

公開講座

静岡県：鈴木啓太

|       |                                                                                                                                         |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 件 名   | スポーツキャリアサポート事業・公開講座<br>「地域の先輩アスリートから学ぼう、話そう！」                                                                                           |
| 講演者   | 鈴木 啓太氏（元サッカー日本代表、浦和レッズ）静岡県静岡市清水区（旧：清水市）出身                                                                                               |
| 主催    | スポーツ庁                                                                                                                                   |
| 実施・運営 | 株式会社ADKマーケティング・ソリューションズ                                                                                                                 |
| 協力    | 一般社団法人スポーツアカデミー清水（練習拠点：清水桜が丘高校）                                                                                                         |
| 会 場   | J-STEP 清水ナショナルトレーニングセンター 大会議室（定員150名）<br>静岡県静岡市清水区山切1487-1<br>TEL：054-371-9000<br>※駐車場は、ウエイトリフティング場手前駐車場をご利用<br>※バスの駐車スペースは別途ご案内        |
| 開催日時  | 2019年3月28日（木）<br>19:30～20:50（19時開場） 1時間20分の構成（通常の練習時間と置き換えいただきます）                                                                       |
| 対 象   | スポーツアカデミー清水の小学5・6年生＋中学1・2年生（50名程）と親御さん<br>計60名程度（オープン形式）                                                                                |
| 参加募集  | 告知・応募用紙（チラシ）を、クラブ会員を中心に参加募集を募る。<br>*応募は先着順としてクラブにて受付を行う。（※個人情報取り扱い）<br><br>対象者：上記の通り、<br>対象人数：計60名の先着順で受付                               |
| 展開内容  | 全体構成：80分<br><br>①鈴木啓太さん ご紹介・冒頭説明（5分）<br><br>②鈴木啓太さんオープニング映像（5分）<br><br>③講演「夢に向かってチャレンジしよう」（50分＋10分（質問コーナー））<br><br>④参加者全員で、スマイルフォト（10分） |
| 参加人数  | ・父兄（大人）：12人<br>・幼児：1人<br>・小学生：21人<br>・中学生：28人<br>・関係者（サッカーコーチ、ADK関係者他）5人<br>計：67人                                                       |

**鈴木 啓太**（すずき けいた、1981年7月8日生まれ）

静岡県静岡市清水区出身。中学校時代は全国優勝を成し遂げ、高校は東海大翔洋高校へ進学。その後、浦和レッズに入団、2015シーズンで引退するまで浦和レッズ一筋で活躍。2006年、オシム監督時代に日本代表に選出される。

現役引退後の現在はサッカーの普及に関わるとともに、AuB株式会社を立ち上げ、アスリートの良好なコンディションの維持、パフォーマンスの向上を目標に、日々研究をするなど、スポーツビジネスの分野でも幅広く活動中。

**[プログラム案]……全体80分構成****1** 司会者より、簡単にイベントの主旨説明～鈴木啓太さんを紹介（5分）**2** オープニング 映像（約5分程度）  
（インタビュー映像）**講座 「夢に向かってチャレンジしよう（子ども向け）」（50分）**

&lt;展開案&gt;

- ・幼少時代から中学・高校時代のサッカーへの取組方や周囲、地域の方々からのサポートについて。
- ・プロ入り後の話や、日本代表の経験から、次世代アスリート、子どもたちに伝えられること。
- ・アスリートとして“地域、家族の感謝”を忘れずにチャレンジすることを伝える。  
⇒「**スポーツの素晴らしさを伝える**」
- ・現在、引退後、今、サッカー少年たちにやっておくと良いトレーニング方法（サッカー以外でも、食事、他スポーツの経験）を伝える。
- ・現役引退後、起業しサッカー解説者も務めながら、サッカーの普及活動を行うことでの、次世代アスリートの育成、地域への恩返し（還元）。
- ・現役中から考える、アスリートのセカンドキャリア  
⇒**地域での次世代のアスリート育成、アスリートのセカンドキャリア**

**4** 質疑応答（10分程度）  
（子どもたち、親御さんからの質問コーナー）**5** 鈴木啓太さんとの全員でスマイルフォト……（10分）  
⇒**郷土のアスリートとの触れ合い・目標**



# 当日スケジュール：3月28日(木) 27

| TIME  | TIME  | 内容                                                                                                                                                               |
|-------|-------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16:00 | 15:40 | ・スタッフ会場入り、会場準備 16:00～18:00<br>※スタッフ移動：東京 13:26発－静岡 14:50着（こだま659号）<br>静岡駅からはレンタカー移動<br>（スタッフ軽食17～18時の間で、会場レストランにて）                                               |
| 18:15 | 16:55 | MCリハーサル（段取り確認）                                                                                                                                                   |
| 18:30 | 18:30 | 鈴木啓太さん 会場入り<br>※移動（※ご本人タクシー移動）<br>・会場入り：控室（2F控室3）<br><br>・軽食準備（18時会場レストランにて受取、MG含め2名分）<br>・打合せ、データ受取<br>・リハーサルはなし                                                |
| 19:00 | 18:45 | 開場：大会議室<br>小中学生・父兄（椅子：150席会場そのまま使用）                                                                                                                              |
| 19:30 | 19:30 | 公開講座（90分構成）<br>●開会、主旨説明、鈴木さん紹介（5分⇒4分）<br><br>●オープニング映像（5分⇒6分）<br><br>●鈴木啓太さん講座「夢に向かってチャレンジしよう」（50分⇒58分）<br><br>●質疑応答（約10分⇒5分）<br><br>●鈴木啓太さんと全員でスマイルフォト（10分⇒17分） |
| 20:50 | 21:00 | 終了/閉会<br>鈴木啓太さん退出（※事務所MG車輛にてお戻り）<br><br>・機材撤去                                                                                                                    |
| 21:20 | 21:20 | 搬出、終了 退館<br>（静岡駅へレンタカー移動（要：約30分）<br>※最終：静岡 22:24発－東京 23:26着（ひかり538号）                                                                                             |

