

スポエール!!

Cheer to all junior Athletes!

TAKE FREE

Cheer to all junior Athletes!



初心者のキミが
強くなる方法

強豪柔道部から学ぶ

大阪市立
加美中学校 [柔道部]

大阪府 / 大阪市平野区

大阪市立
蒲生中学校 [運動部]

大阪府 / 大阪市城東区

堺市立
殿馬場中学校 [運動部]

大阪府 / 堺市堺区

VOL. 11
2025/06

スポエール!!

スポエール Vol.11 2025.6

発行 / 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 E-mail: info@athletesupport-japan.or.jp URL: athletesupport-japan.or.jp

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。

U-15サッカークラスを紹介! ——。

中学生個別指導トレーニングジム「アスリートワークス堺店」のU-15サッカークラスに通っている仲良し3人組に、トレーニングを通しての変化を聞いてみました!
酒井耀太君(中2)、農本幹太君(中1)、嶋山天琥君(中1)の3人は、それぞれチームも学校もバラバラですが、3人ともトレーニングを楽しみながら来てくれています。

Q1 アスリートワークスに通ってみて変化はあった?

- 酒井君** アスリートワークスに通う前は、同年代の選手の当たりに負けたり倒れたりしていました。通い始めて半年くらい経って、今は上の学年の選手に当たっても負けません!もっとトレーニングすれば、高校に行っても誰にも負けない選手になれそうです!
- 農本君** 前まではキック力がなくボールが遠くまで飛ばなかったことが気になっていたけれど、今は飛ぶようになりました!1on1で相手を抑えられるようになってきたので、ディフェンスのポジションも楽しいです。これからも続けて、1on1で誰にも突破させない選手を目指します!
- 嶋山君** ボランチに入ることが多く、パスを出す機会が多いです。これまでは精度が安定しなくて、パスも狙ったところへ届かないことが多くありました。今はロングキックの精度が良くなったと自信を持っています。近くへも遠くへもいいパスを出していきます!

Q2 中3にはどんな選手になることが目標ですか?

- 酒井君** チームの歴代選手の中でも最も運動量が多く、攻守ともに体を当てながらも動き回る選手になること。日本代表の長友選手のようなイメージです!
- 農本君** スピードのある選手にも離れず、攻撃の要の選手をずっとマークできる選手。ディフェンスのスペシャリストが目指すところです!
- 嶋山君** ボランチで、攻守の両方で運動量多く動ける選手。ロングキックの精度をもっと上げて、コーナーキック、フリーキック含めて毎試合アシスト1を目指します!



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) / U-15 サッカーコース(中学生対象)

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、パフォーマンス発揮に欠かせない身体運動性を高めるトレーニングを受けてみませんか?正しい自重トレーニングや、スプリントトレーニング、自宅のできるトレーニングなど充実したメニューで、誰にも負けない身体と心をつくっていきましょう!

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は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



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

加美中柔道部



大阪府の強豪へ成長させた

柔道が好きになる秘策

2019年4月、浅見先生が加美中柔道部の顧問に就任したときの部員数はわずか2名。「昔は全国大会出場の実績もあったのですが、私が来た時は部員2名で存続の危機でした。新入生が入らないと……という感じてしたが、学年主任だったので興味を持ってくれそうな子たちに声をかけたところ、体験入部を経て数名が入部してくれました。その子たちが初年度から頑張ってくれて大阪府で団体2位となり、近畿大会にも出場、それ以降も大阪府で2、3位、大阪府でベスト8に入るような生徒が毎年出てきています。最近では女子も好成績を残してくれて、2024年に主将だった女子部員は大阪府のベスト4に入りました。また、2025年度の卒業生は男子4名、女子4名がスポーツ推薦で高



校進学を決めて、一般入学した2名も柔道を続けてくれています」
加美中柔道部に入る生徒は、ほとんどが柔道初心者とのこと。そんな子たちが競技を続けて成績を残すには、どのような理由があるのだろうか？
「この柔道部は、ほとんどの生徒がゼロからのスタート。みんな、受け身からです。私が一番大切にしているのは『柔道を好きになってもらうこと』。私自身、小さい頃は柔道があまり好きではありませんでした。痛いし苦しいし、正直や

