





# でっかい夢に向かって、最高の仲間

## 全国制覇を目指す、大阪屈指の強豪チーム。

来年、チーム創設20周年を迎える大阪府門真市を拠点とする中学生の軟式野球チーム。大阪府大会での優勝29回、近畿大会での優勝4回、全国大会への出場8回を数える大阪屈指の強豪。今夏、横浜で行われる全国大会への出場も決めています。関西の中学生軟式野球界を牽引するチームといっても過言ではないでしょう。今ではその名は関東にも知れ渡るほどです。

## 各分野のスペシャリストが選手たちをサポート。

チームの創設時から子どもたちを指導する橋口和博監督は、常識にとらわれることなく新しい練習方法を積極的に取り入れる指導者です。走・攻・守のプレーはもちろん、フィジカルやメンタルについても専門的なトレーニングを行い、中学生の健全な心身の育成を目指しています。

練習環境も充実していて、バッティングマシンは7台を完備。さまざまな球種を異なるバットで打ち返すというこのチームならではの伝統的な練習方法で“振る力”を養っています。そして、フィジカルトレーナーやメンタルトレーナー、コンディショニングコーチ、栄養士など、各分野のスペシャリストを定期的に招き、心身の強化やケアを実践。もちろん学業もおろそかにすることのないよう学習日を設け、希望者には学習指導の先生が勉強を教えています。

## モットーは、大きな声だ！

門真ビックドリームスの練習グラウンドに飛び交うのは白球だけではなく、元気いっぱいの選手たちの“大きな声”です。特にノックを受ける守備練習のときなどは掛け声や気合い、叱咤、激励が四方八方から飛んできます。テンポ良くスピーディーに進むこの守備練習はチームのいわば名物らしく、野球を志す小学生たちにぜひ見てほしい練習メニューです。実際、この圧巻の練習に憧れて入部を決める子どもも多いのだとか。そんなチームのモットーは

「全力疾走・整理整頓・大きな声」。なるほど納得です。

また、チームの目標は「野球に対する姿勢・意識『全国No.1』」。支えてくれるすべての人に感謝し、中学生といえども野球人として人として模範となる立ち居振る舞いを徹底することです。その根底には「野球を通じ健全な心、身体作りを基本に高校野球(社会)へ通用する人間形成」を目指すという理念があります。

## 軟式野球の可能性を信じて。

中学生野球界には大きく二つの考え方があります。成長期の子



▲バッティングマシン7台を並べて一斉に打ちまくる。これが伝統的練習スタイル。

どもたちの身体への負担軽減などを考える軟式推奨派と、高校野球を見据えて硬式球への早期対応などを考える硬式推奨派。少なくとも近畿圏では硬式

野球が主流といえる中、軟式野球の可能性と将来性を信じてやってきたのが門真ビックドリームスであり橋口監督です。

どちらが良いかは一概にはいえませんが、それぞれ一長一短あると思われそうですが、2021年のプロ野球ドラフト会議において、指名選手の約45%が中学生軟式野球の出身者だったそうです。



絶対にヒーローになってやる！



# 間たちと共に!

チーム初!  
2人キャプテンで  
全国制覇を  
目指します!



- 創 立 2004年
- 所 属 大阪府軟式野球連盟 門真支部(少年部)
- 監 督 橋口 和博
- 所属部員数 75名(中3:21名 中2:18名 中1:36名)
- 活 動 日 毎週月・木曜日休 ※祝日の場合は除く
- 活 動 拠 点 門真市・守口市のグラウンド

〈お問い合わせ〉門真ビックドリームス事務局  
河上 090-3865-7416  
kawakmih@icloud.com  
またはホームページよりご連絡ください。



大瀧 永太郎 主将(3年) 山本 類輝 主将(3年)  
(おおはま えいたろう) (やまもと るいき)

門真ビックドリームスの選手たちの卒部後の進路は、全員が野球推薦での進学100パーセント。これまで甲子園出場者も多数輩出し、一昨年には初めてのプロ野球選手が誕生しました。

