



いつでも全力を尽くす

2008年箱根駅伝4区

阿宗選手が受け取るころにはトップと9分18秒差の最下位に沈み

前を走る選手の姿も見えないくらいに差がついてきた

阿宗選手はあきらめず全力で駆け抜け、4区で最速タイム(区間賞)を記録した

だが

どんな位置で受け取っても

結局4区では順位は変わらなかったがトップとの差を7分10秒まで縮めた

お疲れ様でした!!

自分の走りしようとして心がけました!

最後まで全力を尽くすことでフェアプレイを体現してくれた

どんなに厳しい状況でも

賞状

阿宗選手は

国士館大学 阿宗高広 選手

国士館大学 阿宗高広 選手

国士館大学 阿宗高広 選手

国士館大学 阿宗高広 選手

さいご ぜんりよく つ がんば
最後まで全力を尽くして頑張ろう!!

正々からひとこと

密着! アスリートファイル #02
[ウエイトリフティング]
三宅宏実 選手



一生懸命な姿に感動
「中学3年生の時にシドニーオリンピックを見て、懸命な選手たちの姿に感動しました。そこで、私も何かに挑戦したい」と思つてウエイトリフティングを始めました。その後、三宅選手は練習を重ねて4度オリンピックに出場。銀・銅メダルを獲得し、日本を代表する選手になっています。

夢は大きく!
今できることを精一杯

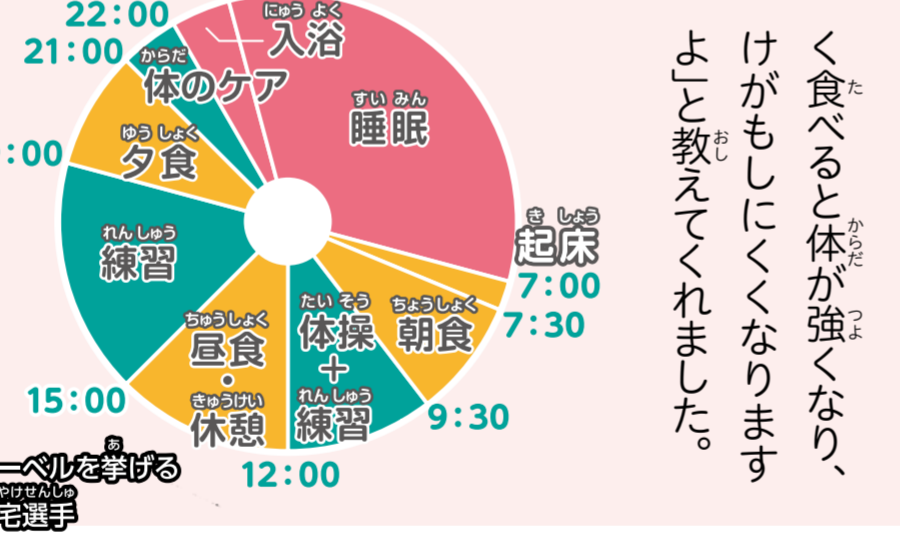
辛い時こそ前向きに

世界の大舞台で活躍する三宅選手ですが、これまでの競技人生を振り返ってみると思い通りにできなかったことも多く、何度も涙を流したとか。けれど、コーチでもある父親の一言で救われたと言います。「何もかも上手くいかなかった時期に、『今

の自分にできることを精一杯やらない』と言われて心が楽になりました。悔いのない練習を一日一日積み重ねていくこと、失敗から学ぶことが自信につながると分かったからです。メンタルの状態が結果に影響を及ぼすからこそ、前向きな考え方をより大事にするようになってきました。

食事が体を強くする

近年では、体調に合わせて食事の取り方も勉強されています。「小中学生の頃の食事が将来の体を支える基盤になります。好き嫌いをせずバランスよく



常に挑戦する気持ち

三宅選手が考えるフェアプレーとは「正々堂々と勝負して、勝っても負けても相手に『ありがとう』と伝えること。また、道具を丁寧に扱うことや、常に挑戦者であることも大切にされています。



ワンポイントレッスン
「スクワット」で体の軸を鍛えよう!
1 お腹を股関節に入れるイメージでゆっくりと
2 両手を前に出してバランスを取りながら

スポーツトリビア
伊藤美誠選手
3つのギネス世界記録
1 1分間の高速卓球ラリー 180回(90往復) 2011年
2 当時11歳の伊藤選手が、テレビ番組の企画でコーチと共に達成。
3 ITTFワールドツアーダブルス 最年少優勝(合計年齢) 2014年
ペアを組んだ平野美宇選手との合計年齢27歳145日で達成。
ITTFワールドツアー
シングル最年少優勝 2015年
ドイツオープン女子シングルスにて、14歳152日で達成。
※2017年9月4日現在記録保持続中