

【5月の活動 ふりかえり】

『次世代会議』の提案を合宿に生かしてみた

【5月のトピックス】

トピックス1：次世代会議について

- ① 4月の次世代会議での提案を合宿で実践（盛り上がるトレーニングをしよう！）
- ② 5月の次世代会議を開催（理想の合宿／SNSで発信したいこと）

トピックス2：選手の声聞く「個別インタビュー」2名の選手と実施

- ◇ 競技を盛り上げていきたい | 光瀬智洋
- ◇ アスリート語録がたくさん | 大堂秀樹

トピックス3：5月のSNS 振り返り（人気の投稿）

トピックス1：次世代会議

強固なチームワークが競技力向上の鍵となると考え、2025年度は、選手、コーチ、スタッフ間の垣根を越えたコミュニケーションの活性化を重要目標に掲げ、選手の個別インタビューをスタート。さらに個別インタビューをきっかけとして月に1度の『次世代会議』が始まりました。

□「次世代会議」の狙い

選手・スタッフの主体的な成長と連盟の未来を築く場にする、立場や世代を超えた自由な意見交換の場を作る、コミュニケーションアップからチーム力アップ、そして競技力アップにつなげることです。

① 4月の次世代会議での提案を5月の合宿で実践しました

4月の次世代会議では「選手とスタッフ間のコミュニケーションをもっと活発化したい」、という共通項を見つけました。そこから、まず「できること」を抽出し、自分たちの関わり方次第でもっと有意義な合宿を作ることができるのでは、と京都合宿（5/10～5/11）でトライしたい提案をまとめました。

＜合宿の目標＞ 活気あるトレーニングを！

- ＜やること＞
- ・メインセットを行う選手をみんなで注目し、全員で声を出して盛り上げる
 - ・新人選手に「パワーリフティング楽しい、合宿楽しい」と感じてもらえる盛り上がった合宿にしよう



声をかけあうトレーニングを意識



選手がベンチ台から体を起こした時互いの顔が見えるようにベンチ台を配置

合宿後、ヘッドコーチからは「とても活気のある合宿だった。次世代会議での提案、良かった」とのコメントもあり、今後につながる取り組みとすることができました。

② 5月の次世代会議を開催

5/27に第2回の次世代会議をオンラインにて開催しました。議題は主に、5月の合宿でトライをしたことの振り返りと、今後、さらに良い合宿にしていくための提案、SNSで発信していきたいことについてでした。次回は7月に海外コーチを招聘しての合宿が予定されています。ミーティングを充実させるためのアイデア、テンポよくトレーニングを行い、ますます盛り上がるトレーニングをしていくためのアイデアをトライする予定です。

また、SNSの発信案に加え、SNSリテラシーについて自分事として考える機会になるような対話の場も設けたいという話をしました。成果については7月レポートにてお届けします。

トピックス2：選手の声聞く「個別インタビュー」 2名の選手と実施

■フレンドリーなところにもご注目 光瀬智洋 選手（男子 59Kg 級 所属：株式会社エグゼクティブプロテクション）

個別インタビューの時間にも、より有意義な合宿にしていくためのアイデアを話してくれたことで、5月の次世代会議での議論が深まりました。競技を盛り上げていきたい気持ちが強く伝わるインタビューでした。動画コンテンツ作りでは、今後、光瀬選手発アイデアを取り入れていく予定です。また、注目してほしい自身のポイントは「フレンドリーな面」とのこと。試合で見せる気合と気迫たっぴりな姿と、普段のギャップが魅力であることを、ここでもお伝えします😊



■飛び出す「語録」 大堂秀樹 選手（男子 80Kg 級 所属：SMBC 日興証券株式会社）



現役選手の中で競技歴が最長、今年で29年目。
北京・ロンドン・リオ、3大会連続パラリンピック入賞、しかも、試合ではこれまで一度も失格なし、など、様々なエピソードを持つ、伝説級の選手。今回のインタビューでも様々な「大堂語録」が飛び出しました。そこで、5/23のラブレターの日にちなんで、パラ・パワーリフティング愛という視点からピックアップした言葉をInstagramで紹介しました。

◎試合が好き、ベンチプレスが好き：https://www.instagram.com/p/DJ_pVTliUr-/

大堂選手自身の競技に対する深い愛情とプロ意識を示す内容が、「ラブレターの日」というテーマと結びつくことで、他の関連投稿よりも高いエンゲージメント率を獲得した投稿となりました。

トピックス3：5月のSNS

5月はInstagramで強化合宿の様子や選手のパーソナルな部分に焦点を当てるリールを活用した投稿を増やしました。Xでは広報活動の基盤を強化しつつ、情報発信を安定的に継続しました。

「いいね！」数、再生数ともに、No.1だったのは
今年度初の強化合宿の一場面を紹介した投稿でした。
(Instagram) いいね 53 | 再生数 1602

5月のフォロワー数

Instagram

フォロワー数 1051→1063（前月比+12）

エックス

フォロワー数 1678→1685（前月比+7）

5/12「ベンチプレス以外のトレーニング風景、合宿ならでは」

<https://www.instagram.com/reel/DJjD-GdTR6m/>

以前、どんな投稿が見てみたいか？との投げかけにベンチプレス以外のトレーニング風景というリクエストをいただき、今回の投稿となりました。

Pick Up … 日野雄貴 選手（シンプレクス・ホールディングス株式会社）

愛知学院大学ウェイトトレーニング部の外部コーチも務めている経験から、「言語化」することの重要性に気づき、全国の仲間ともトレーニングについて語り合い、共に成長したいと考えるようになり、「オンライン合同トレーニング」の提案がありました。まずはコミュニケーションを取るところから始める、とし、愛知学院大学の部員たちと、東京で練習しているパラ・パワーリフティング選手をオンラインでつないだ交流を行いました。学び合いながら切磋琢磨できる場を提供したい！との想いを胸に、6/14（土）には、第2回のオンライン交流を予定しています。1回目の様子：<https://www.instagram.com/p/DJRIuNYTGPz/>

---さいごに：声が、形になる。

選手、スタッフの皆さん、「こんなこと、やってみたい」—— その言葉、ぜひ聞かせてください。

・小さな声が制度になり ・ひとつの投稿がチームの顔になり ・対話がチームを強く

そして活躍することで社会に感動と勇気を与え、『身体で生きるすべての人をエンパワー』していきましょう！