

アスリート サポート ジュニア

学生アスリートの成長を応援するスポーツマガジン

OSAKA

Athlete

Sports Magazine

support Jr.

FREE

CONTENTS

絶対にヒロインになってやる!

巻頭
特集

HEROINE INTERVIEW

TEAM K チームケー(貝塚市/中学生女子バスケットボールチーム)

負けが紡いだチームの「絆」最強の選手たちと最高のチーム

「絆きずな」最強の選手達

松原ボーイズ(松原市/中学生硬式野球チーム)



自宅で
できる



足が速くなりたい!を叶える
ワンポイントトレーニング!

チーム
紹介

REDFORCES(岸和田市/中学生バスケットボールチーム)

FCカラフルジャンクション

(大阪市平野区/小学生サッカーチーム)



vol.1
2022.3



いつでも使える体育館がある恵まれた環境で練習に励むTEAM Kのメンバー(貝塚市立第五中学校)

選手全員が他校の生徒。 部活の新しいスタイルを提案するクラブチーム。

清水健佑監督は貝塚市立第五中学校の教諭。以前にいた中学校ではバスケットボール部の顧問を務めていましたが、転勤のため生徒たちを最後まで指導できず、悔しい思いをしました。そんなことが続いた後、現在の貝塚五中へ赴任します。「教師に転勤はつきもの。子どもたちの面倒を最後まで見るにはどうすればいいか?」と考え、出した結論が「TEAM K」でした。

チームの選手10人のうち、貝塚五中の生徒は0。自身が勤める中学校を拠点に他校の生徒と活動するという、一風変わった体制のクラブチームが誕生しました。しかし、少子化が進む今、TEAM Kは学校の部活の新しい形といえるかもしれません。



バスケを愛する監督として、 子どもの可能性を諦めない中学校教諭として。

「生徒数も少ないうえに、部活動ガイドラインの影響もあり、満足いく部活動ができない、でも体育館があいている時間があって、もっと練習したいと思い、半ば放置されていた体育館と事務室をきれいに整備しました。中学生がバスケットボールをする環境としては、とても恵まれていると自負しています。練習は、お正月以外は毎日です。ただし、全員が毎日来れるとは限らないので、いつ誰が来ても練習できるよう常に環境は整えています。試合も年間60日ほど行っています。こうした活動は私一人ではできません。保護者の皆さま、学校関係者、卒業生達、すべての人のご理解とご協力のおかげです。」と語る清水監督のモットーは「NEVER STOPS」。決して止まらないこと。進み続けること。練習方針は、シュートをたくさん打つこと。そして、当たり前じゃない強い体をつくること。自身の人脈を活用し、府内外のチームにお願いして練習試合をすることも多い。そんな中で監督が大切にしているのが子どもたちとのコミュニケーションです。遠征での車内や練習後にも選手と時間を共有することを心がけています。選手一人ひとりには清水監督が付けたニックネームがあるそうですが、なぜか浸透せず、呼んでいるのは監督だけだとか。

卒団後の個々の進路もしっかりとサポート。今年も、チーム唯一の3年生がスポーツ推薦で、バスケットボールの強豪校へ進学することが決まっています。

PROFILE スラムダンクを読んで、中学校でバスケットボールを始める。泉北地区選抜に出場。高校時代は大阪国体代表候補。大学卒業後は教諭となるが、長期休暇を利用して渡米、バスケットボールに打ち込むほどの行動派。プロチームのトライアウトを受けた経験もある。バスケに熱く、子どもたちに温かい教師兼監督。34歳。"バスケ狂"



清水 健佑 監督

決して止まらず、
飽くなき探求心と
向上心をもってバスケットボールを楽しむ!

決して止まらず、
飽くなき探求心と
向上心をもってバスケットボールを楽しむ!

【TEAM K チームケ】大阪府ジュニアバスケットボール連盟所属

HEROINE INTERVIEW

絶対にヒロインになってやる!

