

サッカー 福西崇史さん



プロフィール

所属

株式会社サムデイ

出身中学

新居浜市立川東中学校

出身高校

新居浜工業高等学校

サッカー歴

1995年～2007年 ジュビロ磐田

2007年～2008年 FC東京

2008年～2009年 東京ヴェルディ

日本代表歴

1999年～2006年

1999年 コパ・アメリカ

パラグアイ大会

2002年 日韓・ワールドカップ

出場

2003年 東アジア選手権 日本大会

2004年 AFCアジアカップ 中国大会

2005年 コンフェデレーションズカップ ドイツ大会

2006年 ドイツ・ワールドカップ出場（オーストラリア戦・クロアチア戦）

個人成績

通算成績：Jリーグ・カップ戦（432試合・70点）

日本代表：64試合7得点

1999年 ベストイレブン（ジュビロ磐田）

2001年 ベストイレブン（ジュビロ磐田）

2002年 ベストイレブン（ジュビロ磐田）

2003年 ベストイレブン（ジュビロ磐田）

書籍

2013年 6月 「ボランチ専門講座」（東邦出版）

2014年 4月 「こう観ればサッカーは0-0でも面白い」（PHP新書）



感謝の気持ちを持って

福西崇史

中学校、高校とサッカー部に所属し、仲間たちと一緒に汗を流しました。その6年間を振り返ると、当時はあまり意識しなかったけれど、幾つもの出会いや偶然とも思えるきっかけが、僕を育ててくれたということに改めて気付かされます。

例えば、サッカーに出会うきっかけを作ってくれたのは、友達からの誘いでした。

そのサッカーに取り組み、心身ともに成長できたのも、指導者や一緒にボールを蹴ったチームメイトがいたからです。

僕がプロ選手になるきっかけは、インターハイの愛媛県予選でした。自分が注目されていたわけではなく、相手チームの注目選手を見に来ていたプロチームのスカウトの方が、声をかけてくれたんです。

ここでは全ての方の名前を挙げることはできませんが、たくさんの方たちに出会い、支えられながら、プロサッカー選手への階段を少しずつ登っていききました。

そんな中でも、特に両親には感謝しています。中学生でサッカーの愛媛県選抜チームに選ばれたときには、愛媛県だけでなく四国全県、いつも送り迎えなどをしてもらっていました。そんなサッカーに集中できる環境を作ってくれた両親のおかげで、プロ選手になりたい！と夢を持ち、叶えられたのだと思います。

たくさんのお出会いや、支えてくれた方たちのことを思うとき、今度は自分が、日々のお出会いの中でそんなきっかけを作れるような人間になりたいと思っています。

皆さんも、自分のために一生懸命取り組んでいくのはもちろんなのですが、お世話になっている人たちのために、感謝の気持ちを持って取り組んでもらいたいと思います。

Fuku

柔道73kg級 中矢 力選手



プロフィール

所属 ALSOK

出身中学 松山市立西中学校

出身高校 新田高等学校

出身大学 東海大学

主な戦績：

2011年	グランドスラム・パリ	優勝
2011年	グランドスラム・リオデジャネイロ	優勝
2011年	世界柔道選手権パリ大会	優勝
2012年	全日本選抜柔道体重別選手権大会	優勝
2012年	ロンドンオリンピック	銀メダル
2013年	全日本選抜柔道体重別選手権大会	優勝
2013年	グランドスラム・東京	優勝
2014年	全日本選抜柔道体重別選手権大会	準優勝
2014年	世界柔道選手権チェリャビンスク大会	優勝



柔道を通して学んだこと

ALSOK 中矢 力

私が柔道をはじめきっかけになったのは、幼稚園の頃、3歳年上の兄の影響でした。もし兄が柔道をやっていなければ、今の私もなかったかもしれません。畳の上で躍動する兄の姿を見て、幼ながらに「自分もああになりたい」と思ったのがきっかけでした。

