

スポイール!

TAKE FREE

Cheer to all Junior Athletes!



何なん？

マジやばい動き
プロジェクトって、

JiG CRUSHERS

[ジグクラッシャーズ]

大阪府 / 大阪府中央区・難波

大阪府立
加美中学校 [運動部]

大阪府 / 大阪府平野区

2025/03
VOL. **10**



大阪・難波の浪速アイススケート場をホームリンクとしているアイスホッケークラブ『ジグクラッシュャーズ』。そのクラブで監督を務める元プロ選手で日本代表だった石岡元さんに、アイスホッケーやクラブの魅力について詳しく話してもらった。

「確かにアイスホッケーは北海道や東北のイメージが強いですが、私自身もメッカの北海道釧路市出身だったので、子どもの時からプレーする環境が身近にありました。ただ、大学生以上になると関東や関西の方がハイレベルです。ちなみに現在のプロは北海道、東北、栃木、横浜、そして韓国の5チームで、アジアリーグを戦っています」。

誰にでもわかりやすいアイスホッケーの魅力とは何だろうか？「フენスに囲まれたスポーツなので、絶え間なくプレーが続くスピード感ですね。6対6で試合するのですが、ベンチに入れるのは最大22人。一人当たりの平均プレー時間が約1分で、ほとんど選手交代するので、常にゲームは途切れずスピードや強度が落ちません。それに、ボディチェックが許されていて、前後左右をスケートで動きながら、バックも氷上だけでなく空中を飛んだりして、運動における全ての要素が詰まったスポーツだと思いますよ」

2005年に誕生した『ジグクラッシュャーズ』。創立者の石岡さんは、その当時の思いを話してくれました。「アイスホッケーは他の競技や一般利用者と一緒にリンクを使用するのが

難しいスポーツです。だからクラブとしては、練習や試合をするリンクの場所と時間を確保するのが一番大変です。2005年に浪速アイススケート場が開業すると聞き、すぐに現役引退を決意して、クラブを創設しました。そのおかげで今も週に1〜2回、クラブとして活動できる場を確保できています」。

アイスホッケーの普及活動では大学生時代の経験がきっかけにもなっているそうだ。「縁あって関西の大学でプレーしていた時、小中学生との交流もあり、『もっとちゃんと教えてもらって』と『思う子どもたちをたくさん見ました。専門性の高いスポーツなので、正しく指導できる人は本当に少ないんです。だから子どもたちに正しく指導すること、それらをきちんと伝えられる仲間やスタッフを増やすことを目指して、ジグクラッシュャーズを作りました。そんな想いで始まったクラブは現在150名以上の選手が在籍。石岡監督やクラブの評判を聞きつけて、関西だけでなく遠方では山口県や三重県などから参加していた実績もある」。

う

JIG CRUSHERS
web site



- 記事のまとめ
- 01 大阪・関西でも…アイスホッケーができる環境は結構ある
 - 02 アイスホッケーは…常にプレーが続き、スポーツの全要素が詰まっている!
 - 03 ジグクラッシュャーズは…大阪・関西の子どもに本当のアイスホッケーを教えるために誕生
 - 04 指導方法で重視するのは…ティーチングとコーチングの見極めと使い分け

大阪体育大学大学院スポーツ科学研究科博士前期課程修了
活動日 毎週金曜日、日曜日(不定期)

Junior Athlete Interview

ジュニアアスリートインタビュー

クラブに在籍しているジュニアアスリートにお話を聞きました！

質問

- 01 アイスホッケーを始めたきっかけ
- 02 アイスホッケーやクラブの魅力は？
- 03 他のスポーツもやっていますか？
- 04 将来の目標を教えてください



くろかわてんぺい
黒川天平さん / 13歳
大阪市立春日出中学校

- 01 インラインホッケー選手だった父の影響で、6歳から始めました。最初は別のチームで、小5の時に父が「ジグクラッシュャーズの石岡監督がいいぞ!」と薦めてくれたので移籍しました。
- 02 このクラブに来てからアイスホッケーというチーム競技を一つひとつ学べていると実感しますし、個人的にも伸びました。たくさん得点の入るスポーツではないので、貴重な1点が入ったときに仲間と喜びあえる瞬間が一番の魅力です。チームメイトも4年ほど一緒にプレーしている同世代ですが、学校の友だちとは違った感じの仲間だと感じています。
- 03 部活は陸上の中長距離です。僕はホッケーのために下半身や心拍数のトレーニングとして陸上をしています。陸上のタイムも伸びているので、お互いに相乗効果があると感じています。
- 04 まずはアイスホッケーがもっと上手くなること。そして、小さい頃からの目標であるアイスホッケーの強豪・明治大学に入ることを目指しています。その後も社会人やプロとしてプレーして、できれば日本代表まで行きたいです。