- 創 立 2019年
- 所 属 大阪府ジュニアバスケットボール連盟
- 代 表 清水 健佑
- 所属部員数 女子10名(中3:1名/中2:3名/中1:5名/小6:1名)
- 活 動 日 [スクール]対象:小学生(男女)月・金
[チーム]対象:中学生(女)火・水・木・土日祝
- 活 動 場 所 貝塚市立第五中学校

〈お問い合わせ〉清水 健佑 監督(貝塚市立第五中学校)
080-2410-2905 kmac1031@icloud.com



五中魂 始動
～燃えろ 五中の切り替え～

1位 我々より早く来た自分の整
理、いつに校裏開始

2位 我々より早く来た自分の整
理、我々の音で行動し

3位 我々が活動場所へ到
ると必ず扉が閉まり開始

それぞれに“キャラが立っている”個性的なメンバーが集まったチームです。

今年の夏で3周年を迎えるTEAM K。選手は1・2年生が主体で、まだまだこれからのチームですが、試合ではアップセットを起こせるようになった。そんな今後もっと上を目指すメンバーを紹介します。



ただ一人の3年生・キャプテンの中野選手は、とんでもない爆発力の持ち主。優しく後輩の面倒見が良いが、なかなかキャプテンシーが発揮できなかった。が、それも克服し強豪高校への進学も決まり今後さらに楽しみだ。

中村選手(2年生)は明るくバスケットを楽し

むことができる選手。思い切りの良いプレーが特長。チームが苦しい時に声を出せる。 瀬立選手(2年生)の挨拶や返事の良さはチームで一番。ちょっと天然キャラで愛嬌がある選手だ。 庄野選手(2年生)は、おとなしい性格だが大きな伸びしろを感じる選手。未完の利器といったところか。1年生も楽しみな選手が揃う。

まずは、五條選手。1年生ながらスタメンを担うエース候補の一人。そのプレッシャーを乗り越えてほしい。 片岡(実乃)選手(1年生)は双子姉妹の姉。チーム一の努力家。自分に何が出来るかを考え練習に取り組むことができる。次期キャプテンを任せたい選手でもある。双子姉妹の妹・片岡(侖乃)選手は天才肌。今後、感覚だけに頼らず頭を使ったプレーもできるようになれば、さらに伸びる選手だ。山崎選手(1年生)は頭の良い選手。考えをノートにまと



めたりする努力家。今は体も小さいが、将来的に伸びるタイプだと感じる。

大和谷選手(1年生)は周りを冷静に見ることができる選手。体の硬さを克服することで、プレーの質も向上するはずだ。そして唯一の小学生の溝端選手(小学6年生)。最年少だが、周りに臆することなく大胆なプレーができる。独特の雰囲気があり、未知の魅力を持っている。

こんな個性豊かで伸びしろしかない選手達が今後どんな成長を遂げるのか、清水監督の指導にも大いに期待したい。



MESSAGE

キャプテンからチームメイトへ。

たった一人の3年生で、キャプテンとしてもみんなを引っ張っていかなければならないプレッシャーで苦しい時もありましたが、みんなの励ましのおかげでやってこられました。ありがとうございます！高校では初めての寮生活になるので、家事などが上手くできるか心配ですが、文武両道で努力して全国大会を目指します。TEAM Kのみんなも頑張って練習して、もっともっと上を目指してほしいです。



中野 有佳子キャプテン(3年生)



負けが紡いだチームの絆 最強の選手たちと最高のチーム

最強の選手達

メンバーは9人! 最少人数でチームを創る

天美西公園(大阪府松原市)に拠点を構える少年硬式野球チーム・松原ボーイズの村田利泰監督と、その子息である主将の村田駿選手にお話を伺った。2019年、わずかに9人の部員。大会出場すら怪しくなった9月に、幸いにも2人の選手が加わったが、それでも11人。人数が少ないとレギュラーに入れる確率が上がり、チーム内での競争が生じにくいと考えていた監督は、頻りに全選手との会話を心がけた。「少ない人数だけど、もっと競いあってほしい」「仲良しで野球をするな」と厳しいことも伝えたという。最初は仲間がミスをする、自分がレギュラーに入れるチャンスと考え、ミスへの悔しさを流していた。会話を重ねるごとに、選手たちの意識も少しずつ変化し、ミスはみんなで取り返す、ピンチをカバーしようという意味での仲間意識が出来上がり、試合でも勝ち星を重ねられるようになった。