20年前、わずか数名の地元チームとして発足した門真ビックドリームスは、今や総勢75名が所属するビッグクラブへと成長し、名実ともに全国区になりつつあります。昨今、子どもたちの野球離れが懸念され、少子化に伴ってクラブチームが年々減少する中、このチームには大阪府内外から子どもたちが集まってきました。強いチームだからというのももちろんあるでしょうが、何よりも、選手たちの生き生きとした姿に次世代の子どもたちが憧れ、保護者の方々も共感を覚えるからではないでしょうか。野球に対するリスペクト——そんな言葉が頭に浮かびました。

## チーム初のキャプテン2人制を導入。

門真ビックドリームスには今、2人のキャプテンがいます。大瀧永太郎主将と山本類輝主将、ともに3年生です。大瀧主将はユニフォームや服装、持ち物などの連絡を主に担当し、山本主将は練習や試合の集合時間・場所といった連絡を主に担当。グラウンドでのメニューやスケジュールは2人で相談して指示を分担することで、75人の行動を迅速かつ確に統率しています。

2人の共通点はやはり“大きな声”ですが、取材を通して見る限り、大瀧主将は“ムードメーカー的な役割もする”タイプ、山本主将は“引っ張っていく”タイプ。ふたつの個性がチームをひとつにまとめています。

## 勝利のカギを握る3年生バッテリー。

チームのエースは高浦洋祐投手、リードするのは井上曜捕手。高浦投手は自身の特徴を「強気で向かっていく投球が持ち味」だといいます。そして「中学も高校も全国制覇してドラフト1位でプロに行き、億を稼ぐ選手になります!」とも。いわゆるビッグマウスで自分を鼓舞し、有言実行をめざすタイプのです。井上捕手は「キャッチャーですが足(走塁)にも自信」があるそうで、目標は「甲子園、そしてプロです!」と力強く即答。しかし突っ走るのではなく、今できることを黙々とこなし、一つ一つ積み重ねていくタイプのです。2人は、いってみれば動と静。理想的なバッテリーといえるのではないのでしょうか。

## 女子チーム「なでしこビックドリームス」発足!

3年生の榎谷選手、2年生の中山選手と1年生の叶選手、メンバーは現在3人です。まだ女子だけではチームを作れない状況ですが、男子と共に試合にも出て頑張っています。体格差はガッツでカバー、体の大きな男子に交じて切磋琢磨することで力をつけ、高校の女子チームで大きく飛躍するはず。「夢は女子プロ野球選手になって、野球を続けさせてくれている親に恩返しをすること」と語る、なでしこたちです。



中山 陽葵 選手 (なかやま ひまり/2年) 叶 涼奈 選手 (かのう りょうな/1年) 榎谷 恋花 選手 (ますたに れんか/3年)



投手(3年) 井上 曜 捕手(3年)  
うすけ (いのうえ しょう)

# 軟式テニス Soft Tennis

堺市立浜寺中学校ソフトテニス部



## 入部早々、廃部の危機！

浜寺中学校に入学した高雄くんは、1学年上のお姉さんが所属していたソフトテニス部の活動を見て、「おもしろそうだな」と入部を決めました。しかし、楽しく練習していたのもつかの間、男子部の顧問の先生が異動になり、その後任が見つからなかったため、次年度は新入部員を募らないことに。男子ソフトテニス部は高雄くんが入ってもなく、廃部の危機を迎えたのでした。

## 指導者がいない！

高雄くんは2年に進級しました。男子ソフトテニス部には新しい顧問が着任し、新入部員こそいないものの、部は存続することになりました。高雄くんたちの熱い思いが通じたのでしょう。しかし、今度の先生はテニスの経験がありません。高雄くんは女子部の先生に教わったり、試合で出会った他校の先生や先輩選手からアドバイスをもらったり、独学で練習したりとさまざまな方法を試みます。興味本位で始めたソフトテニスが好きになりかけていました。勝つこと、うまくなることを諦めたくなかったのです。