柔道始めて、最初に指導していただいたのは、礼儀作法です。道場の出入りや相手と稽古をするときは、必ず礼をするなど、柔道家としての基礎・基本を学ぶことができました。

更に今振り返ってみると、私が柔道を通じて学ぶことができたのは「負けず嫌いな心」と「素直な心」だと思っています。

柔道始めたばかりの頃は、なかなか試合で勝つことができず、悔し涙を流すことが多くありました。皆さんも経験があると思いますが、その涙は決して恥ずかしいことではありません。負けたくないと思うから、その感情が生まれるのです。その感情を受け入れ、経験を糧に、人は泣いて（悔しさを知って）、初めて強くなれると思います。一流のスポーツ選手の共通点は「負けず嫌い」です。皆さんも決して諦めることなく、その心を持ち続けてください。

「素直な心」というのは、教えられたことをしっかりと聞き、実行に移すということです。柔道のみならず、スポーツは、ただがむしゃらにやっているだけでは限界があります。ましてや一人で戦っていけるほど、生易しい世界ではありません。チャンピオンを目指すのであればなおさらです。周囲の声に耳を傾け、素直に聞き入れるということは、成長過程の皆さんにとって、とても大切なことです。是非心掛けてください。

私は幼い頃から柔道を通じて、このようなことを学べたおかげで、今、世界の舞台で戦っていけるのだと思います。皆さんも自分を支えてくださる方々に、常に感謝の気持ちを忘れず、大きな夢に向かって、日々の練習に取り組んでほしいと思います。頑張ってください。

埼玉西武ライオンズ 熊代聖人選手（背番号 58）



©SEIBU Lions

プロフィール
所属
埼玉西武ライオンズ
出身中学
久万高原町立久万中学校
出身高校
今治西高等学校



©SEIBU Lions

2006年 第88回全国高等学校野球選手権大会出場
2007年 第79回選抜高等学校野球大会出場
2007年 第89回全国高等学校野球選手権大会
ベスト8
2007年 第62回国民体育大会優勝
2008年 第79回都市対抗野球出場（日産自動車）
2009年 第80回都市対抗野球出場（同上）
2010年 第81回都市対抗野球出場（王子製紙）
2011年 埼玉西武ライオンズ入団
通算340試合出場（1軍）



野球を通じて学んだこと

埼玉西武ライオンズ 熊代聖人

僕が学生時代、野球を通じて学んだことは『挨拶』と『仲間の大切さ』です。

「おはようございます」の一言でも相手に伝わらなければ意味がない。大きな声で挨拶をすると、相手の方が元気になると教わりました。僕は今でもこの教えを守り、大きな声で挨拶をしています。

団体競技は一人では勝てない。全員が同じ方向、同じ目的、仲間を信頼していないと、ドラマは起きないし、起こせる訳がないと信じています。

学生時代の僕は『自分一人でやっている』といった感じが強かったように思います。

甲子園出場が決まったとき、僕には3年間一緒に喜びや悔しさを分かち合った仲間がいました。本当にみんながいてくれて良かった、仲間の大切さが初めて分かったときだったと思います。

