

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

2023.03

vol.4

誰もがヒーロー&ヒロイン!
それがアメリカンフットボール

巻頭
特集

絶対にヒーローになってやる!
HERO INTERVIEW

池田ワイルドボアーズ

(少年アメリカンフットボールチーム)

Pick
UP
Sports
注目スポーツ

柔道女子 全日本柔道連盟 U-15強化選手

大井 彩蓮選手 52kg級

(奈良県 / 五條市立五條東中学校3年生)

チーム
紹介

大阪市立巽中学校

男子バスケットボール部 (大阪市生野区)

東海大学付属

大阪仰星高等学校中等部ゴルフ部

(大阪府枚方市)

自宅で
できる

瞬発力が上がる簡単トレーニング!

Athlete Support Japan



ゲインラインを突破! 大阪池田のグ

アメフトってどんなスポーツ?

足の速い子も遅い子も、力のある子もない子も、スポーツの得意な子もそうでない子も、どんなタイプの子にも適した20種類以上のポジションがあり、誰もが活躍できるチャンスがある。それがアメリカンフットボールです。



小・中学生、約70人が所属するビッグチーム

大阪府池田市を拠点とする「池田ワイルドボアーズ」は、小・中学生のアメフトチーム。小学生約40人・中学生約30人ものメンバーがいる大きなチームであり、子どもたちの自立心と思いやりの心を大切に、健全な心身の育成を一番の目的として活動しています。とはいえ、遊び半分などではありません。バンタムクラス(中学生)、ビーウィークラス(小4~6)は関西の強豪チームとして全国でも実績を残しています。今季も所属リーグの代表として関西中学選手権に出場しました。

日本代表など優秀なプレーヤーを多数輩出

池田ワイルドボアーズは1988年に創設。その後、1997年から7年ほど活動を休止していましたが、OBの熱意に支えられて2005年より再始動。和気あいあいとした雰囲気の中にも厳しさといひたむきさがあり、ワイルドボアーズの卒団生は高校や大学、社会人リーグなどで活躍している選手が大勢います。大阪府選抜チームやU-19日本代表に選ばれた選手、全日本大学選手権の決勝戦である「甲子園ボウル」に出場した選手、



▲取材当日も熱心に子どもたちの指導をされていた木下典明氏

世界最高峰と称される米国プロアメフトリーグ「NFL」に最も近い日本人といわれた木下典明選手(今季で引退)もワイルドボアーズの出身です。



共に強豪高校への進学が決まっている稲本選手、北川選手、阪本選手(左から)▶



HERO INTERVIEW ヒーローインタビュー!

稲本 怜選手〈WR / DB〉 中学3年生
小6のときにアメフトを始めました。もちろん高校へ行っても続けるつもりです。高校になったら激しいコンタクトプレーがある本物のアメフトなので、まずは身体づくり、体力づくりから。そして、いずれはチームのエース的な存在になって活躍する姿を、いつも支えてくれる両親に見せるのが目標です。



北川 凜選手〈OL / DL〉 中学3年生

小学生のとき、何となく気楽に始めたフラッグフットボールでキャプテンを任せられたことが、中学生でアメフトへ挑戦するきっかけになりました。「自分で決めたことならしっかりやり抜きなさい」と両親も背中を押してくれました。高校ではロングスリッパーというポジションにも挑戦してみたいし、日本を目指したい。大学では一部リーグで続けたい。結果を出して両親に喜んでもらいたい!



ラウンドから、世界のフィールドを夢みて。

コーチ陣もまた、そうそうたる顔ぶれ。日本社会人アメフトリーグ「Xリーグ」の現役選手や元選手、「甲子園ボウル」優勝チームのキャプテン、大学チームの元コーチらの熱い指導のもと、チーム名の通り猪突猛進で頑張る池田ワイルドボアーズです。

アメフト人気を池田から全国へ！

池田ワイルドボアーズは「チェスナットリーグ」に参加しています。大阪府福島区に本部を置くチェスナットリーグは、ワイルドボアーズと同じ1988年の設立。米国ジュニアフットボールの最大組織であるポップワナーリーグと提携し、そのスポーツマンシップやフェアプレー精神を受け継いでいます。公式ホームページには「思い切り体を動かしてフットボールを通じて、思いやりや、ボールを前進させるための一致団結したチームワークなどによる協調性、正々堂々と闘うフェアな精神などを養う場にする」(一部抜粋)という主旨がうたわれています。