## 実施会場

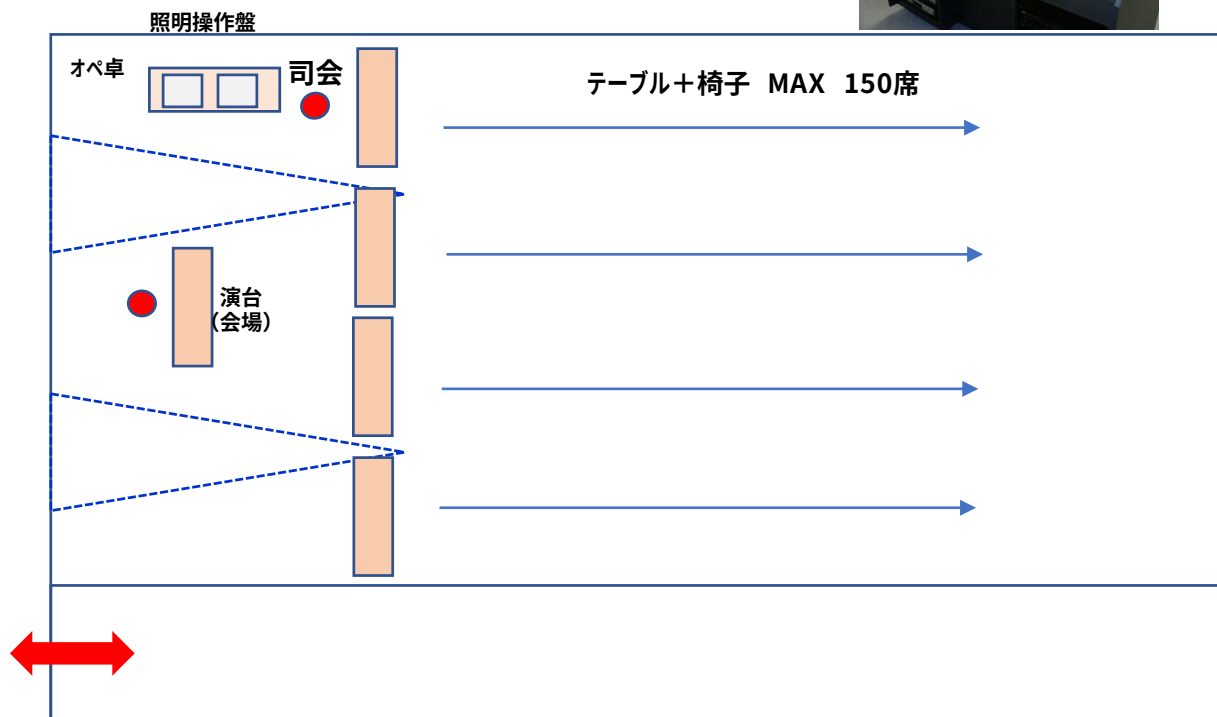
### J-STEP 清水ナショナルトレーニングセンター

- ・講演会場 : B1大会議室 (定員150名)
- ・講演者控室: 2F: Meeting Room 3 (会議室3)
- ・駐車場 : 講演者: ウェイトリフティング前駐車場、  
父兄自家用車、スタッフ車両: ウェイトリフティング前駐車場 ※18時~イベント用占有  
参加小学生チームバス: バス駐車スペース確保 ※コーンにて確保



控室 (2F会議室3)

講座室 (B1大会議室)



## 備品

### [ADK準備]

- ・MC (女性)
- ・プレゼン用PC
- ・ハイチェア
- ・クリッカー (レーザーポインター)
- ・映像、音声関係延長ケーブル

### [会場借用備品]

- ・映像機材 (スクリーン、プロジェクター等)
- ・音響機材 (ワイヤレスマイク3本、簡易スピーカー等)
- ・演台
- ・椅子、テーブル、ホワイトボード
- ※鈴木啓太さんPC利用 (運営手配プレゼン用PCにて)









スポーツキャリアサポート公開講座

(主催：スポーツ庁、実施・運営：ADK、協力：(一社)スポーツアカデミー清水)

先着 50 名様

Soccer

鈴木 啓太

Suzuki Keita

地域の先輩アスリートから学ぼう、話そう！

スポーツキャリアサポート公開講座

静岡県から世界へ！

第2の鈴木啓太を目指そう！

スポーツ庁「スポーツキャリアサポート戦略」事業は、トップアスリートが安心してスポーツに専念できるよう、アスリートのキャリアについて、関係者が協働して、効果的な支援を行うための仕組みを構築することを目指します。

地元出身のアスリートから、自らのキャリアを支えてくれた地域社会への感謝と、次世代のアスリートキャリア支援の必要性を伝え、“アスリートの夢と地域の夢”を実現することを目指します。

3月28日(木)

・19:00開場、19:30開演、20:50終了

・会場：J-STEP 清水

ナショナルトレーニングセンター 大会議室

(住所：静岡県静岡市清水区山切1487-1)

「夢に向かってチャレンジしよう」と題し、講演を行います。これからアスリートを目指す、お子様や親子の方向けに地域を代表するアスリートの先輩：鈴木啓太さんより公開講座を行います。

講演を受けて、第2の鈴木啓太を目指そう！



鈴木 啓太 (すずき けいた)

静岡県静岡市清水区出身。中学校時代は全国優勝を成し遂げ、高校は東海大翔洋高校へ進学。その後、浦和レッズに入団、2015シーズンで引退するまで浦和レッズ一筋で活躍。2006年、オシム監督時代に日本代表に選出される。現役引退後の現在はサッカーの普及に関わるとともに、AuB株式会社を立ち上げ、アスリートの良好なコンディションの維持、パフォーマンスの向上を目標に、日々研究をするなど、スポーツビジネスの分野でも幅広く活動中。

<主な戦績> Jリーグ：06年、07年ベストイレブン受賞  
日本代表：オシムジャパンでは唯一全試合スタメン出場を果たす。  
アジアカップ2007をはじめ、国際Aマッチ28試合出場。

(切り取り線)

