

未来のアスリート発掘事業 10 期生

味の素ナショナルトレーニングセンター（NTC）視察

報告書



- 1 実施日 平成27年12月13日（日）
- 2 場所 味の素ナショナルトレーニングセンター
東京都北区西が丘 3-15-1
- 3 訪問者 未来のアスリート発掘事業 10 期生
60名（男子25名 女子35名）

4 日程

9 : 35	JR 新高岡駅発
9 : 45	JR 富山駅発
9 : 58	JR 黒部宇奈月温泉駅発
12 : 26	JR 赤羽駅着
13 : 00	味の素ナショナルトレーニングセンター着
13 : 00 ~ 13 : 20	オリエンテーション
13 : 30 ~ 14 : 20	日本代表選手の食事メニュー実食体験
14 : 30 ~ 15 : 50	トレーニングセンター施設見学
15 : 50 ~ 16 : 10	質疑応答
16 : 15	味の素ナショナルトレーニングセンター発
16 : 55	JR 赤羽駅発
19 : 45	JR 黒部宇奈月温泉駅着
19 : 58	JR 富山駅着
20 : 06	JR 新高岡駅着



富山駅から出発する参加者



黒部宇奈月温泉駅から新幹線で

5 研修内容

(1) オリエンテーション



工藤指導員によるオリエンテーション



福田富昭センター長から激励を受ける



「挨拶をしっかりしなさい！」



長野県体協丸山専務理事も合流

(2) 食事体験



本当に美味しい!!



おかわりしようかな？



美味しかった。幸せ!



NTC 管理栄養士 古川さんによる質疑応答



素敵な笑顔で質問に答える古川さん



みんな栄養指導に興味津々!

(3) 施設見学



JISS 地下 1 階にある 50m プール



トップアスリートの合言葉「センターボールに日の丸を！」



バスケットボール練習場「U-14 日本代表練習」



バドミントン練習場「あそこにライバルが！」



体操練習場「つり輪初体験」



「さすが未来のアスリート!!」



ハンドボール練習場「あっちと床の色ちがうけど？」





フェンシング練習場「初めて見た!!」



柔道練習場「のぼり帯？」



ボクシングの体験は初めて！夢中でパンチ!!



残念ながら吉田選手、登坂選手には会えませんでした。



卓球練習場。向こうにエリートアカデミーの選手が



工藤さんから「夢と目標の違いは？」



工藤さんの質問に真剣に答えるアスリート



参加者を代表して越智さんと仲井さんがお礼の挨拶

参加アスリート 10 期生児童の感想

私は味の素ナショナルトレーニングセンターへ訪問して、すごいことばかりで驚きました。まず、食事をさせていただきました。ビュッフェ形式で自分の好きなものばかり選んでしまったけれど、栄養士さんに「いいんじゃない！」と言われて、舘川先生から教えていただいたことが身についているんだと感じました。しかし、「乳製品が足りていないね。」と言われ、「いつも食べていないかも。」と日ごろの食生活の反省もできました。次にトレーニング施設を視察しました。私の競技の競泳のプールを見ることができました。「ここで、日本のトップ選手が泳いでいるのか。」と思うと、とても泳ぎたくなくて、「絶対、選手になって戻ってくる！」心に決めました。

私は、NTC の視察で、練習に対する気持ちも変わり、「今日やるべきことは何か」をすぐに考えるようになりました。一日一日を大切に、素晴らしい選手になって味の素ナショナルトレーニングセンターに戻ってきたいです。

No.9 伊 東 和 佳 乃

私は味の素ナショナルトレーニングセンターに行く 1 週間前からワクワクしていました。実際に味の素ナショナルトレーニングセンターに着いたら、「おー！」としか声が出ませんでした。施設の立派さに圧倒されました。

「さくらダイニング」では、これまでに学習した栄養のバランスを考えて選びました。けっこう自信があったのですが、乳製品が足りていないとセンターの栄養士さんに指摘され、ちょっとショックでした。

また、トレーニング施設では、一つの競技に一つの体育館が用意されていることに驚きました。また、体育館の温度や明るさ、風の流れまで調節できることに驚かされました。そして「こんなところでトレーニングすれば、オリンピックに出られるかもしれない。」と思いました。時間があっという間に過ぎて、帰るときに、なんだか名残惜しかったです。せっかくだから 1 泊していきなさいと思いました。

No.21 塩 原 佳 歩

僕が味の素ナショナルトレーニングセンターで学んだことは、すべての施設が次のリオオリンピックで使用する用具や器具を同じものにしたり、風や明るさ、音などにも気を使ったりして、「勝つ」ための工夫が、すべての面で考えられているということです。また競技だけでなく、エレベーターにも工夫が見られました。4m の高さの器具を運べるように天井が高く、55 人の選手が一度に運べるように広い今まで乗ったことのないエレベーターが設置されていました。