WILD BOARS

学年を超えて、みんなが仲良く楽しいチームです。見学や体験入部はいつでもOK!ぜひ一度、グラウンドへ遊びにきてください。



阪本 龍樹 選手〈RB / LB〉 中学3年生
アメフトをやっていた父と兄の影響で、幼稚園の頃から始めました。池田ワイルドボアーズはもうすぐ卒業ですが、憧れの先輩がいる高校へ進学し、先輩とともに日本一を目指したい。それが、いつも応援してくれているお母さんへの恩返しにもなると思っています。メンバー入り目指して頑張ります。

【池田ワイルドボアーズ】

- 創 立 1988年
- 所 属 チェスナットリーグ
- 代 表 城阪 千太郎
- 所属部員数 68名(中学生29名/小学生39名)
- 活 動 日 毎週土・日曜
- 活 動 場 所 池田市空港緑地グラウンド

〈お問い合わせ〉池田ワイルドボアーズ事務局
尾崎 090-5460-1120 / 城阪 090-1443-8808
またはホームページのお問い合わせフォームよりご連絡ください。



大井 彩蓮

母を超える！
夢は大きく、めざせ世界！



PROFILE

奈良県・五條市立五條東中学校3年
女子柔道部 主将/初段
2022年「全国中学校柔道大会」
52Kg級優勝・団体戦3位
全日本柔道連盟「女子D強化(カデ)」
52kgに選出
2007年5月5日生まれ/身長160cm

全国大会で優勝し、日本代表強化選手に選出

幼い頃、柔道を教えていた母の指導先についていき、畳の上で遊んでいたという大井さん。小学生になり、本格的に柔道を始めてからというもの、来る日も来る日も投げられて、なぜ自分は投げられるのか、なぜ相手を投げられないのかを考えました。考えては練習し、練習しては考え、そして投げ返せたときが楽しくて、少し成長できたことを実感しました。その積み重ねが今の自分だと大井さんはいます。柔道全日本の強化選手で日本代表として世界で戦った母を超えることが、彼女にとって大きな目標の一つです。



中学最後の大会で味わった悔しさと喜び

強豪中学校の柔道部で主将として活躍する大井さんですが、3年生最後の全国大会では悔しい思いをしました。自身も仲間も好調で、優勝を目指して臨んだ団体戦、先鋒は大井さん。勝ってチームに勢いをつける重要な役目であり、過去無敗。全国大会でも順調に勝ち進み、迎えた準決勝。相手は優勝候補筆頭の強豪校です。大井さんは思うような攻めができず、審判から指導を受けて黒星を喫し、チームも敗退。団体戦は3位に終わりました。悔しくて自分のふがいなさに落ち込みましたが、2日後には個人戦が控えていました。母に励まされ、自分の強さはやはり攻める柔道だと気持ちを切り替え、団体戦の雪辱を果たして見事、個人戦52kg級日本一を勝ち取ったのでした。

親元を離れ、選手として人間としてさらに大きく

家に帰れば4人兄弟の長女である大井さん。でも中学校は実家から遠いため、親元を離れて祖父母の家で暮らしています。

「一番下の妹はまだ5歳です。しばらく見ない間に、みんな大きくなっているのが姉として嬉しくもあり、ちょっと寂しくもあります」と笑います。

もちろん高校でも柔道を続けます。でも、「日本一の称号は卒業とともに置いていく」と大井さん。「また一から、一つずつ積み重ねて、その先に高校日本一、そして世界が見えてくれば嬉しいですね」と、お姉さんから選手の顔に戻って話します。とはいえ、まだ中学生。人間形成も大切な時期です。その点、柔道部の顧問である中尾太保先生からは、柔道家である前に“人としてどうあるべきか”ということも学んでいるそうです。その先生の影響から、「人が見ていないところでも、人の役に立つ行動ができる人間になる」という目標を立てて日々過ごしているようです。これからの成長が楽しみです。



message

主将として後輩たちへ最後のメッセージ

どこか抜けている主将でしたが、みんなが協力してくれたからチームがまとまりました。ありがとうございます。私たちは残念ながら全国3位だったけれど、みんなは日本一になって中尾先生を胸上げできるよう頑張ってください。卒業しても応援しています！

父から娘へのメッセージ

顧問である中尾先生が、「彩蓮さんがいなくなるのは寂しいですね。僕がやろうとしていることをいち早く察知し、行動できる主将でした」とおっしゃってくださったのが、とても嬉しかったよ。中学校の先生方の教えを忘れず、「日本一にふさわしい人物」になってください。あなたの一番のファン、父より。

自宅
で
できる



瞬発力が上がる 簡単トレーニング!

