

# 味の素ナショナルトレーニングセンター(NTC) 視察研修報告



実施日 : 12月1日(土)  
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

公益財団法人 富山県体育協会

## 1 訪問者

普及強化部長	恒川 修
競技力向上対策課主任	松嶋 智
企画委員	岡村 智之
アスリート6期生	浦田 樹里 (カヌー競技)
7期生	石川 陽琉 (ホッケー競技) 西永 空 (ホッケー競技)
	沼田 明日美 (ホッケー競技)
	五十嵐晴紀 (陸上競技) 富川 悠登 (レスリング競技)
	斉藤 大介 (水泳競技) 松田 直樹 (水泳競技)
	高井 春陽 (シンクロ競技)
	横田 雅宗 (サッカー競技) 南部 歩夢 (サッカー競技)
	織田 眞慧 (テニス競技) 中田 舞絢 (カヌー競技)

## 2 日程

平成24年12月1日 (土)

7:48 富山発 (7:25石動駅乗車3名 7:35高岡駅乗車4名

7:48富山駅乗車9名)

12:15 味の素ナショナルトレーニングセンター着

12:20~15:00 視察 (食事・施設見学)

15:00 味の素ナショナルトレーニングセンター発

16:18 東京発

19:40 富山着

## 3 視察内容

- (1) アスリートの食事 (実食)
- (2) 福田センター長激励のことば・DVD 視聴
- (3) 施設見学

## 4 概要

NTC到着後、日本オリンピック委員会副会長で味の素ナショナルトレーニングセンター福田富昭センター長のから歓迎のあいさつをいただいた。今回の視察で日本のトップアスリートがどのようなものを食べ、どんなトレーニングをしているのか、しっかり見て、これからの自分の競技生活に役立ててほしいと話された。

今回の視察に際し、福田センター長他次の3名の方とも食事を共にした。

日本レスリング協会理事木名瀬重夫氏、日本オリンピック委員会ナショナルトレーニ

ングセンター事業部部長代理西村賢二氏、そしてNTC事業部工藤誠司氏である。この4氏の方々と一緒に、本県のアスリートたちは昼食をとった。

#### (1) アスリートの食事体験

食事はバイキング形式であり、アスリート13名は一つひとつの食材にカロリー表示がしてあることに驚きながら、食べたいものをトレーにのせた。アスリートの子どもたちは、主食、副食、サラダ、デザートなど6品から7品を選び食べた。

福田センター長、木名瀬日本レスリング協会理事、西村事業部長代理は、アスリートの子どもたちに気軽に話しかけてくださり、子どもたちは緊張しながらもなごやかに食事を進めることができた。

「しっかりご飯食べないといけないぞ。

まだおかわりはいらさないか。」

福田センター長さんに言葉をかけてもらい、ほとんどの子どもたちは、おかわりをし、食べていた。



#### (2) 福田センター長さんからの激励のことば及び施設に関するDVD視聴

昼食後、福田センター長さんより研修室でアスリート一人ひとりに激励のことばをかけていただいた。

「ホッケーの石川さん、西永さん、沼田さん。」

「はい。」

アスリートの子どもたちは、しっかり返事をし起立してセンター長さんのお話を聞いた。

「ホッケーはアジアでは1番だけど、世界ではまだ勝てない。強くなって日本の代表選手となり、世界で勝てるようにがんばってください。」

「はい。」

「サッカーの横田君、南部君。」

「はい。」

「サッカーは、オリンピック男子は4位だった。でも、もっと上を目指せる。代表選手になってがんばってほしい。」

「はい。」

子どもたちの目を見て、日本におけるそれぞれの競技の現状を踏まえ端的に話

される福田センター長。その一言一言がずしんと子どもたちの心に響いているように感じた。最後に福田センター長は、アスリート全員に、  
「ここは、日本のトップアスリートが集まる場所です。将来選手としてまた戻ってきてください。」  
と話されると、しっかりと「はい。」と返事ができた。



この後、工藤氏の説明でN T CのDVDを視聴した。

DVDは、施設の概要をコンパクトにまとめたものだったが、子どもたちは、真剣に視聴していた。

### (3) 施設見学

施設見学は、以下のような順路で行った。

場所	時間	競技名
3 F	13:40～13:48	体操
3 F	13:48 ～13:56	バレーボール
B 1 F	13:56～14:04	レスリング
B 1 F	14:04～14:12	ボクシング
B 1 F	14:12～14:20	アスリートラウンジ
1 F	14:20～14:28	卓球
1 F	14:28～14:36	柔道
1 F	14:36～14:44	テニス

#### 【体操】

体操の器具を初めて見る子どもが多く、段違い平行棒の高さや床のスプリングの弾みに驚いていた。また、オリンピックで使用器具が決定されると、すぐにそのメーカーのものに入れ替えると聞き、さらに驚いていた。