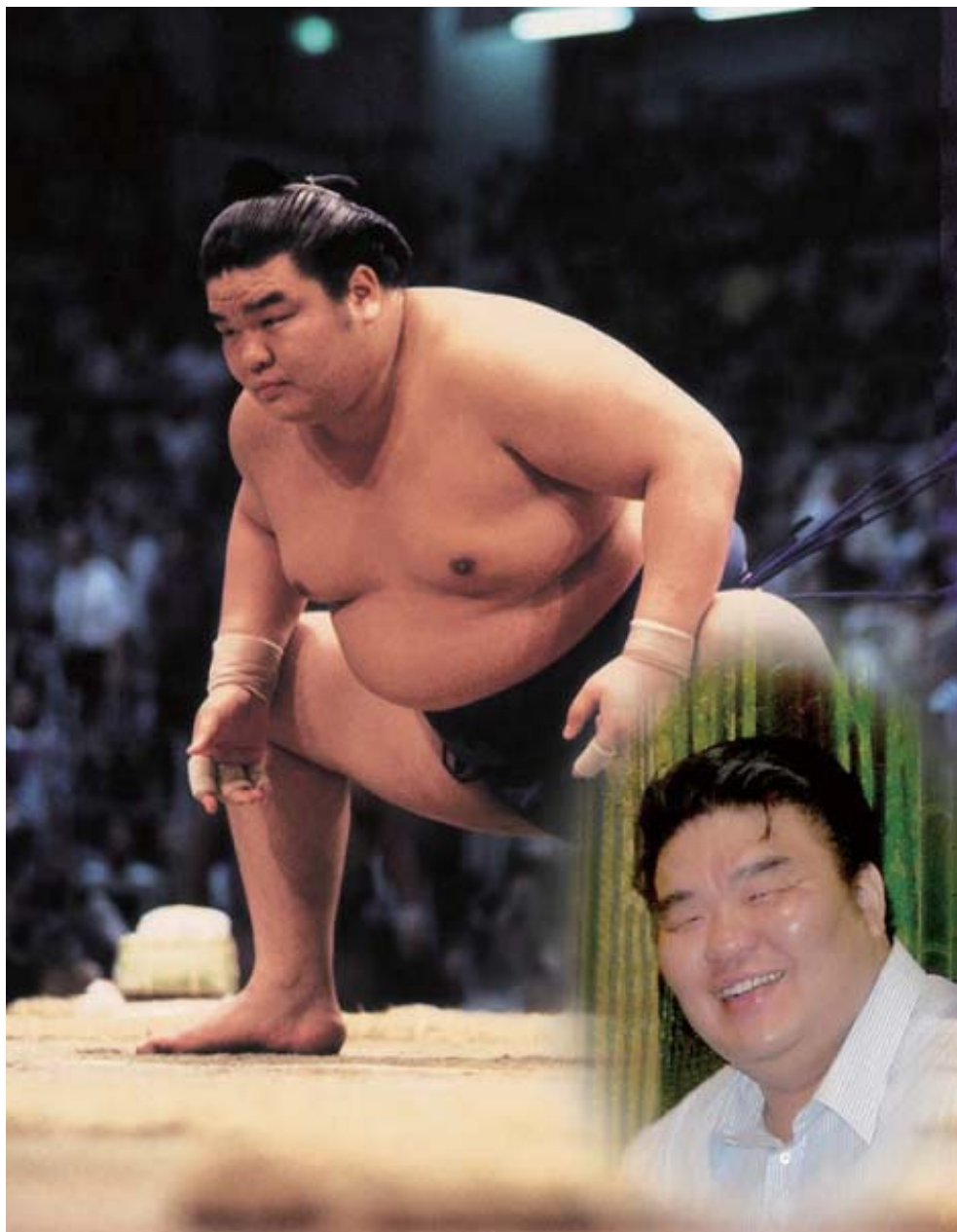
喜びを得るために悔しい思いや苦しい思いをたくさんしてきました。でも、それを乗り越えられたのは仲間たちがいてくれたからです。