ふじもと みゆう
藤本心結さん / 15歳
高槻市立阿武山中学校

- 01 5歳の時に友達に誘われて始めました。石岡監督のアイスホッケーが好きだったのと、一緒にプレーしたい先輩たちが居たので、中2の時にジグクラッシュャーズに移籍しました。
- 02 練習がいつも楽しい。石岡監督に教わってからはプレーの意味や意図がよくわかるようになったので、さらに楽しくなってきました。それに元々弱かったチームが1つのゴールや勝利で盛り上がり強くなっていくのを感じられたのも良かったです。女子は中学生になると大人と一緒にプレーします。今のメンバーは中学生から40代くらいの人まで居るけど、上下関係も感じず、ノビノビ楽しくプレーできています。
- 03 部活は入っていないので、アイスホッケーに集中しています!
- 04 これからもジグクラッシュャーズでアイスホッケーは続けて、もっとレベルが上がってきたら関東などの強豪クラブに移籍も考えています。そしてチャンスがあれば、日の丸を背負う日本代表になりたいです!



みき こうすけ
三木康之介さん / 13歳
豊中市立第四中学校

- 01 父と兄がプレーしていて「カッコいい!」と思い、小1の時に始めました。このクラブで始めたので7年くらいプレーしていますが、同じ年だけでなく、いろいろな学年の選手とプレーできるのは楽しいです。
- 02 石岡監督は元プロ選手で教え方はわかりやすいですし、監督くらい上手くプレーできるようになりたいですね。アイスホッケーはどんな形でも得点すると楽しいですが、特にロングシュートが決まった時はすごく気持ちがいい。相手と接触するボディチェックも防具をしていたら、そんなに痛くはないので、僕は結構楽しんでガンガンいくタイプです。
- 03 小学校の時からバスケをやっています。アイスホッケーをやっていることで、攻守の切り替えの判断が早くなったと感じています。
- 04 アイスホッケーやバスケの経験を活かしながら、高校生や大学生になったら、また別のスポーツも体験してみたいです。いろいろなスポーツをやってみて、自分に合ったものを見つけられればと思います。

大阪でアイスホッケーとい 選択肢

寒い地域のイメージが強い「アイスホッケー」。大阪・関西に住むジュニアアスリートで、どれだけの人がこのスポーツを選択肢に入れたことがあるだろうか？しかし、アイスホッケーの元プロ選手で日本代表でもあった石岡 元さんによれば「大阪・関西は日本でトップクラスにアイスホッケーができる環境」とのこと。意外にも身近なアイスホッケーの魅力を感じてほしい。

<https://jig-crushers.spo-sta.com/>

ジュニアアスリートの指導方法でもクラブの特色が出ています。気遣っているのはティーンズなのか、コーチングなのか。小さい子どもや初心者の段階ではティーンズで伸びる場合もありますし、場合によってはコーチングがその選手のためになることもあります。それを見極め使い分けるのが、この世代の指導で大切なこと。このクラブではそれを保護者さんにも伝えます。車で送迎してくださる保護者さんも多いので、練習見学をしながら思うことはたくさんあるでしょう。でも、それをどのように伝えるのかはクラブも共有して一緒に考えます。だから合言葉としては『丸投げしてください、そして一緒に育てましょう』と聞いていますね。大阪や関西からでもアイスホッケーで人として成長し、プロや代表を目指す選択肢があるのは幸運なことだ。

現在クラブに在籍しているジュニアアスリートは、だいたい小学生から始めた選手が多いと石岡さん。「クラブには大きな2つの柱があり、一つは生涯スポーツとして楽しんでもらうこと。もう一つは競技者としての次のステージに自信を持って送り出すことです。ジュニアアスリート世代では楽しむことも重要ですが、アイスホッケーを通じていろいろなことを学んでほしいですね。つい最近も中学生から始めた子が入部しましたが、初心者でも1〜2年練習をすれば、競技者としても十分に通用するレベルにはなれます」。



JIG CRUSHERS

【代表者】石岡 元 / アイスホッケー元日本代表。全国中学校大会で2回、高校インターハイで1回優勝を経験。同志社大学卒業、

創立 2005年 所属人数 ジュニア:40名、メンズ:100名、レディース:12名 活動場所 大阪市立浪速スポーツセンター(大阪・難波)

マジ やばい 動き



プロジェクト FOR SCHOOL

世界のトップ選手と同じような

『マジやばい動き』をするためには……

大谷翔平選手が魅せる異次元のバッティングとピッチング、サッカー：三笥薫選手の代名詞である変幻自在の高速ドリブル。卓球の早田ひな選手が放つ強烈なフォアハンドに、柔道・阿部詩選手の鋭く華麗な投げ技。部活やクラブを頑張っているジュニアアスリートなら、プロの試合やオリンピックを見ても「このプレー、マジやばい!」と思ったことは、二度や二度ではないはずです。私たち一般社団法人アスリートサポートジャパン(以下:ASJ)では、超一流選手たちが見せるスーパープレーを「マジやばい動き」と呼び、スポーツを真剣に頑張る全てのジュニアアスリートたちが、こうしたマジやばい動きに近づけるようにサポートする取り組みを行っています。



NICE!



