

# スポエール!! TAKE FREE

Cheer to all Junior Athletes!

VOL. 13  
2026/03



社会人強豪のNTT西日本硬式野球部が参戦!  
マジやば×野球教室を  
コラボ開催しました!

野球選抜チーム 大阪府/平野区  
Plain ward selection

大阪市長 大阪府/生野区  
巽中学校(男子バスケット部)

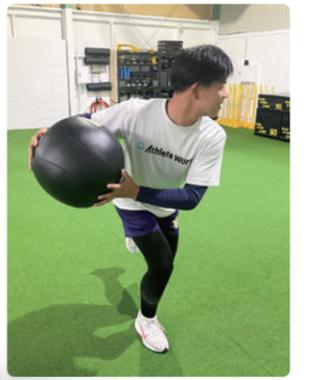
大阪市長 大阪府/城東区  
城東中学校

和歌山市立 和歌山県/和歌山市  
河北中学校

スポエール!! Vol.13 2026.03  
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 潤 / 高村 三礼 / 中西 兼富 / 滝 カツミ

Athlete Works for Jr. — 今のジブンを、超えていく。—

アスリートワークス東大阪長瀬店に通う中学3年生の野球選手、  
かなめ ひろむ  
**要 拓夢君にインタビュー!**  
自信に満ちた力強いコメントをくれました。



**Q1 アスリートワークスに通い始めたきっかけは?**

お父さんが見つけてきて、体験に来ました。そこでコテンパンにしごかれて、体が動かないくらいでした。でも「やったるわ」という気持ちで入会を決めました。

**Q2 6ヶ月通ってみて変化はありましたか?**

体全体が変わりました。特にお尻が大きくなって、ピッチャーとしての安定感が全然違います。以前はリリースポイントがブレブレで、思った通りのところに投げられませんでした。今はキャッチャーの構えたところをしっかり投げられるようになりました。食事面も意識するようになって、タンパク質の摂取や食べる量を自分から気をつけるようになりました。

**Q3 高校に向けて自信はついていますか?**

失敗しないと思っています。自分で積み重ねてきたものが力になっている感覚があります。

**Q4 高校での目標は?**

ぶっちぎりのスタートを切るというより、監督やコーチに「いい素材を持っているな」と思ってもらえる選手になりたいです。ピッチャーで選ばれましたが、バッティングにも自信があるので、投げるだけでなく打つ方でも頑張りたいです。そのために、藤元トレーナーに教わったストレッチと、毎日の素振りを継続していきます。素振りは数で決めます、自分が納得するまで振ることを大切にしたいです。

最終目標は、野球でお金を稼げるようになりたいです。そのために、練習の本質をしっかり考えて、指導者が何を伝えたいのかを理解し、自分に合うアドバイスを受け入れていくことが大事だと思っています。

**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!



ATHLETE WORKS PICKUP PLAYERS  
【野球部】  
中学3年生  
かなめ ひろむ  
要 拓夢君

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!

**無料 試合で活躍する瞬発力&体幹力講座を開催中!**

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、自宅です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](mailto:info@athletesupport-japan.or.jp)



# 『マジやば』トレーニング

スペシャルコラボイベントの前半はアスリートワークスのプロトレーナーによる「マジやばトレーニング」です。マジやばい動きを実現するためのトレーニング方法を、野球教室前のウォーミングアップとして実施しました。



1月とは思えない暖かい陽気に包まれて、マジやば×NTT西日本硬式野球部のスペシャルコラボイベントが、大阪市平野区のカ美中学校で開催されました。午前9時。イベントの幕開けは、普段とは少し違う身体の可動域を広げるストレッチ運動からスタート。地面に片手をつき、反対の腕の肘を地面に引く「トレーニングでは「あかん、硬い。届かへん！」との嘆き声が聞こえるのも「マジやばトレーニング」では、おなじみの光景です。ストレッチ運動の後は、スキップなどのアクティブな運動へと移っていき、「これはイケる、楽勝！」との声も出ますが、そう簡単には終わりません(笑)



