

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

2024.12

vol.9

不可能を可能にする
目標必達バイブル

夢を実現する 魔法の方程式

大阪市立墨江丘中学校

[男女 陸上競技部] 大阪府 / 大阪市住吉区

将来の選手を育てる。
将来の人間力を育む。

住吉ボーイズ

[中学生硬式野球] 大阪府 / 大阪市住吉区

連載② 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

どんな動きの中でも動く体幹を手に入れよう!
体幹の安定性を向上するトレーニング!

Athlete Support Japan



TRACK and FIELD

大阪市立墨江丘中学校 陸上競技部

〔大阪市住吉区〕

一人ひとりが、それぞれのゴールを目指して

「何のためにここへ来ている？ 何のために練習している？ 何のために陸上競技をしている？」

生徒たちに問いかけるのは顧問の豊田安俊先生と岡田彪雅先生です。

墨江丘中学校の陸上競技部は、日本一に輝いた経験もある強豪校です。毎日の練習は決して易しくはないでしょう。しかし、ただ厳しい練習をしているだけではないことが選手皆さんの雰囲気から伝わってきます。走って走って、また走って体は疲れているはずなのに、目の奥には力強さがありました。

その強さの秘密は「目標設定」だといいます。一人ひとりが目的意識を持ち、目標を定めて、それを達成するための過程を毎日振り返るのだそうです。ここでは先生に指示されてやるのではなく、選手たちが自ら積極的に、それぞれの課題を持って陸上競技に取り組んでいます。

「選手たちは、みんな頑張り屋です。けれど、ただ単に頑張るだけでは長続きしません。でも、何のために頑張るのか、頑張った先には何があるのかが明確になれば、人はもっと頑張れるし、部活だけでなく毎日の生活、人生の大きなエネルギーになると思うのです。大切なのは、目的意識や目標を持つこと。そうすれば、達成したときの喜びもひとしおでしょう。小さな目標でも構わないのです。ゴールは人それぞれ違うのですから。」



陸上競技と違うな 人生と思え!

夢への第一歩を踏み出すために

墨江丘中学校の陸上競技部には「長期的・目標設定シート」というものがあります。

「もっと速く走りたい。もっと高く跳びたい。もっと遠くへ投げたい。あるいは、家族の自慢の娘・息子や、自慢の孫として夢と勇氣と感動のエネルギーを与えられるようになりたい。みんな、それぞれ目標や夢があります。それを心に秘めて頑張るのも一つの方法ですが、私たちの部では、声に出してみる、紙に書いてみる、ということをしています。それが『長期的・目標設定シート』です。最初は少し気恥ずかしい

かもしれませんが、誰も笑ったりしません。互いに認め合い、切磋琢磨しています」と教えてくださいました。想いを言葉にすれば、自分でも新たな発見があるといえます。「部活に限らず、夢を夢で終わらせないためには自分の可能性を信じる」と。それが「第一歩です」と先生は話します。選手の皆さんの力強い目は、目標や夢を見据えた目なのだと気づきました。

これが、墨江丘の「不可能を可能にする」目標必達バイブルだ!!

長期目的・目標設定用紙

夢を実現する魔法の方程式

「目標=夢+日付」。日付をつけることで「夢」が「目標」へと変わります。目標が書けたら、次は計画を立てます。目標を達成するために、「いつまでに何を」かを書き出してみよう。紙とペンの用意はできましたか?今ここから、夢への第一歩が始まります!

