

学生アスリートの成長を応援するスポーツマガジン

Athlete

OSAKA

support Jr.

Sports Magazine アスリート サポート ジュニア

TAKE FREE

2022.11

vol.3

元気で明るく、そして強く。
関西から全国へ、さらに夢はその先へ。

巻頭
特集

絶対にヒロインになってやる!
HEROINE INTERVIEW

関西レディース

(中学生女子硬式野球チーム)

Pick
UP
Sports
注目スポーツ

オリンピックから生涯スポーツまで、誰もが楽しめる競技。

ホッケー

高石市ホッケースポーツ少年団 (高石市 / 小学生ホッケー)

チーム
紹介

東生野中学校 ラグビー部
(大阪市生野区 / 中学生ラグビー)

グラスルーツフットボール
(箕面市・大阪市平野区 / サッカー)

自宅で
できる

寒い季節は体が固まりやすいので、
ストレッチで怪我予防!

 Athlete Support Japan

【関西レディース(中学生女子硬式野球チーム)】 日本リトルシニア中学硬式野球協会 関西連盟

女子野球の概念を打ち破るスケールの大きな選

志高い女子中学生が集う硬式野球チーム

関西レディースは、当時のリトルシニア関西連盟・上田雄雄理事長の「女の子たちにも活躍の場を!」という呼び掛けで設立されました。近畿および中国・四国の各シニアチーム(中学硬式野球)に所属する女子選手で構成された女子中学生硬式野球の連合チームです。普段はそれぞれが地元の男女混合のチームでプレーし、月に1、2回集まって関西レディースとして活動しています。

その実力は全国トップクラス。設立2年後の2018年には「全国女子中学生硬式野球選手権大会」優勝、リトルシニア女子チームが日本一を競う「Girls Championship」では現在5連覇中です。

モットーは元気で明るく野球をすること

チームの特色はあえてつからないというのが小畑高準監督の方針です。特別変わった練習もしていません。中学生のチームですから選手は毎年巣立ち、また新しい選手が入ってきます。

そうした入れ替わりの中で個々の性格や得手不得手を見極め、一人ひとりの特長を生かすことで、どのような対戦相手や試合展開にも対応できるチームに育てるのが理想だと小畑監督はいます。つまり、毎年が“新生”関西レディース。チーム唯一の特色といえるのは「元気で明るい!」ことです。

夢も野球もビッグスケールでいこう

もう一つ、小畑監督には大きな方針があります。「バットを短く持ってコツコツ当てていくような攻撃はしたくありません。女子だからといって、小さい野球はさせたくないのです。私の知る限り、女子中学生の硬式野球はまだコンパクトな野球をする傾向にあります。球場も小さくした方がいいという話も出たりしますが、私は反対です。近年、女子野球も徐々に盛り上がりを見せていて、レベルもどんどん向上しています。将来的には大きな球場で豪快なホームランを打つ選手も出てくるでしょう。このチームからも、高校野球で活躍して甲子園でプレーする選手を



HEROINE INTERVIEW ヒロイン・インタビュー!

キャプテン
野津選手
(3年生)
×
小畑監督

野津 桃香 選手 〈遊撃手・キャプテン/3年生〉奈良郡山シニア所属

男子に負けないぞ!と思っていますが、野球を楽しむことに男子も女子もない!とも思っています。優しく勝たせてくれる監督の下、野球ができる充実感があります。キャプテンとしてのプレッシャーもありますが、それも楽しんでいます。女子野球の名門校へ進学が決まったので、頑張っレギュラーになって甲子園で試合をすることが目標です!

〈監督から一言〉走攻守すべて揃った好選手です。責任感が強く人望が厚いのでキャプテンに指名しました。重圧を一人で抱えず周囲の力も借りながら、高校でも頑張っほしい。

絶対にヒロインになってやる!





手に。将来の夢は甲子園、そして「侍ジャパン」女子代表!