3年間



加美中学校／柔道部 顧問
浅見 友記夫 先生

大阪市生野区出身。小学4年生で柔道を始める。当初は親に勧められて始めたこともあり、あまり好きではなかったが、警察署の少年柔道教室で続けるうちに、小さな大会で勝てたことがきっかけで真剣に取り組むようになる。中学では大阪府大会でベスト8入り。高校では大阪府大会で優勝し、個人でインターハイに出場。大学ではチームの関西大会優勝に貢献。大学在学時に社会の教員免許取得、大学卒業後保健体育の教員免許取得。

めたくなっただけではありません。だからこそ、生徒たちには『柔道って楽しい』と思ってもらえるように心がけています。その工夫として導入しているのが『認定カード』です。受け身ができた、礼儀が覚えられた、技が一つできるようになった——そんな小さな達成ごとに認定スタンプを押していきます。自分の成長が目に見えてわかるので、生徒たちは『もっと頑張りたい！』と自然と前向きになってくれますし、スタンプが一杯になったら、私が知り合いから譲ってもらった柔道着をプレゼントとして貸し出します。みんなと同じ柔道着を着られる、同じ練習が出来るということ、さらにやる気を出してくれますね」

さらに部員同士がつながり、支え合う仕組みとして、社会でも活用されている『メンター（相談相手）制度』を取り入れている。
「スタンプを集める体験入部の段階で、新入生には『教えてもらいたい先輩につきなさい』と伝えています。新入生は先輩に教えてもらいながら成長しますし、先輩たちはコーチングでの伝え方や言い方などを、自分たちで考えて工夫するようになります。その後、実践練習に入ったときにも、新入生のコーチを先輩が務めることで、お互いの信頼関係もさらに強くなって、部全体のコミュニティづくりにもつながっていると思います。そのような取り組みを通して、毎年新入生を育てていきながら、部員全員が成長できる環境にしています。実際に、ちょっとメンタル

の弱っている1年生の男子部員には、3年生の女子部員が声掛けをしてくれたことで、メンタルが復活したこともありました。たぶん、先生が話をするよりも良かったりする時があるんだ（笑）。
あくまで生徒たちが軸となってチーム作りを行い、浅見先生自身は言いたい気持ちをグッとこらえて、総監督の立場で見守ることも多いそうです。



KAMI
JUNIOR HIGH SCHOOL
JUDO CLUB 加美中学校 柔道部（大阪・平野区）

初心者が伸びる 加美中柔道部の

大阪市立加美中学校 柔道部。顧問の浅見先生の赴任当時は、部員2名で存続が危ぶまれるような状態でした。それから6年。毎年初心者ばかりが集まる部活でありながら、大阪府でも上位の成績を収めています。そんな「加美中柔道部」の取り組みについてお聞きました。

Interview
クラブコーチインタビュー



中学生
必見!

成長期の秘密兵器!

1日3000kcalの驚きのパワー



TRAINER

大西 健太

KENTA ONISHI

[指導歴10年]



私がお届けします!

01 大切なのは1日の接種カロリー

成長期の子供にとって、栄養バランスのとれた食事は大切です。タンパク質や糖質が何グラムかというのも大切ですが、まず大切なのは1日の総摂取エネルギーです。

この記事では、中学生が成長のためにどれくらい食べればいいのかを簡単に解説していきます。

1日の摂取量

厚生労働省が発表する
「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では

12歳～14歳

2,900kcal

15歳～17歳

3,150kcal

もちろんスポーツや1日の練習時間などによって、その日摂取すべきエネルギー量は変動します。

02 おおよそ「3,000kcal」を目安に!

糖質が何グラム、タンパク質が何グラム、というのはもちろん大切ですがまずは1日のカロリー摂取が優先です。しかし、現状この約3,000kcalという数値を満たしている子供は少ないと感じています。(私の経験則によるもので、明確なデータではありません)

食べているんだけど、身長が伸びないとか体が大きくならないと言った場合は意外と足りてないというケースが非常に多いです。なので、一度1日にどれくらいの食事をしているか写真に撮って簡易的に摂取カロリーをチェックしてみると良いかと思います。

最近は無料でも様々なアプリがありますので、使いやすいものを利用していただくと思います。個人的には「あすけん」というアプリが使いやすいのでおすすめです。



02 毎食の量はどれくらい食べればいいのか?

