

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)

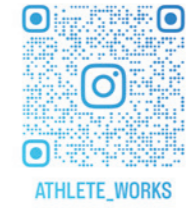
大阪市長 大阪府/城東区
城東中学校

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 眞富 / 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の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る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



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

01 壁に両手をつけて、しゃがみます。

02 その姿勢から地面を足で押します。

03 かかどが地面についていたり、背中が丸くなっていたり、

04 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

01 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

01 02

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!

03

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
鹿嶋市立鹿嶋中学校

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、大阪市立巽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。

金沢 勇太くん

ポジション:フォワード
身長:185cm

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。



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
いつも本誌を手にとっていただき、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。

今回の受賞で特に皆さんにお伝えしたのは、この賞が「内閣府」や「経済産業省」をはじめとする政府機関の後援を受けているものだという点と、数あるメディアの中から「ライフスタイル部門」で優秀賞をいただいた点です。これは、本誌が単なる情報発信にとどまらず、地域の中学生スポーツを応援する活動として、国や行政からも信頼できる取り組みと認められた証のひとつだと捉えております。

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

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

「日本地域コンテンツ大賞2025」受賞!!

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! マジやばい動き。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」丁寧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。