## 鈴木 啓太 スポーツキャリアサポート公開講座 参加申込書

| 氏 名 | 電話番号（お子様のみのご参加の場合は、ご父兄の連絡先をご記入ください） | 学校名（小中高生は通っている学校名をご記入ください） |
|-----|-------------------------------------|----------------------------|
|     |                                     |                            |
|     |                                     |                            |

※申込書は、(一社)スポーツアカデミー清水にご提出ください。

※定員に達した場合は、受付終了となりますので、ご了承ください。

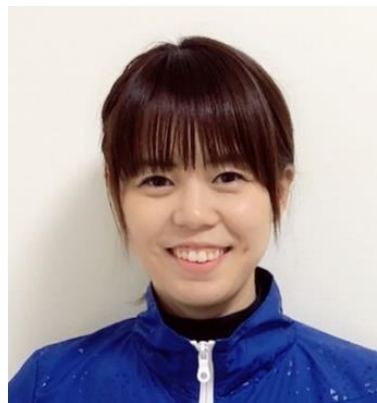
※本イベント中、スポーツ庁の運営・広報活動のため、写真・動画撮影を実施いたしますので、予めご了承ください。

※ご記入いただいた個人情報は、本イベント以外に使用することはありません。

公開講座

埼玉県：星奈津美

|       |                                                                                                          |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 件 名   | スポーツキャリアサポート事業・公開講座<br>「地域の先輩アスリートから学ぼう、話そう！」                                                            |
| 講演者   | 星 奈津美 （元オリンピック、現：日本水泳連盟アスリート委員） 埼玉県越谷市出身                                                                 |
| 主催    | スポーツ庁                                                                                                    |
| 実施・運営 | 株式会社ADKマーケティング・ソリューションズ                                                                                  |
| 協力    | スウィンスイミンググループ、（会場協力：しらとり保育園）                                                                             |
| 会 場   | 埼玉県越谷市 しらとり保育園 体育館（スウィンスイミンググループ越谷校様ご協力により）<br>・住所：越谷市弥十郎275-1<br>（星様控室：スイミングスクール内コーチ室）                  |
| 開催日時  | 2019年3月17日（日）<br>15:30～17:00（15時開場） 1時間30分の構成（星様、事前イベント越谷いちごラン12時頃終了）<br>※スタッフは、準備含めて13時入り               |
| 対 象   | 近隣の小学生と親御さん 計50～60名程度 ※イス：65脚準備<br>（スウィンスイミンググループ越谷校・南越谷校の方がメインとなるが、<br>スイミングスクール限定という形ではなく、オープン形式）      |
| 参加募集  | 告知・応募用紙（チラシ）を、施設利用者を中心に参加募集を募る。<br>*応募は先着順として施設にて受付を行う。（※個人情報取り扱い）<br><br>対象者：上記の通り、<br>対象人数：計50名の先着順で受付 |
| 展開内容  | ①星奈津美 ご紹介＋インタビュー映像 （10分）<br><br>②講演 「夢に向かってチャレンジしよう」 （55＋10分）<br><br>③参加者全員で、スマイルフォト （15分） ※計90分         |
| 参加人数  | ・父兄（大人） ：29人<br>・子供（幼児～小学生）：27人<br>・関係者（スイミングスクール、ADK関係者他） 7人<br>計：63人                                   |



## 星 奈津美（ほし なつみ、1990年8月21日生まれ）

埼玉県越谷市出身。幼少期より、スウィン大教スイミングスクールに通う。  
2012年ロンドン・オリンピックの日本代表。高校3年生の2008年、北京オリンピックに出場し、準決勝まで進み10位となった。2009年に早稲田大学のスポーツ科学部に進学、ロンドン・オリンピックでは、銅メダルを獲得した。2016年リオデジャネイロオリンピックの女子200mバタフライで2大会連続の銅メダルを獲得。  
2016年10月4日、現役引退。現在は、東洋大学非常勤講師、（公財）日本水泳連盟アスリート委員を務め、水泳の普及活動を行っている。

## [プログラム案]……全体 90分構成

1

司会者より、簡単にイベントの主旨説明～星さんを紹介（5分）

2

オープニング映像（5分）

（インタビュー映像）

講座「夢に向かってチャレンジしよう」（55分）

<展開案>

※PPTスライドも使いながらの講演（本人現役中紹介映像はオープニングの開場中のみ）

・幼少時代から中学時代の水泳の取組方や周囲、地域の方々からのサポートについて。

・高校2年の北京オリンピックから、ロンドンオリンピック、リオデジャネイロオリンピックに出場し、メダルを獲得することが出来た経験から、次世代アスリート、子どもたちに伝えられること。

3

・アスリートとして“地域、家族の感謝”を忘れずにチャレンジすることを伝える

⇒「スポーツの素晴らしさを伝える」

・現在、スイムコーチになられている星さんが、今、水泳ジュニアたちにやっておくと良いトレーニング方法（水泳以外でも、食事、他スポーツの経験）を伝える。

・現役引退後。スイムコーチを務めながら、水泳の普及活動を行うことでの、次世代アスリートの育成、地域への恩返し（還元）。

・現役中から考える、アスリートのセカンドキャリア

⇒地域での次世代のアスリート育成、アスリートのセカンドキャリア

4

質疑応答（10分程度）

（子どもたち、親御さんからの質問コーナー）

5

星奈津美さんとの全員でスマイルフォト……（15分）

星さん、参加者全員によるスマイルフォトを撮影、希望者に個別でフォト、サインを実施

⇒郷土のアスリートとの触れ合い・目標

※最後の15分以外での撮影は原則禁止。



## 15:00 開場

- ・基本会場の席は自由席。  
(前席を幼児～小学生の子供たち、後方席を父兄として案内)
- ・開場時には、「星奈津美さんのオリンピック出場時の紹介」映像を上映。