Stay home Training!

Training 01

両膝立ちジャンプ

5回3セットを続けてみよう!

両膝立ちの姿勢から、お尻を後ろに引き、股関節を曲げます。
曲げた股関節を一気に伸ばしてジャンプし着地します。

着地の時は
パワーポジション
を取りましょう



猫背に
ならない
ように



強化ポイント!

曲げた股関節を一気に伸ばす動作は、パワーを発揮するために大切な動きです。
この種目はスポーツにおける瞬発的な場面でのパフォーマンスアップに繋がります。

Training 02

片膝立ちニーアップ

5回3セットを続けてみよう!

片膝立ちの姿勢をとり、前足を少し浮かせます。
その前足で地面を踏み込んで一気に立ち上がり、片足立ちのポジションになります。

バランスを
崩さないように
意識しましょう



猫背に
ならない
ように



強化ポイント!

1歩目の力強さやスプリント時のスタート力向上に繋がります。

瞬発的な能力が向上することで、スポーツの場面で必要な走る、投げる、打つ、ジャンプするなどの瞬発的にパワーを発揮しなければならない場面での能力を高めることができます。



TRAINER
木曾 壘
指導経歴18年

選手1人1人個性があり良い部分もそれぞれです。そういった自分自身の強みを選手たちに伝え最大限に能力を発揮してもらえるよう心がけています。

- 取得資格
4スタンス理論/NESTキッズ
コーディネーション/BFR加圧
トレーニング/VIPR/TRX
- 得意分野
スポーツパフォーマンスアップ
トレーニング/ボディメイク
- 指導実績
高校野球部専属トレーナー

挑戦と創造——バスケットボールを通じて理想の自分を磨く!

大阪市立巽中学校 男子バスケットボール部
平成29年度 卒業生 寄贈



Team Introduction

〈大阪市生野区〉中学生バスケットボール



BASKETBALL

大阪市立 巽中学校 男子バスケットボール部

INFINITI! 可能性は無限だ

大阪府下の大会において、直近の5年間で3度も優勝している強豪校です。顧問は浅井直将先生。経験豊富な、バスケットボールをよく知る指導者です。生徒たちに実践してほしいと願っているのは、理想の自分を掲げること。部活も勉強も学校生活も「今の自分にできることだけで終わらず、達成できる目標だけで満足せず、自分はまだもっとできると信じて、今の自分を越えていってほしい」と浅井先生は話します。日頃から



生徒たちのチャレンジ精神を育むような指導を心掛けているそうです。

チームの団旗には「挑戦と創造」「INFINITI」の文字が力強く描かれています。浅井先生が着任1年目、大阪で優勝した代の卒業生から寄贈されたもの。印された文字は先生自ら考案。大きな夢と目標を創造し、現状を打ち破る挑戦を続けよう。君たちの可能性は無限(INFINITY)だ!というメッセージが込められています。

中心選手を2人ご紹介しましょう。

チームを束ねるキャプテンの長谷川 碩くんはフォワード。小学1年生からバスケットボールを始めました。自分に厳しい長谷川キャプテンは自分自身、下級生や初心者メンバーに対してのサポートや声掛けがまだまだ足りないと感じています。「チームとしてのイメージや目標を全員で共有し、みんなの個性を活かしたい」と話します。憧れの選手は「神様」マイケルジョーダンです。ルーキーの東 優馬くんはポイントガードで、1年

生ながらチームの司令塔としてプレーしています。東くんも小学1年生からバスケットボールを始めました。ジャンプショットや得点力が課題だといいます。そして、目標は中学日本代表。夢は全日本代表で活躍して、将来はNBAに行くことです。巽中学校バスケットボール部には、他にも個性豊かな選手が勢ぞろいしています!

▼顧問の浅井先生から一言

部訓の通り、常に「挑戦と創造」です。理想の自分を掲げ、自分を磨いてください。試合の勝ち負けにはもちろんこだわりますが、それがすべてではありません。より良い未来のために努力を重ねましょう。

- 創立 1947年(昭和22年)※学校創立
- 競技名 中学生男子バスケットボール
- 代表 浅井直将
- 所属部員数 32名(3年:12名 2年:6名 1年:14名)
- 活動日 週1回休(不定休)
- 活動場所 大阪市立巽中学校体育館

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



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

一人ひとりが目標に向かって努力する!みんなで一緒に楽しむ!