あきらめないこと。  
楽しむこと。

# 高雄翔瑚

たかお  
しょうこ



Shogo Takao

## PROFILE

- 堺市立浜寺中学校ソフトテニス部 主将
- サウスポー
- 2008年8月24日生まれ
- 身長164cm／体重55kg

## 仲間たちと見た最高の景色—そして新たな目標

夏には3年生が引退し、高雄くんは主将を任せられました。下級生はおらず、2年生だけのクラブ活動です。猛練習のかいあって、秋季大会の団体戦では地区大会ベスト4、大阪府大会への出場権を勝ち取りました。ともに頑張ってきた仲間たちと迎えたその瞬間は、そのときに見た景色は「最高でした」と高雄くんは振り返ります。

3年生になると、初めての後輩が5人できました。部員たちのひたむきな努力や顧問の先生に感謝の気持ちを持って活動する姿に学校が応えてくれたのです。高雄くんたちも夏には引退です。新入部員たちには指導者がいますが、先輩がいません。すべての試合を1年生だけで出場することになります。「引退しても、卒業しても、後輩たちの練習を見にこようと思っています。そして彼らが3年生になったとき、僕たちが見た景色よりもさらに上の景色を見せてあげたい。それが僕らの新しい目標です」と主将は目を輝かせて語ってくれました。

浜寺中学校は公立の中学校であり、クラブ活動は盛んなようですが、テニスの強豪校というわけでもありません。高雄くんはレベルの高い選手ですが、将来は未知数です。可能性は無限大です！どんなときも諦めない、どんなことも楽しむ15歳の心は今、さらに大きな空へと飛び立ちます。



## message

### 主将として後輩たちへ最後のメッセージ

好きなことを本気でできない人は、どんなことも本気でできないと僕は思います。だから、何でも本気で真剣に取り組んでほしい。先輩がいないと心細いこともあるかもしれませんが、きみたちには仲間がいます。先生もいます。3年間、全力でソフトテニスを楽しんでください！

自宅  
で  
できる

# 体の使い方がうまくなる! ぎこちなさ解消トレーニング!!

Stay home Training!

## Training 01

### ローリング

回数は気にせず、遊び感覚でレットライ!

足裏に乗せた靴やタオルなどを落とさないように、仰向け→うつ伏せ→仰向けと体を回転させます。

①▶②▶③▶②▶①の順で繰り返す



ポイント!

乗せた  
靴やタオルを  
落とさないよう  
頑張ろう!

股関節の可動域はもちろん、足首の角度など、自分の体を思い通りに操作する力が必要です。

## Training 02

### ボールハンドリング

何回でも遊び感覚でやってみよう!

ボールを手のひらに乗せて、落とさずに腕や手首をひねりながら操作していきます。

①▶②▶③▶④▶③▶②▶①の順で繰り返す



ポイント!

慣れてきたら  
ボールを見ないで  
やってみよう!

自分の体を思い通りに動かすことがスポーツの上達のポイントということをお伝えしています! アスリートとともにワンランク上の景色を見続けるという自己理念のもと、皆様を精一杯サポートします。



TRAINER  
幣守 裕之  
指導経歴7年

HIROYUKI  
NUSAMORI

●得意分野  
身体操作(ボディコントロール)  
スポーツの競技能力向上  
●指導実績  
野球選手(NPB、独立リーグ、大学、  
高校、中学)、サッカー、ゴルフ、テ  
ニス、ラグビー、アーティスティック  
スイミング、陸上、バスケ、アル  
ペンスキー、フィギュア選手など

足が速くなりたい子も、走るのが苦手な子も!



小松原 奨真くん

大辻 理人くん

片岡 梨帆さん

溝口 彩寧さん

川越 希乃花さん

Team introduction

〈大阪・兵庫・京都〉小学生～高校生 陸上クラブ



## NEXUS TRACK CLUB ネクサストラッククラブ



詳細は  
こちら

### もっと速く、もっと楽しく!

「ネクサス トラック クラブ」は、小学生から高校生を対象とした“かけっこ&陸上クラブ”です。現在、大阪府を中心に京都府や兵庫県でも活動しています。「スポーツの基本である“走る”コツをつかめば、陸上競技もスポーツもさらに楽しくなって、もっと活躍できるようになります」と話すのは、自身も陸上競技選手の長澤 亮コーチ。このクラブでは運動や走りが苦手な子どもも、より高いレベルを目指す中学生も、実績豊富なコーチたちの元で楽しくのびのびと練習しています。

