

～未来へ向かって～

South Dream3 『オリンピック選手と一緒に走ろう!』

日時： 令和7年1月21日(火) 5・6校時
場所： 袋井南中学校体育館・グラウンド
講師： 陸上選手 飯塚 翔太様



オリンピック四大会連続出場 ミズノトラッククラブ所属
静岡県御前崎市出身 藤枝明誠高校卒業 中央大学卒業
□2010年 世界ジュニア陸上競技選手権大会 200m アジア人として初優勝
□2012年 ロンドン五輪 200m 4×100m リレー(第4走) 出場
□2016年 日本選手権 日本歴代2位となる20秒11で優勝
□2016年 リオ五輪 4×100m リレーに第2走として出場 銀メダル獲得
□2017年 世界選手権 銅メダルに貢献
□2024年 パリ五輪出場

演題： 『オリンピック選手と一緒に走ろう! ～夢を叶える生き方教室～』

【飯塚選手からのメッセージ】

- 1 夢は変わる:目標を作る習慣(ワクワクする)→やってみよう!
 - 2 夢の作り方:「事」から「人」にする→○～になりたい ×～したい(具体)
 - 3 夢の参加者:自分以外の人を参加させる→誰かをつなげる・巻き込む
 - 4 好きなことに関する意味を探しにいく(見付けいく):おもしろいかも・・・
 - 5 無敵になる:人としていい人間になっていく→周りからも支えてもらえる
- ◎夢は叶えるよりも、夢に向かってどう自分が歩んできたか?
「試行錯誤するプロセスが大切」=「前向きな習慣作り」

【飯塚選手への質問】

- Q:諦めそうな時、どうしますか?
A:自分のベストを尽くす事が大事!
常にベストでいるように!!
- Q 長続きするために大切なことは?
A:長いスパンで考えずに、簡単な事でも積み上げていく!!人より誰かと一緒だといい心強い!!



マイナス→プラスへ

私は、陸上選手の飯塚翔太選手の話聞いて、とにかくプラス思考でいるということが心に残りました。私はネガティブでよく落ち込みます。でも、今回の話を聞いて、もうマイナス思考でいるのはなるべくやめようと思いました。現役オリンピック選手の走りをととても近くで見ることができ、とても貴重な経験ができたなと思い、とても嬉しいです。私は夢があります。夢に向かってこうなりたい!という気持ちを友達に伝え、一歩ずつ前進することで実現に近づけたです。

オリンピックで私たちが知らない情報を知ることができてよかったです。選手村の様子は興味深く聞きました。200カ国以上の国が集まること=諸外国の背景が見えることもオリンピック開催意義だと思いました。飯塚さんが「しゃがむと高く跳べる」、とても印象に残りました。失敗してくじけそうになっても、その経験を生かすことによって、次はもっと高く跳べる・・・信じて頑張りたいと思います。



やっぱりオリンピック選手はすごいと思いました。歩幅が中学生より明らかに大きいと実感しました。「オリンピックってこんな感じなんだ。」とイメージすることができました。お話を聞いて、夢に向かうために小さな目標を立てたり、好きになれそうなものやコミュニケーションなどを「自分から」行動して見付けるといったことが印象的でした。「自分から」行動すれば、夢に向かって1歩踏み出すことができるし、好きも見付けることができると分かりました。飯塚選手の日々の努力や考えは素晴らしいと思いました。自分が自分だけの正解を導くことができるように頑張りたいです。そのための努力をこれから実践に移していきたいです。



飯塚さんが話してくださった内容は夢に向かってがんばろうと思っている私たちににとってためになることばかりでした。「こうなりたい」より「あの人がみたいになりたい」という目標を立てる『事より人』の話が印象に残りました。また、マイナスのことをプラスとして捉えることは早速、試したいです。これからは失敗をネガティブに捉えず、学びに転換していきたいです。これから私たちはいろいろなことに挑戦します。何事にも精一杯、試行錯誤を繰り返して、未来への一歩をみんなで踏み出していきたいです。悔しいことが多い分、結果が出たときの喜びは倍増・・・「正解がない」、自分で創り上げる楽しさを見付けていきましょう。 *生徒会長 松浦蒼生さん*



圧巻の走り!