

春だ、飛び出せ、スポーツキッズ!

特集 未来を変える!? 子どもの頃からのスポーツ習慣

ポカポカ陽気の春。自宅に閉じこもりがちだったキッズたちが気分一新、スポーツを始めるのにピッタリです。子どものうちにスポーツを始めるとカラダもココロも丈夫になり、また運動習慣を身につけることで大人になっても健康でいられるとか。ちょうど新年度を迎えたばかりの今、スポーツ教室の体験会も花盛り。ぜひ片手に本誌を、もう片方はお子様と手をつないで、気になるスポーツ教室をのぞきに出かけましょう!
※各種スポーツ教室・体験会のお知らせは、本誌6・7Pに掲載しています。

元日本代表キャプテン
“NTTDコモレッドハリケーンズ”No.8

筑内 拓郎 選手
みうち たくろう

トップリーグ“NTTDコモレッドハリケーンズ”の選手で、ポジションはフランカー・No.8。2002年、日本代表初出場と同時に主将に就任。2006年には世界選抜の一員に選ばれ出場している。



Q. いつ頃からラグビーを始めたんですか?

A. 私の故郷、福岡県はラグビーが盛んで、小学1年生からラグビー教室に入っていました。サッカー教室でも良かったんですが、ラグビー教室の方が両親の送り迎えがしやすく、また月謝も安かったので決めました(笑)。

Q. ご両親のサポートについては?

A. 練習や試合を観に来てくれたり、一緒にルールを覚えてくれたり…。ユニフォームはいつも泥だらけなんで、洗濯が大変だったはず。洗濯機もすぐに故障するので、何度も買い換えていたようです(苦笑)。

Q. 自分が家庭を持って感じたことは?

A. 私はこれまで大きなケガはありませんが、どの選手もそうとは限りません。結婚して子どもができた今、ようやく「親にはずいぶん心配かけてきたなあ」と思うようになりました。また、丈夫な身体に育ててくれたことにも感謝しています。

Q. スポーツをしてきて良かったと思うことは?

A. いい仲間、いいライバル、いい指導者。スポーツを通じて、かけがえない人々と出会えたことに感謝しています。お子さんにコミュニケーションを学ばせたいなら、自己主張を学び協調性を養える、ラグビーのような団体競技をおすすめします。

攻撃的なトスワーク
“JTマーヴェラス”のセッター

山口 かなめ 選手
やまくち

Vプレミアリーグ“JTマーヴェラス”の選手で、ポジションはセッター。インターハイ2007年出場、大学時代はインカレで2008・2010年準優勝、2011年優勝。ユニバーシアードにも出場。



Q. バレーボールを始めたきっかけは?

A. 私が小学3年生だった時、姉と一緒に近所のバレーボールクラブに体験入部した際、チームの監督から「お姉ちゃんより上手いぞ」と言われたこと。2つ年上の姉にライバル心を燃やしていた私は、その瞬間にバレーボールが大好きになりました(笑)。

Q. どんな子ども時代を過ごしましたか?

A. 折り紙や手芸など女の子のらしい遊びもしましたが、男の子に交じってドッジボールや鬼ごっこをするのも好きでした。

Q. 習い事はしていましたか?

A. 水泳、ソフトボール、ピアノ、そろばん、学習塾にも通いましたが、だいたい1年で辞めてしまい、ずっと続けているのはバレーボールだけ。自分の好きなことがハッキリしたので、いろいろやるのは良かったと思っています。

Q. 「スポ・みど」読者に伝えたいことは?

A. 子どもが何かに挑戦する時、上手くいかずに苦しむ場面もあります。そんな時、親はあれこれ口出しせず、その代わりに子どもが自分の力で乗り越えようとする環境をつくってあげてほしい。楽しく前向きに取り組めるような工夫に期待します。

スピードスケートの
五輪金メダリスト

清水 宏保 選手
しみず ひろやす

1996年、男子500メートルで世界新記録(35秒39)を樹立。一時期は抜かれるものの、2001年に自身4度目の記録更新で世界記録(34秒32)保持者に返り咲く。



