ジュニアアスリートの成長を応援するスポーツマガジン

スポエール!

Cheer to all Junior Athletes!

TAKE FREE
2024.09
VOL.8

夏の部活(ぶかつ)特集

大阪市立大正北中学校
［男子バレーボール部］
大阪府／大阪市大正区

大阪市立墨江丘中学校
［男女 水泳部］ 大阪府／大阪市住吉区

新連載 珠玉の名言ポスト
スポーツライター 菊地 高弘

■自宅でできるトレーニング
股関節と背骨の連動で
柔らかく強い体をつくる!

巻頭特集
伝統の“トンナマ魂”で
日本一を目指す!
大阪市立東生野中学校 ラグビー部
大阪府／大阪市生野区

「一生懸命」は、みんなに伝わる。
大阪市立蒲生中学校
［女子バスケットボール部］ 大阪府／大阪市城東区

Athlete Support Japan

Athlete Works for Jr.

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
目醒めろ、潜在能力！
HEXAGON PROGRAM ヘキサゴンプログラム

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、中学生個別指導トレーニングジムです。
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、中学3年生限定！野球特別プログラムに参加する新3年生に中学最後の意気込みを聞いてみました。

ATHLETE_WORKS

Question ❶中学野球を振り返って ❷アスリートワークスに通って変わったこと ❸これからの目標

土井 健太郎 選手 どい けんたろう

［野球］ 中学3年生／177cm・90kg／捕手・3塁手

❶中学野球の3年を振り返ると、正直もっとやれたと思う。守備でも攻撃でも、ボール1球にこだわれた。それがあったら結果は変わっていたと思います。そういう気持ちの部分を、高校ではやり切りたい。ミスを成功に変えて、結果につなげたい。
❷3カ月ですが、打球は強くなりましたし、足も速くなりました。筋肉がついたというより、体の使い方が良くなって、キレがでた感じです。高校1年でベンチ入りを目指し、課題の足の速さや怪我防止の体の柔らかさはここで学んで実践していきたい。体を操作することも教えてくれるので、自分の思い描いているイメージ通りに体を動かすトレーニングも続けていきたい。
❸甲子園出場！ 2年で4番。甲子園で柵越えを放つことです。

多井 桔平 選手 たい きっぺい

［野球］ 中学3年生／170cm・65kg／遊撃手・投手

❶1年の時は硬式野球やチームの厳しさに慣れる期間でした。2年になって全国大会にも出場することができ、全国大会でピッチャーとして登板しましたが、打たれて敗戦。3年ではキャプテンとしてチームをまとめ、昨年負けた経験を活かして、もう一度全国へ挑戦することができます。しっかり引き締めて、日本一になります。
❷野球をする上で、体のことは特に気にしませんでした。どこを鍛えるとどうなる、ということを教えてもらえるので、週一回の時間は大事にしていきたいです。肘や腰が痛むことがありましたが、通い始めてなくなりました。宿題も動画でわかりやすく、続けることで送球や捕球の確実性が良くなりました。
❸1年からレギュラー入りし、甲子園でも優勝！

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

アスリートワークスはスポーツを頑張る子どもたちを応援しています！

Athlete Works for Jr. 中学生個別指導トレーニング

お問い合わせ電話番号 06-7506-9864
受付時間 11:00～21:00（日曜・祝日は店休日）

HP

LET'S TRY PROGRAM!!

まずは私達が提供する見学・体験会にご参加下さい。

アスリートワークスでは、数ヶ月あるプログラムを実際に見学・体験いただくことができます。
ご自身がどれだけ自分の身体を理解し、動かす事が出来るか是非この機会にお申し込みください。

ジュニアアスリートの成長を応援するスポーツマガジン

[スポエール！]では広告掲載のご相談、選手・チームの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） ●年4回発行
●A4版カラー12ページ ●発行部数10,000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 〒530-0028 大阪市北区万歳町4-12浪速ビル5F

