

目標達成の背景にあったこと

『よく食べ、思い切りスポーツを楽しもう』

さわ ほ まれ
澤 穂希さん 2012ロンドンオリンピック銀メダリスト
東京都府中市出身：ドイツW杯2011優勝（なでしこジャパン・キャプテン）



(C) 中山達也

私は幼い頃から身体を動かすことが好きで、小学生の頃は水泳とサッカーのクラブに通っていました。

「食べたものがカラダをつくる」

ひとつ歳上の兄と一緒に山で遊び、毎日、陽が暮れても二人でボールを蹴りました。

家に帰ると母が作ってくれる晩ごはんを食べるのがとても楽しみで、たくさん食べました。

食べたものがすべて自分の血となり骨となり筋肉になります。

栄養学を勉強してバランスよく食べることは重要ですが、成長期の

アスリートは基本的に何でも美味しくたくさん食べてスポーツを楽しむのが、将来の競技力向上につながります。

「周りに相談しよう」

私は12歳の時に、メンバーのほとんどが成人女性ばかりのサッカークラブに入りました。

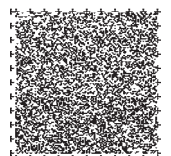
みんな私をかわいがってくれて、大人の女性たちと毎日、会話をする中で、いろんな相談をしたり、社会の多くのことを学びました。

また、若い頃に知り合った婦人科の先生がその後ずっと私のホームドクターとして、サッカー選手のコンディションのみならず、女性としての健康に関して長年、細かにご指導くださったおかげで、37歳まで現役生活を続けることができました。

一児の母となった今、私に関わってくださったみなさんにとっても感謝しています。



(C) 中山達也



目標達成の背景にあったこと

『自分のカラダを知る。リフレッシュも大切に。』

つちだわかと
土田 和歌子さん 夏・冬パラリンピック金メダリスト

東京都清瀬市出身：東京2020大会パラトライアスロンでも金メダルを目指す



画像提供:W-STAGE

「自分の体調を、データで知り相手に伝える」

幼少期から母が健康面、特に栄養にも
の凄く関心があり、家庭の中で、バランス
の良い食生活を送っていた事が、今の私
のカラダをつくってきたと思っています。

私は、17歳のときに交通事故にあい、
車いす生活となりました。それまで感覚的
に「調子が良いな」と伝えていたことが、
事故後の生活環境が一変し、特に体調の
記録をつけ自己管理を徹底するように

なりました。体温を測る、月経周期や体重など、データとなる項目ごとに
把握し、自分のカラダの日々の変化をみて、サポーターの方とも共有
して、体調管理と競技活動に活かしています。

「一日のなかで、リフレッシュタイムを作る」

記録を狙う、大会出場を目指す、仲間と楽しくスポーツをするなど、
目的意識は様々だと思いますが、スポーツを実践する皆さんは、他の
友だちよりも、運動・栄養・休養のバランスがとても大切です。

特に、思春期は、ココロの面でも浮き
沈みがありますし、気持ちを追い込んでし
まうこと等も多いので、自分なりの「リラッ
クス方法」を見つけて欲しいと思います。

一日の時間の使い方
を意識することで、日々
の競技活動への集中
度が変わってくると思
います。



画像提供:W-STAGE