皆さんも限られた学生生活の中で、いい仲間を見付け、作ってください。

応援しています！



大相撲 片男波良二親方（元関脇 玉春日関）



プロフィール

しこ名 玉春日（たまかすが）

本名 松本 良二

出身中学 旧野村町立惣川中学校

出身高校 野村高等学校

出身大学 中央大学法学部

最高位 西関脇

生涯戦歴 603勝636敗39休（89場所）

幕内戦歴 444勝537敗24休（67場所）

優勝 十両優勝 1回

賞 殊勲賞 1回、敢闘賞 2回、技能賞 3回



努力は人を裏切らない

片男波良二

私は、小学校、中学校、高校、大学と相撲部員として部活動を経験し、大相撲というプロの道へと進みました。

当時を振り返ってみると厳しい毎日で、苦しかったことを思い出します。

しかし厳しい部活動だったからこそ、挨拶をすること（おはようございます）、（ありがとうございます）が自然にできるようになりました。

そして我慢すること、努力することの大切さ、人を思いやる気持ち、自分自身に勝つ事の大切さを学ぶことができました。

勝負というのは、相手と対戦する前に、自分との戦いに勝たなければなりません。

また厳しいことを経験したからこそ、仲間で助け合う、協力しようと思う意識が生まれてきます。

良い成績を残すには、自分一人では何もできません。最も大事なものは「心の支え」です。

家族や仲間の支えがあってこそ、そして全てのものが一つになり初めて勝ちにつながるのです。

勝てば周りの人のおかげで、負ければ自分自身の責任なのです。

勝っても負けても納得ができる結果にする、すなわち結果を全て受け入れることが大切です。

そのためには、一生懸命努力し、全力を尽くして勝負する、そして応援してもらった人達（家族、仲間）に感謝することです。

「成功」に近道などありません。楽なことをしていたのでは何も生まれてきません。

厳しいことを経験してこそ、その先には必ず「光」が差しこんできます。

また厳しさの中で一生懸命努力するからこそ、人としての「魅力」が生まれてくるのです。

部活動を通して一番大切なのは、挨拶ができる、一生懸命努力する、人に感謝できることだと思います。

時間というのは「あっ」という間に過ぎていってしまいます。

今できることを一生懸命最後まであきらめずに頑張ってください。

努力は人を裏切らない。

片男波
前へ
前へ
2010.12.10

ビーチバレー 佐伯美香選手



プロフィール

出身中学 松山市立

南第二中学校

出身高校 京都成安女子高校

- 1990年 ユニチカ・バレー部に入部
- 1996年 アトランタ五輪出場
- 1997年 ビーチバレーに転向
日本初のプロビーチバレーチーム・ダイキヒメッツに入団
- 1998年 アジア大会（バンコク）銀メダル
- 1999年 世界選手権フランス大会 5位
- 2000年 シドニー五輪 4位
ワールドツアー・日本大会 準優勝
ワールドツアー・ドイツ、ブラジル大会 3位
結婚のため引退、出産後、2002年カムバック
- 2005年 BSジャパンマーメイドカップ 優勝
- 2008年 北京五輪出場



部活動で学んだこと

佐伯美香

私は、小学校5年のときにバレーボールと出会い、それから26年。バレー、ビーチバレーという競技を通じて、たくさんの人と出会い、多くのことを学び、一人の人間として大きく成長することができました。

特に中学校、高校での部活動では、バレーの技術はもちろんのこと、それ以外の礼儀、挨拶、言葉遣い、感謝の気持ちをもつことの大切さなど、人間としての基礎的なことを部活動を通じて学ぶことができました。

今振り返ると部活動を通じて学んだ一人の人間としての成長は、オリンピックに出たことやメダルよりも重みと輝きのある大切な私の財産となりました。

そして夢をもつこと、目標をもつことで人は輝けるということを知りました。目標をもてばそれを達成するために、努力し、もがき苦しまなければなりません。絶対達成するぞという強い気持ちを持ち続け、自分自身を信じて、仲間を信じて、笑顔で一步一步踏み出していくということが大切だということです。

