

未来のアスリート発掘事業

7期生

活動報告 vol.16



第14回（最終）育成プログラム開催！

開催日時 3月16日（土） 15:00～18:00

内 容 プログラム①

【スポーツ講演】

演題「私のスピードスケート人生」

篠原 裕太郎 氏

スピードスケート競技

アジアスピードスケート選手権大会優勝

プログラム②

【コーディネーショントレーニング】

帝京平成大学 教授 望月 明人 先生

ピュアスポーツ福島南スイミングスクール強化コーチ

のりよし

国土舘大学大学院研究生 小林 宜義 先生

参加7期生 60名

アスリート修了生 11名

プログラム1 スポーツ講演「私のスピードスケート人生」

これまで、最後の育成プログラムとして、世界で活躍されたスポーツ選手やコーチ、監督を講師に招き、スポーツ講演会を開催してきました。今回は、平成12年（2000年）に中国のハルビンで開催されたアジアスピードスケート選手権大会1000mで見事に優勝された篠原裕太郎氏に、「私のスピードスケー



ト人生」という演題で、講演をしていただきました。



今回は、アスリート修了生も11名参加し、篠原氏の講演を聞きました。

中学校の時から、野球とスケート両方の競技に全力で取り組み、高校進学の際は甲子園を目指し、80名の部員とともに野

球部で活躍されました。ところが、けががきっかけでアイススケート1本に絞って競技をすることになりました。親友に負けたくない、血のにじむ苦しい練習を毎日続け、高校2年生の時に県大会で初優勝されました。この時に、「**努力は裏切らない**」と感じられたそうです。

大学入学後は、本気でオリンピックを目指し、また苦しい練習を積み重ねられましたが、長野オリンピック、ソルトレイクオリンピックともに代表選手に選ばれずとても悔しい思いをされました。

「この4年間何をしとったんじや。」このつらく悔しい思いをかみしめ、最後のトリノオリンピックに挑戦されました。しかし、3度目の挑戦も残念な結果に終わりました。ところが、3度目は不思議と悔しい思いはなく、「自分はやりきった」という充足した思いが湧き上がり、世界を目指す第一線から身を引くことを決められました。



これ以降は、「ずっとスケートをやらせてもらった感謝の気持ちを表現する場」として、国体での活躍を誓い、それが国体10冠へと結びついたと話されました。

「親友でも負けたくない」「自分は負けるわけにはいかない」「自分は勝てる、

勝つんだ」そんな強い気持ちを持ち、その思いを周りの人に話すことで、より自分へプレッシャーをかけ、必ず実現する力を高める。

それが、勝つための秘訣（ひけつ）だと話されました。

とことん自分を追い込んだ篠原先生だからこそ感じられた思いだと思います。



最後に篠原先生から7期生に贈ることばとして、座右の銘としておられることばを話していただきました。

「悔しい思いが自分を成長させてくれる。どんなときもあきらめず常に努力していこう。」

“努力に勝る天才なし”

みんなはいろいろな競技から選ばれてきているから、それぞれ才能がある。その才能を生かすのは、自分自身の努力次第だ。努力ができる天才になってください。」

力強いことばに、大きくうなずく7期生たち。これから、中学校でトップアスリートを目指し各競技に励む7期生にとって明確な指針となる講演でした。篠原裕太郎先生、ありがとうございました。

講演後に、アスリート修了生から7期生に向けて励ましのことばを言ってもらいました。「けがには十分気をつけてください。けがをおしてでも大会に出るようなときは、決して無理をしないで、監督やコーチに体の状態を伝えるようにしてください。」「中学校では、部活だけでなく勉強もあって大変だけど、両立できるようがんばってください。」など、具体的なアドバイスをいただきました。先輩からのことばは、7期生にとって身近に感じられ、よいはなむけのことばとなりました。



プログラム2 コーディネーショントレーニング

最後のコーディネーショントレーニングを行いました。



ジャンプした瞬間にボールを股下からワンバウンドで相手にパス！

両足でボールをはさみ、ノーバウンドで相手にパス！



ボールをワンバウンドさせ、落ちてくるまでに立ち上がってキャッチ！

用意の姿勢を変えてみよう。

① うつ伏せ ② 仰向け



7期生修了式（感謝のことば）



望月先生より
励ましのことば

決して、あきらめることなく、いろいろな運動に取り組んでください。



恒川部長「はなむけのことば」
誇りと感謝の気持ちを持ち、競技に取り組んでいこう！

アスリートの感想（夢・思い出・成長したこと）

1年3ヶ月の育成プログラムを終えて、アスリートの心に残っていることを紹介します。

5年生の時は大会で負けることが多かったけど、育成プログラムに参加するようになってから、いろいろな動きが身に付き、体力も増しました。6年生の市や県の大会では、全て1位をとることができました。未来のアスリートに選ばれて本当によかったと思っています。これからも、クラブチームの練習をがんばり腕を磨きたいと思います。