### 【バレーボール】

壁にネットの高さのラインが引いてあり、どれぐらいまで手が届くかやってみた。また、現在日本の選手で最高到達点が355cmと表示があった。自分たちの身長の高さからボールが打ちこまれるとわかり、その超人的なジャンプ力に信じられないといった表情だった。



### 【レスリング】



レスリング場では、アスリーの富川君が実際にブリッジをして、マットの感触を確かめていた。ロンドンオリンピック用のマットは、倒されても痛くはない反面、とても柔らかく足首などひねってしまうのではないかと思われた。

### 【ボクシング】

ボクシング場では、全員がリングに上がらせてもらい、床の感触やロープの感触を直に確かめることができた。



### 【アスリートラウンジ】



アスリートラウンジでは、トレーニングルームと25mプールを見学した。

トレーニング機器は、ウエイトのものが多く、ランニング系のものはほとんどないと聞いた。25mプールはリラクゼーションに使用されるものだと聞いた。

### 【卓球】

卓球場は、アカデミーの選手が使用中であり、撮影できなかった。しかし、練習を見ることができ、その厳しい練習ぶりにアスリートの子どもたちは、とても刺激を受けたようだった。

### 【柔道】

柔道場は、世界一の広さ（1040畳）である。その大きな練習場に全員圧倒された。一度に300人以上の選手が利用することもあると聞いた。



### 【テニス】

テニス場は、ハードコートを見学した。練習している選手がいたので、奥の方へは行けなかったが、クレイコートや芝のコートもあると聞き、テニス競技の織田君は、ここで練習をしてみたいと話していた。

工藤さんに案内してもらい以上の施設を見学したが、まさに驚きの連続だった。

研修室にもどり、アスリートを代表して6期生の浦田樹里さんが、

「今度来るときは、選ばれた代表選手となってきたい。そうなれるようにがんばりたい。」

と、お礼のあいさつをした。



アスリートの姿から今回の視察の目的である「今後の競技活動に高い目標を掲げ、積極的に取り組もうとする意欲を高める」ことができたのではないかと思う。

## アスリートの子どもたちの感想

予想以上に「味の素トレーニングセンター」が大きくてびっくりしました。昼食のバイキングは自分で食べられる量をしっかり摂ることができたし、すごくおいしかったです。トップアスリートの人と同じものを食べているのだなと思うとうれしくてドキドキしました。福田所長さんから「がんばりなさい。」と言われた時は身が引き締まりました。

競技別の練習場は設備が整っていて「ここで練習できるアスリートは、幸せだなあ。」と思いました。ボクシングのリングは飛び散った血がいっぱいでした。日頃から厳しい練習をしていることがわかりました。宿泊施設も完備されていて快適に過ごせそうだなあと思いました。少しの時間だったけどオリンピック選手が練習した空間にいたことができ、うれしかったです。とても貴重な体験ができました。そして、一流アスリートとして、大人になってまたNTCにもどりたいです。

西永 空（ホッケー競技）

トップアスリートの方はすごいトレーニングをしているんだと思いました。一番心に残ったことは、ボクシングの村田選手が練習の時、一番遅くまでしていることを聞いて、それだけ練習しないとメダルには届かないのだなあということがわかりました。

テニスコートにいったとき、全米、全豪、全仏用それぞれのテニスコートがあったので、設備が整っているなあと思いました。今日はいい経験をさせていただきありがとうございました。この経験を活かせるようがんばりたいです。また、ここに来れるようがんばりたいです。

織田 眞慧 (テニス競技)

食堂はバイキングでした。自分の食べられる量だけ食べるので楽に感じました。

次に体操、卓球、バレーボール。ボクシング、テニス、サッカーなどの練習会場を見て、ますますNTCでトレーニングがしたいなあと思いました。

視察見学に行けてよかったです。

沼田 明日美 (ホッケー競技)

食堂ですごいと思ったことは、一つ一つのメニューにカロリー、栄養のことについてくわしく書いてあったことです。柔道場の広さが世界一と言われびっくりしました。いろいろな施設を見て、ぼくも練習したいなあと思いました。大きくなってまた来たいと思いました。

松田 直樹 (水泳競技)

味の素ナショナルトレーニングセンターは私が思っていたよりとてもすごかったです。食事はバイキングで魚、肉、野菜がそれぞれいろいろなものがあってすごいと思いました。アスリートは、自分の好きな物だけ食べるのはダメということが改めてわかりました。何よりすごくおいしかったです。

施設見学では、すごいと思うことがたくさんありました。選手のためにどんな練習もできるように考えられていました。特にどの会場も広くてびっくりしました。

また、すれ違ったときにどの人も「こんにちは。」とみんなあいさつしているのがすごいと思いました。やっぱりアスリートになるにはあいさつが大事といわれるのは、その通りだと思いました。私はあと少ししかスポ少でやれないけど、最後までがんばりたいと思います。もっと大きくなったら、このNTCでトレーニングできる人になりたいです。今日はありがとうございました。

