

スポエール!!

TAKE FREE

Cheer to all Junior Athletes!

VOL. 12
2025/10

女子サッカーって、
イイじゃん！

RESC GIRLS
[レスク ガールズ]

大阪府／北摂地域

堺市立
浜寺中学校 [運動部]

大阪府／堺市堺区

スポエール!!

スポエール Vol.12 2025.10

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

編集チーム

岩田 遼／高村 三礼／中西 義富／堀 カツミ

Athlete Works for Jr.

今のジブンを、超えていく。

甲子園・全国制覇を狙う中学3年生に聞いてみた！

アスリートワークス堺店に通う中学3年生の野球選手、
立石丈太郎（たていし じょうたろう）君にインタビュー！
春の全国大会準優勝・夏の全国大会ベスト8を達成した立石くん。
一問一答、力強いコメントをくれました。

Q1 まだ3年の夏ですが、中学野球振返っていかがでしたか？

楽しかったです。その一言ですね。チームとしては過去最高成績を更新することはできませんでしたが、過去最高タイでした。悔しい気持ちはありますが、出し切ったと思います。この悔しさは高校で返したいと思います。

Q2 アスリートワークスに通って変わったことは？

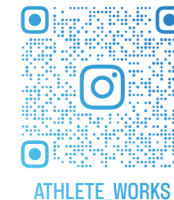
瞬発力が増して、外野での守備も変わりました。取れるか取れないか際どい球も、思い切って飛び出すことで間に合うようになりました。全国大会でも今まで取れなかった球もキャッチすることができました。ピッチャーも打席も、トレーニングの効率は活きていることを実感しています。球速も上がり、打球も強くなりました。もう少し早く通っていたら、家でやる自主トレの内容も変わって、全国の結果も変わったかもしれません（笑）

Q3 最後に。ズバリ高校での目標は？

もちろん甲子園出場。中学でできなかった全国制覇です。春夏共に投手・外野手、打席でも活躍できるように今から準備します。高校生でもあるので、勉強はもちろん野球や寮生活を通じて心も大きくなって、誰からも頼られる存在になることが目標です。

ありがとうございました！

アスリートワークスは、高校へのチャレンジを全力でサポートします！



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！



高校で最高のスタートダッシュを！【中学3年生限定】野球特別プログラム

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、自宅で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3～4回発行
- A4版カラー8～12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



担当
トレーナーの
感想

真剣に話を聞いて実践してくれたのが、まず良かったですね。とはいえ、身体操作性で見ると、皆さんまだまだ出来ると思うので、伸びしろばっかりだと思います！
例えば、寝転んで片足上げする中脛筋の運動を1分間で行いましたが30秒ほどで限界だった生徒さんも多くいたので、それをしっかり出来るだけでも変わってきます。今回のテーマの「中脛筋」は走る・跳ぶなどのスポーツにとってはめちゃくちゃ重要な筋肉なので、継続して鍛えて欲しいですね。

in

堺市立 浜寺中学校 (堺市)

夏休みから始める
中脛筋の基礎トレーニング

2025年8月上旬、中学生にとっては夏休みの日ですが、部活動を頑張るジュニアアスリートにとっては運動能力を向上させる重要な時間になったかもしれません。今回のマジやば講座では堺市立浜寺中学校の男女バスケット部、女子バレー部の約50名が体験してくれました。講座のメインテーマは多くのスポーツに共通して重要な「中脛筋／ちゅうでんきん」のトレーニング。講座を担当したトレーナーさん（株式会社アスリートワークスの挨拶に続いて、全員でウォーミングアップを始めますが、いつもと違う身体の使い方に浜寺中の皆さんは少し緊張気味でした。そして本格的に講座がスタート。今回は中脛筋を鍛えるためにヒップヒンジ（股関節を軸に上半身と下半身を分けて行う運動）などの正しいやり方を伝えました。両膝・片膝立ちからジャンプで立ち上がる動きや、片足立ちで腕を伸ばしバートナーとタッチする運動などで、生徒さんだけでなく顧問の先生たちもトレーナーのアドバイスに耳を傾けながら真剣に取り組んでくれたのが印象的です。最後は恒例となっているチーム対抗の白熱のリレートレーニングで締めくくり、熱気と笑い声であふれた体育館でのマジやば講座は、今回も無事に終了となりました。



OH!

