

フェアプレイインタビュー

「バレーボール」
荒谷 菜選手



プロフィール
生年月日: 1998年9月22日
出身地: 東京都
好きな食べ物: 抹茶のお菓子

第10回アジアユース
バレーボール選手権
優勝

握手とすがすがしい行動で 気づいたフェアプレー精神

日本代表に初選出、活躍に期待

荒谷菜選手は小学生の頃にバレーボールを始め、中学でバレーボールの名門校に入学し本格的に競技に取り組みました。「ハイレベルな仲間と一緒に練習することにより高い目標を持って取り組めることに楽しさを感じました」

VリーグのNECレッドロケッツに所属。昨年3月には日本代表に初選出され、今後の活躍が期待されています。



「フェアプレイ宣言」
しました!!

握手が繋ぐフェアプレー

バレーボールでは試合前と後に、相手チーム全員と握手をします。「中学生の頃の私は、これから試合をする敵と握手なんてしたくないと思っていました」と振り返ります。



JVL承認 NECW-2018-021

そんな気持ちを変えたのは高校校生になって初めて行った海外遠征だったと教えてくれました。「海外のチームは自分が負けてもグッドラック!と声をかけてくれたり、その後に行われる日本の試合を応援してくれたりしました。私は負けて不機嫌になることもあったので、そのすがすがしい行動に心を打たれました」

そして「その出来事からは相手チームとはお互い良い試合をしようというフェアプレー精神を持って握手し、敬意を持ってコミュニケーションできるようになりまして話してくれました。」

行動と振り返りで成長する

読者のみなさんへは「今は両親や先生、先輩など周りから言われて理解できないことも、後から分かること、為になることがたくさんあります。まずは行動してみても、どんな意味があったのかを振り返るといいうのを繰り返すことが成長に繋がるはずですよ」とメッセージを送っていただきました。

荒谷選手の大切にしている言葉

勝利は
苦しさを越えて

中学の頃のバレーボール部の応援幕の言葉で、今でも勇気付けられる言葉です。



フェアプレイ
ストーリー

日本のラグビーを変えた五郎丸選手の努力!

ラグビーフットボール 五郎丸歩選手

日本代表が大躍進を見せた
2015年ラグビー
ワールドカップで
副主将を務めた
五郎丸選手

その裏側には
諦めない
強い気持ちと
長年の努力があった

五郎丸選手は
当時、体格の大きい
外国人選手に
勝つことは
かなり難しく

行き詰まる
日本人が多かった

しかし
五郎丸選手は
日本の
ラグビーを
変えたい!

最初から
諦めちゃ
ダメだ!

世界で
トッププレーヤーに
追いつくため
様々な取り組みに
励んだ

体を強くするために
朝5時からハードな
筋トレを行ったり

栄養士の管理の下
必要な栄養を
効率的にとれるように
気を付けたりした

そして
メンタルコーチの
指導の下

日記を付けたり
精神のトレーニングを
したりして
毎日良いプレーが
できるよう努力した

五郎丸選手が
キック前に必ず取るポーズは
いつでもベストキックが
できるように行っている
ルーティンのひとつだ

そして五郎丸選手は
100キロという
外国人選手にも
負けないほどの体格と
精度の高いキック
そして強靱な精神を身に付けた

五郎丸選手の
努力の影響を受け
日本チームの士気も向上

僕たちも
諦めずに
頑張ろう!

メンバー全員が
高いモチベーションで
練習することで
チームの団結力も高まった

現在、五郎丸選手は
選手としての
活動に加え
イベントなどを通し

ラグビーの楽しさと
諦めずに努力を続けることの
大切さを広く伝えている

結果、
ラグビーワールドカップ
過去2回の優勝経験を誇る
強豪南アフリカに勝利し
世界を驚かせた

※ルーティンとは、同じ気持ち、動作で集中するための習慣