# トップ選手と一緒に、身体の可能性を呼び覚ませよう！



## マジやばい動きプロジェクト FOR SCHOOL

今や話題沸騰中の「マジやばい動きプロジェクト」。私たちアスリートサポートジャパン(以下/ASJ)は、「一流選手のスーパープレー(マジやばい動き)をジュニアアスリートが怪我なく修得するためのサポートを行う」をミッションとする。マジやばい動きを生み出すカギとなるのは、自分の体を思い通りに操る「身体操作性」です。いつも「プレーしているスポーツ」だけではなく、他のスポーツや遊びなどを通して、身体と脳にたくさん動きをインプットさせましょう。そして同時に思い通りに動く身体をつくることも大切。特に柔軟性を高め、関節の可動域を広げることは非常に重要。「こんな動きがしたい！」と思っても、身体が硬いと動けないですし、ケガにつながることもあります。動きのイメージを持ち、イメージどおりに動ける身体を手に入れる。それが、ASJが推進している「マジやばい動き(マジやば)プロジェクト」なのです！

そのマジやばプロジェクトに、今回は社会人野球の強豪、NTT西日本硬式野球部の選手たちが参戦！ASJが提唱している「マジやばい動き」に通じるトレーニングに加えて、NTT西日本の選手たちによる野球教室を通して、トップレベルの身体の使い方を間近で体感してもらえ、スペシャルコラボイベントです。今回、そのイベントに大阪市平野区の中学生で構成された野球選抜チームの25名が参加してくれました。トップレベルの選手の動きに驚きながらも、貪欲に技術や知識を吸収しようとするジュニアアスリートたちの様子を交え、イベントレポートをお届けします。

マジやばい動きプロジェクト  
NTT西日本硬式野球部

今回、アスリートワークスのプロトレーナーが用意してくれたのは、「コーディネーショントレーニング」。これは脳神経に刺激を与えつつ動き方を学ぶ運動で、いわば脳と身体の両方を同時に鍛えるトレーニングです。例えば、「足を開いて、閉じて」を繰り返しながら前へ進むジャンプ運動は、多くの人ができると思いますが、しかし、これに「足を閉じてジャンプするときには両手を合わせる前に突き出す」という条件が加わることで、難易度が上がります。そうしたいくつもの条件を追加しながら行うのがコーディネーショントレーニングで、「楽勝！」と余裕だった中学生たちも、条件が追加されるたびに徐々に動きのリズムが崩れてくる人がチラホラみられました。その後も二人一組でボールを2個使ったり、トレーナーの合図で攻守が入れ替わる追いかけっこだったり、脳と身体をフル回転しながらのトレーニングが続きます。そして、最後はNTT西日本の選手たちも混じってチーム戦のボール奪い合いゲームを行い、ウォーミングアップとは思えないほど白熱した時間となりました。

皆さん、真面目に取り組んでくれましたし、徐々に選手たちとも打ち解けて良い時間でした。今回ボールを2個使ったトレーニングをしましたが、これは「周辺視野」を使って複数の情報を同時に処理し、脳からの指令を正確に体に伝えるための脳の運動としても効果的です。プレー中に「頭で理解しているのに身体が上手く動かない」という脳のエラーを無くすることはパフォーマンス向上につながりますので、ぜひ引き続きトレーニングしてもらいたいですね。

Trainer Voice  
～トレーナーズボイス～



大阪市平野区  
野球選抜チーム  
[Instagram]





次は待ちに待った攻撃(バッティング)練習。まずは2025年の大会で4割超えの高打率を残した実績もある後藤貴大選手が、打撃のポイントを解説。実演で後藤選手が魅せてくれた渾身のフルスイングの打球にジュニアアスリートたちも驚きの表情をみせます。

## 攻撃練習 [バッティング]

# SURPRISE!



そして最後には、最速150kmを誇る大江投手がシーズン前にもかかわらず、剛速球を披露。思わず「やべえ!」との声があがります。さらにジュニアアスリートに捕手を務めてもらうサプライズもあり、トップレベルの選手たちの「マジやばい動き」を体感してもらう、今回のコラボイベントは終了しました。



その後はグループごとで、それぞれがアドバイスをもらったことを思い出しながら、元気いっぱいのスイングを披露。NTT西日本の選手たちも実際にスイングをしながら指導したり、順番待ちの子もたちから質問攻めにあたり、休憩する時間を惜しんで成長をサポートしてくれていました。



## NTT西日本硬式野球部 Presents 実践『野球教室』

午前10時。NTT西日本硬式野球部による野球教室の開始です。まずは基本のキャッチボールをする前に、チームで先発・中継ぎ・抑えとマルチに活躍する大江克哉投手より、ボールの握り方からキャッチボールの大切なポイントまでの説明がありました。そして二人一組でキャッチボール。近い距離から少しずつ距離を離していきます。NTT西日本の選手たちもキャッチボールに混ざりながら、投げるフォームについてのアドバイスも行ってきていました。その後はポジション別の守備練習に入っていきます。