### 自分との闘い、仲間との競い合い

ネクサス トラック クラブでは月1回50m走を測定し、その記録を公開しています。これにより日頃の練習の成果を実感できることはもちろん、仲間と競い合うことで競争意識やライバル心が芽生え、良い効果が表れているようです。

入会后、半年で50m走の記録が平均0.8秒も短縮されています。また、創部2年目にして、全国陸上競技大会(室内競技)にも出場しました。



### それぞれの目標を目指して 頑張る子どもたち

- ▶小松原 奨真くん(こまつばら しょうま)  
みんなに優しくて、陸上競技では高い目標を目指す小学4年生です。  
目標:「今年中に7秒台!できたら7秒を切る!」
- ▶大辻 理人くん(おおつじりひと)  
本クラブ最初の部員。フラッグフットボールでも活躍中の小学5年生です。  
目標:「1年で8秒台!得意のスタートにもっと

磨きをかける」

- ▶片岡 梨帆さん(かたおかりほ)  
優しくて、がんばり屋さん。バスケットボールも得意な小学5年生です。  
目標:「8秒台を出して男の子に勝ちたい!」
- ▶溝口 彩寧さん(みぞぐち あやね)  
運動はちょっぴり苦手。だけど走るの大好きな小学6年生です。  
目標:「今は友達に全部負けてる。だから走ることだけでも勝ちたい!」
- ▶川越 希乃花さん(かわごえ ののか)  
陸上100m選手。走るのが楽しくて、もっと速くなりたい中学1年生です。  
目標:「陸上を通じて将来の夢に近づきたい(助産師)」

- 創 立 2021年4月1日
- 代 表 吉岡俊樹
- 所属部員数 58名(小学生:55名 中学1年生:3名)
- 活 動 日 月・火・木
- 活 動 場 所 各地域(インスタグラムを確認ください)

Athlete Works for Jr.

中学生個別指導トレーニング

# 可能性は、無限大

自分の個性を知り、最適なトレーニングを行うことで可能性を伸ばす!

アスリートワークスでは個性にあったカラダづくりや、ココロを鍛えるためにメンタルセミナーなど人としても成長できるプログラムを提供しています。

常に考え、自主的に前向きに。人として成長できるように!

Follow-Up!

淡路中学校ではすべてのクラブ活動に部活指導員が配置されています。

理学療法士であり体育教師を目指す、大学4年生  
上田 祐華さん



Team Introduction

〈大阪市東淀川区〉中学生硬式テニス



## 大阪市立 淡路中学校 女子硬式テニス部

### 大阪府下でも珍しい、女子硬式テニス部

大阪市立淡路中学校には女子硬式テニス部があります。テニス部といえば男女を問わず人気のあるクラブ活動ですが、硬式となると府下の中学校では数えるほどしかありません。

### 自主性を育み、協調性を養う

顧問を務める津田宗一郎先生にお話を伺いました。

「中学生にとっては少しハードルが高いかもしれない硬式球ですが、すぐに慣れます。テニスは技術も大切ですが、精神面の強さが求められる競技ですから、生徒たちにはプレーについても結果についても、なぜそうしたか、なぜそうなったかを常に自主的に、前向きに、自分自身で考えてほしいと思っています。ダブルスや団体戦ではチームとして戦うため協調性が重要です。

勝ち負けも大切ですが、人間的に成長できる競技だと思います」と津田先生は話します。10人の部員をまとめる主将の川端さんと、いつも元気な2年生の斉藤さんにもお話を伺いました!(①目標 ②一言メッセージ)



川端さん(左) 斉藤さん(右)

▶主将 川端 莉楓さん(かわばた そら)

- ①3年生は夏が始まる頃に引退が決まります。残された時間は少ないですが、もっとメンバーと仲良くなって、引退しても一緒にテニスができる絆をつくりたいと思っています。
- ②2年生のみんなへ。現在のメンバーでテニス



ができるのは今しかないから、たくさん頑張って、たくさん話して、たくさん笑って、みんなで楽しみましょう!

▶2年 斉藤 由菜さん(さいとう ゆな)

- ①とにかく基礎を大切に練習を重ねて、先輩たちに負けなくらいの強いボールを打ちたい!
- ②すてきな先輩・後輩がいて、テニスがめちゃめちゃ好きになりました。これからもよろしくお祈りします!