1

## 15:35 開会～司会より主旨説明、星奈津美さんの紹介

- ・主旨説明、星 奈津美さんの紹介

2

## 15:40 オープニング映像「星奈津美さんインタビュー映像」上映 (5分)

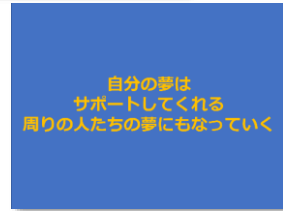
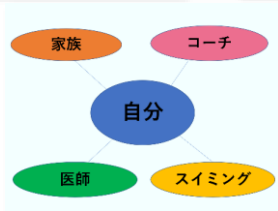
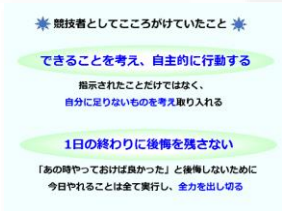


## 15:45 星 奈津美さん登場、講座「夢に向かってチャレンジしよう」(50分)

- ・水泳を始めるきっかけから、小中時代水泳の「取組」、家族の協力。
- ・子供たちの関心を高めるためのオリンピック・水泳に関するクイズ、紹介。
- ・競技者としてこころがけたこと。
- ・自分を取り巻く、応援・サポートしてくれる方々への感謝と夢への到達。
- ・水泳に限らず何でもチャレンジしていく姿勢が大事を伝える。

### 主な講演内容のPPTデータ

3



4

## 16:35 質問コーナー (主な質問内容)

- ※ 試合前に緊張しない様にするには？
- ※ 思春期などの時期の誘惑をどのように対応してきたか？などを回答

5

## 16:40 星 奈津美さんと全員でスマイルフォト)

- ※ 星奈津美さんと子供たちとのスマイルフォト撮影会
- ※ 希望者による個別サイン＆フォトタイムを実施

## 17:00 閉会

| TIME  | TIME           | 内容                                                                                                                                        |
|-------|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13:00 | 13:00<br>13:30 | ・スイミングスクールへごあいさつ<br>・スタッフ会場入り、会場準備                                                                                                        |
| 13:45 | 13:45          | 星奈津美さん レイクタウンより、タクシーにて移動                                                                                                                  |
| 14:15 | 14:15          | 星奈津美さん 会場入り<br>・会場入り：控室（スイミングスクール内コーチ室）<br>・軽食準備<br>・打合せ、データ受取<br>・リハーサルはなし、会場・場当たりのみの確認                                                  |
| 14:30 | 15:00          | 映像チェック、MCリハーサル（段取り確認）                                                                                                                     |
| 15:00 | 15:00          | 開場：体育館内<br>小学生・父兄（椅子：計65脚準備）                                                                                                              |
| 15:30 | 15:35          | 公開講座（90分構成）<br>●開会、主旨説明、星さん紹介（5分）<br>●オープニング映像（5分）<br><br>●星奈津美さん講座「夢に向かってチャレンジしよう」（50分）<br><br>●質疑応答（約5分）<br><br>●星奈津美さんと全員でスマイルフォト（20分） |
| 17:00 | 17:00          | 終了/閉会<br>星奈津美さん退出（※最寄り駅まで、お送り：ADK）<br><br>・機材撤去                                                                                           |
| 17:45 | 17:45          | 搬出、終了 退館                                                                                                                                  |

星奈津美さん：当日スケジュール  
「越谷いちごラン」にゲスト出演  
(越谷市HPより)

星さん出演スケジュール

|   | 時間          | 内容               |
|---|-------------|------------------|
| 1 | 9:10～9:20   | 開会式への出演          |
| 2 | 9:30        | クオーターマラソンスターター   |
| 3 | 10:30～10:45 | クオーターマラソン表彰式への出演 |
| 4 | 11:00～11:30 | キッズラン並走          |
| 5 | 11:30～11:45 | キッズラン表彰式への出演     |

※いちごラン終了後、取材等の対応あり。  
레이크タウンには、最大13:30まで拘束。

## 実施会場

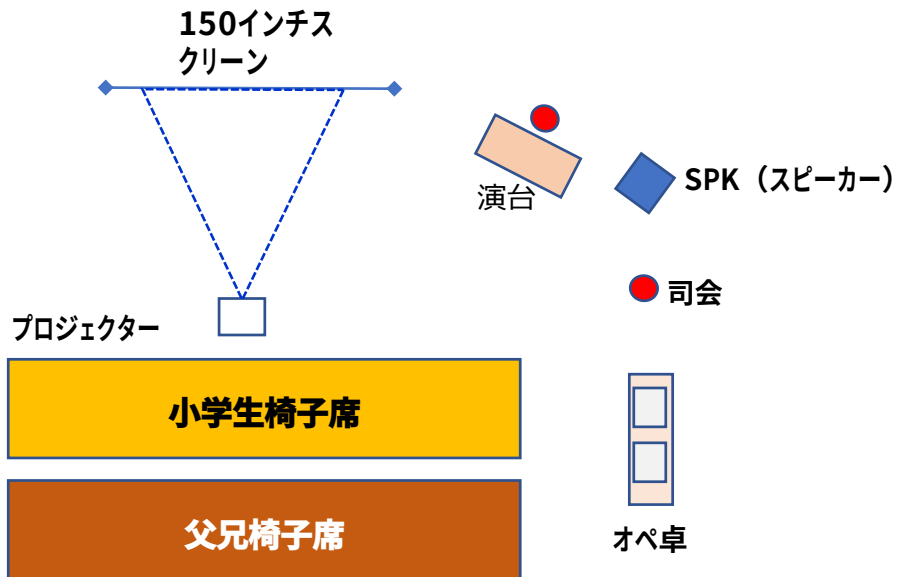
しらとり保育園 体育館（住所：越谷市弥十郎275-1）

＊小学生・親御さんとも、イスに着席（シアター形式）

＊駐車場は15台程度、置けない場合は、スウンスイミング越谷校を利用  
参加者への事前のご案内は、スウンスイミング越谷校を事前案内



## 当日会場レイアウト



## 準備物・備品

### [ADK準備]

- ・MC（女性）
- ・映像機材（プロジェクター・スクリーン持ち込みに変更、プレゼンありのため）
- ・音響機材（マイク、簡易スピーカー等）
- ・プレゼン用PC
- ・ハイチェア

