

ヤハリカの ちょっとT.O.!

ハンドボールをインドア、ビーチの両方でプレーする一方、芸能活動、砂漠でのマラソンなど多方面で活躍するヤハリカさん。今回は、ヤハラさんの母校・佼成学園女子高（東京）にお邪魔しての、総監督・石川浩和先生との対談。普段なかなか本誌でも読むことができない貴重なインタビューになっています！

★Profile

ヤハリカ／モデル・MC・タレント。1984年、東京生まれ。日本ハンドボール協会広報委員・公認ビーチハンドボールアンバサダー。中学でハンドボールを始め、佼成女高（東京）ではGKとして都代表・関東代表に選ばれるなど活躍した。現在も社会人などで活動中。SNSアカウント／Twitter、Instagram：@rika_yahara Official Website／<https://yahararika.jp/>

Vol.19 石川先生に聞く「佼成女」の強さ

ヤハラ「ハンドボール部の指導は何年目になりますか？」

石川浩和先生（以下、敬称略）「もう29年やっていますね」

ヤハラ「そんなに！じゃあ教え子も多いですし、だいぶ昔の話になりますけど、私がいまこのこと覚えてますか？」

石川「覚えてるよ。中学で太田恵先生（清泉中・東京）に教えてもらったおもしろい子が入ってきたなあと。CPをやったり、GKをやったり、全ポジションをやっていたよね（笑）」

ヤハラ「やりましたね。私は今のルールになるだいぶ前から積極的に7人攻撃をやりましたから（笑）。私は高校からGK固定になりましたけど、石川先生もGKだったのに、あまりGKのことを教えてもらった覚えがないんですね」

石川「今もよく、毎年GKがいいねって言ってもらうんだけど、GKが一番教えてないんだよね。ポイントだけは言っていて、あとは自分で研究していくと伸びるんじゃないかなと思うんだよ。あんまり教えすぎるのはよくないんじゃないかと。ただCPにはすごくうるさいよね」

ヤハラ「そうですね（笑）。逆にOFの指導には苦労されたのでは？」

石川「最初は悩みました。それで、韓国のハンドボールを勉強させてもらったり、いろいろな指導者の方に教えてもらいました。去年はコロナ禍で行けなかったけど、15年くらい前から韓国には毎年行かせてもらっていて、全部で30回くらいか

な」

ヤハラ「佼成女といえ、あの高いDFラインが有名になっていますよね」

石川「それは『3：3』と周りからは言われるんだけど、私としては『0：6』というイメージ。一線だけ『6：0』のように6mライン際でベタツと守るのではなくて、ラインを上げて9mラインとの間で守るという感覚でやっているんだよ。1995年の世界女子選手権（オーストリア／ハンガリー共催）で、韓国代表がそういう守り方をしていたのを観て衝撃を受けて、それからずっと追いかけて勉強をして。韓国人も日本人みたいに背が低い、だけど180〜190cmの相手と戦う時に、待っていたら上から撃たれちゃうから、ラインを上げて守るっていう。それで韓国が金メダルを取って、『あくこれだな』って。そこから、アレンジを利かせたりはもちろんしているんだけど、そのあたりはまあ、企業秘密で（笑）」

ヤハラ「私の時も週5日のウエイトトレーニングや、管理栄養士さんの栄養指導とかがありましたけど、あのDFをやるために、さらにフィジカル強化にも力を入れてるんですか？」

石川「ウエイトもそうだけど、とにかくご飯を食べると。ウチはよく学校で校内合宿をやるでしょ？そういう時の食事ではどっぷりで2、3杯食べさせるよね」

ヤハラ「近年はメンタルトレーニングにも力を入れてるとか」

石川「『ミスするかもしれない、ミスした