RUGBY

巻頭特集

大阪市立東生野中学校 ラグビー部〈大阪市生野区〉

伝統の「トンナマ」ラグビーで日本一の栄冠をつかめ！

ラグビーを通じての人間形成、そこに学校の部活動としての大きな意味がある

大阪市立東生野中学校ラグビー部は、創部58年の伝統を誇る大阪中学生ラグビーの古豪。愛称はトン（東）ナマ（生）です。顧問を務める宮崎浩彰先生も同校の卒業生で同部のＯＢ。今年で9年目になります。少子化の昨今、部員が減った時期もあったそうですが、「伝統を途絶えさせてはいけない」という熱い思いから地域のラグビースクールと力を合わせて支え続け、今まで一度も他校との合同チームを組んだことはないといいます。現在、部員は45人。「トンナマでラグビーがしたい」という子どもたちが集まっています。

層が厚く強いチームですが、勝利至上主義ではありません。

「学校のクラブ活動は、あくまで教育の一環。スクールとは違い、学校生活の中にラグビーがあります。もちろん勝利を目指して日々練習に励んでいますが、最も大切なのは成長過程にある彼らの人間形成です。ラグビーを通じて人間形成を行い、人間形成を通じてラグビーを強くするというようなイメージです。遠回りなようでも結局は、人間性を豊かに養ってこそ強い選手に、ひいては強いチームになるのです」と宮崎先生は話します

ブレイクダウンを勝ち取り、スピードで圧倒する。

それが、超積極「トンナマ」ラグビーだ。

チームの特長は、一言でいえば積極性のあるプレー。技術的なことでいえばブレイクダウンに強いこと。ブレイクダウンとは、いわばボール争奪戦であり、勇気のいる激しいコンタクトプレーですが、トンナマラグビー部の選手たちはここぞという場面で特に力を発揮します。加えてスピード、テンポ、素早い判断力。日本代表が標榜するプレーを彼らも目指しています。

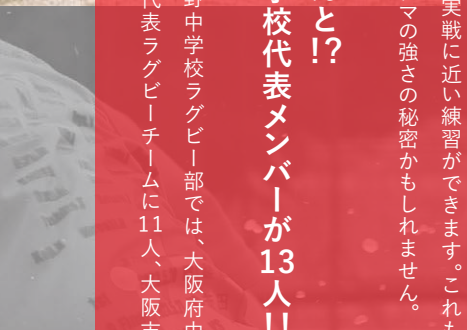
練習は月曜日から金曜日の放課後2時間

■創　設　1966年（昭和41年）
■校　長　川田 浩二（かわた こうじ）
■顧　問　宮﨑 浩彰 教諭（みやざき ひろあき）
■所属部員数　45名（3年15名／2年12名／1年18名）
■活 動 日　月～金・練習／土・試合
※公式戦等は日曜日の試合あり

Burning Blood

Higashi Ikuno junior high school "TONNAMA" Rugby club

大きな夢がある。
大切な仲間がいる。



です。しかし、部員たちは日本一を目指して、あるいは日本一のその先を夢見て頑張っているため意識が高く、自ら居残り練習をする選手も多いそうです。逆にいえば、目標があるから、夢があるから頑張れるのでしょう。

「みんな純粋にラグビーと向き合っています。その気持ちを大切にしてやりたいと思っています」と宮崎先生。顧問として、陰になり日なたになり子どもたちを見守っています。中学生ラグビーの頂点を目指す練習は甘くはないはずですが、特別なことはしていません。基礎から一つ一つ積み重ねていくのみですが、部員が大勢いることで良い練習ができていると先生は言います。

中学生ラグビーは12人制。チーム全員でパスをつないでゴールを目指すスポーツであり、相手チームを合わせれば、自分の周りには23人の選手がいます。その中をどう動くのか。部員が少ないとイメージトレーニングにならざるを得ませんが、東生野中学のような大人数の部では常に相手がいる、実戦に近い練習ができます。これもトンナマの強さの秘密かもしれません。

なんと!? 中学校代表メンバーが13人!!