例えば、さばの塩焼き定食だとお店によりますが約700kcalになります。唐揚げ定食で約900kcalくらいになります。1日に3,000kcal摂取することを考えると、3食と仮定した場合は毎食1,000kcal摂取しなければなりません。定食だけでは足りないためご飯をおかわりしてちょうどになりますね。

なので、しっかりと消化吸収能力があり、ある程度の量が食べれる場合は1日3食でエネルギー摂取量をカバーできます。しかし、消化吸収能力が低下している、食が細いなどがある場合は一回の食事で摂取できる限度があるため3食プラス補食でカバーしていく必要がありますね。

主菜+副菜+汁物

+

白ご飯(2~3杯)で

大体1,000kcal
くらいになる計算

※内容によりカロリーは大きく変わります。

“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



基本を飽きさせないのが監督の仕事

観察とタイミングなどが

浅見先生が顧問に就任してから好成績を残している加美中柔道部。ハードな練習と高い目標を設定しているのかと思いきや、意外な答えが返ってきました。

「練習の休みは月曜から金曜の中で1回、土日どちらかは休日です。ただ夏休みや冬休みの時はまとめて2週間くらいオフを作ります。狙いはリフレッシュしてもらうこと。柔道ばかりに目を向けるのではなく、中学生らしい思い出もたくさん作ってもらいたいですから」

「また大阪で一番になりたい! 全国大会に出場したい!」というのは理想であり、あくまでみんなが頑張る目指す目標のひとつでありません。それより柔道部が3年間一緒に過ごして、探求して、明るく楽しく優しく、プロできる場所であってほしいと思っています。練習内容も結果を逆算して特別な何かに取り組むのではなく、3年間ほとんどが基本練習の繰り返しです。普通にやっていたら子どもたちも飽きますがそれを飽きさせないのが監督の仕事です。その時に大切なのが「タイミングや伝え方」である子には試合に勝った時に、別の子には負けた時に、また別の子にはコーチングしている先輩に間接的に伝えたりして、基本練習の重要性を部員一人ひとりに自覚してもらおうと思っています」

また浅見先生の話からは、部員一人ひとりを常に観察し、それぞれに合わせた指導やサポートにも気を配っていることがよくわかります。「みんなを観察し

ながら、ダメな行為をした時や身が入っていない時には『ちょっと心配しています』という風に親御さんへ直接電話することがあります。子どもたちも、先生から親に連絡が行っていることはわかっているでしょう。ただ悪い時はばかりではなく、良い時も同じように親御さんに報告します。試合で勝ったことや一生懸命声を出して盛り上げていたことなども含めて、子どもたちの頑張りをできるだけ伝えるようにしています。それぐらいするのが、痛い思いをしながら頑張っている子どもたちや信じて預けてくれている親御さんたちへの誠意だと思っています」

子どもたちや親御さんたちが安心できるスポーツの環境を整えていることが、現在の加美中柔道部の躍進を支えている要因なのかもしれません。



Junior Athlete Interview

ジュニアアスリートインタビュー



しみず れい

清水 伶さん

柔道部 キャプテン
2025年 卒業

いわお みなみ

岩尾 美南さん

柔道部
2025年 卒業

01 柔道を始めたきっかけは?

小学校のころはサッカーをやっていましたが、兄が浅見先生にお世話になっていて、柔道に興味を持ちました。サッカーと柔道、両方体験入部して、柔道の方が面白いと感じたのと、先輩たちがとても優しく、技も丁寧に教えてくれて、先生も明るくておもしろい人だったので、「この部活にしよう」と思いました。

02 つらい時期もあった?

はい。技がなかなかうまく決まらず試合で負け続けて「もうやめようかな」と思った時期もありました。特に2年生の終わり頃は、キャプテンを任されて、チームをまとめるから自分の練習も頑張らないといけなくて…両方がうまくいなくて、しんどかったです。でも、周りのみんなが頑張っているのを見て、「自分だけあきらめるわけにはいかない」と思い、先生にもたくさん支えてもらったので、乗り越えることができました。

03 浅見先生の指導は、どんなふう感じていましたか?

