



フェアプレイストーリー  
学校を越えた友情応援

1981年夏  
1981年 沖縄県代表校 興南高校

「僕たちの学校も応援が一緒に来てくれていたらなあ...」

しかし、兵庫県にある阪神甲子園球場から遠く離れた興南高校は、費用の問題で自校の応援団を連れて行くことができなかった。

全国高校野球選手権大会の沖縄県代表が決定

そして迎えた興南高校の第一試合

頑張れ 頑張れ 頑張れ!!

市立尼崎高校吹奏楽部が

自校の応援団を派遣できない興南高校のために応援に駆け付けたのだ

市立尼崎高校吹奏楽部コーチ 羽地さん(沖縄出身)

それは、当時の沖縄県人会、兵庫県支部の上江洲会長と、沖縄出身の羽地さんが図らったことだった

沖縄県代表校にも応援の派遣が難しいが、沖縄県からの派遣が難しい...

市立尼崎高校吹奏楽部による友情応援は30年もの長い間続いている

この年の応援をきっかけに市立尼崎高校吹奏楽部による友情応援は30年もの長い間続いている

市立尼崎高校吹奏楽部の温かい応援は、興南高校の選手たちの背中を押し

大きな力となった

密着! アスリートファイル #04  
【トライアスロン】  
上田 藍選手



**個性を生かした転身**

3歳から中学までは水泳に、高校では陸上に励んでいた上田藍選手。しかしなかなか芽が出なかったため、高校2年生の時にトライアスロンへ転向したそうです。「新たな挑戦でしたが、水泳と陸上の経験に自転車を加えれば、自分の強みを生かせると思ったんです。その決断は功を奏し、現在では日本を代表する選手になっています。」

**練習と回復が大切**

トライアスロンの大会の多くは、通称「オリオンピック・ディスタンス」(水泳1.5キロメートル、自転車40キロメートル、ランニング10キロメートル)で競います。そのため練習時間が長くなってしま...

とか。「エネルギー消費も激しいので、食事と睡眠をしっかりと取るようにしています」。特に、疲れている時こそよくかんで食べる。寝る前のテレビやスマートフォンを控え、睡眠の質を高めることを意識しているそうです。

また、大会は一年を通して行われるため、けがをしない工夫も大切に。「スタート時は選手が密集し、大きなスタートができませんが、かかとつま先を上げる運動で筋肉を温め、けがを防いでいます。(左図) **ウーイット**を参照」

好きなことに全力を

笑顔が一番のエネルギー

**笑顔が力を生む**



「ネガティブな言動は周囲を暗くします。でも辛い時ほど笑顔でいると、周りの人からポジティブな力をもらえるんです」と答えてくれました。

「水泳や陸上で結果を出せない時期が続いた上田選手。それでも笑顔でいたからこそ、今の自分があると教えてくれました。」

**好きは、夢になる**

「トライアスロンは大変な競技ですが、その分ゴールの達成感は大きく、選手たちも互いを思いやるフェアプレー精神に満ちています。だから私は、トライアスロンが大好きなんです。」

上田選手は幼い頃から好きなスポーツに熱中

してきたことで、オリンピックという目標ができたと言います。「皆さんも、今好きなことに全力を。それが夢の第一歩になりますから」と飛び切りの笑顔を見せてくれました。

**ウーイット**

かかとつま先上げストレッチ

1 かかと上げ 20回

2 つま先上げ 20回

「フェアプレイ宣言」しました!!

足部の筋肉がじわ〜と温まって、緊張もほぐれます。