石川 陽琉 (ホッケー競技)

ご飯にいろいろな工夫がされており、栄養もしっかりとれるようになっていてすごいと思いました。見学ではいろいろな競技のトレーニング施設へ行かせてもらいました。競技ごとに天井の高さや部屋の広さ、必要な器具、色合い、マットの質など細かく違ってびっくりしました。また、セキュリティももしっかりしていて、安心できるなあと思いました。私たちはまだ小学生だけどこれからは、しっかりと自分の目標を設定してその目標に、向かって進めるようがんばっていきたいです。

高井 春陽 (シンクロ競技)

今回 NTC を見学させてもらってとてもよかったです。

食堂はいろいろな料理があり、どの料理もおいしそうでした。

NTC に泊まっている人は、何度もこのおいしい料理が食べられるのでいいなあと思いました。いろいろな種目のトレーニング場がありすごいなあと思いました。特に柔道場は、世界一の広さを誇る場所だったので、素晴らしいと思いました。

NTC は、なんでもあって食事もおいしくて、スポーツ選手には最高の環境なので僕も将来有名になって NTC にまた来たいなあと思いました。

南部 歩夢 (サッカー競技)

初めて NTC に行き、とても楽しかったし勉強になりました。昼食では、アスリートの皆さんが食べておられる食事を実際に食べ、栄養についてよく知ることができ、よかったです。福田センター長さんのとなりで昼食をいただけてとても光栄でした。

センター内の見学では、トレーニング室や各競技の練習場を見て、将来ここでやりたいと強く思いました。また、福田センター長さんに「将来世界で活躍できる選手になってくださいね、」と言われ、また『オリンピックにでたい』という思いが一段と大きくなりました。今回の見学はとても勉強になることばかりでした。この次に NTC に行くときは、選ばれたアスリートとして行けるようこれからの練習一本一本全力でがんばっていきたいと思います。

浦田 樹里 (カヌー競技)

まず入り口のかべにどーんと気合の言葉が書いてありびっくりしました。また、器具を運ぶため専用のエレベーターもありその大きさにびっくりしました。

昼食ではヘルシーでおいしいものがたくさんありました。樹里さんと同じ量を食べてとてもお腹がいっぱいになりました。今日は、オリンピック選手を見つけられなかったけど将来、NTC に行けるよう日々努力していこうと思います。今日、わたしたちを NTC に連れて行っていただきとても感謝しています。

中田 舞絢 (カヌー競技)

ぼくは NTC を見学して特に食事がすごいと思いました。なぜなら、品数が多いし1つ1つの料理に入っている材料も多かったし、自分の状態に合わせて麺類、肉類魚類など選べるからよいと思いました。

もう1つすごいと思ったことは、各競技の練習場は、オリンピックに合わせた器具やつくりとなっていたことです。このようなトレーニング施設があったから、ロンドンオリンピックで日本人は活躍できたのだと思いました。

これからは、食事の面でカロリーとかバランスを考えながら食事を取りたいと思いました。次は、トップアスリートになってこの NTC に来たいです。

横田 雅宗 (サッカー競技)



今日の NTC の見学ではいいことをたくさん学びました。中でも心に残ったのは、練習場です。練習の場が多く、種目ごとに分かれていました。特に柔道場の広さが世界でもぶっちぎりの 1 位だなんて驚きました。ぼくは柔道をやっていないけど、柔道の選手はここで練習したいだろうなと感じました。

ぼくは、陸上をやっているのでやっぱり陸上競技場が気になりました。しかし、陸上の練習場は遠いために中に入ることができませんでした。説明の映像では、走路に屋根がついていて広かったのでぜひそこで練習してみたいなと思いました。これからもっと陸上練習をがんばって代表になり、この NTC で練習を重ねオリンピックに出場できるようになりたいです。

五十嵐 晴紀（陸上競技）

見学をして思ったことは、練習場所の大きさ、休憩所、食べ物の栄養バランスなど、全てが選手のために考えられていて、とてもいい場所だということです。

食事では、ご飯をどれだけ食べれば今自分に必要なカロリーがとれるかわかりやすく書いてありました。味は、辛すぎず自分にはとても食べやすかったです。

今回水泳の場所は見学できなかったけど、いろいろな練習場を見るたびにすばらしい場所だなと思うようになりました。今回この NTC に来てよかったです。また、ここへ来ることができるようがんばりたいです。

斉藤 大介（水泳競技）

ぼくは未来のアスリートを代表して、トップレベルの選手しかこれない NTC を見学してきました。「レスリングの選手は小さな体でも世界一になれる」と、福田所長さんから話を聞いて、『ぼくは、体が小さいけど、吉田選手のように世界一になるぞ。』と思いました。また、実際に一生懸命練習している人の姿を見て、『今までよりもがんばろう！』と思いました。この経験を生かし、将来に向けがんばりたいです。

富川 悠登（レスリング競技）