長期目標設定用紙		感謝!
目標達成: 「夢・実現」「成功確実」「ド根性」「同志」「全力」	今日の日付: 10月8日	目標: 11月9日
選手: 澤井有紀	今日の目標: 毎日お祈り5回をする!	得意: 委員会活動(部外)も動く!
短期目標: (3年間の最終目標) 大阪府駅伝で優勝して区間賞を獲得して優勝して全中駅伝に出場する!!	今年目標: 11月9日の大阪府駅伝で区間賞を獲得して優勝して全中駅伝に出場する!!	今年絶対達成できる目標: 市駅伝で9分40秒で走り、区間賞、優勝する!!
経過目標: (今年) 大阪駅伝で1500m 12分18秒以内を走る	(10)月 大阪駅伝で2分30秒以内を走る	(11)月 市駅伝で区間賞を獲得して優勝する!
達成時の人間像: 笑顔で、みんなから頼られる存在。先生仲間、お母さんに感謝を伝える。	笑顔で、みんなから頼られる存在。先生仲間、お母さんに感謝を伝える。	笑顔で、みんなから頼られる存在。先生仲間、お母さんに感謝を伝える。
目標より進んでいるもの: 自信が付き、みんなと達成感や喜びを分かち合えるようになった。	自信が付き、みんなと達成感や喜びを分かち合えるようになった。	自信が付き、みんなと達成感や喜びを分かち合えるようになった。
自己分析 (強み/弱み): (強み) 走るスピードが速い。(弱み) 体力が足りない。	(強み) 走るスピードが速い。(弱み) 体力が足りない。	(強み) 走るスピードが速い。(弱み) 体力が足りない。
目標達成のための計画: (1) 毎日走る。(2) 毎日お祈り5回。(3) 毎日ストレッチ。(4) 毎日水分補給。(5) 毎日睡眠不足を解消する。	(1) 毎日走る。(2) 毎日お祈り5回。(3) 毎日ストレッチ。(4) 毎日水分補給。(5) 毎日睡眠不足を解消する。	(1) 毎日走る。(2) 毎日お祈り5回。(3) 毎日ストレッチ。(4) 毎日水分補給。(5) 毎日睡眠不足を解消する。
具体的な行動: (1) 毎日走る。(2) 毎日お祈り5回。(3) 毎日ストレッチ。(4) 毎日水分補給。(5) 毎日睡眠不足を解消する。	(1) 毎日走る。(2) 毎日お祈り5回。(3) 毎日ストレッチ。(4) 毎日水分補給。(5) 毎日睡眠不足を解消する。	(1) 毎日走る。(2) 毎日お祈り5回。(3) 毎日ストレッチ。(4) 毎日水分補給。(5) 毎日睡眠不足を解消する。



「あと一步」の原動力

2年生が終わるまでに
800mの全中標準記録を切る！

今日の練習はこれで終わりにしようかな、と思ったときに、「いや、あと1本、あと1回だけ頑張ろう！」という言葉が頭に浮かぶのは、目標があるからだと思います。

▼ よねだ しゅんた
米田 隼 大選手
(中学2年生)

小さな目標を立てて、それを一つずつクリアしていくと、大きな成果につながりました。それがとても嬉しく、もっと頑張ろうという気になります。生活にも良い影響があります。僕は睡眠時間を意識するようになり、練習や大会の前は夜ふかししないよう気をつけています。目標まで、あと一步。いえ、目標を飛び越えるつもりで走ります！



少し高い目標に向かって

目標は全国大会出場！
駅伝で区間賞！

目標を立て始めたことで、「少し高い目標を目指してみようかな」という気持ちが出てくるようになりました。そうすると、「目標を達成するために、どんな練習をすればいいのか」と毎日考えるようになり、すると、「二つの練習の意味や目的が見えてくるようになりました。目標って大切ですね。練習以外でも睡眠と食事には気をつけています。特に長距離走は貧血になることがあるので、鉄分とたんぱく質を意識して取っています。卒業まであと少しですが、まだまだ頑張ります！



▼ さわい あき
澤井 有紀 大選手
(中学3年生)



- 創部 2012年(12年目)
 - 校長 進藤 文代(しんどう ふみよ)
 - 教頭兼顧問 橋口 徳治 先生(はしぐちのりはる)
 - 顧問 豊田 安依 先生(とよた あい)
 - 顧問 岡田 彪雅 先生(おかだ ひろや)
 - 所属部員数 31名(2年16名/1年15名※3年生は引退)
 - 活動日 平日(木曜休み)
 - 土・日・祝 大会や合同練習など
- ※スケジュールに合わせて休み



MESSAGE

子どもたちの可能性を
トコトン信じています。

子どもは可能性のかたまりです。誰もが何かの可能性を秘めています。ただ、自身がそれに気づかず、あるいはどう表現していいかわからず、可能性を十分に広げられないまま大人になってしまうこともあるでしょう。しかし、それはとても残念なことだと思います。

だから本校の陸上競技部では、まず目的・目標を紙に書き出し、それを意識して練習することを奨励しています。その過程で子どもたちは「できるかもしれない」「できるんだ」と、自分の可能性に気づき始めます。潜在能力が呼び覚まされ、持てる力を存分に発揮し始めます。私たちは、そのお手伝いをしているに過ぎませんが、小さな成功体験の積み重ねが、やがて大きな夢につながることを知ってほしいと願っています。大切なのは、自分を信じること。たとえ今日できなくても、明日はきっとできる」と自分を信じ続けること。私たちは、子どもたちの可能性を誰よりも信じています。



