

自由形
背泳ぎ

春日 桜 (高3)



Kasuga Sakura

INTERVIEW

小さい頃から、深く考えずに突っ走る選手でした。泳ぎのフォームもあまりきれいではないので、ちょっと大人になってから後悔しています(笑)。でも、勢いで行くところまで行けるのも長所でした。

私の強みは、水泳に限らずこうと決めたらそれに全力で集中できること。この夏の目標は、インターハイ、JOCなど、全国大会に全部出て自己ベストを出して、楽しんで終わりたいです。今までは自由形のみでしたが、今年は高校最後の年ということもあり、北本コーチと相談して背泳ぎにもエントリーしています。

高校1年生のとき、どれだけ練習しても結果が出ずインターハイにも行けなくて、何のためにやってるんだろうと思ったこともありました。それでもメンタルトレーニングを受けて諦めずに続けていたら、2年生で一步前進して自己ベストを出せたので、その勢いで3年生の今年も、大股一歩くらい前進したいです。

“今年は一歩、
それも大股一歩
前進します!”

進撃の CANSA^Y 千歳

Kurosaki Yura



INTERVIEW

黒崎 ゆら (高2)

集中したときの力は、誰にも負けません。良くも悪くも、メンタル一つでものすごく力を発揮できます。中3の全道中体連が一番ゾーンに入っていて、自分でも「かっこよかったな」と思えた大会でした。絶対に負けたくない選手が隣のレーンにいて、相手が年下なので意地を見せたいというプライドもあり、調子もよく自信もあって、全部重なって爆発しました。

それまでは苦しい時期が続いていて、体調不良もあって練習もできていませんでした。「もういいかな」と諦めかけていたところで、すごく怖いコーチと大好きな先輩が助言をくれて、そこからやる気スイッチON。もちろん北本コーチのことも信じて、そうしたら飛び跳ねちゃって、そこから走り切りました。

この夏は、これまでの水泳人生の全部を懸けてレースに挑みます。高1が中途半端な結果になってしまった年だったので、夏で全て出し切って、最高の結果と最高の笑顔で終わりたいです。

自由形

“最高の結果と
最高の笑顔で
終わりたい”

強いワケ
01
エースの
存在



左から春日選手、森本選手、黒崎選手。長い間エースを担い、各種の大会で活躍してきた3人が、この夏に懸ける意気込みを語ってくれた。

森本 将太 (高3)

“支えてくれた
人たちに結果で
恩返しを”

北海道のスイミングクラブ對抗戦で、敵なしの強さを誇るCANSA^Y千歳。選手たちが才能豊かで、かつ努力家でもあることは言うまでもないが、彼らが水泳に打ち込める環境をつくるサポーターの存在も忘れてはならない。本記事では、選手と選手を支える周りの人々にフォーカスすることで、北海道ナンバーワンチームの強さの秘密に迫る。

北海道ナンバーワン チームはなぜ強い?

この夏は
集大成

チーム状態は上向き
戦いの時は来た

INTERVIEW

チームのキャプテンとして、練習中に声を出して士気を盛り上げることを意識しています。僕自身も、できるだけ練習から結果を出して、レースでも良い結果を出して、みんなのモチベーションを上げて引っ張っていききたいという思いで頑張っています。

中3の終わり、日本代表として韓国に遠征して、そのすぐ後にJOC(※)があったのですが、そこで初めて全国大会でタイムが出ず、伸び悩んだ時期がありました。北本コーチと話し合い、結果が悪くてもその要因をしっかりと考えて一つ一つ改善していくことで、少しずつタイムが出るようになっていきました。

夏のインターハイは、高校生にとって特別な大会。これから出る大会全てがもう最後の大会で、北本コーチとできるのも最後です。北本コーチとは小さい頃から十数年、一緒にやっていますし、保護者にも普段からも、伸び悩んだ時期にもたくさん支えてもらったので、最後に結果を出して恩返ししたいです。

Morimoto Shota

背泳ぎ



から
か
者
選
手
保
護



黒崎選手&春日選手

美味しいごはんを作ってくれたり、身体のケアをしてくれたり、たくさんサポートしてくれていつも本当にありがとう！あたたかい応援にも力もらっています。

子どもたちの話を聞くと、「仲良きそうでいいな」とか、そんな理由でCANSAY千歳に入りたいと言ってくれる子もいるみたいです。以前、子どもと「私たちもだけど、お母さんたちもみんな仲いいよね」という話になり、親以外の保護者も自分のことを応援してくれるのは、ありがたいと言っていました。「応援したい」と思うのも、同じチームでずっと一緒にやっていて、みんな我が子みたいな感覚になってきているからなんです。特に小さな子、昔から見ている子が選手コースに上がってきて、「伸びたね」と感じたときは、本当に自分のことのようにうれしいですね。