スポーツには、たくさんの可能性があります。

部活動を通じて、仲間と共に、自分の可能性を大きく広げ、一人の人間として大きく成長してください。

愛媛県民の皆さんがスポーツを通じて、心も体も健康で、輝かしい人生を送られることを願っていますし、わたしも応援していきたいと思います。

ボート 武田大作選手



プロフィール

所属 ダイキボート部

出身中学 伊予市立港南中学校

出身高校 愛媛大学農学部附属農業高等学校

出身大学 愛媛大学農学部・同大学院農学研究科修了

1991年 インターハイ、国体で入賞

1993年 東四国国体シングルスカル優勝

1996年 アトランタ五輪シングルスカル出場

1997年 全日本選手権男子シングルスカル優勝（2010年まで7年連続優勝を含む12回優勝）

2000年 世界選手権軽量級クオドルプル（4人乗り）優勝

シドニー五輪軽量級ダブルスカル 6位

2001年 世界選手権軽量級ダブルスカル 5位

2002年 アジア競技大会軽量級ダブルスカル優勝

2004年 アテネ五輪軽量級ダブルスカル 6位

2005年 世界選手権軽量級ダブルスカル 8位

2006年 アジア競技大会軽量級シングルスカル 2位、世界選手権軽量級ダブルスカル 7位

2007年 世界選手権軽量級ダブルスカル 6位

2008年 北京五輪4度目の五輪出場

2009年 世界選手権軽量級シングルスカル 4位

2010年 世界選手権軽量級シングルスカル 5位、アジア競技大会軽量級シングルスカル 2位

2012年 ロンドン五輪5度目の五輪出場



部活動を通して

ダイキボート部 武田大作

中学校・高校の部活動を通して私自身がいろいろなことを学びました。中学では陸上部に所属していました。高校では現在活動しているスポーツであるボート競技に出会いました。

当時の競技成績は特に秀でたものではありませんでしたが、一度始めた部活動を最後まで続けることに取り組みました。途中で嫌になったことも、やめようと考えたこともありましたが、それでも「最後までやり遂げよう」と強く思うことで、続けられたのだと思います。

部活動を全うしたことは生活や実社会において味わう挫折に耐えることへのきっかけと自信につながります。

また、部員一人としての活動だけではなく、集団の中での役割分担もさまざまにあり、部活動において小さな社会生活が経験できると思います。一方、競技者として自分自身とも向き合うことで自己認識を身に付けることもできます。

一口に部活動といっても、いろいろな側面をもっており、その中での経験が現在の競技者としても、また、生活者としても役立っているといえます。併せて生涯を通してスポーツに親しむ入り口の一つとして、楽しく活動できるものと考えます。

DAIKI

武田大作

JAPAN ROWING



陸上競技（マラソン） 土佐礼子選手



プロフィール

所属 三井住友海上
陸上競技部
プレイングアドバイザー
出身中学 旧北条市立
北条南中学校
出身高校 松山商業高等学校
出身大学 松山大学

マラソン全成績

1998年 愛媛マラソン 優勝（2時間54分47秒）
2000年 名古屋国際 2位（2時間24分36秒）
2000年 東京国際 2位（2時間24分47秒）
2001年 世界陸上エドモントン大会 2位（2時間26分06秒）
2002年 ロンドンマラソン 4位（2時間22分46秒）
2004年 名古屋国際 優勝（2時間23分57秒）
アテネ五輪 5位（2時間28分44秒）
2006年 ボストンマラソン 3位（2時間24分11秒）
東京国際 優勝（2時間26分15秒）
2007年 世界陸上大阪大会 3位（2時間30分55秒）
2008年 北京五輪 （途中棄権）
2009年 東京マラソン 3位（2時間29分19秒）



素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち

三井住友海上陸上競技部 土佐礼子

私が走り始めて18年が経とうとしています。その間、ずっと恩師である高校の陸上部の先生が言われていた「『素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち』を忘れずに競技に取り組みなさい。」ということを中心に刻み行動してきました。マラソン競技はスタートラインに立つまでに、その何十倍もの距離を走る練習を行います。それと同時に心をしっかり鍛えておかなければ勝負になりません。心を鍛えるためには、「素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち」が何より大切だと実感しています。

指導者からの教を素直に聞くことにより、信頼関係を築くことができます。信頼関係なくして結果はついてきません。また結果が出ても、常に謙虚な気持ちをもっていれば周りが見えてきて自分を見失うことはありません。そして、感謝の気持ちをもつことを絶対に忘れてはいけません。親や先生、チームメイト、そして支えてくれている全ての人に感謝することで、自分も頑張ることができ、さらに応援をしてもらえるのです。

私はマラソンを通じ、出会い、喜び、感動、悲しみ、悔しさなどさまざまな経験をさせてもらいました。ずっと「素直さ・謙虚さ・感謝の気持ち」をもち続けることで、それらの経験がすべていい方向に向かっていったと思います。

本当にスポーツは楽しいですね。みなさんもこれからいろいろな経験を楽しんでください。

力の限り!!