Q. 子ども時代、どんなスポーツをしていましたか?

A. レスリングや柔道、剣道、サッカー、自転車競技などいろいろやりましたが、自分との戦いであり、記録更新の喜びが味わえるスピードスケートに夢中になりました。

Q. スピードスケートに取り組んで良かったことは?

A. 私は幼少期からぜんそく(慢性疾患)をわずらっているため、肺を鍛える意味でも有効でした。ぜんそく対策として取り組んだことで自律神経や副交感神経をコントロールできるようになったのは、アスリートとしてもプラスになりました。

Q. スポーツは何歳頃から始めたら良いと思いますか?

A. 早い方が良いとは思いますが、特に10歳前後のスポーツ体験は大切とされています。ゴールデンエイジ※と呼ばれる頃に身につけたバランス感覚、築いた骨格は、健康的な身体であり続ける基盤になります。
※ゴールデンエイジについては4〜5Pで解説しています。どうぞご参照ください。

Q. お子さんを持つご家庭へメッセージをお願いします。

A. 生涯にわたってスポーツを続けることには、小さい頃の経験が活かされます。また勉強だけするより身体を動かして新たな神経回路をつくることも大切です。食育があるようにトレーニング(教育)を心掛けてほしいですね。

トップアスリート達に聞く

私が子どもだった頃

今を時めくトップアスリートたち。彼ら、彼女らはいったいどんな幼少期を過ごしたのでしょうか。スポーツをはじめたきっかけから続けてきて良かったと思うこと、育ち盛りのお子さんを持つご家庭へのメッセージなどを聞いてみました。

鉄壁の守り“大阪エヴェッサ”の
シューティングガード

今野 翔太 選手
こんの しょうた

bjリーグ“大阪エヴェッサ”の選手で、ポジションはシューティングガード。大学生時代は関西学生リーグ準優勝と優秀選手賞を獲得。インカレ初出場の際には一人で38点を達成する。



Q. バasketボールを始めたきっかけは?

A. きっかけは小学5年生の時、友人から誘われたことですが…。もう一つの理由は“肥満解消”のため。当時はかなりのポッチャリ系で、母親からも勧められてミニバス部へ入ったんです。

Q. 最初は苦労もあったのでは?

A. たちまちズル休みするように(苦笑)。ひと月ほど経った頃、監督から説得されて練習に復帰。チームメイトに触発されて朝練を始めると着実に上手になってきて、いつしかバスケの魅力にのめりこんでいました。

Q. まわりのサポートはいかがでしたか?

A. 特別なものはなかったと思いますが、母親には感謝しています。スリムになってからも食欲は旺盛で、中学時代は毎日弁当を二つ作ってもらっていました。高校時代にはお米三合分の牛丼弁当が定番でした(笑)。

Q. スポーツと勉強の両立は?

A. 3歳から中学1年生までは英語教室に、中学時代は学習塾へ通っていましたが、しんどいと思ったことはありません。勉強もバスケットと同じで、やった分だけ上手になれる。それがわかっているので頑張れました。

日本代表候補
“シュライカー大阪”のピヴォ

永井 義文 選手
ながい よしふみ

Fリーグ“シュライカー大阪”の選手で、2010・2012年には同チームで全日本フットサル選手権大会優勝。2010年、U-24フットサル日本代表候補、2010・2012年フットサル日本代表候補に選ばれている。