このような設備の整った施設に、今度は自分の力で日本代表として戻ってきたいです。そして、オリンピックに出て、金メダルを日本に持って帰ってきたいです。そのためにこれから努力をしたいと思います。

No.33 辻 功 平

私は味の素ナショナルトレーニングセンターを視察して、選手をあらゆる面からサポートする素晴らしい施設だと思いました。

食堂では、自分で考えて食べることの大切さを改めて感じました。また、管理栄養士さんが一人一人に栄養のバランスについてアドバイスをしてくださいました。

私たちのグループは、特別にプールを見せていただきました。そこには「センターポールに日の丸を」という言葉が掲げられていて、練習の時から高い目標をもって取り組んでいることがわかりました。

ナショナルトレーニングセンターの工藤さんから、「目標をたてる時は、長期の目標から少しずつ身近な目標にして考える。」というお話を聞きました。私は今まで「〇〇大会で1位を取る」とか「〇〇秒を切る。」としか考えていなかったけれど、その目標を達成するために「今、何をすべきか」を考えて、より具体的に取り組んでいきたいと思いました。

今度は、自分の力で競泳のナショナルタイムを切って、ナショナルトレーニングセンターに戻ってきたいと思いました。そして日本代表として国際大会に絶対に行く！という気持ちになりました。

本当に貴重な体験になりました。ありがとうございました。

No.38 仲井美玖

味の素ナショナルトレーニングセンターの視察は、貴重な体験になりました。その中で、僕は「自分から進んで質問する事」、「挨拶を大きな声でする事」をこころがけて参加しました。

ナショナルトレーニングセンターは、「トレーニング」、「休養」、「栄養」の競技力向上の三原則を兼ね備えた施設だと説明をうけました。その三原則の一つである「栄養」では、実際に「サクラダイニング」で食事体験をさせていただきました。育成プログラムのスポーツ栄養講座で学んだ“主食、主菜、副菜、乳製品”をバランスに気をつけて選択しました。

施設見学では、競技ごとに専門の練習場があり、大きさと最新の器具に驚きました。特にプレーをすぐに振り返り確認できる映像システムに感動しました。

最後にナショナルトレーニングセンターのスタッフ「工藤さん」から、「人と同じ事をやっていたら、その人の上には行けない。」や「自分を挨拶や行動などでアピールする事」など、今の自分に必要な事を教えていただきました。とても意義のある視察になりました。

No.40 中島隆太郎

食事体験では、筋肉量が少ないと言われることが多いので、肉を中心に野菜を多く選んだつもりですが、古川栄養士さんから「乳製品が少ないね。」と指摘されました。確かに乳製品をしっかりとるように心がけ、バランスのとれたものにしていきたいです。

施設見学では、バドミントン練習場に、関東のジュニアの選手が練習をしていました。私と同年代の選手の練習を見て、少し悔しい思いがありました。これからは、この悔しさをバネに今の自分に満足せず、挑戦をし続けたいです。「より速く、より高く、より力強く」を目指していくつもりです。今回、NTCに行くことができて悩んでいたことがふっきました。ありがとうございました。

No.41 中出すみれ

私は、味の素ナショナルトレーニングセンターに行って、「運動、睡眠、栄養」が改めて大切だなあと思いました。プールを見学して、いつも私が泳いでいるプールとは、泳いでいる選手のスピードや、コーチのかけ声、「センターポールに日の丸を」の看板など、雰囲気も違って感動しました。また、深さが3mで、床が上下して深さを変えることができると聞いて驚きました。水温も27度と聞いて、トップアスリートの泳ぐプールの温度が知れてよかったです。将来、このプールで泳ぎたいです。

食事体験では、もう一度大事なことを思い出して食べることができました。五大栄養素と「ま・ご・に・は・や・さ・し・い」を意識して。これからもたくさん食べて、体重を増やしたいです。ナショナルトレーニングセンターに行って、本当によかったです。ありがとうございました。

No.47 桧 物 実 咲

私の宿敵が所属している「関東バドミントンアカデミー」が偶然、味の素ナショナルトレーニングセンターで強化合宿をしていることを知り、今回案内してくださった工藤さんに、バドミントンの施設の見学をお願いしました。そこでは、関東地区の小学生・中学生が強化合宿をしていました。その様子を見て、急にやる気があふれてきました。

今回、多くの施設を見て、多くの貴重なお話を聞くことができました。その中で、一番印象に残ったのは、「夢をかなえるために目標がある。」という言葉でした。夢をかなえるために、今日、今週、今月、1ヶ月後、1年後の自分の目標をたてることが大切だということに気付きました。また、「人と同じことをやっても、人の上にはたてない。」という言葉も印象的でした。これからも富山県のアスリートとしてナショナルチームに入っていられるように頑張り、夢をかなえたいです。