輩出したいですし、そうなれば、女子野球の日本代表メンバー入りということも決して夢ではありません」という小畑監督。確かに、彼女たちはまだ中学生。関西から日本へ、世界へと、可能性は限りなく広がっています。

伸び伸びと好きな野球に打ち込める場所

女子を指導する上で小畑監督が気をつけているのは、すべての選手に対して平等に声を掛けることだそうです。

「少しでも不平等感や疎外感を感じると、心傷つき閉ざしてしまう繊細さが男子に比べてあるように思います。思春期ゆえか感情の浮き沈みも大きく、難しい年頃ではあります。一方、この年代の女子は男子よりずっと賢いのではないのでしょうか。男子諸君には申し訳ないですが(笑)。うちの選手はみんな理解力が優れていますし、習得しようとする意欲がとても強いです」

2022「関西女子硬式野球リーグ(ラッキーリーグ)」優勝
2018~2022「Girls Championship」5連覇
2018「全国女子中学生硬式野球選手権大会」優勝



太田 侑希 選手 (1塁手/3年生) 京都木津川シニア所属
このチームはみんな明るくて盛り上がりが良い。監督は優しくて面白くてすごい人。高校でも野球を頑張って甲子園に出場して、将来はプロ野球選手になるのが夢です!

〈監督から一言〉このチームを象徴するような、明るく元気なムードメーカーです。持ち前の明るさと向上心で、これからいろいろなことにチャレンジしてください。

チームの
ムードメーカー
太田 侑希
(3年生)



【関西レディース】

- 創 立 2016年
- 所 属 日本リトルシニア中学硬式野球協会
関西連盟
- 代表/監督 上田 治雄/小畑 高準
- 所属部員数 51名(中3:18名/中2:14名/中1:18名)
- 活 動 日 土曜日・日曜日・祝日(不定期)
- 活 動 場 所 近畿一円のグラウンド

〈お問い合わせ〉関西レディース事務局
☎06-6354-0071/片岡 ☎090-3615-4936

オリンピックから生涯スポーツまで、誰もが楽しめる競技。

ホッケー



ご存じですか？

ホッケーって？

氷上のアイスホッケーに対して、土や芝の上でプレーするホッケーをフィールドホッケーといい、単にホッケーという場合は主に後者を指します。近代ホッケーは19世紀半ば、イギリスのクリケット選手たちが試合のできない冬に始めたものが基礎になったとされ、その源流は古代エジプトにまでさかのぼるという歴史あるスポーツです。

1908年にはオリンピックの正式種目として採用されました。

スティックと呼ばれる先の曲がった棒で小さなボールをコントロールし、相手のゴールに入れて得点を競います。見どころは何といってもスピーディーな試合展開。シュートは時速200km近くになることもあります。

スリリングな競技ですが、老若男女が自分たちのレベルに合わせて楽しめる生涯スポーツとしても親しまれています。また、現在わが国では女子日本代表が「さくらジャパン」の愛称で活躍しています。



楽しむことがチームのモットー。保護者も走る、小学生ホッケーチーム！

高石市ホッケースポーツ少年団は、大阪府高石市を拠点に活動する小学生のホッケーチーム。

1年生から6年生まで男女25人が所属しています。

現在、大阪府内にホッケースポーツ少年団は高石市しかないそうです。内田聖司監督はホッケー

を多くの人に知ってもらい、そして楽しんでもらいたいと、地元の中高一貫校である羽衣学園に協力を得て、スポーツ少年団を立ち上げました。

練習も羽衣学園中学校ホッケー部のグラウンドなどを借りて一緒に行っています。練習には小学生の保護者も参加します。スティックに触れるのも初めての方々です。「子どもたちは、とても難しいことをこなしています。その頑張りを理解して

