

South Dream～未来へ向かって～

「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」

1月21日(火) 5・6校時 <体育館&運動場>

講師：オリンピック四大会連続出場
陸上選手 飯塚 翔太さん

Coming soon!



飯塚翔太さんは、静岡県御前崎市出身です。昨年のパリ五輪も含めて五輪四大会連続出場中の現役の選手です。飯塚翔太さんは、藤枝明誠高校卒業後、中央大学へ進学しました。大学1年生の時に出場した世界ジュニア陸上競技選手権大会200mでは、アジア人として初優勝を果たしました。2012年ロンドン五輪には、200mと4×100mリレー（第4走）に出場。大学卒業後は、ミズノトラッククラブ所属の陸上選手となりました。2016年の日本選手権では、日本歴代2位となる20秒11というタイムで優勝。同年のリオ五輪では4×100mリレーに第2走として出場し、銀メダルを獲得。さらに2017年世界選手権でも銅メダルに貢献しました。200mの選手として2016年度日本ランキング1位、世界ランキング20位という素晴らしい記録をお持ちです。

今回は、袋井南中学校 創立50周年記念の最後のSouth Dreamです。飯塚翔太選手が私たちが自分に自信を持って生活したり、将来の目標に向かって前向きに生きる上で大切なお話をしてくださいます。今回は、5校時に体育館での「講演」、6校時に運動場での「走り方教室」の2部構成で行います。楽しみにしてください。当日は晴れるといいですね！運動場では、なんと！飯塚翔太選手が実際に走りを見せてくださいます。また、希望する生徒がいたら、特別に一緒に走ってくださるとのことです！アンケートを実施するので、全校生徒の前でオリンピック選手と走りたい生徒は回答してください。アンケート期間：1月9日（木）～10日（金）

1月21日(火) South Dreamについて

当日の動き

13:15- 生徒移動
13:18- 講師入場

【第1部】

13:20-14:10

○飯塚翔太さんによる講話

～休憩・運動場へ移動15分～

【第2部】

14:25-15:05

○走り方教室

○走りの実演 with 希望した生徒

○質問タイム

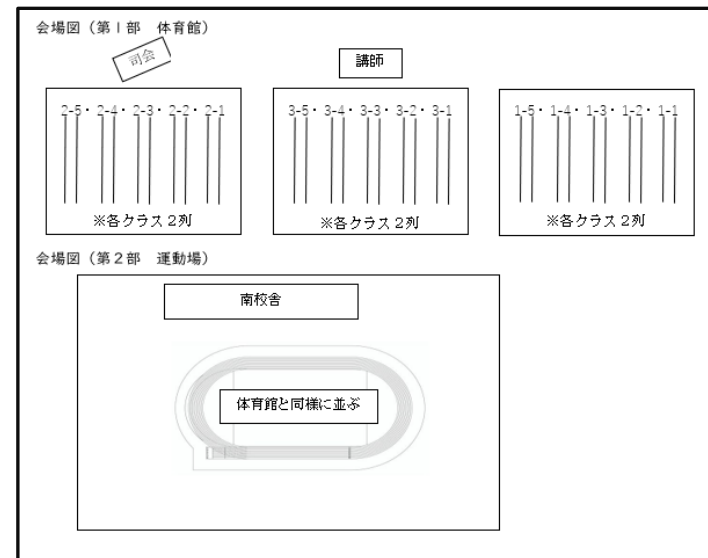
○お礼の言葉（松浦生徒会長）

15:20- 帰りの会

15:45 完全下校

お知らせ

- ①当日は体操服で参加しましょう。体育館シューズを下駄箱に入れて運動場へ移動します。運動場では体育館と同様に並びます。



- ②振り返りの用紙は全て記入後、先生に提出しましょう。

【飯塚翔太さん 紹介参考資料】

- 飯塚翔太（いづか・しょうた）ミズノ所属。
- 静岡県御前崎市出身。藤枝明誠高等学校卒業後、中央大学に進学。
- 2010年大学1年時に出場した世界ジュニア陸上競技選手権大会200mをアジア人として初優勝。
- 2012年ロンドン五輪で、200mと4×100mリレー（第4走）に出場。
- 2016年の日本選手権では日本歴代2位となる20秒11で優勝。
- 2016年リオ五輪では4×100mリレーに第2走として出場し、銀メダルを獲得。
- 2017年世界選手権で銅メダルに貢献。
- 2024年パリ五輪に出場。

