

教えてくれた人: 白井健三さん

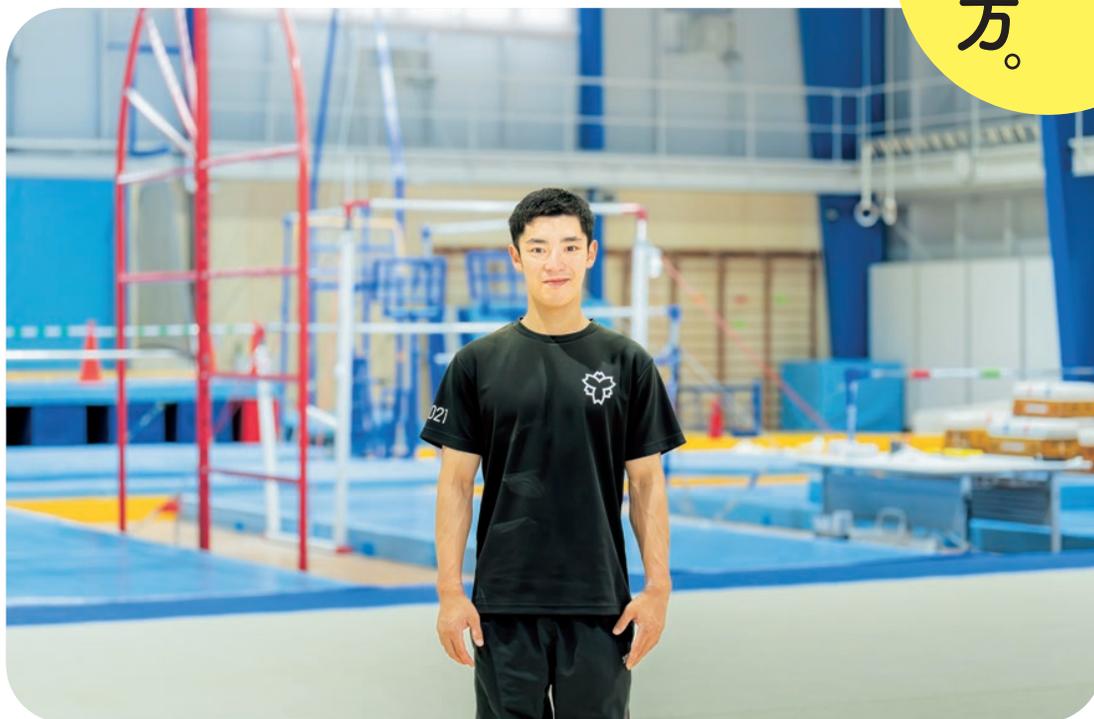
神奈川県出身。2013年、世界体操競技選手権大会のゆかで「後方伸身宙返り4回ひねり」を決めて金メダルを獲得。16年、リオデジャネイロオリンピックで団体総合優勝。ゆかと跳馬で6個の新技「シライ」を発表。21年に現役引退。27歳。

子どもには大きな夢があります。  
スポーツ選手だって、昔は子ども。  
夢の掴み方を教えてもらいました。

photo: Osawa Masayuki, Ayaka Tsutsumi  
text: Ryosuke Iwamura

アススラボとともに! Vol.21

夢の  
叶え方。  
教えて!



Children's Dream

## “体操選手になりたい!”

元体操選手の両親や兄の影響で、3歳から体操を始めた白井健三さん。体操の魅力について「体操にはたくさんの技や器具があるので、競技を通じて自分を表現しやすいと思います。種目が幅広いので、いろんなことに挑戦できるのも魅力だと思います」と話します。現役時代に心がけていたことは「練習でも試合でも、とにかく途中で諦めないことです。自分で諦めた失敗はすぐに伝わってしまいます。気持ちを切らしてしまうと練習してきたことが出せなくなってしまうので、とにかく自分に負けないように努めていました」と白井さん。

いろんなことに挑戦しよう!



2023年10月29日レイズ体操クラブで開催された「白井健三の体操ラボ」。4歳から中学生までの約110名が参加し、コツを教わりました。

現在は指導者として活動する白井さん。目を引く選手について「頑張る力を持った選手ですね。たとえその場でうまくできなくても、できるまで練習し続ける子は伸びますし、自分を理解することができるんです。自分がわかるというのは、社会へ出て大事なことだと思います」と熱を込めます。最後に、夢に向かって頑張る皆さんへメッセージをもらいました。「体操だけではなく、いろんなことに挑戦して、とにかく楽しんでください。周りと違って自分が好きなことを突き詰めていくと、立派な強みになるので大事にしてほしいです」

好きなことを突き詰めよう!



アススラボとは

元コンサドーレ札幌の曾田雄志氏が主宰する〈A-bank北海道〉と〈麵や虎鉄〉土谷貴氏が展開する、明日のアスリート研究所(通称:アススラボ)。さまざまな種目のトップアスリートを講師に迎え、子どもの夢を応援します。AIRDOは特別協賛をしています。asuathlab.com