（男子児童）

ぼくの夢は、日本代表やヨーロッパで活躍し、みんなに夢を与えられるプロのサッカー選手です。コーディネーショントレーニングでは、リズム感がつきました。未来のアスリート発掘事業では、アスリートに必要なものは何かをたくさん知ることができました。この経験を中学校で生かし、頑張りたいと思います。

（男子児童）

プログラムに参加して1番成長できたと思うことは、心です。理由はメンタル面が強くなり、自分のチームで本当のキャプテンらしくなれたからです。中学生になっても自分自身を強化していきたいです。

（男子児童）

育成プログラムに参加して、これまであまり集中力が続かなかったけど、だんだんと集中できるようになってきました。また、技術も伸びました。

（男子児童）

今までの育成プログラムで学んだことは、一人では何もできないということです。ぼくは、コーチ、仲間、ライバル、家族に支えられてここまでこれたのだと思います。育成プログラムではたくさんのことができるようになりました。これも先生方のおかげです。今まで本当にありがとうございました。

（男子児童）

一流のアスリート、世界・日本という大きな舞台で活躍できるアスリートになるためには、ただトレーニングばかりしていればいいというわけじゃないことを実感しました。食事、生活習慣など、これまで気にしていなかったことも重要なんだとわかりました。この育成プログラムのおかげで競技力が上がり、他の競技の人と交流でき、よい刺激になりました。ありがとうございました。

（男子児童）

育成プログラムで学び、食事の量が変わり、アスリートらしい量になりました。チームメイトや家族でグリッド・エクササイズをしました。メンタルトレーニングで学んだことを忘れず、コーディネーショントレーニングを続け、輝けるアスリートになります。

(女子児童)

私は、自分の目標や夢を語ったことが全然なかったので、この育成プログラムが楽しかったです。メンタルトレーニングでは、プラス思考について習い、普段の生活もプラス思考で過ごそうと思いました。コーディネーショントレーニングでは、あまりしたことがない運動に取り組み、友達からいろいろアドバイスがもらえたので、動きが高まりました。

(女子児童)

「試合での声かけ、動き、チームワーク」が、成長したと思います。マイナス思考の時が多かったけど、今は常にプラス思考です。

(女子児童)

この育成プログラムで心も体も成長できたと思います。メンタルトレーニングでは、強い気持ちを学び、コーディネーショントレーニングでは、苦手なバランスを鍛えることができました。

(女子児童)

このプログラムに参加して、今は試合中にどう動けばよいか、どのように判断すればよいか、いつも考えています。育成プログラムが終わってしまうのは残念だけど、教えてもらったことは忘れずに将来の夢に向かいがんばっていきたいです。

(女子児童)

昨年12月に日本の代表選手が集まる味の素ナショナルトレーニングセンターに見学に行ったことが、一番心に残っています。この1年間、世界で活躍できるトップアスリートになるための大切なことをたくさん習いました。習ったことは、すぐに生かし、練習量を増やし、食事の量も増やしました。これからも教わったことを生かして日々のトレーニングに励みます。

(女子児童)

このプログラムで成長したなと思えることは、誰に対しても元気よくあいさつができるようになったことです。初めて会う人にはなかなかあいさつできませんでした。でも、笑顔で、大きな声であいさつする仲間を見て、自分から元気よくあいさつしようと思い、できるようになりました。

(女子児童)

この1年間がとても短く感じられました。たくさんの友達ができ、今まで知らなかったことをたくさん教えてもらい、勉強になりました。今までありがとうございました。

(女子児童)

保護者の感想

あっという間の1年3ヶ月でした。親子ともども様々な面でたくさんのことを学ばせていただきました。特に、一つのスポーツの枠の中だけでなく、いろいろなスポーツを頑張っている仲間と出会えたことが、励みとなり、またよい経験となったと思います。「自立」という一番大事なことが身に付き、成長につながっていると感じています。この育成プログラムでの経験は、これからの人生で必ず役に立ってくれると思います。先生方には、本当に感謝しています。ありがとうございました。



7期生の活躍



高慶かおり さん (スキー)

利賀SL大会 **回転 1位**

利賀チルドレン大会 **回転 1位**

県学童選手権大会 **大回転 1位** (JOCジュニアオリンピック出場権獲得)
コンビ (回転・大回転) 1位

アトミック JR カップ全国決勝大会 **大回転 2位**

たいらチルドレン大会 **大回転 1位**

山田 且 君 (スキー)

OYAMA スポーツクラブジュニア大会 **1位**

県学童選手権大会 **コンビ (回転・大回転) 1位**
(JOCジュニアオリンピック出場権獲得)

沼田明日美 さん (スキー)

小矢部市体育大会 **大回転 1位**

たくさんの知識とトレーニング方法を66名の仲間とともに学んだ1年と3ヶ月。誇りと感謝と自信を胸に、中学校でも全力で取り組んでください。

また、本事業にご理解をいただき、協力していただいた保護者のみなさま、ありがとうございました。

66名のみなさんには、これから3年間にわたりサポートプログラムを実施します。今後ともよろしくお願いします。