東生野中学校ラグビー部では、大阪府中学校代表ラグビーチームに11人、大阪市中学校選抜ラグビーチームに2人、合計13人の選手を代表に送り出しています。どの選手たちもいずれ劣らぬ実力の持ち主ですが、今回は3年生の3選手を宮崎先生に紹介していただきました。

キャプテンでフルバックの佐藤琉生くんは身体能力が高く、キック力など超中学生級というか高校生レベルというか、小学生の頃から頭ひとつ抜けた存在で、大阪府の代表メンバーにも選ばれています。体も大きいのですが、実は中身がまだ幼い。そんな佐藤くんをあえてキャプテンに指名しました。今、ラグビーというチームスポーツを通じてぐんぐん成長中です。

ウイングの山口楓王くんは中学からラグビーを始めた、いわば初心者です。体もまだ大きくはありませんが、とにかく気持ちが強い。持ち前の負けん気と頑張りで、3年足らずで大阪府の代表メンバーに選ばれました。部内では兄貴分というか頼れる存在で、後輩に対してきちんと叱ることもできる、今どきには珍しいタイプといえます。

スクラムハーフの佐治駿くんも佐藤くんと同じか、それ以上に超中学生級です。スピーディーなパス、パワフルでキレのあるタックルやジャッカルなど、どれを取っても他の中学生とはレベルが違います。佐治くんの活躍が勝利につながった試合も数多くあります。もちろん彼も大阪府の代表メンバーに名を連ねています。

Blood

インタビュー

トンナマラグビー部
45人の選手の中から
3選手に4つの質問に
答えてもらいました。

Players interview

①どんな選手になりたい？ ②目標とする選手
③全国大会へ向けて ④後輩たちへメッセージ

佐藤琉生（3年生／FB）

①誰からも期待される選手になりたい。
②TJ・ペレナラ選手（ニュージーランド代表）
丹羽雄丸選手（東生野中OB 桐蔭学園高校3年）
③去年は準優勝だったので
今年は優勝して恩返し。
④昔からの
伝統をしっかりと
引き継いで。
しんどい練習にも耐えて。

佐治駿（3年生／SH）

①タックルにめっちゃ入るし、走れてパスもキックできるオールマイティーな選手
②ファフ・デ・クラーク選手（南アフリカ代表）
③優勝する。
関わってくれた
全ての人に
感謝する
④勝っても負けてもタックル。
トンナマの名を広げていってほしい。

山口楓王（3年生／WTB）

①タックルが強くて、
チームの力になれる選手
②リーチ・マイケル選手（日本代表）
③日本一になって、ここまで
支えてくれた
人たちに恩返
しする。
宮崎先生を胴上げする。
④トンナマラグビーを貫いて欲しい。
タックルと気持ちで公式戦無敗で！

2024

［ 大阪代表 ］

全国大会出場までの軌跡［2年連続2回目］

令和6年度（2024.4〜）
大阪市中学校春季総合体育大会ラグビーの部

2回戦	●東生野	122	− 0	相　生
3回戦	●東生野	73	− 21	高倉・緑
準決勝	●東生野	52	− 14	桃　谷
決　勝	●東生野	60	− 14	菫

第78回（2024.5〜）
大阪中学校総合体育大会ラグビーフットボール之部

1回戦	●東生野	93	− 0	四條畷西
2回戦	●東生野	92	− 7	英　田
準決勝	●東生野	36	− 5	東海大大阪仰星
決　勝	●東生野	36	− 5	中　宮

Burning

今秋、全国大会優勝を目指す45人のジュニアラガーマンたち

今期の成績は「令和6年度 大阪市中学校春季総合体育大会ラグビーの部」優勝。この成績をもって「第78回大阪中学校総合体育大会ラグビーフットボール之部」への出場となり、再び優勝。その結果、今年9月14日（土）から16日（月・祝）に茨城県水戸市で行われる「太陽生命カップ2024第15回全国中学生ラグビーフットボール大会」に大阪代表として、2年連続2回目の出場が決定しました。全国から予選を勝ち抜いた8校しか出られない大会です。頑張れ、トンナマ！

MESSAGE

最後は強い気持ち。誰かのために頑張り抜くこと

去年の全国大会は「自分たちの力を出し切ろう！日頃から応援してくださっている方々に感動してもらおう！」という目標を持って挑み、結果は準優勝でした。決勝で地元茨城県の中学校に2点差で敗れました。慣れない関東への遠征で疲れもありましたが、言い訳はできません。惜敗ではなく完敗です。点差以上の大きな何かが私たちには足りなかったのでしょう。でも今年は違います。史上最高・最強のトンナマラグビーで日本一を勝ち取るぞと、選手全員が気持ちを切り替えていますし、その準備はしてきたつもりです。