Q. スポーツを始めたきっかけは?

A. 5歳で少年野球チームに入ったんですが、小学生しか試合に出られないことがショックで、今度はサッカーチームを見学。「5歳でも試合に出られるよ」と聞いてサッカーに転向しました(笑)。フットサルを始めたのは大学時代ですね。

Q. 憧れていた選手は?

A. セレッソ大阪の森島寛晃選手(当時)です。私は小学生時代、ずっと身長が低くて悩んでいたんですが、小柄な身体でピッチを駆け抜ける森島選手の活躍ぶりを見て勇気が湧きました。

Q. どんな遊びをしていましたか?

A. けん玉でよく遊んでいました。バランス感覚はもちろんヒザの使い方も重要なけん玉は、意外にもフットサルに通じているかも。今も試合前など、けん玉で集中力を高めています。

Q. スポーツを通じて得たものは?

A. 試合中は相手選手とぶつかり合い、転倒させられることもあります。しかし、相手を憎むことはありません。倒した選手は「ごめんね」と言って手を差し出し、手につかまって起きた選手は「ありがとう」と言う。私はこうした経験からふだんの生活でも照れずに「ありがとう」と言えるようになりました。

五輪代表
“セレッソ大阪”のボランチ

扇原 貴宏 選手
あきひろ たかひろ

Jリーグ“セレッソ大阪”の選手で、大型のレフティボランチ。ロンドン五輪の代表選手に選ばれ、全5試合中5試合にスタメン出場を果たす。U-20・U-22・U-23のいずれも日本代表。



Q. スポーツを始めたきっかけは?

A. 年上のいとこがサッカーをしていたのを見ていたのと、人気サッカーアニメ「キャプテン翼」が大好きで自分もやりたいと思いました。子どもの頃からプロ選手になることも意識していましたね。遊びと言えばサッカーばかりで、習い事は何もしていませんでした。ちなみにセレッソ大阪にはU-15から所属です。

Q. ご家族など、まわりのサポートは?

A. 親は私が子どもの頃からずっと見守ってくれていますし、もちろん応援もしてくれています。こうして頑張っていることを本当に喜んでくれていて、私自身、親孝行できていると実感しています。

Q. 子どもの頃、憧れていたスポーツ選手は?

A. デイビッド・ベッカム選手です。とにかくカッコイイと思います。

Q. 「スポ・みど」読者に伝えたいことは?

A. 自分はスポーツを通して人間として成長させてもらい、また日本中に感動してもらえる点で、やってきて良かったと思っています。スポーツを頑張っているいろんな人に出会って、たくさんの素晴らしい経験もできます。サッカーに限らず、ぜひ何かスポーツをさせてあげてください。

Jリーグ優秀選手賞
“セレッソ大阪”のエースNo.8

柿谷 曜一朗 選手
かきたに よういちろう

Jリーグ“セレッソ大阪”の選手で、ミッドフィルダー。2012年Jリーグ優秀選手賞を受賞し、2013年からはエースナンバー「8」を継承している。U-15・U-16・U-17・U-18のいずれも日本代表。



Q. サッカーを始めたきっかけは?

A. 1993年のJリーグ開幕戦をテレビで見て「これをやりたい」と親に言い、セレッソ大阪のサッカースクールに入りました。3〜4歳の頃からセレッソ大阪に縁がありますね。憧れの選手もセレッソ大阪の森島寛晃元選手。プレー、人柄、すべてが素晴らしい方です。Jリーガーを目指したのは中学時代。プロでやっていける、と思えたので。

Q. まわりのサポートはいかがでしたか?

A. 幼稚園から小学校の途中まで、両親がサッカースクールへの送り迎えしてくれました。今では一番の僕のファンで、新聞や雑誌の記事を集めるようです。練習方法やテクニックについては、他の誰でもなくコーチから教わりました。

Q. 子どもの頃、どんな遊びをしていましたか?

A. 近所の公園でサッカーボールを蹴ったり、アスレチック遊具で遊んだり…。結構激しく何度もチャレンジしていました。

Q. お子さんを持つご家庭へメッセージをお願いします。

A. スポーツを続けていると、自分自身の成長が実感できます。ぜひ本人がやりたいと思うスポーツ(種目)を“全力”で応援してあげてください。