「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、堺市立浜寺中学校で実施した「マジやばい動きプロジェクト」の出張講座には、スポンサー企業であるミックス＆マッチ株式会社様より、暑熱対策グッズのご提供をいただきました。ありがとうございました!

命を守る“氷”がある

-20℃の塩氷「ロックB」 熱中症対策の新常識。



GOOD



YES

北西 栞 さん (中学3年生 / バスケ部)

中脛筋について初めて知りました。印象に残っているのは両膝立ちからのジャンプで、すぐに出来ましたし、その他のトレーニングも全部楽しかったです(笑)。今年のチーム目標は総体の堺市ベスト8なので、チームで身体操作性を高める運動はしていきたいと思っています。

大西颯馬 さん (中学3年生 / バスケ部)

部活でも基礎トレーニングはやりますが、いつもより詳しく教えてもらえて勉強になりました。ヒップヒンジの運動などバスケでも活かせる動きが多かったのも、継続して鍛えていきたいと思っています。男子も女子と同じく堺市ベスト8を目標に頑張ります!

バスケット部 顧問 岡山 先生

マジやば講座を終えて...

生徒が楽しく自主的に取り組んでくれた感じだったので、とても良かったです。基礎トレーニングは私たちも勉強して日々の部活でも取り入れていますが、どうしても足りない部分があるので、このように外部の専門家さんから伝えていただくことで、また生徒たちにも伝わり方が違って良い影響があるのではないかと思います。中脛筋や股関節の使い方はバスケでも多く関係することなので、私自身も再確認できて勉強になりました。

Interview
インタビュー

SPONSOR COMMENT



MIX & MATCH 株式会社
営業部長
井山 真也 さん

私たちミックス＆マッチ株式会社は、子どもたちのスポーツ環境をサポートするため、熱中症対策につながる商品開発に力を入れております。猛暑日が増加する中、子どもたちが安全に思いっきりスポーツに打ち込める環境をつくること、そして見守る大人たちも誰一人熱中症にさせない! そんな思いで取り組んでいます。ジュニアスポーツに関わる全ての人の安全・健康を守りながら、スポーツの楽しさと感動を守っていきます。



出張講座 編

マジ
やばい
動き
プロジェクト
FOR SCHOOL

身体操作性が格段にアップする
特別トレーニングの出張講座

「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」。これが私たち一般社団法人アスリートサポートジャパンの大きな活動目標です。その目標に向かう中で、現在とも力を入れているのがジュニアアスリートに向けて、身体の上手な使い方を伝える「マジやばい動きプロジェクト」の出張講座です。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（しんたいそうさせい）を高めるトレーニング方法を、経験豊富なアスリートトレーナーが学校やクラブで実際に指導するものになっています。今回は堺市の浜寺中学校での様子をお届けします。





カメラマン／三原 李恵

女子サッカーって、 イイじゃん！

今回のスポエールのメイン特集は「女子サッカー」です。女子サッカーといえば、日本代表の『なでしこジャパン』。現在中学生の皆さんが、ちょうど生まれた頃の2011年FIFA女子ワールドカップで初優勝し、2012年ロンドンオリンピックでも銀メダルを獲得。女子サッカー人気は最高潮でした。そして、2021年には日本女子プロサッカーリーグ『WEリーグ』が開幕して、プロの女子サッカー選手も一気に増え、今やヨーロッパの海外リーグで活躍する選手も珍しくありません。しかし中学生年代の女子サッカー事情に目を向けると、男子に比べてプレーヤーの数が少なかったり、場所や環境が限られていたりするのが実情です。今回はそんな中でもサッカーを続けたい、やってみたいと思っている中学生や小学校高学年の女子ジュニアアスリートに向けた記事になっています。ご紹介するクラブチームや元選手の話を通して、女子サッカーの魅力や楽しさそして未来や夢を感じてもらえたら嬉しいです。