COOL!!

イメージと身体の2つの土台を
しっかり作るマジやばプロジェクト

「マジやばい動き」を実現するために大切なのは、自分の思い通りに身体を動かす、身体操作性を育めること。そのためには、まず自分の身体にいろいろな動きを覚えさせなければいけません。自分の競技の動きだけでなく、他の運動や時には遊びなどを通して、自分の脳と身体にさまざまな動きをインプットして、思い描ける動きの引き出し(イメージ)を二杯にしましょう!

そして同時に、思い通りに動く身体づくりも重要です。特に身体の柔軟性を高めて、

関節などの可動域を広げることは必要不可欠。せつかく思い描いた動きでも、身体がついてこなければ、その動きが実現できないどころか、ケガにもつながります。

たくさんの動きのイメージを持ち、その動きを実現する身体を造る。ジュニアアスリートの皆さんが、この2つの土台をしっかりと築くためのサポートをするのが、ASJの「マジやばい動きプロジェクト」です!



FUN

あつという間の出来事に見える超一流選手たちの「マジやばい動き」。それは選手が子ども頃から積み重ね導き出した最高の動きのイメージと、その動きを実現できる丈夫な身体が生み出した、必然的な結果です。例えば2022年のサッカーワールドカップで有名な「三笠の1ミリ」。あの一瞬のプレーにも、さまざまな動きの要素が詰め込まれているので、プロのアスリートトレーナーの視点で解説・分析してもらいました。

上半身が起きていて最後までしっかりプレーできている。鍛え上げられた体感の強さが成せる動き!

無料動画公開中! /
[トレーニング法]
ブレない身体の体幹トレ
CHECK! ▶



ゴール前への正確なパスのポイントは、股関節から動いている足!

無料動画公開中! /
[トレーニング法]
股関節のストレッチ5選
CHECK! ▶



力強く安定した動きは、体幹と股関節がしっかり連動しているからこそ!

無料動画公開中! /
[トレーニング法]
体幹×股関節トレ
CHECK! ▶



Wow!!

三笠選手の特徴は体幹の強さ。

地道なトレーニングをしっかりと行っていることがプレーから伝わります。川崎フロンターレ時代に、「子供のときにやっておけばよかったトレーニング」という質問に対し、「体幹トレーニング、走り」と答えている三笠選手。「マジやばい」スーパープレーは、毎日1ミリずつでもトレーニングを積み重ねることから生まれます。継続は力なり。一緒に頑張りましょう!

DRISUKE KIHARA

TRAINER
木原 大介
指導歴3年

KATSUNORI MAYAMA

TRAINER
真山 勝範
指導歴4年

出張講座編

マジやばい動きプロジェクト FOR SCHOOL

募集中!

一般社団法人アスリートサポートジャパンでは『マジやばい動きプロジェクト』の出張講座を実施する学校を募集しております。また、本プロジェクトおよび出張講座をサポートしていただくスポンサー企業も募集しております。ご興味のある方(教員・企業担当者など)はWEBサイトよりご連絡、ご相談ください。



in

大阪市立 加美中学校 (大阪市)

マジやばい動きの基本を
学校向け出張講座で
レクチャー

「子どもたちがスポーツを夢を追い続けられる環境を創る」をミッションに掲げる、私たち一般社団法人アスリートサポートジャパンはジュニアアスリート向けのトレーニング指導を学校、部活動を対象に、「マジやばい動きプロジェクト」の出張講座として行っています。マジやばい動きを実現するために必要な、身体操作性を高める方法を、ジュニアアスリートのトレーニング指導に実績のあるプロのアスリートトレーナーが出張指導するプログラムです。2024年12月には野球、バスケット、柔道などの部活動を行っている大阪市立加美中学校で開講しました。

GOOD



YEAH

出来そうで出来ない動きや
意識で変わる身体の使い方を実感

OH!