### [会場でお借りするもの]

- ・椅子（計65脚）
- ・演台
- ・ホワイトボード
- ・イス、長机（PCオペ用）











スポーツキャリアサポート公開講座

(主催：スポーツ庁、実施・運営：ADK、協力：スウィンスイミンググループ)

先着 50 名様

Swim Coach

## 星 奈津美

Hosi Natsumi

地域の先輩アスリートから学ぼう、話そう！

### スポーツキャリアサポート公開講座

### 埼玉県から世界へ！

### 第2の星奈津美を目指そう！

スポーツ庁「スポーツキャリアサポート戦略」事業は、トップアスリートが安心してスポーツに専念できるよう、アスリートのキャリアについて、関係者が協働して、効果的な支援を行うための仕組みを構築することを目指します。

地元出身のアスリートから、自らのキャリアを支えてくれた地域社会への感謝と、次世代のアスリートキャリア支援の必要性を伝え、“アスリートの夢と地域の夢”を実現することを目指します。

## 3月17日(日)

・15:00開場、15:30開演、16:50終了

・会場：しらとり保育園

(住所：越谷市弥十郎275-1

※スウィンスイミングスクール越谷校徒歩2分)

「夢に向かってチャレンジしよう」と題し、講演を行います。これからアスリートを目指す、お子様や親子の方向けに地域を代表するアスリートの先輩：星奈津美さんより公開講座を行います。

講演を受けて、第2の星奈津美を目指そう！



星 奈津美 (ほし なつみ)

埼玉県越谷市出身。幼少期より、スウィン大教スイミングスクールに通う。2012年ロンドン・オリンピックの日本代表。高校2年生の2008年、北京オリンピックに出場し、準決勝まで進み10位となった。2009年に早稲田大学のスポーツ科学部に進学、ロンドン・オリンピックでは、銅メダルを獲得した。2016年リオデジャネイロオリンピックの女子200mバタフライで2大会連続の銅メダルを獲得。

2016年10月4日、現役引退。現在は、東洋大学非常勤講師、(公財)日本水泳連盟アスリート委員を務め、水泳の普及活動を行っている。

<主な戦績> 2大会連続メダル獲得！

★2012年ロンドンオリンピック 女子200mバタフライ 銅メダル

★2016年リオデジャネイロオリンピック 女子200mバタフライ 銅メダル

(切り取り線)

### 星 奈津美 スポーツキャリアサポート公開講座 参加申込書

| 氏 名 | 電話番号（お子様のみのご参加の場合は、ご父兄の連絡先をご記入ください） | 学校名（小中高生は通っている学校名をご記入ください） |
|-----|-------------------------------------|----------------------------|
|     |                                     |                            |
|     |                                     |                            |

※申込書は、スウィンスイミングスクール越谷校・南越谷校の受付にご提出ください。

※定員に達した場合は、受付終了となりますので、ご了承ください。

※本イベント中、スポーツ庁の運営・広報活動のため、写真・動画撮影を実施いたしますので、予めご了承ください。

※ご記入いただいた個人情報は、本イベント以外に使用することはありません。

---

# WEB展開イメージ

---

## 【Web展開イメージ】

TOPページ等で、事業コンセプトを伝える。

2018年度実績として、競泳・星奈津美さん、柔道・瀧本誠さん、サッカー・鈴木啓太さんの3名のインタビュー映像、地元での講座開催の一部模様、およびサイトデザインイメージ。

次世代アスリート・キャリア育成計画

### Athlete Career Challenge

本事業によって、次世代アスリートのキャリア育成を、この国の社会全体で支える仕組みをつくり、スポーツ人材のチカラを、社会のチカラにすることで、持続可能な社会の実現を目指します。



次世代アスリート・キャリア育成大使

### Japan 47 Stars

次世代アスリート・キャリア育成計画の事業コンテンツ。  
日本を代表する歴代アスリートの育成・現役時代から現在へ続く軌跡の中で、キャリアを支えた、人、地域、社会に焦点をあてて、アスリートキャリアを育成する社会の在り方を考える機会を作り出します。  
全国47都道府県から、各スポーツ分野で成功を収めたアスリート達を取材。アスリート経験者だから分かる、日本のスポーツを取り巻く環境や、次世代アスリート育成、キャリア形成についてインタビュー形式で語って頂きます。そして各アスリートの出身地域で地元の人達と交流するイベントを開催。地域代表の“アスリート大使”として、スポーツ立国に向けた情報発信をしていきます。



選手一覧



星 奈津美

埼玉



瀧本 誠

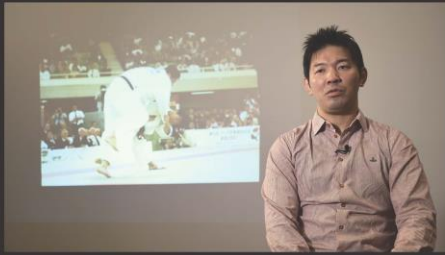
茨城



鈴木 啓太

静岡





動画再生イメージ



【プロフィール】

瀧本誠 たきもと まこと

1974年12月8日生まれ、茨城県出身。1992年にインターハイ中量級で優勝して注目され、日本大学へJRA在籍時も講道館杯など数々の大会で優勝を飾る。1997年に78kg級から81kg級になり、1999年、2000年と全日本選抜体重別選手権で2連覇。同00年、シドニーオリンピック柔道男子81kg級で金メダル。04年に総合格闘家に転向、10年に現役引退。現在は駒澤大学で総合教育研究部専任講師と柔道部部長を務める。

〈育成時代一勝つための柔道と楽しい柔道、両方あっていい〉



柔道を始めたのは小学1年生です。実家の書道店のお客さまに柔道場の人が出て、声をかけられそのまま道場に遊び始めました。しばらくは遊び半分で大した成績もあげられなかったのですが、勝てるようになる子どもがたがたに柔道って面白い、もっと強くなりたいと思うようになりだした。6年生になって県大会で初優勝した時、東京になった柔道の私塾・講堂字舎の試験を勧められ、受けてみたら合格。入門して寮に入り直した。

