

フェアプレイストーリー  
**周囲の励ましに応え最高の演技**

フィギュアスケート  
元日本代表の  
浅田真央選手

しかし  
2014年のソチ五輪  
ショートプログラム  
ミスが続き  
結果は16位  
メダルが  
絶望的に  
なかった

メダルを  
獲るために  
これまで  
頑張って  
きたのに！

姉の舞さんも  
電話で  
浅田選手を  
励まし

自信をもって  
思い切って  
やってみよう  
ダメだよ

絶望の淵に  
立たされた浅田選手へ  
世界中から  
応援メッセージが届く

「真央ちゃんカ  
頑張るって、  
明日頑張るって!! Go!  
Hard day for her. You are amazing!  
明日の練習  
頑張るって!!」

コーチも  
激励を  
贈った

何かあったら  
先生が  
助けに行くから!

私はみんなに  
支えられて  
いる……!

支えてくれた  
みんなの想いに  
応えたい!

そして  
翌日のフリープログラム

結果  
前日の16位から  
6位に浮上し  
世界中に  
感動を与えた

メダルを  
獲れなくても  
全力を出し切る!

水上に戻ってきた  
浅田選手は  
もう失意の底には  
いなかった

常に全力で戦い抜く  
姿勢を忘れたかった彼女は  
今でも  
フィギュアスケート界の  
憧れの存在である

とき じぶん ぜんりょく  
**どんな時も、自分にできる全力をつくそう!**

正々堂々と  
からのひとこと

密着!  
アスリート  
ファイル #07  
[車いすテニス]  
国枝 慎吾 選手



**世界のクニエダ**

11歳で車いすテニスを始めた国枝  
慎吾選手。やがてその才能は大きく開  
花し、「3度のパラリンピック金メダル」  
「約10年間の世界ランキング1位」な  
どの実績によって、世界にその名が知  
られています。強さの秘密を尋ねると  
「1位の時でも、もっと良い選手にな  
れるように」「一つ一つ目標をクリアして  
きた結果だと思えます」と答えてくれ  
ました。

**目標設定が大切**

世界的プレーヤーの国  
枝選手にも、スランプの時  
期がありました。「世界1に  
なったことでライバルが消  
え、目標とやる気を失った  
んです」。しかしある試合  
でふと「誰かに  
勝つことではな  
く、自分に打ち  
勝つことが大事

**自分に感動できるよう  
一瞬一瞬のプレーを全力で**

**自分に感動したい**



国枝選手はスポーツの素  
晴らしさについて「自分自  
身に感動できること」と語  
ります。特にそのことを実  
感できたのは、パラリンピッ  
クで獲得した3つの金メダ  
ルだそうです。「試合後、自  
然に涙があふれてきました。  
様々な壁を乗り越え、心か  
ら自分に感動できた瞬間で  
す」。一方で「その感動をま  
た味わいたいから、辛い練  
習も頑張れるんです」と教  
えてくれました。

**全力なら納得できる**

国枝選手は「最後まで一  
瞬一瞬のプレーに全力を尽  
くすこと」をフェアプレー  
として意識しています。「ど  
んな時でも一生懸命に取り  
組めば、もし試合で負けて  
も納得することがあります  
から」と話してくれました。  
また、みなさんへのメッ  
セージとして「練習してき



だと気が付いた」そうです。  
その後は日々の練習や生  
活において「フォアハンドを  
もっとワイドに打てるよう  
に工夫する」「疲れを残さな  
いために8時間睡眠を確  
保する」などの具体的な目  
標を立て、自らと戦い続け  
ています。

「目標を立て、実践し、達成す  
るのは大変なことです。だか  
ら私はラケットに『オレは最  
強だ』と記して、いつも気持  
ちを奮い立たせています」。  
(左図) **ワンポイントアドバイス**  
参照)



**ワンポイントアドバイス**  
自分に打ち勝ち目標設定

**ポイント!**  
強い言葉で言い切ると  
自分の力になります。

目標を紙に書いたり鏡の前で言う  
のもオススメ。毎日意識していくと、  
目標に近づいていきます。