【代表歴】

- ・ オリンピック（24パリ、20東京、16リオ、12ロンドン）
- ・ 世界選手権（23ブダペスト、22オレゴン、19ドーハ、17ロンドン、13モスクワ）
- ・ アジア大会（18ジャカルタ、14仁川）

【ベスト記録】

- ・ 100m 10秒08 布勢スプリント2017（2017/6/4）
- ・ 200m 20秒11 日本陸上競技選手権大会（2016/6/26）

【ランキング】

- ・ 2016年度 世界ランキング 20位
日本ランキング 200m/1位

飯塚翔太さんのインタビュー記事が中日新聞(1/7)に掲載されました

Please read and prepare for "South Dream". It's gonna be a Wonderful time. COMING SOON!

正解なし「競技観」／ぐちゃぐちゃ 試行錯誤／自分は実験台

陸上男子短距離の飯塚翔太選手(33)＝ミズノ＝が、パリ大会で4回連続の五輪出場を果たした昨年を「いいこととそうでないことが極端に現れた1年だった」と振り返った。出身地の御前崎市で本紙の取材に応じた。長く第一線で活躍するが、「どうしたら速く走れるか、いまだに分からない」とも。意欲は衰えることなく、今年も「答え」を模索する。(高橋淳)

陸上 飯塚選手 語る

昨年8月6日、パリ五輪の200mで敗者復活戦。スタートから後れ、20秒72の4着で敗退した。大会までは「すぐ順調」だったが、6月に左脚が痛みだし歯車が狂った。悔しそつに電光掲示板でタイムを確認し、取材エリアへ。「このままじゃ終われない」。4年後のリベンジを期した。

今、「(故障は)90%以上回復した」と表情は明るい。今年9月には世界選手権が東京で開催される。200mが決勝に行きたい。あとは自己ベスト。過去の自分を超えたい。そんな思いを胸に、トレーニングに励んでいる。



昨年12月には、御前崎市民会館で講演した。演題は「正解のない走りの世界」。小学3年で陸上を始めて以来、抱き続ける「競技観」だ。

イベント参加や講演の依頼を飯塚選手が「自ベスト!!」と2025年の目標とした色紙

「いまだに分からない」



積極的に受け、各会場で質問を受ける。最も多く聞かれることは「どうしたら足が速くなりませんか」。答えは自分も探している。でも「やればやるほど分かんなくなる」と苦笑する。

理由は単純。誰一人同じ走りをする人はいないから。パリ五輪男子100mで決勝。最初の一步を踏み出した時の手はグーかパーか。足を高く上げているか抑えているか…。選手たちのスタイルは千差万別だ。「正解は教科書に載っていない。自分の



積極的を受け、各会場で質問を受ける。最も多く聞かれることは「どうしたら足が速くなりませんか」。答えは自分も探している。でも「やればやるほど分かんなくなる」と苦笑する。

理由は単純。誰一人同じ走りをする人はいないから。パリ五輪男子100mで決勝。最初の一步を踏み出した時の手はグーかパーか。足を高く上げているか抑えているか…。選手たちのスタイルは千差万別だ。「正解は教科書に載っていない。自分の

スマートフォンのカメラで動画を撮影した。過去10年で撮りためた。たまに見返して、現在地を確認する。遠回した末、元いた場所に戻ることもある。

スポーツは結果が求められる世界だが、「結果が全てではない」が信念。成果は、自身の意

走りを自分で見つけるしかない。だから陸上は面白い。「正解」を見つけたと感じる瞬間もある。例えば、自己新記録をマークした時。その走りも翌年には通用しなくなる。練習、走り方、意識。全てを毎年変えないと成長できない。そんな競技生活を「常に何かぐちゃぐちゃと試行錯誤している」と言い表した。

200mは8年半、100mは7年半、自己記録を更新していない。それでも挑戦の道を楽しむ。「以前はただと思っただけで、練習が今になってはまったく、光り始めたりする」と笑みを浮かべる。

東京の世界選手権に続き、28手にはロサンゼルス五輪が控えている。「自分は実験台。やりたいことがあるすぎて時間が足りない」。燃え尽きる暇もなく、1年がまた始まりました。

びや他者からの評価で実感する。一方、成果が出なくても、その過程で心血を注いだものは「未来に壁にぶつかった時の遠括肢、壁を越える力として実感できる」と語る。「成功か失敗か」ではなく「成功か学びか」。無駄な努力はないと信じている。