講堂学舎は全国から有望な子が集まる、いわばエリート養成所。道場の空気はいつも張り詰めていました。コーチがかなり厳しい先生で、技や動きを事細かに教えてくれるわけではないけれど、稽古に集中させるのが抜群に上手い人だったんです。気の抜いた言葉を出せる雰囲気ではない、和気あいあいとは真逆の緊張感のなかで中高6年間、鍛え上げられました。

強くなるためには、講堂学舎は最高の環境でした。先輩達に遠慮なく揉まれる毎日に耐えられたからこそ今の自分があるのは間違いありません。

それに講堂学舎には、中学1年の時には高校3年生だった吉田秀彦さんがいたり、世界レベルの選手が稽古に来たりして、お手になる人が沢山いました。目標になる人の技だけでなく、草莽まで見てマネしていましたね。ただ、年々柔道の登録人口が減っている今は、やるからには試合で勝つのが絶対目標である道場とは別の、気軽に柔道に参加できる環境がもっと必要だと思います。

僕は現在、駒澤大学で専任講師と柔道部部長をつとめる傍ら、サッカーの東京ヴェルディと一緒に柔道教室の設立を進めています。様々なスポーツを体験できる総合型クラブにして、地域にスポーツを軸にしたコミュニティを作りたいというヴェルディの構想に賛同しました。

ここを柔道の本来の目的である健康な身体をつくり、礼儀作法やコミュニケーションを学べる場にしていけば、柔道の普及だけでなく子ども達の人間形成にも貢献できるのではないかと考えています。

〈現役時代—自分で考えることで強くなれた〉



写真/ベースボール・マガジン社

オリンピック出場を現実に意識し始めたのは、インターハイで優勝してからです。僕よりも周囲のほうが目指して当然という空気で、複数の大学から誘いをもらいました。

しかし、悩んだうえで日本大学に入学したもののすぐ後悔することに。当時の日本柔道部は、練習の環境がまるで整っていなかったんです。周りのペースに合わせていたら試合にさえ出られなくなり、このままではいけないと監視所や他の大学に稽古に行き、食事管理なども全て自分で考えました。試行錯誤していくうちに再び結果を出し、JRAに就職してシドニーオリンピックをまっすぐ狙えるようになりました。

自立という意味では、日本大学を選んで良かったと思っています。敷かれたレールの上を走ってきた高校までと違い、大学では、選手として強くなるにはどうすべきか自力で考えるしかありませんでした。自分の判断の責任は自分で取るもの、と学んだことは今の自分の活動の基礎になっています。

シドニーで金メダルを獲得した後、退選して単身フランスに語学留学したのも、その考えの延長です。日の丸を背負って戦い続けた者を出たのなら、一度は好きな勉強をやってほしい、とよくおっしゃるはなはな。フランスでの生活経験なくクラブはユニークな組織で、新しいものでも積極的に生活させ、そこへ学校と通場が活用している行政運営のクラブでした。クラブの先生に僕がフランス語を教わり、代わりに子ども達に柔道を教える生活を送りました。ここで勝つための柔道ではなく、挨拶などいろいろなものを学ぶための柔道という価値観があると思われました。

現役中にこういう体験をしたメダリストはあまりいないと思いますが、このフランス留学のおかげで、自分のセカンドキャリアはファーストキャリアを活かすものにしたい、と具体的なイメージを持つことができました。

〈次のキャリアヘスポートをやってきて良かった、と言えるために〉



競技生活を退いた後、今後にファーストキャリアを活かすためにはしっかり勉強したいと考え、早稲田大学大学院のスポーツ科学研究科に入りました。

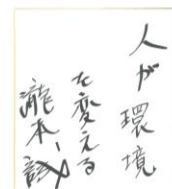
ここで教授に「君は柔道以外に何が出来るの？」と問われてすぐに答えられない、強烈な出来事があったんです。確かに、自分から柔道を取った人何も残らない。それからはずスポーツの普及というテーマについて必死に勉強しました。その教授には、この辺でいいやと置いていたレベルをかなり高くまで引き上げてもらい、本当に中身の濃い1年間を送りました。

その経験から、アスリートにセカンドキャリアの相談を受けた時は「とにかく勉強しろ」と必ず言うようにしています。僕の場合、現役中は自分がまさか大学の先生になるなんて現役中は想像もしていませんでした。でも自分から動いて勉強していけば、将来のビジョンが次第に見えてきますし、支えてくれる人、導いてくれる人も現れるようになります。

駒澤大学では意識的に、スポーツ界の方々を講師に招いています。学生時代をどんな風に過ごしたか、舞台の裏でどんな努力があったかなどを話してもらい、学生に将来について考えてもらう狙いです。理由は、僕自身が若い時にこういう話をずっと聞いておきたかったからなんです。

アスリートは、現役中から少しずつ先のことを考えておくしかありません。どんな選択技があるのか考えられる期間をアスリートに与え、一緒に考えてくれる体制も必要だと思います。僕は大学時代から何でも自分で考えてきましたが、回診にひとりの限界も知ってきました。

〈次世代へのメッセージ〉



競技生活には勝利の喜び、敗れる悔しさなど様々な感情が溢れています。現役の選手にはまずはお疲れっぱいになるまで、競技に取り組んでほしいです。そして、懸命にやり切ったところで生まれてくる次のステージへのイメージを、競技だけでなく大事にしてください。

あなたのアスリートとしての経験は、あなたにしか無い財産です。いつかはそれを、さらに次の世代に笑顔で伝えられる人になってください。



## 【プロフィール】

### 鈴木啓太 すずき けいた

1981年7月8日生まれ、静岡県出身。2000年、東海大学付属高校から浦和レッドダイヤモンズ入団。2002年にボランチとしてレギュラーに定着。献身的な守備でチームの主力となり、2006年のリーグ優勝、2007年のアジアチャンピオンズリーグ優勝に貢献する。06年には日本代表入りを果たし、国際Aマッチ25試合出場。06年、07年にJリーグベストイレブン選出。2015年に現役引退。現在は株式会社A u B（オーブ）の代表取締役を務める。