大阪・北摂地域が拠点の 人間育成型サッカークラブ

今回取材に協力してくれたのが、中学生年代の女子チーム「RESC GIRLS U-15（以下：RESC GIRLS）」。「RESC GIRLS」は大阪府の北摂地域を拠点にした街クラブでありながら、プロの下部組織なども含めたクラブが集まる全国大会にて、2年連続で3位の成績を残している強豪クラブです。まずはRESC GIRLSの谷口巧実監督に、クラブの特徴やサッカー環境などについて、話をしてもらいました。

「RESC GIRLSを含めたRESC全体のクラブ理念は『良いサッカー選手である前に良き人であれ』で人間育成に重きをおいているクラブです。もちろん全国制覇を目指してサッカーの指導を行います。それ以上にサッカー以外の大切な部分を伝えるクラブでありたいと思っています」

RESC GIRLS U-15

地域がメインで、試合では大阪市、堺市、他府県への遠征も多いです。参加メンバーは北摂の子もいれば、近隣エリアに加えて京都、奈良から参加している子もいますね。基本は現地で集合解散なので、遠方の子は電車もしくは親御さんの送迎になりますが、クラブでも最寄り駅まで送迎するなどのサポートを対応できる範囲で行っています」

「活動スケジュールは、平日の火木金が練習で、土日はほとんど試合です。また数名JFAアカデミー堺の選手も在籍していて、彼女たちアカデミー生は平日JGREEN堺で練習しています。環境として練習や試合のほとんどを人工芝のグラウンドでプレーできるというのも、クラブの特徴でもあります」

自主性・自律性の指導で 成果と人材を生み出す

谷口監督の話からは人工芝のグラウンド以外にもRESC GIRLSが、如何にサッカーを楽しむ、真剣に取り組める環境であるかが伝わってきます。

「RESC GIRLSのコーチやスタッフは、全員で6名（一部兼務や非常勤）です。C級ライセンス所持者が私を含めて2名で、B級が1名。GKコーチは2名で、ひとりはGKスクールから専門スタッフが来てくれています。加えて、フィジカルトレーニングや遠征に帯同してくれる女性トレーナーが1名ですね」

「指導方法については、自主性や自律性を持つて、自分で考えて行動することを促す指導を心がけています。思春期に入る女子中学生の集まりなので、グループヒングや女子特有の難しさなどもあるかもしれませんが、そのような経験のつひとつが社会にもつながっていくと思いますので、簡単に逃げ出さず、周りの人たちと助け合いながら乗り越える力を、スポーツを通じて身につけて欲しいと思っています」

「チームコミュニケーションには、スマホの目標管理アプリを活用しています。いわゆるサッカーノートをアプリで記入するもので、各自が練習・試合の感想や感じたことを書き込んで、選手スタッフ全員で共有する感じです。選手同士も話がしやすいですし、スタッフも各選手の書き込みを見て、どれくらい伝わっているのかわかります。その他、疲労度やモチベーション、睡眠時間などのメンタル・体調面についても、このアプリで管理することで選手の状態を把握して、気を配るようにしています」

このような選手ファーストの環境づくりの結果、RESC GIRLSは2年連続全国大会3位という実績だけでなく、将来の女子サッカー界を担うような選手も輩出しています。



RESC GIRLS 監督

谷口 巧実 さん

RESC U-15出身。履正社高校を経て、アメリカへサッカー留学。その後、ヨーロッパのキプロスなどでもプレーヤーとして挑戦し、2023年からは帰国して指導者の道へ進む。RESC GIRLS前監督の元でコーチとして指導経験を積んで、2024年より監督に就任。C級ライセンス取得。



ちょっと教えてください!

女子中学生の サッカー環境

大阪版



女子中学生のサッカー環境について、大阪・北摂地域で中学生年代の女子チーム「RESC GIRLS U-15」の監督を務めている谷口さんに話をお聞きました。

中学女子では、 どんなチームがあるのですか?

「大阪府の場合は、中学校単位のチームはほぼ無くて、ほとんどがクラブチームになります。クラブチームで多いのは私たちのような地域の街クラブですが、セレッソさんやINACさん、なでしこリーグの中学生年代チームなど、プロの下部組織もあります。」

中学女子サッカーの 課題は何ですか?