プールに来れば友達もいるし、気にかけてくれる人もいます。家と学校以外にも居場所があるというのは、子どもにとっても親にとっても良いことだと思います。練習は大変だけど成長していけるし、伸びていくのが数字で見えてくるという良さもあります。

**自分の子じゃなくても
自分の子のように応援する**

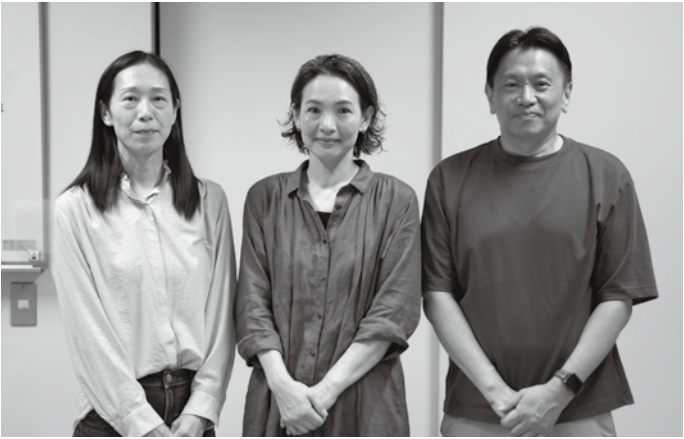
が言い出したわけじゃないんです。

 そもそも保護者同士、「この大会の時はこうしよう」のようなルールを決めたことは、今までありません。手間のかかることでも、「自分がやります」と申し出てくれる保護者が多く、「じゃあお願いします」と素直に甘える。そういう感じですね。例えば、全国大会を前に応援の横断幕を作ってくれた保護者がいるのですが、それも誰に言われたからでもなく、みんな「何かできることはないかな」と常に考えているからで、熱い人が多いからなんです。

**「何かできることは
保護者には熱い人が多い」**

初めて千歳のプールからJOCに選手が行ったとき、私たちが下の世代の保護者には、「子どもたちに、他人事にしてほしくない」との思いがありました。そこで当時在籍していたレベルアップコースのメンバーで、「ワンパ」（円陣を組み、かけ声で士気を高める儀式）を行い、それを動画にして選手に見せて、応援するというのをやりました。ワンパを通して、JOCは手の届かないところじゃないと認識して欲しかったからです。

 現にその翌年、ワンパに参加した子どもの一人が、参加標準記録を切ってJOCに行きました。だから下の世代の子たちにとっても、チームの誰かが頑張ったことに対して、自分は関係ないと思わないような意識改革ができたと思っています。このワンパの企画も、みんな喜んでましようというルールの押しつけではなくて、保護者の間で自然とできていきました。誰か一人



左から春日選手のお母さん、森本選手のお母さん、お父さん。保護者の存在なくしてチームは成り立たない。選手にとってもコーチにとっても、最も重要なパートナーだ。

PARENT

保護者

選手コースと育成コースのスイマーたち。彼らは練習中も決して笑顔を絶やさず、声をかけ合い、お互いを鼓舞し合う。見る人の心を揺さぶり「応援したい」と思わせるようなその姿勢が、自然と周囲にサポーターを形成させるという。



SWIMMER

選手



プールサイドには、かつて選手だった上級生がアシスタントとしてタイム計測を行う姿も。豊富な経験を有するOB・OGの存在が、現役世代に好影響をもたらす。



強いワケ
02
周囲のサポート



さまざまな人がさまざまな形でチームに関わり、選手に最高の力を発揮させるサポート体制を整えていることが、CANSAY千歳の特徴だ。選手を強力に後押しするサポーターは、彼らにとって最強の応援団であり、その存在こそが強いチームである最大の理由でもある。オーナー、スポンサー、そして保護者に、サポート内容やチームへの思いなどを聞いた。

積み重ねてきた努力が、将来の自分の糧になる

温水プールの管理運営は、何よりも利用者ファーストです。そういう意味では、選手たちはお客様でもあるので、大事にしたいと思いたいCANSAY千歳を立ち上げました。何よりも、北本コーチの「強いチームにしたい」との熱い思いに、心を動かされました。

それ以来、選手たちを応援したい一心でやってきましたが、カンセイの名前を水泳で広めてもらって感謝していますし、同業者から、「強いチームだね」と言ってもらえることもあります。我々のような地元企業が地域のスポーツチームを支えることで、子どもた

