

【講話】「私のバレーボール人生」

講師: 大山 加奈 氏 <元バレーボール日本代表選手>



東京都出身 成徳学園高校(現・下北沢成徳高校)卒業

小学2年生で「ひまわりバレーボールクラブ」に入団

小学・中学・高校の各年代で全国制覇を経験

1996年 ライオンカップ全日本バレーボール小学生大会優勝

1999年 全国中学校バレーボール大会優勝

2002年 全国高校バレーボール大会(インターハイ)優勝

国民体育大会バレーボール少年女子優勝

全日本高校バレーボール選手権大会(春高バレー)優勝

高校生で日本代表に選出、世界選手権・アジア大会出場

※3冠達成

2003年 日本バレーボールリーグ 東レ・アローズ入団、ワールドカップ出場

2004年 アテネオリンピック出場、第10回Vリーグ新人賞受賞

2006年 ワールドグランプリ出場、右肩怪我により長期離脱

2007年 ワールドカップ出場、腰痛によりリーグ戦欠場

2009年 484日ぶりにリーグ戦復帰

2010年 現役引退、一般社団法人日本バレーボールリーグ機構へ出向職員として勤務

2011年 東レ株式会社広報室へ復職。バレーボール界の発展と普及活動に努めています。

小学・中学・高校の各年代で全国制覇を経験するバレーボール界のエリート。高校3冠を達成し、早くから注目された「パワフルカナ」は、高校生で日本代表に選出され世界大会に出場。東レ・アローズ入団後は期待通りの大活躍で、新人賞も獲得。アテネオリンピックにも出場し日本のエースとして活躍していたが、怪我や腰痛が原因で惜しまれて現役を引退。現在は、バレーボールを通して出会った指導者や学校の先生、そして多くの仲間の応援が力となって活躍することができたことに感謝し、バレーボール界への恩返しとして、バレーボールの普及活動に努めています。

本交流会では、小学2年生から始まったバレーボール人生を振り返り、各年代ごとに会った指導者や支えられた家族、周囲の人たちとの関わりについて、選手の立場からお話いただき、これを参考に関係者間の連携と今後の指導育成について再認識をします。

【講義】「スポーツと食事」<サッカー選手の元気の秘密>

講師: 小松 信隆 氏 <コンサドーレ札幌専属管理栄養士>

スポーツ選手が一番重要と位置付けるのが食事です。最高の力を発揮するためのコンディショニングには、正しい食事方法でしっかりとした栄養をとることが重要です。スポーツ活動において基礎・基本が大切であるように、生涯スポーツの入口に立つ小・中学生の体づくりには、しっかりとした食生活が大切です。

本交流会では、好き嫌いや偏った食事、朝ごはんを食べないなど、乱れた食生活を送る子供たちが少なくない中で、スポーツを行う小・中学生が摂る食材等成長期における体づくりのための食育についてお話いただき、参加者それぞれの立場において、子供たちの食生活に対する今後の指導助言に役立てます。