## 〈育成時代―サッカーの街・清水の環境を全国に〉



僕はもともと色白くて活発でもなく、とてもスポーツ選手になりそうな子どもではなかったそうです。それがサッカーをやり始めた。負けると号泣し、翌朝から家の壁にボールを蹴って自主練する子になったんです。清水市はサッカー熱が高く、周りは才能のある子ばかり。その中で自分はどうかすれば上まくなれるだろう、とそればかり考えていました。

悔しさからレベルアップを目指すことと、楽しいのは同じ意味を持っていました。これが僕の原点ですね。

日本代表クラスの選手がどんどん育ち、サッカーが常に話題になる街で育ったことは、すごく恵まれていたと思います。クラブでも、1人や2人の指導者で数十の子どもを見るのは難しいところを、勤め帰りのおじさん達が次々に来てコーチしてくれて。地域の大人の、子どもたちを支援する愛情や、自分たちもサッカーを楽しむ熱意が自然と感じられる環境でした。

こうした育成環境が全国で、しかもサッカーだけでなくスポーツ全体で広がれば素晴らしいことです。

環境としてベストなのは、各地域に、世代と競技を越えて様々なスポーツを楽しむ拠点が作られる時代の実現です。

例えば、サッカーをやっている子の才能が本当はラグビーに向いていたとして、スムーズに移って指導を受けられるシステムが充実していれば、さらに才能が発揮しやすいから、より世界と対等に渡り合えるスポーツ天国になれるのではないのでしょうか。

現在の環境では、一つの競技でレギュラーになれない……となった時、スポーツそのものから離れてしまいうる問題があります。まずは、スポーツは本来楽しいものだという理解が大前提になるための拠点を、社会全体で作っていくべきです。

日本人がみんな、挑戦して好きなスポーツをやって好きなスポーツの両方を持っている。そんな日が来れば、地域の経済は活性化されますし、何より日本人全体の健康増進につながるでしょう。

僕は今、アスリートを健康管理の面から支える事業をしていますが、仕事を通じてスポーツ界全体を外から見ると、もっともっとスポーツの持つ熱量で社会を支えられることができると、分かんるんです。

## 〈現役時代―スタジアムの熱量がスポーツを文化にする〉



スポーツの持つ熱量について考えるようになった大きなきっかけは、浦和レッズで経験した無観客試合です。点を決めても喜ぶサポーターは一人もいない。そんな中で勝ち点を取りに行かなければならないのは、プロとは何かをイヤでも考えさせられる衝撃的な経験でした。

無観客試合で痛感したのは、僕らがプレーするのは多くの人の目にでも入らなくてもいいんだ、ということ。もちろんプロは常に勝つか負けるか、生き残れるかの厳しい世界ですが、自分の限界にチャレンジするその姿勢がプレーに表れた時、スタジアムの観客をエキサイトさせて大きな熱量になり、それが年のまま選手の力になるんです。

そんな熱量の中に選手として居られるなら戻りたいという思いは、多分一生持つでしょう。それだけグラウンドは素晴らしい場所でしたし、僕の最高の財産です。アスリートみんなが、その財産を手に入れてほしいと思っています。

一方で、少しずつでもいいですから、競技生活が人生の全てではないと知っておいてほしい。現役アスリートが次のキャリアについて考えるヒントをもらえる場やサポートは、もっと充実していく必要があります。

僕は現役時代から、サッカー以外の人は何を考え、どんな目標を持って生きているのを知りたい興味が強くて、様々な職種の人と会う機会を作っていました。そんな交流を通じて、社会は本当にいろいろな仕事の人に変えられていて、サッカー選手もまたその役割の一つであることを理解できました。それに、ユニフォームを脱いだ後はビジネスでスポーツ界に貢献したいと具体的に考えることもできました。人生は引退した後のほうが長いですし、もっと豊かな出会いや時間が待っているかもしれない。そういうイメージを持っていれば、競技生活をより全力で送れると思うんです。

## 〈引退と今―アスリートならどんな仕事でも戦える〉



僕が今行っている事業は、アスリートの関内組織を解析し、そのデータによってコンディショニングやパフォーマンス向上をサポートすることです。実は現役時代から、お腹の調子が試合に影響することを痛感して体調管理のバロメーターにしています。その経験を活かしてのが僕の使命だと思っています。

いずれは、研究結果から得られた知見を一般の方にも使えるようにし、アスリートだけでなく、スポーツを応援する人たちの健康にも貢献していくつもりです。

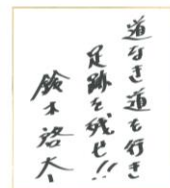
サッカーだけやってた人生の後でゼロから始めた事業ですから、何度も失敗しましたし、苦労は沢山ありますが、一番の支えになっているのもやはり、競技生活で培われたものです。それほど磨かれた能力のある選手ではなかったのに、プロの世界で16年間もよくやってきて、自分を磨いてあげたい。そんな思いが自信になっているんです。

アスリートには共通して、早いうちから自分のやりたいことを見つけて打ち込んできた集中力や、一分一秒を争うシビアな局面を何度も乗り越えてきた精神力があります。このマインドの持ち主なら、社会のどんな場所でも有能な人材になれると断言できます。

足りないのは、そのスキルを發揮するために必要な当分の知識だけ。そう理解してくれる企業が増えて、引退後のアスリートの活躍の場が広がることを望んでいます。

そのために現役アスリートには、1日1時間ずつでもいいですから、本や新聞を読むなど、外の社会を知る勉強をしておいてほしいです。1時間の勉強を毎日続けられれば物凄く積み重ねになり、必ず今後の人生に役立ちますから。

## 〈次世代へのメッセージ〉



高校生の時、2010年までの自分のロードマップを作りました。そこには1年ごとに目標があり、2010年には「日本代表のキャプテンになってワールドカップで優勝する」と書いてあるんです。結局、プロの選手になれた以外の大部分は叶わなかったものの、理想の未来に向かって突き進んだからこそ、幸せなサッカー人生だったと言いつける今の自分がいると思っています。