チームが目覚めた敗戦。そこから成長し変化する。

2020年、少ない人数でも勝てる自信が付き、優勝するつもりで臨んだ京都ジュニア大会だったが、ミスを連発して準決勝で敗戦。自信ではなく慢心だった。しかしこの敗戦がチーム全体に大きな変化を与えたと、監督は振り返る。ここでも監督は会話を重ねる。今度は選手だけでなく、スタッフとも会話を重ね、今までやってきたことを一から見直し、練習の目的や試合への臨み方、ワンプレーを油断せず実行するなど、心の部分にもいっそう気を配った。練習も質・量ともに増やし、飽きないような工夫も凝らした。さらに内容に緩急をつけることで、少人数でも疲労がたまりにくい練習を行った。そんな中「もう一回、もう一球」一人徹底して守備練習をする選手がいた。ほかのチームメイトが休憩や打撃練習に切り替わる中、きつい守備練習をだれよりも長く続けているのが主将の村田選手だった。口数は少ないが、他の選手の何倍も練習をこなす主将の姿を見て、一人また一人と守備練習に加わっていく。日を追うにつれて、チームの結束が強まっていくのを監督は感じたという。「負けたのが悔しくて、主将として何が出来るかを考えた。ミスをして負けたから、ミスをしないように練習して、プレーでみんなを引っ張っていけるようになることが、僕にできることだと思った。」監督に言われたわけではなく、自分の意思で行動していたという村田主将。その行動に「みんながついて来てくれて、チームが一つになっていくのを感じられた」と振り返っていた。



監督として、主将として。親子の固い絆がチームの結束・成長へと導いた。

主将・副主将を中心にまとまるチーム 難しい決断も自分たちで決める。

選手たちは試合前に監督抜きでミーティングをする。監督の厳しい指導が入った後にもする。これは監督の指示ではなく、自分たちが決めたこと。敗戦後しばらくして「自分たちだけでミーティングをしたい」と申し出たのは主将と副主将の南投手、永野捕手の三人だった。試合前、その日の好不調、相手チームの弱点や攻略を全員で共有し試合に臨んだ。「ミーティングをすることで選手全員がやるべきプレーを、もう一歩踏み込んだ領域で理解しているようだった。選手それぞれのカラーを出せる環境を自分たちで作っているように感じた。選手・チームの成長を感じられた。彼らのこうした姿勢が、監督やスタッフとの絶妙な関係を作っていた」と監督は言う。選手は選手で結束し、大人であるスタッフは選手たちを外から包むように結束する。チームが出来上がった瞬間だった。

それからは快進撃だった。夏の京都ジュニア大会での敗戦以来、夏の大会は全て優勝。全国大会への出場も決めた。しかしこの間、大きな問題が1つあった。大会優勝をかけた試合の翌日に全国大会の予選が続くという日程だった。人数が少ない分、投手への球数制限が厳しくのしかかる。



副主将としてもチームの成長を支えたバッテリー。永野捕手、南投手。

「大会を諦めて、予選を取るか。予選は苦しくなるが大会で優勝を目指すか」監督はその判断を選手に委ねた。選手たちは主将、副主将を中心にいつものように話し出した。「大会は優勝する。予選も控えの投手を含め、みんなで助け合って勝つ!」迷いなく答えはすでに決まっていた。

チーム内での競争力は劣る。 けれど、たくさんの経験値と自信がある

全国大会は2回戦敗退という結果だったが、監督は「あの負けを通して学ぶことがたくさんありました。そして同じように成長してくれた選手、スタッフたち。今のチームが最強で最高のチームです。息子がいるからじゃないです。」と誇らしげに語ってくれた。村田主将は「いいチームでした。でも高校に行ったらライバル同士。最高のメンバーだったから負けたくないし、刺激ももらえます」と笑っていた。「11人という少人数である以上、チーム内での競争は弱い。全員がベンチに入ることができる。けれど、これから強豪校へ進学する選手たちは、大勢いる選手の中から選ばなければベンチに入ることできない」と監督は課題を選手たちに提示している。同時に「人数が少なかった分、同年代の他の選手よりもたくさんの試合を経験して、練習もたくさんできたはず。今まで自分がやってきたことは自信をもって続けてほしい。もし選ばれなかったら、なぜ選ばれないのか考え、理解して行動する。自分に負けるな」と力強いメッセージを贈っている。11人の三年生、それぞれの活躍が楽しみだ。

[松原ボーイズ]

公益財団法人日本少年野球連盟(ボーイズリーグ)・関西ブロック・大阪中央支部所属
 ■創立 1966年 ■所属部員数 50名(中3:11名/中2:13名/中1:26名)
 ■代表 鹿島 剛 ■活動場所 天美西公園グラウンド(大阪府松原市)
 (お問い合わせ) 090-1078-8590(鹿島 剛)



自宅で
できる

足が速くなりたい!を叶える ワンポイントトレーニング!