「私たちは小学生スクールも運営していて、小学生は男女混合です。しかし高学年くらいになると男女で体格やプレー強度が変わってきます。女子でもガツガツとプレーできる子はいいのですが、内気な性格の子はやりづらさを感じて、そこでサッカーから離れてしまう子もいますね。どの年代で分けるのかという問題はありますが、女子も楽しくプレーできる環境づくりは大切なので、私たちもサッカー協会の会議などで話合っています」

試合は、どのような形式で 行われていますか?

「まず1年を通してリーグ戦をしています。大阪で言えば、一番レベルの高いリーグが『関西リーグ(JFA U-15女子サッカーリーグ2025関西)』です。大阪だけでなく関西の強豪クラブが集まり、今年は8チームで戦っています。関西リーグで上位の成績を残せば、全国大会の出場権が獲得できるので、RESC GIRLSの1stチームはこのリーグで頑張っています」「その次のカテゴリが『大阪府リーグ(大阪女子U-15ドリームリーグ2025)』です。このリーグには大阪の街クラブを中心に10チームが参加していて、こちらで上位であれば関西リーグに昇格することができます。RESC GIRLSの2ndチームはこのリーグ所属です」「女子のプレー機会を増やす目的で『大阪女子U-15ドリームリーグα』というリーグもあります。こちらは中学生だけでなく小学校高学年から出場可能で、さまざまなレベルの選手がより多くボールを蹴れる機会となっています」「またリーグ戦に加えてカップ戦がありますし、練習試合等を組んで、毎週のように試合が出来る環境を作っているチームが多いと思います」

※リーグ所属チーム数などは2025年度の情報です

RESC:2nd team

RESC:1st team

大阪
ドリームリーグ
α(アルファ)
中学生
小学5・6年生

11チーム

大阪
ドリームリーグ
U-15

10チーム

JFA
U-15 女子
サッカーリーグ
関西
大阪・兵庫・京都
和歌山・奈良・滋賀

8チーム

高円宮妃杯
[全国大会出場]

JFA全日本U-15
女子サッカー
選手権大会

5 関西代表
チーム

選出方法

全国大会には関西リーグから上位2チーム、その他の代表決定戦(カップ戦)にて3チームが選出されます。

RESC GIRLSたちに聞いてみた。

なかたに ももか
中谷 百花 さん



中学3年生(15歳)
[サッカー歴]7年
[ポジション]サイドハーフ、サイドバック

●RESC入団のきっかけは?

レベルの高いチームでやりたいと思っていて、全国大会を観戦した時にRESCを知って入団したいと思いました。地元は枚方市なので、親に車で送ってもらったり、電車で1時間ぐらいかけたりして、練習や試合に参加しています。

●チームの魅力は?

個人プレーとチームプレーを両方出せるところですね。例えば、守備は全員一丸でゴールを守ったかと思えば、それぞれが個人技で相手を突破して会場を沸かせることもあります。私の得意プレーもサイドから中央にカットインしてシュートなので、そんな場面をたくさん作れるのは楽しいですね。あとはサッカーを楽しめる環境が整っているところが魅力です。試合や練習のほとんど人工芝で出来ますし、土日はだいたい試合が組まれています。

●上達するためにしていること

監督やコーチにももらったアドバイスは、その日のうちに振り返るようにしています。帰りの車の中でお父さんと話をしたり、チームで共有しているサッカーノートアプリに書き込んだりしますね。それで次の練習や試合では、そのアドバイスを意識してプレーするように心掛けています。

●将来の目標は?

これまで全国大会には2年連続出場して、全国3位の成績でした。今年こそは全国制覇を目指しています。高校にはサッカー推薦で進学予定です。将来はサッカーに携わる仕事が出来ればいいなと考えています。プロ選手もいいですし、子どもに教えるのもいいですね。



入団等のお問合せ先



<https://www.resc-web.com/entry/girls/>

たけなか こと
竹中 小鳥 さん



中学3年生(14歳)
[サッカー歴]9年
[ポジション]センターバック

●RESC入団のきっかけは?

小6で体験入団してみて、すごく雰囲気の良いチームだと思いました。一人ひとりの技術も高いですし、声掛けもいっぱいあって明るいチームなので、自分自身が成長できる環境だと感じて、入団することを決めました。

●サッカーの好きなところは?