投手

捕手



## 守備練習 [ポジション別]

投手グループは大江克哉投手が自ら球出しを行って、ゴロに対応するフィールディング練習。捕球時の足の出し方や身体の後転方法などを教えていただきました。その後は捕手グループと合流して、投球練習を行い、フォームや握りなどのアドバイスもしてもらいました。



捕手グループを担当してくれたのは、田中孝宗コーチ。「みんな、痛いからって網や指先で捕ろうとしてない?」と子どもたちに問いかけ、大谷翔平投手の剛速球などを例にあげて、ボールを芯で捕球する重要性やグラブの出し方を、丁寧に伝えてくれました。



内野手

内野手グループは軽快な動きが特徴的な後藤貴大選手が担当してくれました。ゴロの処理が多い内野守備では特に大切な打球に対する足の運び方やグラブの出し方など、実演を交えてわかりやすく解説。ジュニアアスリートの質問攻めにあう後藤選手が印象的でした。

外野手

ひときわ元気いっぱいに盛り上がりつつあった外野手グループの担当は藤井健平選手。頭を超えていこうなフライ捕球に対する視野の確保やキャッチのタイミングなどを、藤井選手が自ら際どいボールを投げてアドバイス。ポジティブな掛け声の中、笑顔があふれる練習でした。



水本 隼 (奈良県立平野高等学校 2年)

NTT西日本の選手たちは下半身がしっかりしていて、足の運び方が凄かったです。絶対に取り入れようと思ったのは、アップでのスキップ練習。習ったことを学校のチームメイトにも伝えたいです。

選手のボールを捕る音や投げる音の違いに衝撃を受けました。奈良県出身なので、高校では奈良で県立高校に入って、強豪校にうち勝って甲子園に出場したいと思っています。



水本 隼 (奈良県立平野高等学校 2年)

## 成長の秘訣

NTT西日本硬式野球部・入社7年目の大江克哉(おおえかつや)投手。現在は150km/hを超えるストレートを武器に、先発から抑えまでこなす万能右腕ですが、中学時代は決して「速球派」ではなかったそうです。飛躍のきっかけと中学生へのアドバイスを聞きました。

Q 中学時代の球速はどれくらいでしたか?

当時は100km/h前後でした。周りにはもっと速い選手もいて、僕は遅い方でしたね。でも「試合に出たい、負けたくない」という思いで、家に帰ってからランニングやシャドーピッチング、素振りなどを毎日欠かさず続けていました。その継続力が土台になり、大学で体幹トレーニングを徹底して行ったことで球速が伸び、150km/hが出るようになりました。

Q 上達のために大切にしている「マインド」は?

私生活から「野球を一番」に考えて行動することです。食事面で甘いものを我慢したり、オフの日でもコンディションを整えるために体を動かしたり。練習以外の時間でどう過ごすか、「自分との約束」を守れるかが、将来大きな差になると思っています。

Q 練習の中で意識して変えたことはありますか?

数年前に「何を投げても打たれる」という大きな壁にぶつかりました。そこで、ただ力を入れるのではなく、トレーニングを「身体操作系」に切り替え、配球やメンタルも見直すことで壁を突破しました。今日の中学生たちは「軸足の使い方が…」と理論的な質問をしてきてビックリです。僕が中学生の頃は知らなかった正しい身体の使い方、今から学べるのは本当に羨ましいですし、大きなアドバンテージになると思います。

Q 夢を追うジュニアアスリートへ!

自信を持ってプレーしてください! 絶対にしんどいと思う時は来ますが、練習を続ければ必ず力になります。「あの時やっておけばよかった」と後悔しないように、日々の練習を信じて夢に向かって頑張ってください。



NTT西日本  
大江選手  
に聞いてみた!

大阪市立  
巽中学校  
男子バスケット  
ボール部

# 公立中学から

# 全国の舞台へ。

## 鍵は攻撃中心の練習と地域の絆

公立校が、全国大会への切符を掴む。それを成し遂げた背景には、選手の気持ちを理解した指導と、学校の枠を超えた「地域からのサポート」がありました。就任3年目にして巽中バスケット部を初めての学校へ導いた阪倉達也先生に、チームビルディングの過程と、挑戦を支えてくれた周囲への想いを聞かせてもらいました。