トンナマラグビーとは仲間のため、チームのため、支えてくれる人たちのために頑張り抜くこと。最後は気持ちです。が、あくまで教育の一環、勝つことがすべてではありません。そういう意味では、彼らはもうすでに大切な何かを、その手につかんでいるのです。

東生野中学校
ラグビー部 顧問
宮﨑 浩彰
教諭

BASKETBALL

大阪市立蒲生中学校［大阪市城東区］
女子バスケットボール部

「一生懸命」は、みんなに伝わる。

認め合い、支え合い、高め合うために

一生懸命やる。当たり前のことです。学校のクラブ活動は成長期の子どもたちに対する教育の一環ですから、なおさらです。しかし、この当たり前のことが、今の時代は意外と難しかったりもします。そんな中、蒲生中学校女子バスケットボール部は「全員が一生懸命になって頑張る」部活を目指しています。

まず、1・2年生のお手本となるべき3年生が頑張る。〝ひとつ上〟を見せる。その頑張りに刺激されて1・2年生が頑張る。〝ひとつ上〟を目指す。

そうしてみんなで切磋琢磨することで、ミスやできないことを指摘し合うのではなく、互いに認め合い、支え合い、高め合う、そんなチームに育てたいと顧問の河合健吾先生は考えています。それは部活だけでなく、普段の学校生活にも通じることなのでしょう。

〝スポ根〟じゃないけれど一生懸命に頑張るチーム

現在、3年生の部員は10人。代が変わって最初に臨んだ令和5年度大阪市地区新人大会では3位、と、好成績を残しています。一生懸命に練習を頑張り、一生懸命にプレーすれば、おのずと結果がついてくることを先輩たちが示し、その姿を見た後輩たちが「自分らもできる」と感じてさらに頑張るという好循環が生まれています。

この夏が終われば3年生は引退です。2年生は4人、1年生は8人。一生懸命がモットーのチームですが、〝スポ根〟のような厳しい上下関係はなく、コミュニケーションが良好で全員仲の良いことが特長であり強みになっています。

1年生も試合に出場する「全員バスケ」

蒲生中女子バスケ部のもう一つのモットーといえるのが「全員バスケット」です。河合先生は全員に期待しているので、試合にはできるだけメンバー全員を出場させます。リードして得点差が開けばスターティングメンバー早々に下げて、2年生や1年生を投入します。ときには追いつかれてピンチを招くこともありますが、それは練習では得られない貴重な経験です。

「先輩は後輩に何を伝え、どんな声をかけられるか。誰がどこにいても自分の今の役割が何であるかを理解し、全力で取り組めるかということを考える時間」でもあると河合先生はいいます。

試合に出た2年生や1年生は、ベンチを含めたメンバー全員の思いを背負って戦うことを知り、プレーはもちろん精神的にも大きく成長します。

チームのコミュニケーションと一人ひとりの成長

チーム内のコミュニケーションは言葉を交わすだけでなく、ノートを活用しています。伝統の「バスケノート」です。少し言いにくいことや意見なども文字なら伝えやすい場合があります。また、気持ちを文字にすることでより深く考えることができます。一人ひとりが考え、多様な意見を交換し合うことで、ノートの内容が変わっていきます。「成長が感じられる」と河合先生は話します。

学校のクラブ活動であり、みんな多感な中学生ですから、顧問はプレーだけを見ていればいいというわけにはいきません。副顧問の先生や担任の先生とも連携して、クラスや家庭での様子なども把握しながら、部員一人ひとりの成長を見守っています。

大切なのは自分で考えること

日々の練習時間は1時間半から2時間と比較的短めで、週末の多くは練習試合を行っています。常に試合があることで、一人ひとりが課題や目的意識を持って練習し、短い時間でも集中して取り組むことができています。試合の振り返りは当日のミーティングだけでなく、動画を編集して一人ひとりに渡しています。動画を見れば自分で考える時間が生まれます。自主練の時間も多く取っています。体を動かすことと同様に、頭を働かせることが大切な時期の子どもたちです。

河合 健吾 教諭

■校　長　渡邉 哲郎（わたなべ てつろう）
■顧　問　河合 健吾（かわい けんご）
■所属部員数　22名（3年10名／2年4名／1年8名）
■主な活動場所　大阪市立蒲生中学校