最初は「細かいな」「厳しいな」って(笑)。でも引退してから考えると、あの厳しさがあったからこそ、集中力やあきらめない気持ちに身がついたんだと思います。柔道だけでなく、受験勉強でも「ここであきらめたらあかん」と思えたのは、柔道のおかげです。

04 柔道で自分が変わったと感じることはありますか?

あります。もともと、少しイライラしやすいところがあって、物にあたることがありました。でも、柔道では「礼に始まり礼に終わる」と言われるように、礼節をとる大切になります。その中で、少しずつ心も落ち着いてきて、感情のコントロールができるようになってきました。

05 印象に残っている出来事は?

やっぱり、普段の練習です。うまくいかない日も、逆にすごい雰囲気できた日も、全部印象に残っています。特にキャプテンとしてみんなを引っ張る立場だったので、そういう日々の練習が一番心に残っています。

06 これからの夢は?

まだ迷っているんですけど、消防士になりたいと思っています。昔からの憧れで、人の命が助けられる仕事ってかっこいいなと思って。教師にも少し興味がありますが、今は消防士が第一候補です(笑)

01 柔道を始めたきっかけは?

柔道を始めたのは、中学1年からです。バスケットに入ろうつもりでしたが、部活体験で友人に誘われ柔道部に来て、最初の言葉に衝撃を受けました。先生が『みんながボールを投げている間に、ここでは人が投げられる』って。その言葉がすごく響いて、やってみたい!となって、3日間の部活体験を全部柔道部に費やしました。初めての投げ技の感覚、受け身をとってくれた先輩たちの優しさもあり、気づけば柔道に夢中になっていました。

02 どんな仲間がいましたか?

柔道部の女子部員と一緒に入部したのが3人で、女子の団体戦は3対3だから、いつも1人も欠けられないギリギリの状態でした。誰かがケガをしたら試合に出られない。だからこそ、3人で支え合えたと思います。試合前にはいつも円陣を組んで声をかけ合い、苦しい時期も仲間の存在が支えてました。

03 つらい時期はありましたか?

1年生の後半から厳しさを実感して、2年生ではスランプからなかなか抜け出せませんでした。そんな時に、浅見先生から「スランプの抜け方は知っているけど、あえて教えない。自分で考えなさい」という言葉を受けたことは心に残っています。それから「柔道を客観的に見る」と、強い選手の動きを研究すること。ホワイトボードに相手の特徴を書き出して、自分で分析することなどを、自分で考えて意識することで、一回り成長できたと思います。

04 3年間で印象に残っていることは?

一番印象に残っているのは、3年生最後の大会での団体戦です。大将で出場した私の相手は、自分より40kg以上も重い選手でした。前日からすごく不安で、過去に一度やって一瞬で投げられたこともありました。でも先生に頼み方のアドバイスをもらって、試合ではなんとか勝つことができました! 先生から「今までで一番良かった試合」と言われたのは、忘れられませんね。

05 これからの目標や夢は?

高校には柔道推薦で進学するので、まずは「全国大会出場」。そして、その上を目指していきます。将来の夢は「パティシエ」になることです(笑)。柔道もパティシエも、ひとつのことに集中して努力するのは一緒だと思っています。

マジやばい動きプロジェクト FOR SCHOOL

スポーツを頑張る人たちへ届けたい
『マジやばい動きプロジェクト』

ジュニアアスリートの間で、少しずつ噂(?)になり始めている『マジやばい動きプロジェクト』。私たち一般社団法人アスリートスポーツジャパン(以下:ASJ)では、超一流選手たちが見せるスーパーストレッチを『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。プロの試合やオリンピッククを見て「このプレー、マジやばい!」と思ったことのあるジュニアアスリートの皆さん、まずはどのようなにすれば「マジやばい動き」が出来るようになるかを知ってください!



マジやばい動きをするには
イメージと身体の2つの土台から!