Stay home
Training!

10秒もも上げを繰り返す
細かいところまで
気にしてみよう!



Check!

腕の振りや
写真を参考に!



ココがポイント!

- ① 膝の高さは90度
- ② 軸足の膝が伸びて踵を少し浮かす
- ③ 背中が丸くなったり、反ったりしない

目安10秒×3セット

モモを引き上げる筋肉の腸腰筋を意識して行います。腸腰筋が強くなることで、足が速くなるのは研究でも証明されているので小学生、中学生の内から鍛えましょう! 10秒間、全力でやり続ける際は動きが小さくならないようにダイナミックに。

TRAINER
村上 健斗
(指導歴4年)



「少しでもプレーの幅が広がる」を目標に育成年代の子どもたちに色々な動作や遊びをトレーニングの中で行ってもらっています。足が速くなる為にも、色々な動きが繋がって結果に表れるので色々な動作を体験しよう!

- 取得資格 JSPO-AT
- 得意分野
スポーツパフォーマンスアップ
アスリートリハビリテーション

正しい走り方ができれば誰もが速くなれる!! 足が速くなりたい!を叶える 「スピードアップコース」開催中



水津君・伊佐君(左から)

スピードアップコースに参加する子ども達のお声

「このコースに参加し始めて2か月ですが、50mが8.2秒から7.9秒になりました。あとピッチャーじゃないですが、球速も94キロ~100キロになりましたし、体も柔らかくなりました」(水津君)

「自分の体がどう動いているかわかるようになってきたし、体をうまく動かせるようになってきた」(伊佐君)

※共に2022年1月から参加

Athlete Works for Jr.

[アスリートワークス・ジュニア]

〒534-0024 大阪市都島区東野田町1丁目2番1号 K.ぶらっと1F (京阪電車高架下・桜宮幼稚園向い)

京阪本線 京橋駅 片町口出口より淀屋橋方面へ徒歩4分 JR環状線 京橋駅 淀屋橋方面へ徒歩5分

TEL 06-7506-9864 営業時間:11:00~21:00 定休日:日曜、祝日



Athlete support [アスリートサポート ジュニア]では広告掲載・取材依頼を募集しています!

アスリートサポートジャパンへ電子メールで応募ください。
件名欄に必ず「広告掲載依頼」または「取材依頼」と記載してください。

✉ info@athletesupport-japan.or.jp



【媒体概要】●フリーペーパー(無料)●A4版カラー8ページ ●年3回発行 ●発行部数5,000部

一般社団法人 アスリートサポートジャパン 〒550-0004 大阪市西区靱本町1-5-6本町辰巳ビル3F

個別学習塾・家庭教師・オンライン個人指導 新規生徒募集中

- 個別学習塾募集
南森町センター校
十三教室
西宮北口教室
- 家庭教師募集
京阪神地域
(一部地域を除く)



臨床心理士・公認心理師による心理学に基づく

科学的な分析と、 個別コーチングにより

お子様に合った指導を行い
一人ひとりに寄り添います。

学び方を学ぶための塾
あすはな先生。

お電話でのお問い合わせはコチラ
TEL.050-1745-4187
※受付時間:10時~17時(平日・土曜)

詳しくはこちらのQRコードから
ホームページへアクセスいただくか
「あすはな先生」でご検索ください。

あすはな先生 検索

https://asuhana.jp



〈岸和田市〉中学バスケットボール(男女)



岸和田市

バスケットボール強豪高校で活躍する選手を輩出し続ける。

REDFORCES



▲左から、将来NBAへ挑戦したいという宇田ザイオン選手(3年生)、早くも高校での活躍を視野に取り組み品田キャプテンと野田ゲームキャプテン(共に2年生)