大事なものは、将来どんな自分になりたいか。理想の自分を思い描き、胸に焼き付けてください。その像があたを強く導いてくれるはずです。



## 【プロフィール】

### 星奈津美 ぽし なつみ

1990年8月21日生まれ。埼玉県出身。1歳半からベビースイミング教室で泳ぎ始め、高校1、2年の時にインターハイの200mバタフライで2連覇。高校3年生で北京五輪代表に選ばれた。2012年ロンドン五輪で銅メダル、2015年世界水泳で金メダル（日本の女子選手で初）、2016年リオ五輪で銅メダル。2016年10月、現役を引退。現在は水泳教室の講師、テレビでの解説など様々な面から競技の普及に力を注いでいる。

## 〈育成時代一両腕の応援がなかったらメダルも獲れなかった〉



実は私は、泳ぎの遅い子でした。小学生の時は県大会に出ても下から数えたほうが早いほどです。それでも水泳が好きで続けて、中学生から出場できる200mバタフライで初めてタイムが伸び、良い距離が自分に向いていると発見することができました。

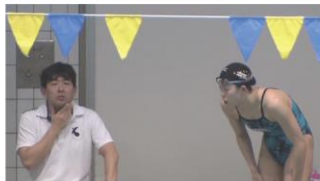
この時期の自分を支えてくれた人達には、本当に感謝しています。まずは何となく、どんなに練習の成果が出なくても私の水泳好きを一切否定せず見守ってくれた両親。

私の泳ぎには長距離に合う持久力があると見てくれた指導者の方。それに、励まし合いながらハードな練習をしたクラブの友達です。小さな頃から県大会に出場し、次はジュニアの全国大会……と毎年のように目標を立ててきましたが、夢は大きなほど、自分ひとりでは達成できないものになります。今になって考えると、常に多くの人が力を貸してくれていたことを実感します。

オリンピックが初めて現実的な目標になったのは、インターハイで優勝した高校1年の時です。自分の競技に対する意識が明確になって行ったのはここからなのですが、特に大きかったのは、当時のコーチの「これからは、おまえが目標とされる選手なんだ」という言葉でした。

注目される選手になった以上は行動や言動にいつも見られている意識を持つようになった。それから、周囲に対して思っている以上に言葉にできなかった感謝の気持ちもしっかり口に出せるようになったんです。泳ぎだけでなく、人としても大事なことをジュニアの時代に教えてもらったのは幸運でした。

## 〈現役時代一恵まれた環境は先輩達が作ったもの〉



高校3年で北京五輪代表に選ばれた後は、コーチやトレーナーが付いて、国際大会に向けた練習や調整が本格的になりました。トレーナーにも病院を兼ねるトレーナーと純粋なトレーナーがいて、どういう体になりたいから密に話し合い、海外遠征にも同行してくれるんです。地元に長水路のプールがなく、他県にない楽しみ方していた時と比べれば大きな変化でした。

競技選手の環境は、他のスポーツと比較するとかなり恵まれているほうだと思います。それでも、周囲のサポートへの感謝を忘れずにいられたのは、より良い環境を求めて変えてきた沢山の先輩方のおかげです。特に北島康介さんと一緒に練習できる時期があった時、康介さんの並外れた努力、チームとしてみんなで戦う姿勢には大きな影響を受けました。

康介さんは、これだけ実績のある人がここまで……と圧倒されるほど自分を追い込む練習をしているのに、そのしんどさを楽しみ、周りを明るくする人でした。競泳は男子も女子も同じメニューで練習する。男女の差が一番関係ない競技なので、康介さんの謙さで直接分かります。

今、講演などでお話ししてもらう時は、ロンドンとリオの五輪で銅メダルを獲得した結果よりもむしろ、先輩達から何を学び取り、自分に足りないものと考えて行動してきたかを伝えるほうが大事だと思っています。

## 〈次のキャリアへー水泳は生涯続けられるスポーツ〉



私の競泳からの引退は、後悔したり、こうしておけば良かったりするポイントが無いところまで泳ぎ切った、満足のいく形でした。現在は講演や水泳教室などで教える、メディアに出演するなどの仕事のなかに自分の役割を探しているところです。

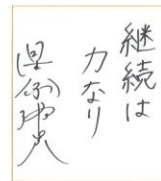
現役時代は、周りに勝たないというより、自分に負けない、決めた目標を諦めたくないという一心で泳いでいました。プールはずっと自分との戦いの場でしたから、子どもや泳げない人から教えてあげることのほうが難しく、私の新たなチャレンジになっていきます。

でも、プールに入るのきえ物があった人が、だんだん水の中に馴染み始めてくれる時、競泳とはまた違ったやりがいを感じますね。

一方でプールのない学校が増えていて、理由の一つは指導者不足だと聞きます。大学まで頑張ってきた人たちは誰もが泳ぎ技術をしっかり持っているで、そのキャリアが活かされていけないのはもったいない話です。

水泳は大人になっても続けられる生涯スポーツです。身近に感じてもらえる人が増えることが、競泳界のためにも重要なんです。実際に競んでいる人なら大きな大会で泳ぎ選手を応援する気持ちも湧いてくるでしょうし、育成に必要な環境への理解も深まるでしょう。そこは一つの大きなサイクル。競技経験者と初心者プールの中で触れ合って視野を広げる場はもっとと増やさなければいけないし、増やせるはずです。

## 〈次世代へのメッセージ〉



現役時代を振り返って実感するのは、一つ一つの課題と向き合い、乗り越えていく繰り返した経験が、全てと言っていいほど今の自分を支えてくれていることです。

もしも伸び悩んでいた、違うなと思った時は、違う目標にするか、思い切って競技自体を変えてもいいんです。それより、自分が納得して努力し続けられることを選んでください。きっとその日々が、あなたの一番の宝物になります……！

## 〈2019年3月17日 埼玉県熊谷市にて、公開講座が行われました。〉