「マジやばい動き」ができるようになるために大事なことは、自分の思いどおりに体を動かせる力、身体操作性(しんたいそうせい)を育てること。そのためには、まずいろいろな動きを体に覚えさせることが必要です。

そして、思いどおりに動ける体をつくることも大切です。特に体のやわらかさをアップさせて、関節などがよく動くようにすることはすごく重要です。頭の中で「こう動きたい!」と思っても、体がかたかったらその動きはできないし、ケガをしてしまうこともあります。

たくさんさんの動きのイメージを持ち、そのイメージどおりに動ける体を手に入れる。この2つの土台をしっかりと作るために、ASJが行っているのが『マジやばい動きプロジェクト』です!



北口榛花選手の投てき

今号のマジやば

シンプルな動きの競技ほど、「マジやばい動き」の奥は深いものです。

2024年のパリ五輪、女子トラック&フィールドで日本陸上競技初メダルを獲得した女子やり投の北口榛花選手。リラックスした時の明るい笑顔とは打って変わって、投てきの際に魅せるのは、まさに「マジやばい動き」そのものです。投てき種目に限らず、投げる動作のスポーツでも応用できる要素について、今回も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。

肩の柔らかさ

北口選手の特徴のひとつは、肩の可動域が広いこと。槍に力を伝える時間を最大化することができます。これは野球の投球などにも通じます。

無料動画公開中!
【トレーニング法】
股関節+胸郭
ストレッチ
CHECK! ▶



股関節と体幹が
しっかり軸となり
上半身のしなりのパワーを
掛け算している

上半身と下半身をつなぐ股関節と体幹を自分の「軸」にするためには、地道なトレーニングが必須です!

無料動画公開中!
【トレーニング法】
下肢筋力を
向上させるトレ
CHECK! ▶



蹴りの反発力を 槍に伝えている

身体運動性が非常に高いため、蹴りの反発力がしっかりと槍に伝わっています。身体運動性を高めるためには、多様な動きのトレーニングをしましょう!

無料動画公開中!
【トレーニング法】
全身の運動性・
瞬発力を強化するトレ
CHECK! ▶



Wow!!

北口選手の特徴は、柔軟性と運動性。

北口選手は身体全体の運動性がとても高く、自身の強みである上半身の柔軟性が発揮されていると感じます。どのスポーツにも言えることですが、身体運動性を高めることは自分の強みを存分に発揮するために必要不可欠です。また、自分自身に必要なことを自分で切り開くメンタリティも素晴らしい選手だと感じます。自分が学びたいコーチがいるチェコへ半身渡り、チェコ語を身につけています。自分が成長するために食欲に妥協せず行動することは、アスリートとしても人としても学ぶことが多い選手です。

TRAINER
川平 隆司
指導歴42年



出張講座編

マジ やばい 動き プロジェクト FOR SCHOOL

経験豊富なプロトレーナーの 特別なトレーニングプログラム

私たち一般社団法人アスリートサポートジャパンの活動目標は、「子どもたちがスポーツを通じて夢を追いつける環境をつくること」です。その中の取り組みのひとつに、ジュニアアスリートに向けた特別なトレーニング指導を行う「マジやばい動きプロジェクト」の出張講座があります。この講座は「マジやばい動き」を実現するために必要な身体操作性（しんたいそうせい）を高めるトレーニング方法を、経験豊富なプロのアスリートトレーナーが実際に学校やクラブに向いて指導するもので、これまでも数多くの学校などで開催してきました。今回は堺市と大阪市の2校での様子をお伝えします。

GOOD



in 堺市立 殿馬場中学校 (堺市)

難しくても
楽しくマタメになる
これがまさに
『マジやば講座』

2025年3月上旬、卒業する3年生が抜け、新たなチームで始動する堺市・殿馬場中学校の運動部の生徒たちが、「マジやばい動きプロジェクト」の出張講座を体験しました。この日のテーマは「中脛筋/ちゅうでんきん」。担当トレーナーの貴島さん(株式会社アスリートワークス)の話によれば「お尻の横にある中脛筋は、身体操作を行う上マッチャ重要な筋肉」とのこと。運動部の生徒たちの目が少し真剣になりました。しかし、トレーニングは真剣でありながらも、和気あいあいとした楽しいもの。個別運動では「これキツイ!」「アカン、できひん!」という弱音が聞こえたものの、グループトレーニングではトレーナーも混ざって大盛り上がり。この日は終始、中脛筋を鍛えたことで、生徒の皆さんも頭と体で、その大切さを感じてくれたと思います。