# 絆

### 第1Q 予感と確信

「君たちは全国に行ける」と言い続けた1年間

阪倉先生が赴任してからの2年間は、あと一歩で勝ちきれないシーズンが続いていた。現在の3年生が2年生だった頃にはライバルの中学校に30点差の大敗を喫するなど、苦しい時もあったそう。しかし、先生は早い段階から「この代は全国に行ける」という確信を持って話を話す。「代替わりした冬の段階で、生徒だけでなく保護者にも『この子たちは全国に行きます。県外遠征を増やしていきますので、サポートをお願いします』と伝えました。当時、保護者の方も『先生、またまた』と半信半疑でしたが、僕には彼らのポテンシャルがわかっていたので、それからもずっと彼らの可能性を信じて、言葉にして伝え続けてきましたね。子どもたちが覚えているかは知りませんが」と笑う。

### 第2Q 特性を活かす指導法

「オフエンスへの欲求」を成長の起爆剤へ

一般的に球技の指導では「ディフェンスの強化」が優先されることが多い。その方が、チーム力は安定するからだ。しかし、阪倉先生は今年のチームの特性を冷静に分析し、あえて異なるアプローチを取った。「この中学生も同じだと思いますが、ディフェンスの練習を率先して頑張る子どもたちは少ないですね。巽中も同じで、オフエンスで『攻めたい』という子どもたちがほとんどです。だから、嫌いなディフェンスのフットワークなどを無理にやらせても、効果は薄いと判断しました。その代わりに『オフエンスが好きなら、もっとシュートを打たせてやる。ただし、攻撃するためには相手からボールを奪わなければならない』という方にマインドチェンジしました。その結果、練習メニューはドリル形式のディフェンス練習は廃止して、すべてオフエンス中心のメニューに変更。子どもたちにも『オフエンスを成功する楽しさ』

### 第4Q 「公立校を支えた地域」の力

鹿兒島まで届いた多方面からのサポート

全国大会に出場すると、遠征費などでたくさんのお金が必要となる。ましてや今回の会場は、本州最南端の鹿兒島県。私立校のように学校が全面的にサポートしてくれるわけではない。公立校の挑戦を助けてくれたのは学校の枠に留まらない「人の輪」だった。

「全国大会出場にあたっては、本当に多くの方々に助けていただきました。本校のPTAはもちろん、地元小学校のバスケット関係者、巽中OB、教育委員会、そして個人的に支援してくださった先生方もいらっしゃいます。お陰様で3年生だけでなく、1・2年生も全国の舞台を経験できました。また8月の平日にもかかわらず、鹿兒島まで応援に駆けつけていただいた保護者の皆さんの声援は選手たちを力強く後押ししてくれたと思います。『これだけ多方面の方々から援助をいただけるのは、君たちが頑張っているからであり、当たり前なことではないんだよ』と選手たちには常に伝えていました。公立校だからこそ、私立校以上に『自分たちの活動が多くの人に支えられている』というありがたみを実感できましたね」

### OT 全国大会を終えて

また次の勝利の喜びを目指して進み始める

多くの人たちからの支援を受けて立った全国の舞台。結果は3戦で1勝2敗。開催地枠の鹿兒島代表には勝利したものの、全国の強豪校には力及ばず決勝トーナメントの1回戦で敗退となった。「ドリブルの推進力やジャンプの高さ、コンタクトの強度など、すべての面でレベルの高さを感じました。強豪校は選手個々の戦術理解度も高く、本当に強かったです。試合に負けて悔しかったですが、それでもバスケットが面白いな、という感じもあって、大会が終わってからもみんなできちや練習しましたね。もう次の大会も無いのに(笑)」

最後に体育教師を務める阪倉先生は「勝つ喜び」についても語ってくれました。「運動の楽しさは体育の授業でも伝えることができます。部活動ではそれ以上に、厳しい練習などを乗り越えて『勝つ喜び』や『達成感』を学ぶ場であって欲しいですね。決して、勝利至上主義というわけではないですが、スポーツは勝ちにこだわることで感じられる面白さというものが、絶対にあるので」



### 第3Q 補完し合うリーダーシップ

「ダブルキャプテン」への挑戦

全国大会出場を成し遂げた要因は、「ダブルキャプテン」が機能したことが大きかったと阪倉先生は話す。「フオワードの金沢君とガードの外村君の二人をダブルキャプテンに指名しました。選手としてはどちらも上手くて頼りになる二人ですが、性格や得意分野がまるっきり正反対だと感じていたので、どちらか一人だと難しいと考え、思い切ってダブルキャプテンにしたところ、面白いくらいお互いを補完する形でチームがまとまりました。金沢君は面倒見が良くチームの精神的支柱のような役割を果たしてくれて、バスケットの長い外村君はプレーでチームを引っ張り、技術的な指導役も担ってくれました。それに加えて、キャ



この記事の

# 5 POINT

- 1 大敗しても「全国に行ける」と信じ続けた確信
- 2 守備練習を全廃し、攻撃中心のメニューへ変更
- 3 「攻めるために奪う」意識で苦手な守備を克服
- 4 正反対の「ダブルキャプテン」がチームを統率
- 5 全国大会出場を支えた、地域やOBからの支援

私がお届けします!