ちの地元愛、千歳愛につながっていけばいいなと思います。やがて「千歳で就職したい」という思いを、ほんの少しでも持ってくれたらうれしいですね。

CANSAY千歳は上にすごい選手がいて、伸びしろのある子もその選手たちを目標にして頑張っていると感じています。これから挑む大会では、悔いのないよう、自分の力を出し切ることが全てだと思います。結果はどうかあれ、積み重ねてきた努力が将来の自分の糧になるから、今までの練習に自信を持って挑んでもらいたいです。

選手が頑張る姿に私たちも力をもらっています

私も昔はスイマーで、北本君とは大会の競技役員同士、20年以上前からの知り合いでした。ある日、たまたま見つけたチームのインスタグラムで、北本君が千歳で水泳を教えていることを知り、私も千歳と関わる仕事をしていることから「これもご縁だから、何か力になれることがあったら言ってね」とお声がけをしました。

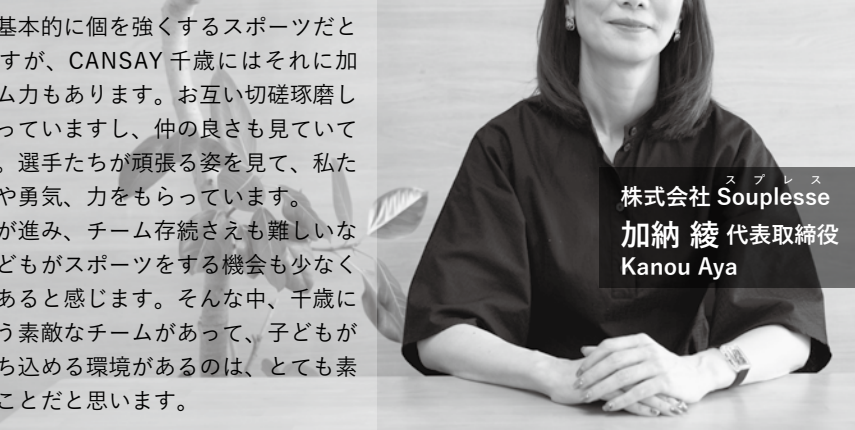
強いチームであるがゆえに、大会への遠征費がかなりの負担になっていると聞いていたので、スプレスがスポンサー協力し、資金を遠征費や強化費に充ててもらっています。

水泳は基本的に個を強くするスポーツだとは思いますが、CANSAY千歳にはそれに加えてチーム力もあります。お互い切磋琢磨して高め合っていますし、仲の良さも見ていて感じます。選手たちが頑張る姿を見て、私たちも元気や勇気、力をもらっています。

少子化が進み、チーム存続さえも難しいなど、子どもがスポーツをする機会も少なくなりつつあると感じます。そんな中、千歳にはこういう素敵なチームがあって、子どもが水泳に打ち込める環境があるのは、とても素晴らしいことだと思います。

SPONSOR

スポンサー



株式会社 スプレス
加納 綾 代表取締役
Kanou Aya



株式会社カンセイ
曙 嘉輝 代表取締役
Akebono Yoshiki

オーナー

OWNER

NEXT GENERATION

大注目の新世代！

強いワケ
04
台頭する
若い力



Q

- ① 泳ぎの強みは？ ② 逆に課題は？
③ 今年の目標は？ ④ どんな選手になりたい？

Naganuma
Sakura



長沼 さくら
小6

① 50m の前半を速く泳げる／②後半が落ちやすいので強化したい／③ JOC で決勝に残りメダルを取る／④周りを見て気遣いができる選手

Nakajima
Fuuka



中島 風香
小6

① 50 m の後半が得意／②前半の入りをもっと速くしたい／③ JOC でメダルを取る／④みんなから頼られる選手になりたい。自信あり！

Ito
Haruto



伊藤 大翔
小5

①スピードも持久力もある／②ドルフィンキックを強化して、前半と後半の最初の入りを速くしたい／③ JOC で金メダルを取る／④みんなに尊敬される選手

壁を乗り越えよう！

3人は僕の担当クラスで最初に主力になってくれた世代、全国大会を初めて現実のものにしてくれた世代です。全国で戦うようになると、そう簡単にうまくいかないことも出てくるはず。そこで折れずに工夫をして壁に立ち向かい、さらに強くなって、いずれは北海道を代表するような選手になってもらいたいです。