No.50 藤 田 星 来

僕がまず味の素ナショナルトレーニングセンターで驚いたことは、広さと競技ごとの練習施設があることです。特にボクシング練習場は、今まで見たことすら無かったので新鮮でした。実際にグローブを付けて、サンドバッグをたたいてみました。サンドバッグは思ったよりもズッシリと重く衝撃的でした。また、リングに乗ることもでき、とてもいい経験ができました。

No.58 道 音 陸

1つ目は、食事がおいしかったことです。たくさん種類、たくさん量、そして栄養バランスのとれた美味しい料理をいただくことができて、とても満足です。「このような食事を毎日とることができたら・・・。」と思うと、うらやましく思います。

2つ目は、実際に日本のトップアスリートが練習する施設を見れたことです。想像していたよりも、はるかに広くて驚きました。その中でも体操競技の練習場が印象的でした。そこでは、器具につながったり、床で運動をしたり、見学だけではなく実際に体験することができて楽しかったです。

3つ目は、味の素ナショナルトレーニングセンターのオリジナル“ベスト”と“味パンダ”のぬいぐるみをいただいたことです。こんな素敵なものをいただけて、すごくうれしかったです。

私は、こんな素晴らしい施設を訪問できたことを光栄に思います。この経験は一生の思い出になります。今度は自分の力で行けるように日々頑張っていきます。

No.59 毛 利 優 月

ついに味の素ナショナルトレーニングセンターに見学に行くことができました。うれしさと緊張から、前日はなかなか寝付けませんでした。なぜなら NTC では、私のやっているバドミントンの専用練習場があり、日本のトップ選手が強化練習をしているからです。また育成プログラムのスポーツ栄養を学習してから、日ごろの食事にも気を付けるようにしているので、「トップ選手が利用する食堂はどのようなになっているのだろう？」とすごく楽しみでした。

味の素ナショナルトレーニングセンターを視察させていただいて、想像を超える建物の大きさと、施設の立派さに「うわぁ～!!」とおどろくばかりでした。

「サクラダイニング」での食事体験では、育成プログラムで舘川先生から教えていただいたことを生かして、栄養バランスを考えて選択しました。自分が選択に悩んでいたら、NTC でトレーニングしているトップアスリートの方たちが、パパッとメニューを決めておられ、「すごいなー!!」と思いました。トップアスリートになるには時間を有効に使うことも大切だと思うので、決断力が必要だと思います。

私は、この視察を終えて、「もう一度ここに来たい。」と強く思いました。次は、もっと上のステージへと進み、自分の力でここへ戻ってこられるようにトレーニングを頑張りたいです。

No.65 吉田 菜々夏

私は味の素トレーニングセンターに行って、とても感動しました。施設の大きさだけでなく、競技にあわせた数々の工夫に驚きました。味の素トレーニングセンターには、リハビリ室や食堂、大浴場、宿泊施設と設備があって、しっかり「トレーニング」、「栄養」、「休養」が実践できる環境が整っていました。センターの職員の方から聞いた「人と同じことをしていたらメダルはとれない。」、「上のステージを目指して進む。」「しっかりアピールをして自分を覚えてもらう。」という言葉が、印象的でした。私は、自分の意見を言ったり、アピールしたりすることが苦手で、他の人の様子を見てから同じ行動をしてしまいます。これからは、自分の意見をしっかり口に出して、アピールしようと思いました。

食事の時には、「ま・ご・に・わ・や・さ・し・い」を意識してバランスのよい食事ができたと思います。今回は視察だったけれど、次は、自分の実力でトレーニングができるように努力して、一歩ずつ夢に近づいていきたいです。

No.63 湯浅 花音



「記念に頂いた特製ベストとアジパンダのマスコット(非売品)」



【参加児童名簿】

男子(2 5 名)	女子(3 5 名)
青山 誠司	赤井 雛
荒井 颯太	浅川 詩乃
奥 優汰	阿閉 羽菜
落合 凱	安藤 里紗
片境 光瑛	井尻 理瑚
片山大治郎	伊東和佳乃
川口 飛勇	今村 凜音
川島 一将	越智 夏織
島 宏太	塩原 佳歩
島倉悠太郎	千田 佳奈
高島 輝	高木 智央
塚本 慎弥	高松 夏鈴
辻 功平	谷井 柚巴
津田 竜希	谷口伊知花
常田 央都	田村 涼
中崎 颯太	富永 彩愛
中島隆太郎	永井千穂子
長谷川拓真	仲井 美玖
廣島 侑季	中出すみれ
宝里 弘人	柳楽あずみ
堀辺 晴希	早川 夏稀
道音 陸	比嘉 聖羅
本林 寛大	桧物 実咲
守田 寛泰	濱田 愛心
森野 頼	藤井 優奈
	藤田 星来
	藤田 蘭
	前川 愛里
	前田 楓華
	牧 奈菜代
	松田明香里
	毛利 優月
	湯浅 花音
	吉田菜々夏
	渡辺 ゆめ

計 60 名