中学生  
必見!

「走り」で差をつけよう!

## 足が速くなるトレーニング

TRAINER

西田 沙耶香  
SAYAKA NISHIDA  
[指導歴5年]



足が速くなるトレーニング方法として、今回は、ウォールドリルを紹介していきます!

### ウォールドリルって?

ウォールドリルとは、名前の通り、壁を使ったトレーニングです。速く走るためには足の接地を改善することも大切です。ウォールドリルでは接地の改善やフォームの改善をすることができます。今回は3種類ご紹介していきます!

#### ①ロードアンドリフト



壁に両手をつけて、しゃがみます。



その姿勢から地面を足で押します。



かかどが地面についていたり、背中が丸くなっていたり、



地面を押した後に、背中が反ってしまうのはNGです。

#### ②シングルレッグロードアンドリフト ①の片足バージョン



片脚になるので、より体幹の安定性などが求められますが、走りは片足立ちの繰り返しなので、より実践に近づきます。



#### ③チェンジ



1・2・3や、1・2のリズムで素早く足を入れ替えます。  
①②でしっかり地面を押す感覚が掴めてきたら取り組んでみましょう!

**まとめ** いきなり②③をするのではなく、①でコツをつかんでから②③のメニューに挑戦してみてください。



ぶつかり合い、支え合って掴んだ全国への切符。

# 「勝つ楽しさ」を知る最強世代。

ダブルキャプテン  
大阪府立箕面中学校

並み居る私立の強豪がひしめく中、公立中学校として全国大会出場という快挙を成し遂げた、大阪市立箕面中学校バスケットボール部。チームを牽引したのは、金沢さんと外村さんの2人のキャプテンだ。「負けなかったことが一番楽しかった」と語る彼らに、激動の3年間と次なる目標を聞いた。

### 凸凹コンビの出会い Q 2人がバスケットと出会ったのは?

- 金沢** 小5の終わり頃です。ずっと興味はあったけど不安で踏み出せなくて。そんな時、小学校で一緒だった外村くんが誘ってくれたのがきっかけでした。
- 外村** 僕は兄の影響で小1からです。金沢くんは当時から身長が大きかったので「一緒にやろう」と誘いました。

外村 君夏朗  
イライジャくん

ポジション:ガード  
身長:178cm

### 「負けない」楽しさ Q 中学3年間で一番楽しかったことは何ですか?

- 金沢** 「自分たちの代が本当に負けなかったこと」です。近畿や全国で私立の強豪に敗れた以外は、ほとんど勝つことが出来ました。勝ち続けることができたのが一番楽しかったですね。
- 外村** 僕はこのチームで全国大会に行けたこと。全国の舞台は負けて悔しかったけど、自分たちより上手い選手を見て「どう攻めてくるんだろう」とワクワクしたり、レベルの高さを肌で感じられた瞬間が最高でした。

### 葛藤の2年生。衝突と悩みを超えて Q 苦しい時期はありましたか?

- 金沢** 中2の時、ポジションのことで阪倉先生と衝突しました。僕はアウトサイドをやりたいかったのに、先生はインサイド(ゴール下)を求めているので…。当時は苦しかったですが、インサイドを経験したことでプレーの幅が広がったので、今では感謝しています。
- 外村** 僕は他のメンバーとの「意識や知識の差」に悩みました。最初は厳しく言ってしまいましたが、それじゃ伝わらないと気づいて、どう言えば伝わるか、優しく教えるための試行錯誤の毎日でした。

### 全国で見た課題と、次のステージへ Q 全国の本戦で感じた課題と、高校での目標を教えてください。

- 金沢** 全国ではインサイドのフィジカルが強く、中に入れませんでした。高校では1年から試合に絡み、短い時間でも結果を残せる選手になりたいです。
- 外村** 1対1で抜けた後のフィジカルの弱さを痛感しました。今は自宅でも体幹を鍛えています。高校では先輩に負けられない強気なプレーを見せ、将来的にはプロを目指したいです。