いただき、ホッケーの楽しさや紳士淑女のスポーツと呼ばれるフェアプレー精神を子どもたちと共有してほしいのです」と内田監督。だからこの

チームでは、子どもたちに交じて大人もグラウンドを駆け巡っています。家庭でもきっとホッケー

の話で盛り上がっていることでしょう。

世界で活躍する選手たちとともに。

高石市ホッケースポーツ少年団には今、2人のU-12(12歳以下の日本代表)候補がいます。卒団生の中にはU-15やU-18で活躍している選手

もいます。また、ホッケー女子日本代表「さくらジャパン」の浅井悠由選手は羽衣学園の出身で、帰省の際には子どもたちの練習に参加してくれ

ます。府内にチームが少ないことで逆に、世界レベルの選手が身近な存在となっているのです。これは子どもたちにとって大きなアドバンテージ

でしょう。先輩たちに続けと、少年少女が今日も高石で頑張っています。



高石市ホッケースポーツ少年団
(高石市／小学生ホッケーチーム)

- 創立 2013年
- 所属 高石市スポーツ少年団
- 代表 内田 聖司
- 所属部員数 25名(男16名/女9名)
- 活動日 日曜日
- 活動場所 羽衣学園中学校
高等学校グラウンド
高師浜運動広場

✉ takaspo_osaka@yahoo.co.jp



facebook

自宅
できる



家でのリラックス時間に体をケアしよう! 寒い季節は体が固まりやすいので、 ストレッチで怪我予防!

Stay home Training!

Training 01

座りっぱなしで硬くなってしまった お尻のストレッチ

坐骨で座り
姿勢を正す

イスに坐骨で座り、姿勢を正す。
片脚を曲げ、反対の足に置き4
の字を作る。曲げた足の足首と
膝を軽く押さえて、背筋をまっす
ぐにし、股関節から折り畳む。

乗せている脚側のお尻がスト
レッチを感じよう!

ココがポイント!

- ①呼吸はゆっくり優しく。止まらないように。片脚を伸ばして。
- ②背中だけが丸まらない。呼吸は止めない。

30秒を2セットずつ
試してみましょう!



TRAINER
白井 雄一郎
指導経歴5年



子供たち自身が怪我を防
ぐ事ができるようにトレ
ニングやケア方法を伝え
ていきます。

Training 02

猫背解消!背中のストレッチ

焦らず
丁寧に

四つ這いになる(肩の下に手、
股関節の下に膝)手と膝の位置
がずれないように、息を吐きな
がら背中を丸めていく(猫の
ポーズをイメージ)

骨盤を後ろ倒れに。背骨を丸め
る動き。

息は丸める時に吐ききり、丸め
たまま吸おう。その際背中の丸
みはキープ!

ココがポイント!

- ①2回目の呼吸でまっすぐに戻そう。
- ②速く動かない。呼吸を止めない。

10回2セットを
続けてみよう!



- 取得資格
 - ・全米エクササイズ&スポーツ協会公認パーソナルトレーナー
 - ・FTPマットピラティスインストラクター
 - ・日本タイ古式マッサージ協会公認セラピスト
 - ・赤十字ベーシックライフサポーター
- 得意分野
 - ・ストレッチボディケア
 - ・ボディメイク

他社で納得いかなければ一度ご相談ください!

カスタマーファーストのまるさわ不動産

- 来店不要 メッセージアプリでやり取り
- オンライン対応
- 余計な費用は請求しません 費用の透明化

お問い合わせはこちら
LINE公式アカウント

LINEアプリの「友だち追加」から「QRコード」を選択し、右記のQRコードを撮影して追加してください。



相談無料! まるさわ不動産

〒587-0064 大阪府堺市美原区菩提82-7

「まるさわ不動産」はスポーツを
がんばる子供たちを応援します



強くなるために、人間力を高める。それが「トンナマ」ラグビーだ!