顧問 岡田 先生



顧問 豊田 先生





BASEBALL

住吉ボーイズ「日本少年野球連盟大阪南支部／大阪市住吉区」



育

team motto

成

将来の選手を育てる。将来の人間力を育む。

野球をもっと楽しく！ 野球をもっと好きに！

「住吉ボーイズ」は、ボーイズリーグ（公益財団法人日本少年野球連盟）の大阪南支部に所属している中学硬式野球チームです。選手は1年生から3年生まで80人という大所帯で、なんと42年という歴史を有し、実績も十分。2024年秋は支部の予選を見事突破し、関西秋季大会への出場を決めました。

そんなチームのモットーは「育成」です。

上級生や主力選手の練習に多くの時間を費やすチームもありますが、住吉ボーイズでは基本的に全員が同じ時間、同じ練習量をこなします。特に力を入れているのが打撃練習です。

「もちろん基礎練習も守備練習もおそろかにはしていません。でも、子どもたちはみんな野球が好きで、野球をしにきているのだから、できるだけ野球をさせてあげたい」という服部 守監督。

まずはボールを遠くに飛ばせるよう、とことんバットを振り込むのだそう。確かにホームランは野球の華。長打が打てるようになれば、プレーすることがさらに楽しくなり、野球をもっと好きになるでしょう。そうなれば、選手たちは自らランニングをしたりトレーニングをしたり、自分に足りない練習を率先してやるようになるかと監督はいいます。まさに「好きこそものの上手なれ。野球を楽しむ心を育てることが「育成」の根幹なのかもしれません。

選手同士、選手と指導者、 ビッグチームだからこそ 大切なコミュニケーション

多くの選手が所属する住吉ボーイズですが、学年別ではなく全員で一緒に練習します。学年の垣根を越えたコミュニケーションが自然と生まれ、チームのムードは良好です。また、合同練習をすることで、下級生は先輩たちを目標に頑張る、上級生は後輩たちの良きお手本になろうと頑張ります。そうした相乗効果で、子どもたちはプレーヤーとしてだけでなく人間的にも成長するようです。

カラダとココロとアタマ。 野球を通して子どもたちの 人間力を養う

「私たち指導者も練習日には必ず選手全員と話すようにしています。大人数なので一人一人短い会話ですが、私たちにっては子どもたちのことを知る大切な時間であり、彼らにとっては大人とコミュニケーションを取る練習にもなるでしょう」という服部監督。監督を含め指導者はなるべく質問を投げかけ、子どもたちに考えさせることを意識しているといいます。また、入団時には目標や志望高校を発表する機会も設けているそうです。

住吉ボーイズの練習日は火曜と金曜、そして土日の週4回ですが、学校のテストで一定の点数を取れなかった場合、火曜日は練習禁止というのがチームの方針です。子どもたちの多くは将来のプロ野球選手を夢見て、その足がかりとなる甲子園出場を目指して、このチームに入団しています。そのためには人一倍練習しなければなりません。そのためにもまだ中学生。野球がすべてではありません。その道一筋というのも素晴らしいことではありませんが、大人になつたとき、野球しかできない、野球しか知らないということにならないよう、子どもたちの体と心とそして頭を鍛えること。つまり、バランスの良い人間力を養うことが、このチームの一番の方針のようです。また、住吉ボーイズは丸刈りではなく、頭髪は自由です。しかし、何でもありというわけではありません。規則を押し付けられるのではなく、一人ひとりが「自由とは何か」を考えてほしいという、これもまたチームの方針です。



interview

チームのキーマン2人に直撃インタビュー

- Q1 チームのまとめ役をして勉強になったこと
- Q2 いま自分に必要なこと、目指すところ
- Q3 ずばり、目標！
- Q4 チームのみんなに一言



よしむら えいたろう
吉村 瑛太郎 選手
キャプテン
(中学2年生)



やました ゆづき
山下 侑槻 選手
班長
(中学1年生)

1：以前は、プレーで関わる人のことや自分のこと以外見えていなかったけれど、新しいチームでキャプテンになってからは、みんなのことがよく見えるようになりました。一人ひとりのことをもっと理解して、より良くチームをまとめていきたいと考えています。