進路も中学校と連携を取りながら。

REDFORCESは、大阪府の男子中学生バスケットボールにおいて、常にトップクラスに位置する強豪クラブチーム。岸和田市立桜台中学校の教諭で、バスケットボール部の顧問も兼務する内畑谷監督が立ち上げました。「中学3年生は夏頃で部活を引退します。しかし、高校へ入学するまでの間、試合もできないのは選手にとってマイナス。この期間を大切にしたいと考えたのが、クラブチームをつくったきっかけです」と話す内畑谷監督。

自己理解・他者理解を大切に、競技を通して、人として成長する。

REDFORCESの選手は中学の部活(バスケット部)と掛け持ちで頑張っている選手ばかり。内畑谷監督は教諭として、桜台中学校の選手はもちろん他校所属の選手についても、子どもたちが通う中学校と連携を取りながら本人に合った進路選択を大事にしています。これは監督兼教諭だからこそできる強み。保護者の皆さんも安心です。「子どもたちは皆、高校で活躍できる選手になることが目標ですが、個として強くなるほど、チームのために何をすべきかを考えるようになります。そうしてチームワークが生まれ、個



◀今年度から女子チームを牽引する3選手。左から原選手(1年生)、西出選手(3年生)、迫選手(2年生)

性が育ち、どんどん良い選手、良いチームになっていくのです」と内畑谷監督はいいます。本年度は女子チームも復活します。既に多くの女子選手が集まってきてくれています。チームの卒団生が指導者として戻ってきてくれるそうです。そうした沢山のOB達の協力がこのチームを支え、動かす大きな力となっています。

- 創 立 2010年
- 競 技 名 中学生バスケットボール(男女)
- 代 表 内畑谷 豊
(岸和田市立桜台中学校 教諭)
- 所属部員数 35名(中1:9名、中2:15名、中3:11名)
- 活 動 日 平日3日、土曜、日曜
- 活 動 場 所 岸和田総合体育館ほか

〈お問い合わせ〉

<https://instagram.com/redforces10>



90

アスリートワークスの評価メソッドを考案した
寺澤佑太先生が**神経学**を教える唯一のスクール

NESTA 認定校

少人数制の
質の高い
カリキュラム

未経験
から学べる
安心安全の
サポート体制

働きながら
進める

JOTスポーツトレーナー学院
JOT SPORTS TRAINER COLLEGE

〒530-0001 大阪府北区梅田2丁目5-8-7F
TEL 06-6485-8823

詳しくは

公式 LINE



大阪市(平野区)

サッカーで冒険しよう! ココロがワクワクするような刺激的な体験 FCカラフルジャンクション



▲女の子と一緒にサッカーを楽しめるチームです。

好きという気持ちを制限しない 可愛い子には旅をさせてください

FCカラフルジャンクションは2021年に設立された小学生のサッカークラブ。子どもたちがサッカーを好きになれる場所。考えて、観て自分で判断できるように子どもたちを伸ばしていきます。試合に出る選手を決めるのも選手自身。他のクラブチームで試合に出ている技術の高い選手もいますが、それも子どもたちの判断に委ねます。「可愛い子には旅をさせよ」と言いますが、由村監督はまさにその通りの人。やりたい気持ち、挑戦したい気持ちを制限せずに送り出しています。

「自分たちのことは自分たちです」「困っている人がいると相手のことを考えて、迷わず助る」

「困った時は迷わず助けてもらう」をチーム土台にし、どこへ行っても主役になれる子どもたちを育てています。ここで学んだ子はどこへ行っても「あいつ、いいやつやな〜」と思ってもらえる一歩になると監督はいます。仲間とサッカーを通じて人間力も磨くことのできるチームです。

面白い子供たちが集まったチーム 良い意味でのお調子者がいっぱい♪

取材中、選手1人にインタビューをしてみようと声を掛けたら「僕も私も」とみんな集まって来る元気いっぱいの子どもたちでした。その中でも特に元気のよかった子に今年の目標を発表してもらったので紹介します。