OH!



in 大阪市立 蒲生中学校 (大阪市)

2回目の開催でも
気づきが多い!
どの運動にも役立つ
『マジやば講座』

大阪市・蒲生中学校でのマジやば講座は2回目の開催!今回はバスケット部、バレー部、バドミントン部、合計約100名の選手たちが取り組みました。テーマは殿馬場中学校と同じく「中脛筋」。ジャンプやステップにおいてとても重要な筋肉であることを伝えながらトレーニングは、自分たちの身体の仕組みの理解度を高めてくれたようです。姿勢を安定させたいけどフルフルする!右はできるのに左はできない!身体のどこに力を入れていいかわからない!など、自分自身の身体への認知ができた時間にもなりました。どのスポーツもジャンプしながら、ステップを踏みながらなど、複雑な動きになります。その動きを実現するために必要なのは身体と動きの基礎:土台!ゲーム要素を入れながら、楽しく取り組み、気づきを得てくれたと思います。



YES

YEAH



「出張講座」実施学校 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。



今回は「中脛筋」の重要性とトレーニング方法をお伝えしました。参加者は運動部の生徒だったこともあり、動きが良かったですし、真面目に聞いてくれましたね。日々のトレーニングも続けてもらえると嬉しいです。大人でも大切な筋肉なので保護者の皆さんにも伝えてほしいと思います。

担当 トレーナーの 感想

SPONSOR COMMENT



よしゅう
豫洲短板産業株式会社
森 晋吾 社長

子どもたちの可能性を広げるお手伝いができることを光栄に思います。私たち豫洲短板産業は「みんなで豊かになろう」という理念のもと、社会貢献の形を常に模索してきました。スポーツに励んでいる社員の子どものもと、『マジやばい動きプロジェクト』は未来を担う子どもたちの成長を支える素晴らしい取り組みだと確信しています。子どもたちが真剣に取り組む姿は、私たち大人にも刺激を与えてくれます。彼らの夢を応援することが、豊かな社会づくりにつながると信じています。



キャリアの三カ国

For ジュニアアスリート

ジュニアアスリートの皆さんの中でも、将来の目標を『プロ選手』としている人は多いのではないのでしょうか？令和の時代、ひと言でプロ選手と言っても、キャリアプランの道筋はさまざまです。子供の頃から注目を浴びてプロの世界に飛び込む人もいれば、コツコツと努力を重ねてトップ選手となる人も。どの道を歩むのかは人それぞれですが、どんな道があるのかを中学生から知っておくと選択肢が増えるので有利でしょう。例えば『野球選手』でも、いろいろなカテゴリーがあり、その道筋は千差万別です。今回は、令和の野球選手のキャリアプランを少しご紹介してみます。気になった人は、さらに自分で詳しく調べてください。



プロ野球選手は、高校野球を経験している人がほとんど。何らかの事情でクラブチーム等に在籍して、後にプロを目指す選手もいますが、かなりのレアケース。

ルート① 大学

高校から大学に進学し、さらにレベルアップしてプロを目指すルート。関西や関東の強豪大学だけでなく、九州や東北などの大学で頭角を現してNPBドラフトに選出される例も多くあります。

ルート② NPB

【日本プロ野球機構】

高校から日本のプロ野球12球団のいずれかに入団するルート。高校生から“直接”日本のプロ野球に入るにはドラフト指名される方法しかありません。ちなみに2024年度のドラフト指名された高校生は32名。



ルート③ 海外

メジャーリーグ、マイナーリーグ、野球留学など、海外でプレーするルート。非常にレアケースながら、東京・桐朋高校の森井翔太郎選手や花巻東高校の佐々木麟太郎選手などが、近年はこのキャリアプランで野球選手への道を歩んでいます。

PICK UP

ルート⑤ 社会人野球

『社会人野球』のカテゴリーは大きく2つに分かれます。一つは国内企業が運営している「企業チーム」で、所属選手は各企業の社員として働きながらプレーしています。会社員の給料を得ながら、プロを目指す環境が整っており、プロで即戦力となる人が多いのも特徴です。もう一つは「クラブチーム」で、所属選手は各自別の仕事をしながらプレーしています。当然プロ入りが目標の人もありますが、生涯スポーツとして野球をプレーすること自体を楽しむ人も多いといえるかもしれません。社会人野球も強豪や成績上位チームにはプロのスカウトが訪れることも珍しくないの、NPBやMLBへのステップとして注目されているカテゴリーです。

