体協
フェアプレイニュース
2018年1月9日号
Vol.91

フェアプレイで日本を元気に
あくしゅ、あいさつ、ありがとう

フェアプレイストーリー

30年間続く友情応援

堂々ちゃんからのひとこと
全力で応援すると気持ちが伝わるね!

密着!アスリートファイル #05
[バレーボール]
島村春世選手

感謝が人生を切り開く 今日できるベストをつくす!

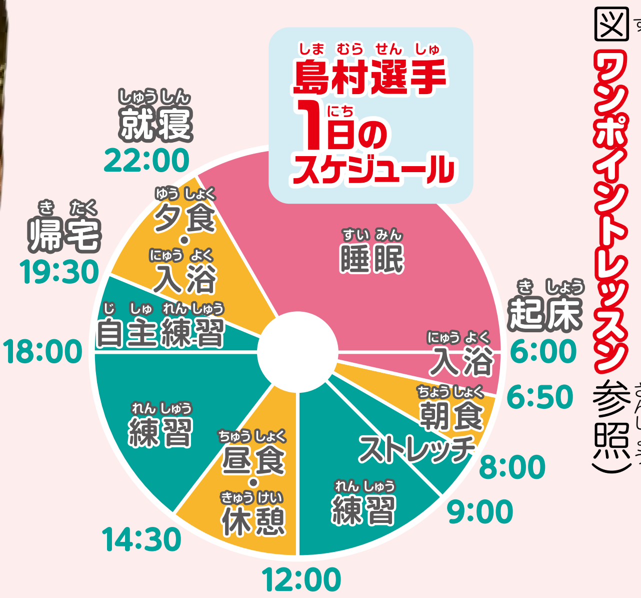
悔しさをバネに

小学3年生からバレーボールに触れ始め、現在は日本代表として活躍する島村春世選手。その道のりを振り返ると、高校3年生の時の国体準決勝が、今でも忘れられないと語ります。「優勝候補の強豪相手に、あと一歩のところで敗退。本当に悔しい思いをしました。けれどその経験が、今の私につながっています」。

一日を前向きに

島村選手はある時期に、「前の試合ではできたのに、なぜ今回はできないのか。というマイナス思考にとらわれ、プレーが小さくなる悪循環が続いた」と言います。しかしコーチから『その日のベストを出せばいい』と教わり、気が楽に。「調子が良い時も悪い時も、今日のベストに集中することで、前向きなプレーができるようになりました」。

一方で近年は、体の使い方にも意識を向けています。「股関節をしっかり動かせるよう、入念にストレッチをしています。股関節が柔らかくなると、ジャンプやレシーブなどの動作がスムーズになるからです」。(左図ワンポイントレッスン参照)



ありがとうの力

「ミドルブロッカーという私のポジションは、チームが作ってくれたチャンスを得点に変える役割。みんなのプレーがあってこその自分なんです」。そのため島村選手は、ありがとうを伝える大切さを、いつも心に留めています。

「ありがとうが自然に言える試合では、不思議とチームが一つになり、勝てることが多くあります。わずか5文字の言葉ですが、すごい力が秘められていると思います」。

プレーで恩返し

「今日まで私がバレーボールを続けてこられたのは、チームメートやコーチ、家族など様々な人の支えがあったおかげです。だからこそ、今後もバレーボールを続けていくことが、一番の恩返しになると考えています」。感謝の気持ちを全力プレーで表現すること。それが島村選手のフェアプレーです。「スポーツも勉強も、続けることできっと思いは伝わるはず。感謝の気持ちがあれば、人生はどんどん切り開いていけます」と教えてくれました。

ワンポイントレッスン
股関節を柔らかくするストレッチ

かかとを支点に足首を左右へぶらぶら

慣れてきたら両足で。

股関節が柔軟になったことで体の動きがスムーズになりレシーブのときの反応が早くなりました。

ポイント!
背筋を伸ばすとより効果的

フェアプレイ宣言とフェアプレイニュースの紙面は日本体育協会のキャンペーンホームページからどうぞ。 ウェブで フェアプレイ 検索

フェアプレイキャンペーンTOPページ
▶ フェアプレイニュース で見たいニュースをみつけてね。
▶ フェアプレイ宣言 「宣言する」をクリックしてね。

スポーツくじ toto BIG

フェアプレイニュース 第91号(1月9日)
平成30年1月9日発行
(次回は1月29日発行の予定です。)

企画:公益財団法人 日本体育協会
http://www.japan-sports.or.jp/
監修:時事通信社
〒104-8178 東京都中央区銀座5丁目15番8号 電話03(3524)6944

公益財団法人 日本体育協会