケットボール、サッカー、テニス、マラソン、ゴルフ、バドミントン、など、あらゆるスポーツにおいて限界に挑み続けるアスリートや団体を応援しています。



バレーボール：西田有志、小野寺太志、大宅真樹、ウィルフレド・レオン、佐々木千紘

バスケットボール：富樫勇樹、河村勇輝、寺嶋恭之介、トレイ・ヤング、東藤なな子

サッカー：畠中楨之輔、宮市亮、福田師王、佐野海舟、鶴木郁哉、小林祐介、佐藤亮

テニス：綿貫陽介、日比野菜緒

マラソン：岩出玲亜

スキージャンプ：葛西紀明

ゴルフ：穴井詩

バドミントン：松友美佐紀

野球：松本剛

他アスリート・チーム多数

■日本シグマックス株式会社について <https://www.sigmax.co.jp/>

所在地：	東京都新宿区西新宿 1-24-1
創業：	1973年6月1日
資本金：	9,000万円
代表取締役社長：	鈴木 洋輔
社員数：	253名（2023年4月1日時点）
売上高：	120.8億円（2023年3月期）



日本シグマックスは「身体活動支援業(※)」を事業ドメインとし、幅広いフィールドで人々の身体に関わる製品・サービスを提供しています。創業以来「医療」の中でも「整形外科分野」に特化して、各種関節用装具やギプスなどの外固定材、リハビリ関連製品、冷却療法のためのアイシングシステム、治療・診断のための医療機器など、特徴のある製品を提供しています。「スポーツ分野」ではスポーツ向けケア・サポートブランド『ZAMST』を中心に国内外で高い評価を受けています。また日常生活を支える「デイリーケア」、労働者の身体をサポートする「ワーカーズケア」といった分野で『MEDIAID』ブランド製品を拡大展開しております。

※身体活動支援業：運動器障害の予防・診断・治療・回復、及び運動機能維持・向上を目的とした製品・サービスを提供することにより、人々がより健康で快適な生活を送れるよう支援する業（当社による造語）

<ZAMST（ザムスト）に関するお問い合わせ先>

日本シグマックス株式会社 経営企画室 広報 緒方・峠
 TEL：03-5326-3254 FAX：03-5326-3201 MAIL：kouhou@sigmax.co.jp（広報共有）

<本イベントに関するお問い合わせ先>

株式会社プラップジャパン 川合・阿部
 TEL：070-2161-7043（川合）／090-3670-8491（阿部）
 E-mail：zamst_pr@prap.co.jp