パス、ドリブル、シュートなどの選択肢から、自分で考えてプレーできることです。個人的には細かいパスをつないで相手の守備を崩すサッカーが好きで、中学女子サッカーはラフなフィジカルコンタクトが少ないぶん、足元の技術が活きるプレーが多くて楽しいです。高校やその上のカテゴリになったらフィジカルも大切になってきますので、もっと鍛えていかないとダメですね(笑)

●チームの魅力は?

監督から守り方や攻撃のビルドアップなどのアドバイスをもらうことはありますが、基本的には選手同士がみんなで考えて話し合っでプレーできるのは、このチームの良いところですね。

●上手くなるための工夫

同世代や高校生のプレーを現地や動画で観て、自分に足りないプレーを取り入れようとしています。個人的には1対1での守備のステップやヘディングの高さが、まだまだ物足りないので、その部分は伸ばしていきたいと思っています。

●将来の目標は?

高校はサッカー推薦で進学予定です。ここ数年、全国大会に出場できていない高校なので、私の代では出場したいと思っています。将来はやっぱり身体を動かすことが好きなので、スポーツに関わる仕事につきたいですね。

にながわ うめの
蜷川 梅乃 さん



中学3年生(14歳)
[サッカー歴]10年
[ポジション]ゴールキーパー

●サッカーを始めたきっかけは?

三姉妹の末っ子で、長女は水球の日本代表で、次女はラグビーの審判をやっています。三人とも昔から水泳は習っていて、私は4歳の時にサッカーをやりたい!と、突然言い出したらしいです(笑)。ゴールキーパーは小学生の時にやってみたら、面白くてハマりました。唯一のポジションなので、それをどう表現するのが楽しいですね。

●RESC入団のきっかけは?

私はJFAアカデミー堺という全寮制の育成プログラムに参加していて、普段は堺市の中学校に通い、J-GREEN堺でアカデミー生として練習しています。そして土日はRESCの試合に参加している状態です。他のクラブではアカデミー生が選手登録できない場合が多いのですが、RESCは可能で、毎年全国大会にも出場する強豪だったので、このクラブに入団しました。

●サッカーためにしていること

食事は人よりも多く食べることを意識しています。父親が料理人で栄養管理なども詳しいので、自宅にいるときはとにかく食べるようにしていますね(笑)。練習や試合後はタンパク質やエネルギーが不足しているので、そんなときもコンビニで不足している分を買って食べたりもします。そうした知識も父親に教えてもらいました。

●将来の目標は?

まずは今年U-15の日本代表に入ること。高校はプロの下部組織に移籍予定で、将来的には『なでしこジャパン』でW杯決勝の舞台に立って優勝することが目標です。そして、もう一つの目標は『人々を笑顔にするプレーヤー』になること。みんなに喜んでもらえるプレーを魅せる選手になりたいと思っています



中学生
必見!

練習前・試合前にオススメ!

最適なストレッチはどっち?



TRAINER
西田 沙耶香
SAYAKA NISHIDA
[指導歴5年]



私がお届けします!

練習前や試合前に最適なストレッチの紹介

この記事は、

- 運動前にオススメのストレッチが知りたい
- 新しいストレッチを知りたい
- ケガを予防したい

そんな方に読んでいただきたい内容です。まず、ストレッチには種類があります。

こちらのブログに記載の
ストレッチ記事を読むと
さらに理解が深まります
ので、ぜひご覧ください。



① 静的ストレッチ (スタティックストレッチ)



静的ストレッチは、
反動や弾みをつけ
ずに、伸ばした状態
をキープして静かに
行うストレッチです。
ゆっくりとした呼吸
をしながら行うこ

とで体にリラックス(副交感神経)のスイッチが入ります。

副交感神経とは

自律神経のうち、プレーキのような働きをする神経です。心拍数を下げたり、筋肉をゆるめる働きがあります。

② 動的ストレッチ (ダイナミックストレッチ、パリスティックストレッチ)



動的ストレッチは、体を動かして反動や弾みをつけて動きながら行うストレッチのことを言います。関節を動かしながら行うので、血流も良くなり体に活動するスイッチ(交感神経)が入ります。

交感神経とは

自律神経のうち、アクセルのような働きをする神経です。心拍数を上げたり、筋肉を緊張させる働きがあります。

では、運動前に最適なストレッチはどちらでしょう??