どんな仕組み？

社会人野球では、主にリーグ戦とトーナメントを組み合わせた「リーグ戦・決勝トーナメント」方式が用いられます。各グループや各地域でリーグ戦を行い、勝ち上がったチームがトーナメントで優勝を争う方式です。

都市対抗野球大会

毎年東京ドームを会場とする社会人野球で最大の盛り上がりを見せる大会です。全国の都市を代表するチームが参加します。

社会人野球日本選手権

その年の社会人日本一を決める大会。補強選手制度がなく「単独社会人チーム日本一」を決める大会とも呼ばれます。

全日本クラブ野球選手権

企業チームを除く社会人野球の日本一を決める大会。クラブチームにとっては最大の目標となる大会です。

どんなチームがあるの？

現在、大阪府野球連盟には企業6チーム、クラブ7チームが加盟しています。

主なチーム名

NTT西日本(企業)

大阪ガス(企業)

パナソニック(企業)

NSBベースボールクラブ(クラブ)

八尾ベースボールクラブ(クラブ) など



NPBに行った人数は？ [過去3年間]

近年の社会人野球からはDeNAの度会選手、阪神の近本選手などのNPBの即戦力だけでなく、WBCで世界一となった西武の源田選手のような名選手も輩出しています。

2024年 13名

2023年 14名

2022年 15名

※全チーム対象。育成枠を含む

※日本野球連盟WEBサイト調べ

https://www.jaba.or.jp/topics_category/grandslam/

PICK UP

ルート④ 独立リーグ

独立リーグは、NPB(日本プロ野球機構)に加盟せずに、各地域で独自のリーグを組織している『プロ野球リーグ』です。リーグに在籍する各チームは、地域社会の活性化や若手選手の育成などを目的に活動しています。地元企業や地域住民から愛される地域密着型のチームが多いのも特徴です。所属選手はプロ契約をしていますが、ほとんどの選手が高いレベルと安定した収入を求めて、NPBに入ることを目指しています。実際、試合にはNPBのスカウトが視察に訪れることも多く、毎年たくさんの選手が独立リーグからNPBのドラフトに選出されています。

どんな仕組み？

リーグ戦/チャンピオンシップ

レギュラーシーズンは毎年4～10月の期間に開催され、年間80～100試合程度。その後、上位チームによるチャンピオンシップで優勝を決定。

その他の試合

カップ戦などの大会や、交流戦として海外の独立リーグやプロ野球チームとの試合が行われることもあります。

どんなチームがあるの？

現在、一般社団法人日本独立リーグ野球機構(IPBL)に加盟しているチーム数は21球団。関西では「さわかみ関西独立リーグ」の名称で5チームが在籍しています。

兵庫ブルーサンダーズ(兵庫)

大阪ゼロロクブルズ(大阪)

堺シュライクス(大阪)

和歌山ファイティングバーズ(和歌山)

滋賀ユナイテッドベースボールクラブ(滋賀)



NPBに行った人数は？ [過去3年間]

独立リーグ出身のNPB選手では、ソフトバンクの又吉選手や阪神の湯浅投手などが活躍。中にはNPBから一度独立リーグを経験して復帰する選手もいます。

2024年 15名

2023年 22名

2022年 8名

※全チーム対象。育成枠を含む

※日本独立リーグ野球機構(IPBL)WEBサイト調べ <https://www.ipbl-japan.com/>

MESSAGE

最後に、スポーツでお金を稼ぐ『プロ選手』を目指すのは、皆さんの自由です。ただ、残念ながら全員はなれません。しかしプロ選手を目指した過程で得た経験や技術などは、皆さんをどんな人間として成長させてくれるでしょう。そうした経験値が蓄積されていくのも、スポーツの良いところ。キャリアのことも考えつつも、思いっきりスポーツを楽しんで欲しいと、私たちアスリートサポートジャパンは願っています。