

みんな なかよく たくましく

令和7年12月22日

校長室だより No.28

トップアスリート スポーツ教室

12月18日に行っていたいた トップアスリート スポーツ教室 は低学年も高学年も45分間の学習でしたが、「ためになった!」と感じたのではないのでしょうか。教えていただいたゲストの先生の熱意と、お話をしっかり聞いているみなさんの姿が印象的でした。



<教えていただいた先生>

梨本 真輝 さん

千葉県出身の陸上競技選手（専門は短距離走）

<これまでの主な成績>

- 2008年、男子100メートル日本中学記録樹立。
- 2010年、第1回ユースオリンピック大会100メートル準優勝。
- 2011年、山口国体少年男子100メートル準優勝。
- 2012年大学へ進学。大学時代も数多くの大会で活躍。
- 現在、一般社団法人アスリート活用推進協会に所属。

練習の場面からどのようなアドバイスだったのか思い出そう



準備運動の時も気をつけることができましたね。





トップアスリートからのメッセージ

梨本真輝さんが、直接みなさんにお話しされていたことや、校長室でお話しされていたことをまとめました。

○目標や夢を持ってほしいです。かなえるには努力するしかありませんが、日々コツコツ地道にやり続けてほしいです。

○勉強も頑張りたいです。走ることが得意だったので小さい頃はあまり思いませんでしたが、大人になって、もっと勉強しておけばよかったと思うようになりました。しっかりと勉強することで、考える力をつけていくことがとても大切です。運動をうまくできるようにするには、理解する力が必要ですし、社会に出て仕事をしていく上では、相手に伝える力も必要になります。勉強はとても大切です。

○運動神経は初めからついているものではなく、努力すれば身につくものなので頑張りたいです。初めてのことは、だれでも上手くできませんが、やらなければいつまでもできるようになりません。

○食べ物は、好き嫌いなくバランスよく食べましょう。

○睡眠時間をしっかりとるようにしましょう。

○レース前のプレッシャーについては、「ここまで努力してきた」という思いまで練習したときに、あまり感じなくなりました。大会に参加する経験を積むことでも、あまりプレッシャーを感じなくなりました。

○足を速くしたり体力をつけたりするのに効果的なのは、外で遊ぶことと縄跳びです。

○腕を振る時は、肘が伸びてしまうことがないように、(直角に)曲げたまま振りましょう。

また、左右にぶれないことに気を付けて、まっすぐ振りましょう。