■競技名	中学生女子硬式テニス
■顧問	津田 宗一郎 / 萩原 敏弘
■部活指導員	上田 祐華
■所属部員数	10名(3年:5名/2年:5名)
■活動日	週1回休(不定休)
■活動場所	大阪市立淡路中学校テニスコート

子どもたちの希望を広げ、後悔させないために!



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 (京阪電車高架下・桜宮幼稚園向い)

堺 店

〒591-8004 大阪府堺市北区蔵前町1-7-15  
レインボー金岡2F(ダイソー隣り)

豊中 店

〒561-0832 大阪府豊中市庄内西町3-3-6  
ポポロビル3F(1Fぶじくら鍼灸整骨院)

4/1リニューアル!

8/1オープン!

Athlete Works for Jr.

見学・体験会のお申し込みはWEBから▶





# 正しく、長くスポーツを続けるために ココロとカラダをサポートします。



## 痛みや凝りを取り除く プロ集団です。

阪急宝塚線「庄内駅」西出口から南へ約100m、庶民的な西本町商店街の一角に「ふじくら鍼灸整骨院」はあります。地域の皆さまに愛されて、今年の3月で開院18周年を迎えました。

モットーは、患者さまのお話しにきちんと耳を傾けること。その上で、痛みや凝りの根本である原因を探し出し、それを取り除くよう努めることはもちろん、毎日の生活における注意点のアドバイスや姿勢の指導などにも力を入れています。



▲プロのアスリートも数多く来院しています。

## 子どもたちの元気を 応援しています。

ふじくら鍼灸整骨院はジュニアアスリートを応援しています。少子高齢化が急速に進展する現代ですが、「一人でも多くの子どもが楽しく長くスポーツを続けられるようサポートしたい。それがこの町や商店街の活性化にもつながるはず」との思いから、子ども専用のトレーニングジムを誘致したり、次代を担う子どもたちの健康とスポーツ



をする子どもたちの育成を支援する取り組みを積極的に行っています。

当院2階にはトレーニングジムもあり、けがなどの診療から治療後における練習方法の指導まで、トータルサポートできる環境も整えています。

「けがをしにくい体づくりやトレーニング方法、けがをしたときの対処法やその後のケアなどを、未来ある子どもたちに正しく伝えることで、長くスポーツを楽しんでほしいと願っています。フィジカルとメンタルの両面から子どもたちを支えられる存在でありたいですね」と話す山田健次郎先生は鍼灸師であり、パーソナルトレーナーであり、現役のラグーマン。けがが付きもののスポーツを若い頃からやっているアスリートだからこそ、その言葉には説得力が感じられます。地域に愛される鍼灸整骨院は、ジュニアアスリートたちの強い味方でもあるようです。



## 誰もが安心して通える 鍼灸整骨院です。

特にスポーツをしている子どもは、けがなどをしても「仲間に遅れたくない」といって無理をしがち。完治しないままプレーしたりすると、さらに大きなけがにつながりかねません。身体に不調や故障が起きた場合は、焦らずじっくり治すことが肝心です。その点、ふじくら鍼灸整骨院は頼れる先生がいるだけでなく、治療は保険が適用されるため、長期的な治療もその後のケアも安心して通えるのがメリット。何か心配事があれば、気軽に相談してみてもいいでしょう。

正しい考えと  
正しい治療で  
ケガしてもプレーは  
続けられる！

ふじくら鍼灸整骨院は、  
ジュニアアスリートを  
応援します。



鍼灸師・パーソナルトレーナー  
山田 健次郎先生

ホームページより診療予約ができます。

※初診の方はご予約いただけません。  
直接当院へお越しください。



## ふじくら鍼灸整骨院

大阪府豊中市庄内西町3-3-6

阪急電鉄宝塚線 梅田駅より普通で約10分 庄内駅下車 徒歩約2分

TEL 06-6332-1137 FAX 06-6332-1131

■診療受付時間■

月～金：9:00～21:00 / 土：9:00～20:00 / 祝：9:00～19:00 / 日曜日休診