2：一つ一つのプレーに対して、きちんと向き合うことが大切だと思っています。プレーだけでなく、人に対しての礼儀もそうです。選手としてはもちろん、人として尊敬されるような自分を目指したいと思っています。

3：チームとしての目標は、タイガースカップやジャイアンツカップ(全国大会)に出場すること。個人としての目標は、1試合1試合に集中して、1勝1勝を積み重ねていくことです。

4：礼儀をおろそかにせず、野球に全力で向き合い、力を全部出し切ろう！

1：班長とはいえ、チームのまとめ役など初めての経験なので、難しく感じることは多いです。でも、みんなの前で話したり、みんなを指示したり、できることも増えてきて、いい勉強になっています。

2：プレーの前に、まず態度や学校生活や私生活をきちんとして、みんなに尊敬されるような選手になりたいと思っています。

3：キャッチャーとしての実力をつけて、来年の春ごろにはキャプテンからポジションを奪うことです！

4：コーチやスタッフの皆さんがいることに感謝しよう。言葉だけでなく、プレーや学校生活でも示していこう！



Sumiyoshi Boys



TEAM OFFICIAL WEB SITE



MESSAGE

楽しいときも。苦しいときも。

野球選手として、1・2年生は基本的な技術力と基礎的な体力を養い、3年生はそれらに加えて精神力を鍛えるよう指導しています。



服部 監督

練習ではいろいろなことを試しますが、試合においてはエースや4番といった重要なポジションはほとんど変更しません。一人ひとりが自分の立場を理解し、責任を全うしてほしいからです。楽しいときはばかりではありません。たとえ厳しい状況に置かれたとしても、それを乗り越えたときにこそ大きな成長があります。ピンチをチャンスに。逆境をバネに。それは野球というスポーツに限らず、子どもたちが大人になって社会へ出たときにも通じるものでしょう。何事も投げ出さずに立ち向かう心の強さを持つて欲しいと考えています。

このチームには、たくさん仲間がいます。仲間だけでなく先輩や後輩、保護者の皆さん、そして私たち指導者。多くの出会いがあり、コミュニケーションが生まれます。そうした人と人とのつながりも、これからの人生のために大切にしてほしいと思っています。

- 競 技 少年硬式野球
- 発 足 1982年(42年目)
- 代 表 八瀬山修作(やせやましゅうさく)
- 監 督 服部守(はっとりまもる)
- 所 属 公益財団法人日本少年野球連盟 大阪南支部
- 所 属 所属部員数 80名(3年19名/2年27名/1年34名)
- 活 動 日 火・金・土・日

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 珠玉の名言ポスト

投稿

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。

#伝説の始まり

花巻東、初戦で敗れましたが、6回から投げた1年生・大谷翔平投手は衝撃でした。はっきり言って怪物です。1年生を誉めすぎるのは怖いですが、資格は十分あると思います。球界の宝であるダルビッシュのような投手になってほしい。

(2010年10月8日)

花巻東高校
1年生時代の
大谷翔平選手



メジャーリーガー
大谷翔平選手

おおたに しょうへい
1994年7月5日生
岩手県水沢市(現:奥州市)
出身のプロ野球選手(投手、
指名打者)。
右投左打。MLBのロサンゼ
ルス・ドジャース所属。
身長:193 cm/体重:95kg

夢と現実

#夏の地方大会

本気で甲子園を狙っている学校は実は多くない。目標に掲げてもらリアルに描けていない学校がほとんど。でも、野球のように複数の道具を介して戦うスポーツは不確定要素が大きく、一発勝負だと番狂わせが起きやすい。そんな夢と「やっぱり甘くない」という現実を教えてくれるのが夏の地方大会なのだと思う。

(2020年6月6日)



#野球部は別世界?

野球強豪校のなかには一般生徒とクラスや校舎が分けられて、「同じ高校にいても野球部は別世界」という感覚になるとも聞く。早稲田実の試合を見に行った時、スタンドからクラスメートとおぼしき高校生が熱心に声援を送る光景を目にした。野球部がクラスで愛されている様子が伝わってきて胸が熱くなった。

(2024年8月11日)



夢に賭ける?!