とすあき子

陸上競技（やり投げ） 村上幸史選手



プロフィール

所属 スズキ浜松
アスリートクラブ
出身中学 旧生名村立生名中学校
出身高校 今治明德高等学校
出身大学 日本大学文理学部

1997年 第7回アジアジュニア陸上競技選手権大会 2位
1998年 第7回世界ジュニア陸上競技選手権大会 3位
2000年 日本選手権やり投げで初優勝
(以降2011年まで大会12連覇中)
2002年 アジア競技大会 2位
2004年 アテネ五輪出場
2005年 世界陸上競技選手権大会出場
2006年 アジア競技大会 2位
2007年 世界陸上競技選手権大会出場
2008年 北京五輪出場
2009年 世界陸上競技選手権大会 3位
2010年 アジア競技大会 優勝
2011年 世界陸上競技選手権大会出場
2012年 ロンドン五輪出場
2013年 日本選手権で13度目の優勝
2013年 世界陸上競技選手権大会出場



出会いを大切に

スズキ浜松アスリートクラブ 村上幸史

私にとって部活動との出会いは、中学生のときでした。野球が好きだからという理由で野球部に所属し、仲間と共に練習に励む日々の中で、まず最初に学んだことは人とのつながりの大切さです。

野球はチームプレーなので、仲間との信頼関係は絶対です。仲間や先生、自分を支えてくださる周りの方々を思いやる気持ち、感謝することの大切さ、この2つは特に大切だと私は思います。この2つのことができなければ、仲間と良い信頼関係を築くこともできません。

高校に入学し、陸上部に入部して、本格的に部活動に取り組み、積み重ねることの大切さを学びました。自分ができる、最大限の努力を毎日コツコツと積み重ねれば、必ず結果は出ます。継続は力なり、この言葉は、恩師からよく聞かされ、まさにそのとおりでと思う言葉の一つです。

野球とは違い、個人競技の陸上は、試合中は自分との戦いです。しかし、練習中や試合の後、励まし合ったり、喜び合ったりする仲間はチームプレーと同様で大切です。部活動で得た仲間は、一生大切な仲間と言っても過言ではありません。

私は部活動を通して沢山のひとと出会いました。この人たちに支えられ、今も陸上競技を続けることができています。

毎日部活動に励んでいる皆さんも、人との出会いを大切にし、感謝と努力と思いやりの心を忘れずに頑張ってください。必ず皆さんの人生において、大切なものを得ることができるはずです。

Yuki
Three

柔道 浅見八瑠奈選手



プロフィール

- 所属 山梨学院大学 → 小松製作所
- 出身中学 伊予市立港南中学校
- 出身高校 新田高等学校
- 2003年 全国中学校柔道大会 2位
- 2005年 全国高等学校柔道選手権大会 2位
全国高等学校総合体育大会 3位
- 2007年 全日本ジュニア柔道体重別選手権大会 優勝
講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝
- 2008年 全日本学生柔道体重別選手権大会 優勝
- 2009年 ユニバーシアード競技大会個人戦、団体戦 とともに優勝
東アジア大会 優勝
- 2010年 ワールドマスターズ 優勝
世界柔道選手権 優勝
講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝
- 2011年 ワールドマスターズ 優勝
世界柔道選手権 優勝
- 2012年 ワールドマスターズ 2位
講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝
- 2013年 世界柔道選手権 2位
- 2014年 講道館杯全日本柔道体重別選手権大会 優勝



部活動を通して得たもの

山梨学院大学 浅見八瑠奈

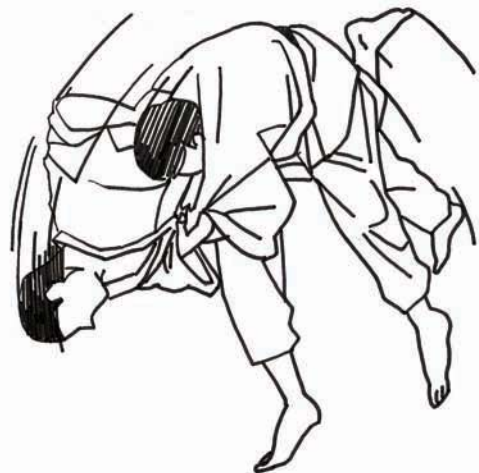
私は中学・高校と柔道部に所属していました。その部活動では多くのことを学び、今でも私の大切な財産となっています。