Team introduction
〈大阪市生野区〉中学生ラグビー



大阪市立 東生野中学校 ラグビー部

誰かのために何かを。

東生野中学校といえば大阪中学生ラグビーの名門校です。愛称はトン(東)ナマ(生)。顧問の宮崎浩彰先生も同校OBです。少子化やラグビー人気の低迷で一時は廃部の危機に陥ったものの、「伝統を途絶えさせてはいけない」という宮崎先生の熱い思い、前任顧問からのエール、そして、ラグビーの火を絶やさないために地域



手嶋キャプテン(左)と宮崎先生(右)

で発足したラグビースクール—学校と地域が力を合わせて支えることでトンナマのラグビー部は見事復活を果たし、今に至ります。強いチームで有名な東生野中学校ラグビー部ですが、勝利至上主義ではありません。「学校のクラブ活動は、あくまでも教育の一環。勝つことがすべてではなく、勝つための努力が大切です。ラグビーにはOne for all, All for oneという言葉がありますが、誰かのために何かをする、仲間が困っていれば助けにいく、といった精神とチームワークを育てたいのです」と宮崎先生。ラグビーを通じて培った心を学校生活や日常生活でも発揮してほしいと考えています。中学生といえば元気の有り余る年頃ですが、そのエネルギーをがむしゃらに使うのではなく、努力や仲間の大切さを学び、人間的に成長することで、彼らはより強くなるのかもしれない。

キャプテンからチームとチームメイトへ (手嶋颯志 選手/3年生)

トンナマラグビー部で僕は大切なことをたくさん学びました。これから部の中心になる2年生のみんなは、まず目の前のことに全力で取り組んでください。そして、自分のことだけじゃなく、困っている人がいたら助けられる余裕を持てるようになってください。それは1年生も同じです。もちろん僕もそれを続けながら、高校1年生でメンバー入りを目指します!これからも一緒に頑張ろう!

- 創立 1966年(昭和41年)
- 競技名 中学生ラグビーフットボール
- 代表 宮崎 浩彰
- 所属部員数 35名(3年:10名 2年:9名 1年:16名)
- 活動日 月~土
- 活動場所 大阪市立 東生野中学校



Facebook

履くだけで理想の体重移動が身につく新しいサンダル

- ▶もっと速い球を投げたい!
- ▶もっとボールを遠くへ飛ばしたい!
- ▶素速く動けるようになりたい!



阪神タイガース
西 純矢 投手

プロ選手も多数愛用!

プロサッカー
松本 光平 選手



足元から
子ども達の発育を
応援しています!

おうちでできる
歩行ケア

株式会社サンヒルズ <https://sun-hills.info/aboutus/>
〒536-0013 大阪府大阪市城東区鳴野東3-18-25 TEL.06-6167-1131



野球YouTuber

「バボちゃんねる」で

取り上げていただきました。



おうちでできる歩行ケア

検索

国籍も年齢も性別も超えて、誰もが自由楽しめるフットボールへ。



Team introduction

〈箕面市／大阪市平野区〉サッカー



グラスルーツフットボール

サッカーをより楽しむための新しい方法。

グラスルーツという語根には、草の根、根元、民衆の、といった意味があります。

サッカーはボールさえあれば、いつでもどこでも誰でも楽しめるスポーツ。グラスルーツフットボールでは、その本来の環境を創り出し、国籍・年齢・性別に垣根なく誰でも参加できる場を提供しています。2022年から箕面市で活動をスタートし、現在は大阪市平野区でも実施しています。開催責任者も務める由村達也さんはフランスへ



留学した際、サッカーが与える考え方が大きく変わりました。フランスでは子どもや男性だけでなく、主婦の方々も真剣にサッカーをプレーしていました。そして、気持ち良い汗を流した後は、持ち寄りのお菓子を食べながら、子どもたちも一緒にみんなで自由な時間を過ごしていました。その国ではサッカーが生活の一部、人生の一部のように感じられたのです。

こんなふうに、誰もが自由なスタイルで楽しめるサッカーを日本でも広めたい。そう考えた由村さんは周囲の大人にも参加を呼びかけ、参加しない人には談笑できるカフェスペースなどを作って、みんなでグラスルーツフットボールを楽しめる取り組みを進めています。

フィールドに広がる異文化交流。

小さな島国である日本では、ヨーロッパやアメリカなどに比べて外国人と接する機会が極端に少ないのが現状ですが、グラスルーツフット

ボールでは多彩な国の人々を集める試みをはじめられています。子どもたちは学校の授業で英語を習うのとはまた違い、サッカーを通じた交流の中で生きた語学や異なる文化にふれて、それをごく自然に吸収するようです。規模は小さいかもしれませんが、活気あふれる多文化共生社会といえるのではないのでしょうか。国籍や年齢や性別、そして経験の有無に関わらずサッカーを楽しみたい人は、ぜひグラスルーツフットボールを訪ねてみてください!!