MESSAGE

目標は長くバスケを続けること。ゴールはプロ！

蒲生中バスケ部で過ごした時間は、私の人間性を育ててくれたと感じています。部活だけでなく、普段の学校や家庭での生活においても、少しは周りのことを考えて行動できるようになったと思っています。

先輩たちが抜けた後、キャプテンになってすぐ、チーム全体のプレーにミスが目立ち始め、自分たちのバスケができませんでした。たくさん叱られて悩みましたが、先輩や先生方に相談して、みんなで乗り越えることができました。ここまでキャプテンとしてやってこられたことは、私の誇りです。

［後輩のみんなへ］

監督や先生から叱られることもあるでしょうが、それはみんなを思ってのこと。叱られるうちが花です。新1年生がたくさん入ってきてくれました。みんなで一生懸命やるのが蒲生中のバスケ。2年生が中心になって頑張ってください！

▼キャプテン　脇坂（わきさか） 紗羽（すずは） 選手
（中学3年生／169cm　ポジションSF）

TEAM introduction

VOLLEYBALL

大阪市 大正区

大阪市立大正北中学校

中学男子バレーボール部

■校　長　脇田 将明（わきた まさあき）
■顧　問　円山 賢太 教諭
■所　属　大阪市中学校体育連盟
■所属部員数　21名（3年7名／2年8名／1年6名）
■主な活動場所　大阪市立大正北中学校

バレーボールの伝統校

大阪府の公立中学校の中で強いバレーボール部といえば「大正北中」といわれるほど。全国大会への出場経験もある伝統校です。

顧問の円山賢太先生は、昭和の〝スポ根〟を地でいく熱血先生。練習はハードですが、バレーボールというスポーツを通して生徒たちが人間的にも成長できるよう熱く指導しています。中学校の部活動は、生徒が自ら選んで本格的に取り組む活動です。しかし、一人でやるものではありません。楽しいことも苦しいことも仲間と一緒に経験し、最後まで諦めずにやり遂げてほしいと円山先生は言います。その3年間が一生の財産になる、と。

生徒一人ひとりの人間的な成長なくして勝利はないという想いで円山先生は指導しています。

礼儀と規律と和を大切に

取材に伺うと、バレーボール部員だけでなく、すれ違う生徒たちが挨拶してくれました。元気で明るい学校です。

部の練習を見学すると、運動部にありがちな厳しい縦の関係ではなく、先輩・後輩も仲が良い印象でした。円山先生は人としての礼儀、チームとしての規律を重んじると同時に、そのことに縛られすぎないよう気を配り、生徒同士あるいは生徒と先生との適度な距離感を保っているように感じられました。それは生徒たちの普段の学校生活や家での生活にも好影響を与えるものでしょう。

経験者と未経験者の差を埋めるチーム力

公立中学校である大正北中のバレーボール部が強いのは、地域性も関係しているようです。地域内に小学生のバレーボールチームがあり、〝経験者〟がバレーボールを続けるために入部します。いわば、地域全体にバレーボールが根付いているのです。もちろん中学生からバレーボールを始める生徒もいます。現キャプテンもその一人。経験者と未経験者の間には、最初は実力差以上に温度差があります。あって当然かもしれません。でも、キャプテンは部員全員に声をかけ、鼓舞し続けた結果、チームは次第に一つにまとまっていきました。

厳しくとも苦しくとも仲間と一緒に乗り越える、チームは日々成長しています。

▼キャプテン 山本煌士郎（やまもとこうしろう） 選手（中学3年生／オポジット）

［3年生へ］ いろいろな困難があったけど、3年生7人で強い相手にも気持ちで負けずに立ち向かえて、このメンバーで良かったと思っています。本当にありがとう。

［後輩たちへ］ 僕たちはプレー以前に、チームで声が出せずに負けてしまうことがありました。だから、どんなときでも声を出して頑張れるチームになってください。そして、僕たちの代を超えてください！

［円山先生へ］ 普段は厳しいですが、お忙しい中いつも練習を見てくださり、また試合を組んでくださり、ありがとうございます。僕は話すのが苦手でしたが、キャプテンとして足りない部分を先生が助けてくれたので、頑張ることができました。円山先生がいたからバレーを続けられたし、バレーが好きになれました。とても感謝しています。この3年間は僕の人生で、きっと宝物になります。ありがとうございました。

山本煌士郎 キャプテン

TEAM introduction

SWIMMING

大阪市 住吉区

大阪市立墨江丘中学校

中学男子・女子水泳部

■校　　長　進藤 文代（しんどう ふみよ）
■顧　　問　宮田 正信 教諭
■所属部員数　27名
男子：3年9名／2年7名／1年1名
女子：3年6名／2年3名／1年1名

2年前は廃部の危機!?