### 感謝して、さらなる高みを目指す! Q 最後に、支えてくれた人たちにメッセージを。

- 金沢** 親には一番感謝しています。悩んでいた時もずっと心配してくれました。そして、ここまで連れてきてくれた先生にも本当に感謝しかありません。
- 外村** 関わってくれた全ての人に感謝です。特に鹿児島県の全国大会まで応援に来てくれた親たちには本当に感謝しています。これからはプレーで恩返ししていきたいです。

金沢 勇太くん

ポジション:フォワード  
身長:185cm



“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





内閣府等が後援する  
「日本地域コンテンツ大賞2025」  
優秀賞を受賞しました!



**注目集まる、地域スポーツの力**  
いつも本誌を手に取っていただき、ありがとうございます。今日は皆さんに、嬉しい報告があります。この度、私たちが制作しているこの「スポエール」が、全国の地域メディアを対象としたコンテンツ「地域コンテンツ大賞2025」において、高く評価いただき、優秀賞を受賞いたしました。これもひとえに、日頃取材に協力してくれるジュニアアスリートの皆さん、そしてスポエールをご覧いただいている保護者・指導者の皆様のおかげです。心より感謝申し上げます。

**子どもたちのために。100年先のために。**  
授賞式は2025年10月28日、東京銀座にある「観世能楽堂」で行われました。伝統ある厳かな舞台で表彰していただき、改めて「もっと良い誌面を作らなければ」という使命感が湧いてきました。この賞は、私たち編集部だけでなく、誌面に登場してくれたジュニアアスリートたち、そして応援してくれる皆様と一緒にいただいた賞だと思っています。  
今回の受賞を励みに、これからも子供たちがスポーツで輝く瞬間を全力で応援していきます。行政や企業の方々にもこの活動の価値を知っていただき、地域全体でジュニアアスリートをサポートする環境づくりにご協力いただけますと幸いです。今後とも、変わらぬ応援をよろしくお願いたします。

# 「日本地域コンテンツ大賞2025」受賞!!

日本地域コンテンツ大賞2025 全国各地の地域密着型メディア(有料誌やフリーペーパー及びWeb・動画)に参加を募り、参加媒体の誌面クオリティや読者の支持など、多彩な視点から審査し、評価の高い媒体を選定して表彰するイベントです。

【主催】一般社団法人日本地域コンテンツ振興協会 【後援】内閣府/外務省/経済産業省/農林水産省観光庁/総務省/全国農業協同組合連合会

## in 大阪市立 城東中学校 (大阪府)

女子バスケットボール部とバドミントン部、合わせて21名が参加しました。ジャンプの高さや力強さを出すには、全身の運動性が必要不可欠。上半身から股関節へ、股関節から下半身へ、そして全身に繋げるメニューを実施しました。初めのトレーニングでうまくできないことも、楽しく前向きに取り組む姿勢がとても印象的でした。「あ、こうやって動かすんだ!」と、自分たちの身体を思った通りに動かすヒントを掴んだ表情も見られました。

**思い通りに動く 第一歩! 笑顔で 掴む動きのコツ**

**YEAH**

## in 和歌山市立 河北中学校 (和歌山県)

全運動部から112名が参加しました。前半は1人1人でもできる自重トレーニングと身体運動性トレーニングを中心に、後半は自分の潜在的なパワーを発揮するための正しい座り方・立ち方をテーマにした講習を実施。「まだまだ引き出せていないパワーがある!」「身体の使い方が次第なんだ!」を体感し、トレーニング後はトレーナーへの質問が絶えませんでした。みんなの探究心がすまかったです!

**質問続出! 潜在パワーに 気づいた瞬間**

**YES**

## 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。



## 君の「マジやばい動き」を見つけて

「あのプレーヤーみたいに動けたらな...」って思ったこと、ない? 今回のマジやばい動きプロジェクトの舞台は、大阪市立城東中学校と和歌山市立河北中学校。参加したのは、様々な競技の運動部でスポーツを頑張る133人の中学生たちです。プロアスリートのマジやばい! マジやばい! マジやばい! あれ? 実は、自分の身体を思い通りに動かせるからできるんです。マジやばい動きプロジェクトでは、複雑な動きを細かく分解して、「フツフツ」にトレーニングしていきます。参加した人たちは、普段やっていたことないメニューに挑戦。「あれ、意外とできる!」「あれ、難しい!」と自分の得意・苦手を発見しながら、新しい身体の使い方を体験しました。