CANSAY 千歳
前田 悠登 コーチ
Maeda Yuto

コーチの眼



コーチの視点を通して
チーム像を深掘り



キャプテン森本選手との二人三脚

4 歳から6歳まで一緒にやって、1年だけ違うコースで、そこからずっと一緒です。我慢しながら頑張るタイプの子で、初めて行った合宿で親と5日間くらい離れたときも、合宿中は我慢するけど、家に帰った途端にガーッと泣いていた。そういう子でした。頑張る子だったから、ひたすら泳がせたんです。「絶対小学生のメニューじゃないだろう」くらいに。なぜかという、上の速い子たちに合わせていたからなんです。それでも歯を食いしばって、上級生たちについていったんです。中学生になると身体も大きくなって、力もついて開花してきました。当時はコロナ禍で、その頃から「中2で全国中学に行かないと、中3の全国では戦えないよ」という話をずっとしていました。実際に中2で初めて全国中学に行って、中3で決勝に残って、いろいろな経験を共にして一緒に歩んできましたね。中3では全国中学の決勝進出だけでなく、国体にも初めて選ばれて、しかも入賞して賞状をもらった。卒業の直前には、日本代表にもなった。いろいろ詰まったのが中3でした。

それが高校生になってから、絶望的に伸びなくなった時期があって、本当にそこがきつかったですね。筋力がついた代わりに持久力が失われて、後半に伸びるタイプだったのに、今は後半の泳ぎが苦しい。これはちょっと時間がかかるなと。それでも、高校生の生活リズムに少しずつ慣れてきたのもあると思いますし、一昨年からメンタルトレーニングを受けてからは大変変わって、そこで去年、久々にベストタイムが出たんです。今年の1回目の長水路（50 mプール）の大会では、そこからさらにベストを大きく更新してきました。だから、何とか間に合ったかな、という感じですね。

本当にずっと一緒にやってきた子ですし、いろいろなところに導いてきたし、導かれてもきました。高校最後の夏、順位ももちろん大事ですが、本人がしっかり納得できるよう、このチームでやってきたことに満足して終われるようにしてあげたいです。



2018年、全国 JOC ジュニアオリンピックカップの参加標準記録を初めて突破した、小学4年時の森本選手。長くチームを牽引してきたエースが今年、高校最後の夏に挑む。

CANSAY 千歳には数多くの有力選手が在籍するが、彼らが強いのも指導にあたるコーチの存在があってこそ。コーチの眼には、このチームはどう映っているのか。選手のことや指導方針のことなど、チームを取り巻く話題について2人のコーチに語ってもらった。

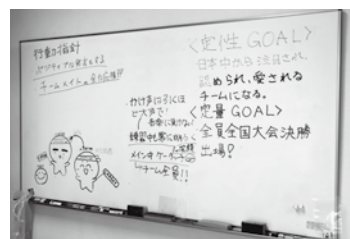
考えることで、選手たちに自主性を



何かをやると決めたとき、覚悟を決めたとき、取り組むことを増やす人も多いです。僕はそうじゃなくて、何かを減らすことを考えろ、効率を考えろと言います。適材適所を考えて、いろいろな発想をしっかり持つ。その自主性が次につながると思っています。

最近、僕がその子に全然合わない練習を出したときに、「私はこうしたい」とみんなが言うようになってきたから、「OK!」と言って任せることもあります。「〇〇をやれ」と言うことも時には

あるけれども、基本的に僕からは言いません。選手たちが自分から言ってくるまで待ちます。言ってくれば、それに合わせた練習メニューも作るし、高校生にもなると自分で考えたりもするし。一見、この1年は放置気味に見えるかもしれませんが、あえてそうしています。選手が自分で考え、話し合う。目標を立てて、やるべきことを逆算して書いて、大会が終わるたびにみんなノートを提出してくる。そうやって、いろいろな方法でアプローチをしています。



CANSAY 千歳
北本 剛毅 コーチ
Kitamoto Gouki



志を共にするコーチ陣。左から、谷内コーチ、北本コーチ、前田コーチ。

強いワケ
03
名伯楽
北本コーチ

北本コーチに聞く！

CANSAY 千歳の

競技力だけでなく、人間力をつくる

うちには最初から速い選手、いわゆる天才はいません。みんな半端じゃないほど練習しています。やっぱり人としてちゃんと育ってこないと結果も出ないし、速くても態度がよくない子は周りから嫌われて伸びなくなっていきます。ですから僕も怒るときは本気で怒りますし、「自分だけでやっていると思うな」と選手たちには言い続けています。水泳だけでなく将来にもつながるように。競技力だけで送り出せるのも一つかもしれませんが、スイミングスクール、いわば学校なので、人間力、水泳を通じての人間形成を大切にしています。