- 創 立 2022年9月
- 種 目 名 サッカー
- 開催時人数 30名
- 開催者 由村達也
- 活 動 日 土・日・祝
- 活動場所 箕面学園人工芝、瓜破南グランド他

Instagram



FJイベント告知公式



グラスルーツ箕面



グラスルーツ平野

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

強いカラダとココロを手に入れるために Jr.アスリートをサポート!

Jr.アスリート個別指導トレーニング

目醒める、
潜在能力!

HEXAGON PROGRAM

アスリートワークスは、あらゆる競技の選手がトレーニングに励む、中学生・高校生特化型のスポーツジムです。プロのトレーナーから体幹トレーニングや正しい姿勢で行うトレーニングを2~6名のグループで指導を受け、正しい体を作り、正しく動かす方法を習得する「体の塾」です。

受講生の中で最も多い割合を占める野球競技者においては、野球に特化した野球クラスがあり、今回は、中学3年生限定の野球特別プログラムを受講している2人の選手のコメントを紹介します。

Athlete Works in Attention Player's



美濃部 塁翔 選手 みのべると
中3/167cm・63kg/ショート・セカンド

3年間、指導いただいたことに「感謝」です。指導してくれる監督やコーチ、トレーナー、そして野球をさせてくれる親。その全てがあって、僕は野球を続けています。高校に行っても「感謝」を忘れずに野球に取り組んでいきたいと思えます。野球で結果を出すことは当然ですが、寮生活になるので、野球だけでなく学生生活も、誰かに言われる前に自分で考えて行動できるようになることも目標です。アスリートワークスで学んだトレーニングで、打球の強さ、球の速さのアップは感じられたので、高校でも自主トレに応用し、自分で考えてメニューも作ってみたいです。



古川 拓磨 選手 ふるかわ たくま
中3/173cm・73kg/ピッチャー

中学野球を振り返ると、チームメイトや対戦相手にも気づきや配慮ができるような選手になるように言われてきました。進学する高校はとても自主性が求められる高校で、トレーニングや練習なども自分で計画するようです。甲子園出場が目標ですが、中学校とは違い、野球や学校生活も自主的に率先して取り組めるようになることも大きな目標です。中学のチームではがむしゃらなトレーニングが多かったですが、アスリートワークスで教えてもらうトレーニングは効率が良いです。高校での限られた時間で効果的に、計画を立ててトレーニングして、メンバー入ります。

中学3年生限定! 野球特別プログラム

高校入学前特別プログラム

中学引退から高校入学までのこの時期に差をつける!
高校入学後スタートダッシュを切るために、「怪我をしにくい体」と「ブレない心」を作る!

無料セミナー・体験会開催中
新中学3年生受付開始! 詳細はこちら



01.RESET

リセット

荒れた大地を整地する

野球に必要な回旋可動域を出すトレーニング



02.REBUILDING

再構築

整った地盤に
強靭な支柱を立てる

野球に必要な体幹を
強化するトレーニング



03.STRONGER

より強く

壊れない外壁をつくる

野球に必要なパワーを
最大化するトレーニング



04.SEMINAR

セミナー

ブレない心をつくる

アスリートとして
必要な知識、考え方の習得



Athlete Works for Jr.

[京橋本店] 〒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 (桜宮幼稚園向い)
[堺店] 〒591-8004 堺市北区蔵前町蔵前1-7-11 金岡Eビル2F (レインボー金岡隣り)



Athlete support Jr. [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!

【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

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



発行 **Athlete Support Japan** 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