#戦力外通告

戦力外通告を見て「やっぱり通用しなかったか...」と思ってしまう名前がある。でもプロに行かない方が良かったとは思わない。怖いもの知らずでプロに行き、信じられない化け方をする選手もいる。その夢に賭けるのも一つの道。アマ時代に現実を知り過ぎていたら、ほとんどはプロ志望届を出せないと思う。

(2017年10月3日)



#癒えない傷

高校最後の夏をコールド負けで終えた球児のみなさん。悔しさより情けなさが先立ち、見返りのなさを嘆き、運命を呪い、淡い夢を抱いた自分の浅はかさを恥じていることでしょうか。私も経験者ですが、20年以上経っても傷は癒えません。でも、その傷こそ高校野球をやった証だといつか気づく日がくるはずですよ。

(2016年12月1日)



いつかきっと...



『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。

『下剋上球児』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。



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?』(ヘイスト・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。

自宅
で
できる

どんな動きの中でも働く体幹を手に入れよう! 体幹の安定性を向上するトレーニング!

Training
START!

Point!

腰が反りすぎたり、丸まりすぎないように注意しましょう!

Repeat

10回

×

3セット



1

四つ這いの姿勢から
対角線の手足を伸ばします



2

伸ばした手脚の
肘と膝を近づけます



3

近づけたら、また手脚を伸ばします
これを繰り返します

「こんな楽勝じゃん!」という方に!

レベルUP
メニュー!



Let's Try!

つま先を浮かして、
チャレンジしてみてください!
ただつま先を浮かしたただけなのに
格段と難しくなります!



何か特定の動きだけが得意になるのではなくて様々な動きをクオリティ高くできるというのが「動ける身体」になるために大切になってきます!みなさんが自分の思い通りに身体をコントロールできる選手になれるよう全力でサポートします!



TRAINER
松田 輝
指導歴4年

HIKARU
MATSUDA

Profile

- 取得資格
JATI-ATI (JATI認定トレーニング指導者資格)
健康運動実践指導者
- 得意分野
野球

“自然産業”という
発想で未来を創る。

CREATE THE FUTURE



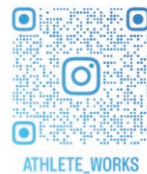
YOSHU
GLOBAL GROUP

鋼材流通事業
人材関連事業
ものづくり事業



Athlete Works for Jr.

強いカラダとココロを手に入れるためにジュニアアスリートをサポート。



ATHLETE_WORKS

スポーツの苦手な少女が今、近畿大会をめざして——。

ジュニア特化型のトレーニングジム「アスリートワークス」の奈良三郷店でトレーニングに励む亀川桃叶さんを紹介합니다。

桃叶さんは現在、中学1年生。休みの日は友達とショッピングに出かけたりする普通の女の子。そして、地域のクラブチームに所属し、大会でも活躍するなど将来有望なバドミントン選手です。小学生のとき友達に誘われてバドミントンを始め、その面白さと奥深さに、いつしか夢中になっていたのだそう。しかし、意外にもスポーツは苦手。だから

こそ人一倍練習するよう心がけているといます。

そんな桃叶さんはInstagramがきっかけでアスリートワークスを知りました。「技術の土台となる基礎



的な能力を向上させ、潜在能力を最大限に引き出す」という小・中学生および高校生に特化したジムということで、ここなら自分の課題や弱点を克服できるかもしれないと思い、お母さんの勧めもあって通うことにしたそうです。

男子と一緒にやるメニューなどはハードなときもありますが、学校の体育の授業やチームの練習とはまた違う、成長期に合ったトレーニングに楽しく取り組んでいるようです。ラケットが速く振れるようになったり、足の運びが柔軟になったりと、バドミントンもめきめき上達中!めざすは1年生のうちに県大会ベスト4進出、2年生になったら近畿大会出場と、目標もどんどん広がっています。スポーツも学校生活も思う存分、楽しんでほしいですね。

アスリートワークスはとっても楽しいところ。スポーツのレベルを上げたい人は、絶対おすすめです!



[バドミントン]
桜井シャトルキッズ
かめかわ もも か
亀川 桃叶 選手
中学1年生



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!



ベーシックコース (小学4・5・6年生対象) / アドバンスコース (中学生対象)

競技・種目に関わらず今より活躍したい小・中学生が対象です。スピード、筋力を向上させパフォーマンスを向上させることを目的とし、正しい自重トレーニングや、スプリントトレーニング、自宅でできるトレーニングの指導も実施。また、高校の準備として、加重トレーニングの正しい方法の指導も行っています。

お問い合わせ・体験会ご参加はこちら



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)

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 8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

