

地域協働学校だより No.6

平成30年9月28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

オリンピック・パラリンピック関連行事として、9月15日にJFA（日本サッカー協会）チーフアスレチックトレーナーの前田さんにお越しいただき講演がありました。見学させていただきましたのでご紹介いたします。

サッカー日本代表アスレチックトレーナーとして伝えたいこと

選手たちを支える仕事

トレーナーの仕事は、選手たちが100%の力を出せるよう身体的・精神的なサポートをすることです。選手たちにテーピングやマッサージをしたり、トレーニングやストレッチを手伝ったり、時にはけがの応急手当もして、選手がよいコンディションを維持できるよう支えます。

今年行われたサッカーワールドカップロシア大会には選手23人に対し、監督、コーチ、通訳など26人のスタッフが随行しました。スタッフのうち4人がトレーナーでした。活躍する多くの選手の裏には支える人がたくさんいます。市谷小児童の皆さんも、先生やおうちの方、地域の方に支えられていますね。

人間的にも素晴らしい

日本代表チームでは、日本を代表する一流選手と間近に接する機会があります。一流選手ほど人間性が素晴らしいです。夢に向かって努力する姿、出会いを大切にし、感謝の心を忘れないところなどです。大人になると「ありがとう」を言わなくなる人もいますが、素晴らしい選手はサポートするスタッフに必ず「ありがとう」を言ってくれます。皆さんは自分を支えてくれる人に感謝していますか。



前田弘(まえだひろし)さん

1965年生まれ。実業団チーム、ガンバ大阪、ジェフ市原（現ジェフ千葉）のトレーナーを経て、2007年から日本代表チームアスレチックトレーナーに就任。日本サッカー協会スポーツ医学委員会委員、日本オリンピック委員会強化スタッフ。

自己管理の大切さ

一流選手たちは自己管理がしっかりできています。

ワールドカップのキャンプ地へ向かう様子の写真を見ると、自分のコンディションをベストに保つために、飛行機内で時差に対応するためにサングラスをかける選手、リラックスタイムをとる選手など様々です。キャンプ地で疲れをとるために熱いお風呂と冷たいお風呂に交互に入ったりしている選手もいますね。

日常生活の時間は、サッカーの練習をしている時間よりもずっと長いですから、良い習慣を日常化することはとても大切です。そしてそれには自己管理能力が問われます。トレーニング＋睡眠＋食事＋疲労回復をしっかり自分で管理することが求められます。

これは小学生の皆さんも全く同じです。トレーニングを勉強に置き換えれば、あとはしっかり睡眠、しっかり食事、疲れをとることが大切です。そしてそれを自分で管理できるようにしていきましょう。

しっかり自立して、自分のことは自分でできていますか？忘れ物はお母さんが用意してくれなかったせい、なんて言っていないですか？



オリンピックに期待すること

2020年には東京でオリンピック・パラリンピックが行われる予定で、色々なことが期待されています。外国からたくさんの方々が日本を訪れて盛り上がることでしょう。ブラジルのオリンピックの時もたくさんのボランティアさんが活躍しました。2年後に皆さんも外国人と交流する機会や、ボランティアとして大会を支える立場になるかもしれません。日本の良さ、日本人として誇れることは何だろうと考える機会にもなりますね。治安の良さ、どこでもきれいでおいしい水が飲めること・・・皆さんの考える日本の良いところはどこでしょうか。

限界を作るな

もう一つ皆さんに伝えたいのは、夢を夢のままで終わらせずに、実現させるよう努力しようということです。ある選手はサインするときに、「限界を作るな」と書き添えています。オシム元監督も「限界に限界はない。限界を超えれば次の限界が生まれる」と言っていました。もうひとつ「日常生活が一番大事」とも。自分の限界を決めてしまっていないですか？本当に頑張っていますか？

世界が称賛した日本人のマナー・感謝の心

サッカーワールドカップロシア大会では、日本人によるゴミ拾いや、日本選手のロッカールームが使用後もきれいに整理整頓されていたことがインターネットを通じて発信され、世界から称賛されました。日本選手がロッカールームを立ち去るときに「スパシーバ（ありがとう）」というメッセージカードと折り鶴をおいてきたことも有名になりました。大会を支えてくれたロシアの人、すべての人に最後まで「感謝」を忘れませんでした。



<質問コーナーより>

Q トレーナーをやっていて楽しかった経験、悔しかった経験は？

A 楽しかったのは選手たちと一緒に試合を戦える、同じ場にいられること、悔しかったのは負けたことです。

Q どうしてこの仕事をしようと思ったのですか？

A もともとスポーツ選手になりたくて、スポーツに携われる仕事をしようと思いました。

Q この仕事をしていてよかったところは何ですか？

A 選手たちと一緒にいろいろな国に行けること。その国の良い点・良くない点を見つけたり、逆に日本の良さも改めて実感したりできるからです。

Q 次のワールドカップのあるカタルってどこですか？

A 中東です。ラクダ、砂漠、金ぴかのお城、油田・・・調べてみてください！

・前田トレーナーからは、有名代表選手たちのエピソードや写真など、たくさんの生の情報も教えていただきました。海外でプレーするある選手は、小学校の卒業アルバムに「ワールドカップに出場します」と書いていたそうです。その頃から、何かを我慢すれば何か一つ叶うかも、と考えて好きな食べ物を我慢するなど、とてもストイックだったとか。一方、別の選手は、はじめはプロになれるとは思っていなかったけれど、人との出会いや支えへの感謝、いろいろなことの積み重ねからチャンスをつかみました。ワールドカップ中の掃除片付けを率先してやっていたのは選手たちだったそうです。児童自身が学校の掃除をする国は世界的に見ると少ないようですが、掃除の時間は良い習慣を身に付ける良い機会になりますね。

・外国でチャレンジし経験を積んでいる選手は精神的に成熟度が高く強い、それはやはり外国は日本ほど何でもやってもらえる恵まれた環境ではないので、なおさら自己管理が必要だからだろう、とおっしゃっていました。スポーツ選手に限ったことではないですね。「かわいい子には旅をさせろ」でしょうか。

・オリンピックの選手村では、ハンバーガーやドリンクが食べ放題・飲み放題だと聞いて児童たちは大いに興味をそそられていました。この中から未来のオリンピック選手が出てくるかもしれません。貴重なお話を有難うございました！