2022年8月、墨江丘中学校に新しいプールが完成しました。水泳部はまさに水を得た魚のように練習に励んだ、かと思いきや、部員は数えるほど。少人数のため、活動も決して活発とはいえませんでした。それを残念に思った一人が1年生の新入部員である池田光希さん。仲間や顧問の先生たちとともに広報活動を行い、ついには15人の新入部員を獲得。墨江丘中の新生水泳部がスタートしました。3年生になった池田さんは現在、キャプテンを任されています。

水の中は孤独じゃない

プールが新設された年に着任した、顧問の宮田正信先生にお話を伺いました。

「大会だけでなく普段の部活や学校生活の中でも、自分の役割は何なのか、自分はいま何を成すべきなのかを考えることが、自分の居場所ややりがいを見つけることにつながると思います。それは大人になっても変わらないことではないでしょうか。だから子どもたちには水泳を通じて役割の大切さを感じ、自分の大切なものを見つけてほしいと思っています」と宮田先生。一人ひとりが個性を発揮できるワンチームでありたいと先生は考えているようです。

「もちろんリレー種目もありますが、水泳は基本的に個人競技です。水の中を一人黙々と泳いでゴールを目指します。でも、懸命に泳ぐその姿はチームメートに大きな力を与えます。チームメートの声援は水の中に届かなくても、気持ちは届くと私は信じています」

周囲も見えず声も聞こえない水の中でも、気持ちはつながっているようです。

陸に上がった水泳部員たちは

水泳部のシーズンは5月から9月まで。1年の半分以上はオフシーズンで、部員たちは陸に上がって走り込んだり筋力や体幹を鍛えたりと、トレーニングに励みます。でも、泳げない上に苦しい練習の繰り返しでモチベーションは下がりがち。ですが、この期間をどう過ごすかで来シーズンの結果が大きく違ってきます。練習は裏切らないとはよく聞く言葉、努力はきっと報われるはず。そのとき部員たちは、大会の成績以上に大きな何かをつかむことでしょう。

▼女子キャプテン　池田光希（いけだ みき）選手（中学3年生）

目標は個人で団体でメダル獲得！

［みんなへ］このシーズンが終われば、私たち3年生は引退します。これからは2年生が主体的に声を出して、1年生を引っ張っていってください。陸でも水中でも頑張って、賞状をたくさんとってください！

女子キャプテン 池田光希

▼男子キャプテン　大塚陽飛（おおつかはるひ）選手（中学3年生）

目標は近畿大会出場！

［みんなへ］僕たちが引退すれば、2年生が中心になります。人数は決して多くないので、一人ひとりがしっかり声を出して部全体を盛り上げてください！

男子キャプテン 大塚陽飛

菊地選手

さまざまな選手や指導者と出会い、彼らの名言を書き留めた菊地選手の「下剋上ポスト」

ジュニアアスリートのみなさんに贈りたい

珠玉の名言 投稿ポスト

さまざまな選手や指導者の言葉をポスト（投稿）してきたスポーツライター「菊地選手」のX（旧・Twitter）より、珠玉の名言をお届けします。

＃野球は冬のスポーツ

メジャーリーガー 菊池雄星投手

菊池雄星投手が高校時代に「野球は冬のスポーツ」と言っていた。その心は「春から秋は誰だって頑張る。もっとも差がつくのは冬だから」。実際に、菊池投手は高校2年の冬から春にかけて急成長し、春のセンバツで準優勝投手になった。

現役部員のみなさんに贈りたい言葉だ。

（2016年12月1日）

花巻東高校時代の菊池雄星投手

＃伝説のキャプテン

最近、伝説の甲子園優勝キャプテンから聞いた「僕はチームをまとめようと思ったことなんて一度もありません。チームが勝っていけば、自然とまとまるものですよ。今の子は『まとめよう』という気持ちが強すぎるのかもしれませんね」という言葉を20年以上前の自分に聞かせてやりたい。