瀬戸口君(小5)「4月からは最上級生なので、新しく入ってきた子たちに挨拶やルールをきちんと教えていきたい」/猪又君(小5)「試合でミスして落ち込んでいる選手がいたら、声をかけて励ましたい。だからもっと練習する」/木村君(小4)「1年間で100ゴール」/藤原君(小4)「ドリブルで持ち込んでシュートまで打ちきる!」平君(小4)「1年間で50ゴール」/長谷川さん



◀将来、楽しみな選手も数多く在籍しています。

(小1)「今は女の子が2人だけ。でも増えたら試合に出たい。もっと練習する」/久保さん(小1)「新しい1年生が入ってきたら、いろんなことを教えてあげたい」/久保 礼騎君(小6)「4月からは中学校にあがって、他のクラブチームへ行くけど、そこでも新しい仲間と楽しくサッカーを続けていきたい」サッカー大好きっ子たちの成長はとまりません!!

- 創 立 2021年5月
- 競 技 名 サッカー ■代表 由村 達也
- 所属部員数 小学生:35名/幼児以下:5名
- 活 動 日 平日16:30~19:00
- 活 動 場 所 大阪市平野区内

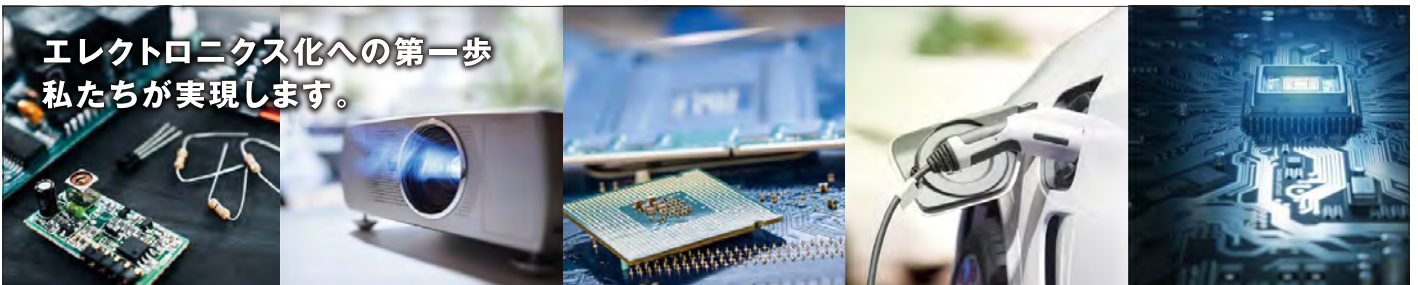
(お問い合わせ)
カラフルジャンクション
https://instagram.com/colorful_junction



グラスルーツ
<https://www.instagram.com/glassroutes.football/>



エレクトロニクス化への第一歩 私たちが実現します。



「社会の役に立つこと」「人生を豊かに」をビジョンに掲げ、その実現へ向けて、ビジネス展開、サービス拡充に取り組んでいます。

 **三栄電子株式会社**
San-ei Electronics Co., Ltd.



3ei.co.jp

名入れタオル製作所

オリジナル
タオルが1枚
169円~

チーム名・学校名の入った オリジナルタオルを作ろう!



さらに
今なら!

オリジナルタオル

学校・スポーツチーム 応援キャンペーン

学校イベント、部活、サークル、ゼ～んぶ対象!

毎月先着
20名様
限定



デザイン代 無料!



選べる
3つのコース

オリジナルデザインを
作れる人がいない…!

らくがきコース

おすすめ!

無料



デザイン料 5,500円(税込)

手元にあるタオルと
同じタオルを作りたい…!

そっくり作成コース

無料

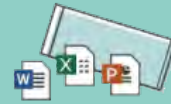


デザイン料 5,500円(税込)

入稿データはオフィス系
ソフトで作りたい…

オフィス系入稿コース

無料



デザイン料 5,500円(税込)

※商品注文時にカートクーポンコード「TMG03」を入力して、法人名・屋号に「学校名や団体・チーム名」を入力してご注文ください。

クーポンコード **TMG03**

お問合せ **0120-710-855**

平日 9:30~18:30

名入れタオル製作所 検索

株式会社レスタス お客様窓口

〒531-0076 大阪市北区大淀中4丁目12-20 レスタス梅田WEST



初めて作る方も
タオルの**プロ**がサポート!

※初めてご連絡の方はアスリートサポートジャパンを見たお伝えください。