

地域協働学校だより

Vol.5

平成29年7月18日
新宿区立市谷小学校
地域協働学校運営協議会

「地域協働学校運営協議会」からのご報告です

6月29日、昨年のリオデジャネイロオリンピックのシンクロナイズドスイミングでデュエットとチームの2つの銅メダルに輝いた、三井梨紗子さんにお越しいただきましたので、ご紹介いたします。

三井梨紗子さんによる授業

6月29日、リオデジャネイロオリンピックで活躍されたシンクロナイズドスイミングの三井梨紗子さんに市谷小学校にお越しいただきました。銅メダルを獲得するまでの貴重な経験や子供たちへのメッセージをお話していただきました。



小学校からの夢

シンクロを始めたときから、三井さんの夢は「オリンピックに出場する事」でした。大学1年生でロンドンオリンピックに出場し、夢は叶いました、が、オリンピックのシンクロの歴史上初めてメダルを手に入れられなかった選手達になってしまいました。自分達の手で取り戻さないといけない、大好きで頑張り続けてきたシンクロを嫌な思い出で終わりにしたくない、メダルを取り戻すまでは絶対やめられない、と思いロンドンオリンピック後も続けたそうです。

メダルを獲得するために

リオデジャネイロオリンピックへ向けて、井村コーチの指導のもとメダル獲得への道のりが始まりました。

・1つ目は体づくり

毎日、5時間の陸上トレーニング、8時間の水中練習、合計13時間。

柔軟で怪我をしない筋肉づくりのためストレッチの強化。

食事は成人女性の3～4倍、約5000kcal摂取。

その結果、ロンドンとリオではだいぶ体型が変わり、体脂肪率も10%程減りました。

・2つ目は意識

私生活の考え方、練習の意識、試合への考え方を変えました。井村コーチは指導の際、ホワイトボードに言葉をかいてくれていたそうです。

「毎日進歩していますか。昨日と同じことをしていませんか。自分自身に問いかけましょう。」

→昨日と同じことをしてはメダルは獲れない。昨日より1cmでも1mmでも高くなろうとする、そういう心が大事。

「自分の立場での責任をもたす。世界のトップの演技を目指そう。自分の演技だけで日本の点数が決まる。」

→チームでの演技は中央に目が向き、端は注目されない時もあります。でも、審判がどこを見ているかは分かりません。自分の演技が得点を左右する責任と自覚をもちましょう。同じように私生活でも責任と自覚を持ちましょう。何かあれば、日本代表の選手がしたと言われてしまいます。

「頑張ってる当たり前。どんな質の頑張りをするかが結果につながる。」

三井梨紗子さんプロフィール

1993年生まれ 23歳

3歳 水泳を始める
小3 シンクロを始める
小5 エリート教育メンバーに選出
中1 日本代表ジュニアチームに選出
高2 日本代表に選出
2012年(大学1年) ロンドンオリンピック出場(チーム5位)
2016年 リオデジャネイロオリンピック出場(デュエット・チーム共に銅メダル)
現在 東京シンクロクラブに所属しながら日本大学大学院で勉強中

→オリンピックに出場する選手は皆、頑張っています。更に上に行くにはどういう質の頑張りをしたかが大事。それを意識して練習していました。

「強くなりたいなら自分を変える勇気を持ちなさい」

→勇気とは困難に立ち向かう心意気。気持ちの持ち方で人は成長します。

・3つ目は戦略

日本人は身長・手足が短くプールで見栄えがしません。それを補うために体づくりをし、スピードのある演技、多彩なリフトを取り入れました。

☆結果、見事にメダルを取り戻すことが出来ました！！☆



シンクロを続けて良かったこと、悪かったこと

良かったことは、まず、シンクロに出会えたこと。そして目標、夢がもてたこと。大きな目標達成のためには小さな目標が必ずできます。その小さな目標を叶えていくうちに大きな目標にたどり着けました。

残念だったことは、シンクロ中心だったので、実は中学・高校・大学とあまり学校に行けませんでした。

入学式や卒業式、成人式等、お友達と思い出を作ることができませんでした。それは少し心残りです。



市谷小の皆さんに伝えたいこと

一番伝えたいことは、何か1つでも夢や目標を持ってほしいです。そして、おそらく、一人で叶えるのは難しいので目標達成のために色々な人に助けてもらって下さい。先生、お父さんやお母さん、人生の先輩はよい相談相手になってくれます。悔しいことも、つらいことも色々な経験が自分の財産になります。それを乗り越えたときに人間として成長できた自分に会えると思います。

東京オリンピックに向けて

オリンピックは選手だけのものではありません。皆の言動や行動が世界にアピールされるということを忘れないでほしいと思います。日本を代表しているのは選手だけでなく皆も同じです。そして、多くの人がオリンピックに関わってこそ意味があるので、たくさんの種目、たくさんの選手を応援してください。皆の応援が世界のすべての選手のパワーになります。

質問コーナーより

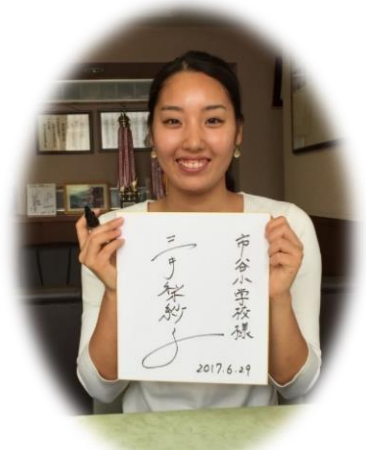
どのくらい息を止めていられますか？

→2分半くらいです。

なぜ引退したのですか？

→今までシンクロしかしてこなかったのが視野を広げたいと思いました。

現在、大学院で勉強中です。東京オリンピックでは何らかの形で関わりたいと思っていますが、今は、違う意味で自分を高めたいと思っています。



最後に子供たちからお礼として合唱のおもてなしをし、銅メダルを見せていただきました。「オリンピックのメダルを見せてもらった！！」と興奮して帰ってきたお子さんがいたのではないのでしょうか。一流のアスリートからのメッセージに子供たちも多くの事を感じ、学んだと思います。

厳しくて有名な井村コーチのもと、日本を背負って戦ったマーメイドの一人、三井梨紗子さん。リオのメダルは1つ500gもあるそうです。小さい時からの夢、背負ってきたもの、犠牲にしてきたもの、メダル獲得の喜び、すべてが詰まった重さですね。これからもその経験を活かしご活躍される事と思います。