午前10時、体育館に集まった約100名の運動部員たちは、指導をしてくれる株式会社アスリートワークスのトレーナーさんの説明に耳を傾けます。今回は2パートに分かれて実施されました。Aパートでは身体力を最大限発揮するための立ち方と座り方、Bパートは多彩な動きで身体の可動域を広げバランスを整える方法です。そしてトレーニングがスタート

してあちこちから聞こえてくるのが「あれ?」「なん嘛?」という声。マジやばプロジェクトの出張講座で伝えるトレーニングはどれもわかりやすくシンプルですが、普段では行わない動きや意識しないことを中心に伝えます。だから簡単そうなのに難しくなったり、ちよつとしたことで変化が起こったりします。約1時間のトレーニングで身体の使い方や考え方が、劇的に変わるのが「マジやばい動きプロジェクト」の出張講座です。



担当
トレーナーの
感想

みんな楽しく一生懸命にトレーニングしてくれました。身体や使い方への関心を高く持ってくれた生徒さんも多く、終了後に質問に来てくれる子たちが多かったですね。今日のことを忘れずにトレーニングを頑張ってください!

私がお届けします!

中学生
必見!

身長って伸ばせるの?

身長を伸ばすための栄養素について解説



TRAINER

大西 健太

KENTA ONISHI

[指導歴10年]



01 そもそも骨はどこが伸びるのか

まず最初に、成長期の身長を伸ばすための栄養素について解説していきます。

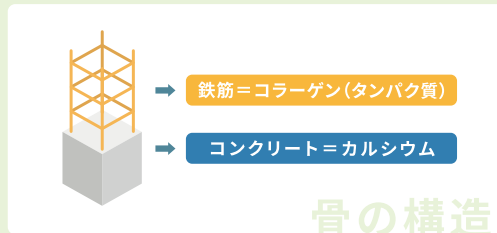
「身長伸ばすためには、カルシウムを取ろう!」

このような言葉はよく聞くことだと思います。ただ、カルシウムだけでは身長が伸びません。実はそれ以外の栄養素も大切なんです。え? そうなの? と思った方は最後まで読み進めて下さい。



骨には骨端線と言うところがあり、ここが成長していきます。もう少し、骨の構造を詳しく見ていきましょう。

02 骨の構造ってどうなってるの?



まず骨の構造を考える上では、鉄筋コンクリートで考えていくとわかりやすいです。上の画像のように鉄筋部分がタンパク質、コンクリートの部分がカルシウムになります。「身長を伸ばすためには、カルシウム」ということが一般的に知られていることですが、縦に成長する部分はタンパク質が必要になってきます。高いビルを建てるためには、まず鉄筋の部分をしっかり作っていく必要があるわけですね。そして、カルシウムは鉄筋の間を埋めるコンクリートなので骨を丈夫にする作用があります。なのでカルシウムを取ることはもちろん大切なことですが、身長を縦に伸ばすことを考えるとまずはタンパク質が必要です。

03 プロテインは必要なの?

タンパク質が重要となるとプロテインの必要性を考えられると思います。ただ、プロテインはあくまで栄養補助食品なので、プロテインを飲めば身長が伸びるわけではありません。基本は食事から摂るようにしていきます。



1食あたりのタンパク質の摂取量について

基本は毎食、最低でも手のひら1枚分のたんぱく源を食べたいです。おおよそですが、手のひら1枚分で約20gのタンパク質になります。1日のタンパク質摂取量ですが体重1kgあたり1g~1.5gが成長の子供には最低限必要です。1食で摂取できる量に限度もあるためこまめな摂取を心がけましょう。

手軽な
タンパク質の摂取なら
半熟卵がオススメ!



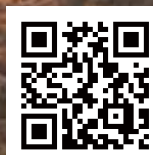
“自然産業”という
発想で未来を創る。

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。



夢は大きく! 目指せ、侍ジャパンU-15

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京橋本店」で一生懸命トレーニングに取り組む、曲 彪太郎君にインタビューしました。

彪太郎くんは小学6年生。来春から中学生生活や中学野球にワクワクしている男の子。環境の変化を楽しめる性格で、今から楽しみだと笑顔で話してくれました。

小学校1年生から友達に誘われてソフトボールを始めました。



アスリートワークスに通ったことで、怪我や体について意識することが増えました!



キャッチャーとしてプレーしていましたが、たまにピッチャーとして出場した大会で大活躍! そこからはピッチャーとしてプレーしていましたが、5年生の時に肩を痛めてしまいました。



中学生になったら硬式野球に挑戦する気持ちがあったので、肩の怪我から復帰後、ソフトボールから硬式野球へ転向を決意。原点であるキャッチャーでプレーを再開しました。

打つことが好きな彪太郎くん。アスリートワークスに通ってから打球が強くなり、遠くに飛ぶようになったので、トレーニングの大事さを知りました。また、肩を痛めた経験から怪我には敏感になりました。そのためトレーナーさんから教えてもらったストレッチは毎日の習慣です。野球に転向後、怪我はしていません。

目標はそのまま怪我せずプレーを続け、U-15の侍ジャパンに選ばれることです。

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