正解は、②の動的ストレッチです。

上にも書きましたが、動的ストレッチは、体に「今から運動するよ!」と伝達して、準備を促すものです。血流をよくして、体が持つ本来の力を引き出せるようになります。自分の力を今よりもっと出せるようになるかもしれません!

ただし、静的ストレッチが悪いわけではありません。それぞれの特徴を生かして、運動前と運動後で使い分けてください! ストレッチの種類を理解して、パフォーマンスを上げよう!

“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



中野みづき さん

静岡県藤枝市出身。高校時代は女子サッカーの名門・日ノ本学園高校で、インターハイと選手権の二冠達成などの実績を残す。卒業後は看護師をしながら、サッカー・フットサル選手としても活躍。引退後は株式会社海月を設立し、現在も代表取締役としてパーソナルジム運営や子ども向けの体の使い方教室などを開催している。

として勝負がしたくて、トップリーグに所属していた兵庫県のS.W.H西宮フットサルクラブに移籍しました。そこでも看護師として訪問看護を担当しながら、週末には全国各地で試合する生活だったのですが、全国大会の優勝もできて、とても良い経験でした。そして27歳の時に、昔からのもう一つの目標でもあった『起業』をするために、選手を引退することにしました。

引退した中野さんは、株式会社海月の代表取締役として、ボディメイクなどのサポートをするパーソナルジムの運営事業などを行っています。



先輩たちから学ぶ、選手への道。

今回、中学年代にナショナルトレセン(日本代表候補)に選ばれ、高校では3度の全国制覇を達成し、看護師でありながらサッカー、フットサル選手としても活躍した中野みづきさんにインタビューさせていただきました。女子サッカーを頑張っている人、これからやってみたい人にとって、大きなアドバイスになるはずです。

華々しい経歴や実績を持つ中野さんだが、現役中は実は怪我との戦いでもありました。「小学校時代から腰痛を持っていたので、整体やパーソナルトレーニングには小さい頃から通わせてもらっていました。中学時代にはバランスや体幹トレーニングもしっかりやっていたのですが、高校からは寮に入っていたこともあって、なかなか出来ませんでした。昔を振り返って後悔しているのは『食事管理』です。暴飲暴食こそしませんでした。が、学生時代はとにかくお腹がいっぱいになればよいという感じで、栄養やバランスを考えずに食べていました。今、ボディメイクの仕事をしていて

サッカー、フットサル選手、そして看護師や起業家としての経験を持つ中野さんは、ジュニアアスリートに伝えたいことがたくさんあると話します。「まず集中力や忍耐力などは、サッカーに限らずスポーツ全般を通して学べる大切なことです。そしてスポーツでは、人の輪が広がります。チームメイトはもちろん、対戦相手や選抜メンバーは今でも連絡を取り合う仲間です。また恩師との出会いも大切ですね。私の場合は、特に中学時代の監督とのやり取りは覚えてます。中学時代、スピードだけが取り柄だった私に監督から『ポランチをやらせてみたいから、もっと両足が使える、ロングボールを蹴れるように練習しなさい』とアドバイスがありました。それを真に受けて、そこを伸ばす練習をしていたらナショナルトレセンに入って、ポランチをやっていました(笑)。それとジュニアアスリートの皆さんに持つてもらいたいのは、向上心を持つって挑戦する気持ちです。私も静岡の中学から兵庫の高校へ進学する時に迷ったのですが、父親に『環境にこだわって挑戦する気持ちを持って』と言われて、日本一の高校で勝負することを選びました。最後に背中を押してもらった父親には感謝しています」



株式会社 海月

<https://mizuki-official.jp/>



現在、中野さんの会社には現役を引退したなかでしこジャパンの元選手も勤務されています。このように女子サッカーに携わった人々の輪が、また次の時代の女子サッカーを發展させる力を作り出してくれるはずです。