（2021年9月22日）

＃智辯の「辯」の字

智辯の「辯」の字って格好いいですよね、と智辯和歌山野球部のOBに言ったことがある。するとOBは「この字の覚え方は『辛い辛いと言う』なんですよ」と教えてくれた。その言葉に智辯和歌山野球部のすべてが凝縮されていて、もう「格好いい」なんてのんきな感想は吹き飛んで、背筋が寒くなっていた。

（2017年3月25日）

＃子どもを入れたい高校

「子どもを入れるのにオススメの高校はどこ?」と聞かれることが多いのですが、次からは日本航空石川の内藤鵬選手の言葉を伝えようと思います。

「どの高校に行くにしても、入ってからの自分次第やから」

（2022年6月9日）

＃野球は大いなる無駄

以前に開成高校野球部・青木秀憲先生から聞いて、すごくいいなと思った言葉。「野球は大いなる無駄。無駄だからこそ、思い切り勝ち負けにこだわってやろう」。観戦者にとっても同じこと。ときどき入りこみすぎて忘れそうになるけれど、いつもこの言葉に立ち戻ることにしている。

（2018年11月12日）

ありがとう！

＃指導者を好きですか?

「選手が指導者を好きになれば前向きな脳へとスイッチが入り、理解力が高まる。逆に嫌いになると脳はすぐ忘れる」。これは脳神経外科医の林成之先生から聞いた言葉だ。その話を部活経験者にすると、ほとんどの人が「だから自分は伸びなかったのか」という反応を示すところに日本スポーツ界の闇を見た。（2019年2月20日）

＃敗者の謝罪

「期待に応えられなくてすみませんでした」なんて言葉は聞きたくない。期待をさせる選手になってくれただけで、周りは大いなる夢を見られた。希望を見せてくれた時点で、人を幸せにしてくれていたのだから。胸を張って、周りからの「ありがとう」という言葉を受け取ってほしい。

（2020年9月7日）

＃レジェンドのあくなき向上心

今日は神宮球場へヤクルト・石川雅規投手の取材に行ってきました。僕は石川投手のことを、たとえ愛情を籠めたとしても、「カツオ」とは呼べません。それでは、今日一番胸を打たれた石川投手の言葉を紹介します。

「僕は『青木宣親のようになりたい』と思いながら打撃練習をしてる」

（2010年3月16日）

プロフィール

菊地選手。本名・菊地 高弘
1982年生まれ。高校3年の夏に岩隈久志を温存されて対戦できなかった元球児。『野球小僧』『野球太郎』編集部員を経てフリーライターに。
著書に『野球部あるある』（集英社）『巨人ファンはどこへ行ったのか?』（イースト・プレス）『下剋上球児 三重県立白山高校、甲子園までのミラクル』（カンゼン）『オレたちは「ガイジン部隊」なんかじゃない!』（インプレス）がある。

『下剋上球児』
三重県立白山高校、甲子園までのミラクル（カンゼン）
2023年10月から12月までTBS系「日曜劇場」枠にてドラマ化された。主演は鈴木亮平。その原案本。

Athlete Works for Jr.

自宅でできる

股関節と背骨の連動で柔らかく強い体をつくる!

Stay home Training!

Training START!

スコーピオン
SCORPION

Point!
うつ伏せの状態で、
手は真横に広げます。

Point!
下半身から
順番に捻って
いきましょう!

Point!
片方の脚の膝は
90°くらい曲げたまま、
反対側に
持っていきます。

Point!
手や肩がなるべく
床から離れないように
気をつけましょう!

＼Repeat／

左右両方 × 5セット

まずは「ケガしないカラダ」を
作っていきましょう!
継続したその先で「パフォーマ
ンスUP」に繋がってくるので、
一緒に頑張りましょう!

TRAINER
前川 夏輝
指導歴3年

NATSUKI
MAEKAWA

●取得資格
理学療法士
●得意分野
コンディショニング／パフォーマンスアップ
●指導実績
中学野球チーム帯同
大学野球チーム帯同
野球選手パーソナル指導