部活動は厳しい稽古の毎日で、決して楽しいことばかりではありませんでしたが、どんなときでも周りにはいつも味方でいてくれる家族、毎日熱心に時には優しく、時には厳しく指導してくださる先生、そして厳しい練習を共に乗り越え、お互いに励まし合い、競い合える仲間がいてくれました。柔道は決して一人ではできない競技です。練習をしてくれる相手がいてはじめて成り立つ競技なので特に相手がいてくれることの大切さを感じます。

また、良いときも悪いときも周りには仲間がいて、一緒に喜んだり、泣いたりしてくれました。これは厳しい練習を一緒に乗り越えてきたからこそ流せる涙だと思い、私にはこんな仲間がいてくれるんだと思うと、とても幸せだと感じました。今でもとても大切な仲間です。

今の私があるのも、たくさんの方に支えられたお陰です。感謝の気持ちが自然に湧いてくるのも、部活動から得たものだと感じています。

みなさんも決して一人ではないという気持ちと、感謝の気持ちをもって頑張ってください。



野球 秋山拓巳選手



プロフィール

所属 阪神タイガース

出身中学 西条市立西条南中学校

出身高校 西条高等学校

2006年 「西条リトルシニア」に所属し、シニア日本代表として世界大会出場

2008年 秋季四国地区高等学校野球大会優勝

明治神宮野球大会ベスト4

2009年 第81回選抜高等学校野球大会出場

第91回全国高等学校野球選手権大会出場

阪神タイガース入団

2010年 8月21日 対読売ジャイアンツ戦（東京ドーム）でプロ初登板・初先発

8月27日 対東京ヤクルトスワローズ戦（明治神宮野球場）5回1失点で阪神の高卒ルーキーとして24年ぶりのプロ初勝利

9月12日 対ヤクルト戦（阪神甲子園球場）では初の無四球完封勝利。セ・リーグの高卒ルーキーとして1989年の川崎憲次郎以来21年ぶりの完封勝利。さらに、高卒ルーキーの無四球完封は1988年の野村弘（大洋）以来22年ぶりで、セ・リーグでは7人目の快挙

2010年度シーズン 4勝3敗



チームメートの大切さ

阪神タイガース 秋山拓巳

私が、3年生の春・夏と甲子園出場を果たすことができたのは、それまでの二度のサヨナラ負けのおかげです。一度目は、1年生の秋の大会での宇和島東高校戦、二度目は平成20年7月19日、2年生の夏の大会での八幡浜高校戦です。

特に二度目のサヨナラ負けは、甲子園に出場したことよりも私の心に強く刻まれており、試合終了後、ベンチの隅で立ち上がることもできず、3年生の近くにいることができなかつたことは、今でも鮮明によみがえります。

3年生が引退し、新チーム結成後も、この敗戦のショックから立ち直ることができず、心では「やらないと。」と、自分に言い聞かせるのですが、やる気が出ませんでした。

そんなとき、チームメイトからさまざまな厳しくも温かい言葉をもらいました。自分もチームの一員として認めてもらっている、エースとして頼りにされている、そして、自分がやらないとチームは勝てないということに気付かせてくれ、胸が熱くなりました。

それからは、「悔しさを胸に」を合言葉に、チームが一丸となって練習に明け暮れました。

2年生の秋、四国大会で優勝し、春の甲子園出場を果たせたときの喜びは、一生忘れられない思い出です。

今、阪神タイガースのユニフォームを着ることができるようのも、高校時代の二度のサヨナラ負けという悔しい思いと、厳しい言葉で自分を変えてくれた仲間があったからだと思っています。

