

としょかん南アルプス



南アルプス市立図書館通信 No.61 2025年10月1日発行 <http://m-alps-lib.e-tosho.jp/>



南アルプス市出身
オリンピック日本代表

野澤 啓佑

のざわ けいすけ

日々の認識

私が陸上競技と出会ったのは中学生でした。毎日楽しく練習をしていた記憶があります。そんな私がこの先オリンピックに出場できるとは誰もが想像できなかったことだと思います。

「侍ハードラー」という言葉をご存知でしょうか？世界陸上競技選手権大会で2度の銅メダルを獲得した為末大選手を表す言葉です。陸上競技トラック種目において日本人初のメダル獲得者です。現在はコメンテーターや YouTuber など多岐に渡り活躍されています。今回私は為末選手の著書『走りの極意』という本を紹介したいと思います。

本の中では為末選手の練習内容、速く走るための方法や感覚などが書かれています。私はその中でも、技術や方法ではなく為末選手が感じている走りの「感覚」のところに興味を持ちました。私はこれまで練習をしてきた中で一番難しいと感じたのが感覚的なところでした。同じ動きをしても何を意識するのかでその先の動きは変わってしまいます。「自分が求めるもの」が何かを明確にすることをこの本から私なりに理解しました。

試合や練習では日々多くのトライ＆エラーを繰り返すなかで良かったことや悪かったことを振り返ると思います。大きな成功や失敗はすぐに認識することはできますが、小さな成功体験というのは気づかぬうちに感じていることが多いと思います。出来たことが多くあると嬉しい気持ちと次も頑張ろうという気持ちになるのではないのでしょうか。私は小さな成功体験の積み重ねが大きなモチベーションへと変化していました。

最後にオリンピックに出場することは簡単な道のりではなかったと思いますが、この本を通して学んだことや経験できたことは私にとって大切な人生の1ページとなりました。



写真提供: ©AgenceSHOT

プロフィール

山梨県南アルプス市出身。

中学生から陸上競技を始める。早稲田大学時代に400mハードルで日本インカレ2連覇。2014年に卒業後、その年からミズノ株式会社に選手として約11年間所属。2016年に400mハードル日本代表としてリオデジャネイロオリンピックに出場。予選で自己ベストを出し、準決勝進出を果たす。その間、早稲田大学競走部のコーチとしても活動した。2022年より地元山梨県に戻り山梨学院大学陸上競技部（短距離種目）のコーチをしながら2024年まで選手兼コーチとして活動。現在は指導者として活躍。

野澤さん紹介本



『為末 大
走りの極意』

為末 大/著
ベースボール・マガジン社

トーヨーコーケン株式会社山梨事業所様より ご寄附いただきました

令和3年より「南アルプス市子どもの読書活動推進計画」を後援するため、児童向け書籍等の購入資金をご寄附いただいております。

令和7年度は「社会のしくみについて考えよう」をテーマに、関連図書を90冊購入し、中央図書館の特設コーナーにて展示しています。ぜひ、ご覧ください。

▶ 購入した書籍の一部を紹介します

- ・『未来を広げる生成AI（全3巻）』汐文社
- ・『もっと知りたい！日本の国土とくらし（全5巻）』岩崎書店
- ・『社会のしくみ図鑑』玉川大学出版部
- ・『こども六法』弘文堂
- ・『知っておきたいお金と経済（全2巻）』金の星社
- ・『エネルギーと私たちの暮らし（全3巻）』保育社
- ・『教訓を生かそう！日本の自然災害史（全4巻）』岩崎書店
- ・『宇宙開発プロジェクト大図鑑（全3巻）』ポプラ社
- ・『コンビニから社会をさぐる（全3巻）』鈴木出版



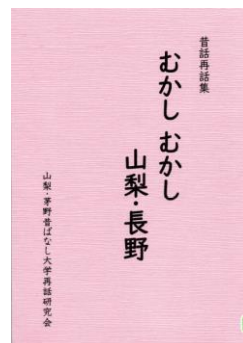
山梨・茅野昔ばなし大学再話研究会様より ご寄贈いただきました

『昔話再話集

むかしむかし 山梨・長野』

山梨・茅野昔ばなし大学再話研究会

次の世代へ語り継いでいかれるよう、ひとりでも多くの方に手に取っていただき、ひとりでも多く子どもたちに昔話に親しんでもらえるようにとの想いで制作されました。子どもたちにわかりやすい言葉で、昔話本来の形をそこなわれないように再話された38作品を収めています。



「再話」とは

昔話・伝説などを、言い伝えられたままではなく、現代的な表現の話に作り上げること。また、その話。

—『広辞苑』第7版（岩波書店）より

「語ろう！ むかしむかし 山梨・長野」 開催のお知らせ(予告)

おはなしに耳を傾け、心豊かな時間を過ごしませんか？

日時: 令和8年1月31日(土) 午後2時～3時10分

場所: 楡形生涯学習センター 2階研修室

対象: 小学校4年生～一般

出演: 山梨・茅野昔ばなし大学再話研究会

参加無料

要申込(先着順)

※申込開始時期は12月頃を予定