看護師として働きながらプレーをして、引退後に会社を設立した中野さんだからこそ、女性がサッカーやフットサルで生活することへ強い思いを持っています。「女子サッカーはWリーグが出来て、プロ選手として生活できる人が増えましたが、その下のなでしこリーグでは、まだまだ仕事と兼業している人が多いと思います。フットサル選手にいたっては、ほぼ全員が兼業プレーヤーです。私自身、仕事と選手の両立で救われたのは、私の選手活動を応援してくれる職場に出会えたことでした。引退する時も悩みましたが、私が先陣を切って起業し、女性アスリートを応援できる会社を作ること、それをロールモデルに後の人が続いてくれたら嬉しいと思い、ワクワクしながら引退を決めました」

強く感じるのは、筋肉を作るためにどれだけの食事が必要なのかということ。身体はやはり摂取されたものから作られているというのを、現役を引退してから身にしみて感じていますし、怪我も減らせたのではないかと思います」

今だから伝えたい、学生時代にやれば良かったこと

高校日本一を経験し、看護師とプレーヤーを両立!

マジやばい動きプロジェクト FOR SCHOOL

スポーツを頑張る

すべての中学生へ

そろそろジュニアアスリートの皆さんの中でも話題になっているはずの「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:ASPJ)は、超一流選手たちが見せるスーパースプレーを「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、怪我なく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。超一流選手たちのプレーを見て「この動き、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、まずはどんなトレーニングをすれば「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!



マジやばい動きを生み出すのは
イメージと身体の2つの土台から!

この企画で何度も伝えていることですが、「マジやばい動き」のために大事なことは、自分の体を思い通りに動かすカギ身体操作性(しんたいそうさい)を育てることです。自分自身の身体に、いろいろな動き方を覚えさせることから始めましょう。例えばいつもプレーしているスポーツだけではなくて、他のスポーツをやってみることも、体を使った遊びをすることも、身体と脳にたくさんの動きをインプットすることが可能です。そうした積み重ねで「こんな動きができそう!」というイメージが、たくさん

頭の中にたまっていきます。

そして同時に思い通りに動く体をつくることも大切です。特に、体の柔軟性を高め、関節の可動域を広げることが重要です。「こう動きたい!」と思っても、体が動かさなかったらその動きはできません。ケガにつながることもあります。イメージどおりに動ける体を手に入れましょう。この2つの土台をしっかり作るために、私たちが行っているのが「マジやばい動きプロジェクト」なのです!

早田ひな選手のフォアドライブ

今日のマジやば

4大会連続でオリンピックのメダルを獲得している日本女子卓球界で、現在エースの活躍を魅せているのが「早田ひな選手」。身長167cmの彼女の武器は、長い手足を活かした強烈なフォアドライブです。素人には、こういったラケットを振っているだけに見えるかもしれませんが、対戦相手にとってまさに「マジやばい動き」の極み。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、さまざまな動きの要素が詰まっていることがわかります。

全身を支えている秘訣!

全身を支えている秘訣! 体が倒れず、バランスを大きく崩さずに打ち返せるのは、体の使い方(身体操作性/ボディコントロール)が優れているから!

無料動画公開中!
[トレーニング法]
全身の運動性アップ!
CHECK! ▶



体の軸がブレない!

体幹の安定性やバランス能力が優れていることも、体の軸を保っている要因のひとつ!

無料動画公開中!
[トレーニング法]
体幹と下半身を同時に鍛えて、安定感のある身体に!
CHECK! ▶



手足が役割を果たせるからこそ、強烈な返しに繋がる!

下半身の土台が安定し、体幹がブレずに動かしていると注目!下半身と体幹、腕(上肢)がそれぞれで役割を果たしています。

無料動画公開中!
[トレーニング法]
下半身を安定させて、ブレない軸をつくる!
CHECK! ▶



Wow!!

YES!

高速ラリー×読み合いを制する早田選手から 試合中のプレーを安定させるポイントを学ぼう!

早田ひな選手が激しいラリーでも体がブレずに正確なショットを打てるのは、優れた体幹の安定性とバランス能力があるからです。これは1日で身につくものではありません。動画で紹介している基礎的な体幹トレーニングやバランス練習の一つ一つが、スポーツで活躍することを支える大切な土台になります。毎日の積み重ねが、あなたの大きな力になる!目標や夢に向かって一緒に頑張ろう!



TRISH FUJIMOTO
TRAINER
藤元 大詩
指導歴10年

Athlete Works