Team introduction
〈大阪府枚方市〉中学生ゴルフ



東海大学附属大阪仰星高等学校中等部 ゴルフ部

学校の多い関西でも珍しい、 中学校のゴルフ部

関西広しといえど、ゴルフ部のある中学校は数えるほど。その中の1校が東海大学附属大阪仰星高等学校中等部です。全校生徒の98%がクラブに所属し、全国大会に出場する強豪クラブが多いことで知られる中学校ですが、ゴルフ部は楽しむことがモットー。

「技術の向上ももちろん大切ですが、まずは礼儀や感謝の心に重きを置いて、運動が得意ではない生徒でも入りやすい雰囲気づくりを意識



練習風景(手前は尾沼選手)

しています」と話す顧問の南 真悟先生もゴルフ未経験者。部活ですが個人競技であり、レベルも個人差があるため、あえて部としての目標は掲げず、生徒一人ひとりが個々の目標を目指して頑張るというスタイルで活動しています。だからといって、まとまりがないわけではありません。U-15日本代表の選考に入る生徒も、ボールを打つのが楽しいという生徒も、みんな一緒に楽しく練習しています。

3年生でただ一人の女子部員、尾沼 姫南さんにお話を伺いました。

お母さまがゴルフ場で働いていたことがきっかけで、小学2年生からゴルフを始めた尾沼さんは、今では国際大会に出場するほどの腕前。地元、長野県の中学校ゴルフ部はすでに廃部になっており、個人レッスンに通っていましたが、どうしても部活としてゴルフがしたくて昨年4月にこの学校へ転校してきたそうです。

今後の目標を聞くと、「今できること、今しかでき

ないことをしっかりとやり、高校で全国大会に出場したいです」と答えてくれました。後輩たちへは、「技術的なアドバイスはできるかもしれませんが、まず自分で考えて試してみてください。その創意工夫がゴルフの面白さだと私は思います。それから、高校へ行っても変わらず仲良くしてください!」と、明るい笑顔で話してくれました。

▼顧問の南先生から一言

まずは自分自身で目標を立てて、自分のペースでできるのがこのゴルフ部のスタイルであり魅力だと思います。中高一貫校ですから、進学しても仲間とゴルフが続けられるというのも大きな特長です。

■創部	2016年(平成28年)
■競技名	中学生ゴルフ
■代表	南 真悟
■所属部員数	男子8名・女子5名(3年:8名 2年:1名 1年:4名)
■活動日	水・木(16:00~18:30) / 土(13:30~18:00)
■活動場所	和幸カントリー倶楽部(枚方市)

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」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。

受講生は野球競技者が多いですが他の競技の選手も、もちろん参加しています。

今回は、アドバンスコースに参加する新3年生に中学最後の意気込みを聞いてみました。

Athlete Works in Attention Player's



堀川 祐雅 選手 ほりかわ ゆうが

中2/181cm・70kg/タイトエンド(アメリカンフットボール)

今年の目標は春の大会でも秋の大会でも負けてしまっているチームに勝つことです。

そのチームには、春の大会で30点差つけられましたが、秋には10点差まで縮めることができました。

アスリートワークスに通うようになってから、足が速くなったのはもちろん、繰り返し動作がスムーズにできるようになり、チームに貢献できる場面が増えました。個人として活躍するのはもちろんですが、キャプテンとして、いい雰囲気作りをしていきたいと考えています。そして、勝負所できちんと仕事ができる、頼れるアメフト選手になりたいです。



徳丸 凜子 選手 とくまる りんこ

中2/153cm/フォワード(バスケットボール)

調子が悪く、ベンチから試合を見ることが多くなった時期もありましたが、アスリートワークスで食事や、体のトレーニングを見直して頂いたことで、今は調子も戻り試合に出ることができています。

練習でも試合でもミスをしたら、なぜミスをして、それを繰り返さないためにはどうするか?を考えて取り組むことが成長につながると思うので、そういう姿を後輩達に見せていきたいです。今年の4月からは最上級生になるので、後輩たちの手本になる先輩になりたいと思います。コート上では、苦しい時間帯に自分から点を奪って、流れを変えられる選手になります。

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(レインボー金岡様隣り)



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