

# 境木中学校に 廣瀬栄理子さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年5月18日（土）



## ■ 来校いただいた方

廣瀬 栄理子さん（バドミントン）

＜プロフィール＞

- ・ 2008年 北京オリンピックベスト16
- ・ 2011年 全英選手権準優勝
- ・ 全日本総合選手権優勝5回

## ■ こんなことを教わりました



## ■ 廣瀬 栄理子さんからのメッセージ

皆が集中して取り組んでくれたのであつという間の時間でした。

集中力も高かったので少しのポイントや意識を持って取り組んでプレーも良くなった。

生徒たちが率先して質問やこうしたいなどコミュニケーションを取ってくれたので私も嬉しかった。

横浜でオリンピック競技も開催されるので今日の事をきっかけにまた皆が東京オリンピックに向けて関心を持ってくれると嬉しいです。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 本牧小学校に エリック・ワイナイナさんがやってきました！

■ 来校日  
2019年5月20日（月）



■ 来校いただいた方  
エリック・ワイナイナさん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 1996年アトランタオリンピック銅メダル
- ・ 2000年シドニーオリンピック銀メダル
- ・ 2004年アテネオリンピック7位入賞

■ こんなことを教わりました



■ エリック・ワイナイナさんからのメッセージ

僕の生まれた国、ケニアを知っている生徒さんが沢山いることに、とっても驚きました。走ることは全てのスポーツの基本。皆さんに走ることの楽しさや、頑張ることの大切を伝える事が出来たと思っています。来年の東京オリンピックに向けて日本とケニアの選手、両方を応援してくれると嬉しいです。I WAS happy Run with you Honmoku Elementary School Good Luck !! NEVER GIVE UP !

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 旭北中学校に 大森盛一さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年5月25日（土）



■ 来校いただいた方  
大森盛一さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 1992年バルセロナオリンピック 4×400m日本代表
- ・ 1996年アトランタオリンピック 400m出場、4×400m5位入賞

■ こんなことを教わりました



■ 大森盛一さんからのメッセージ

僕は高田千明さんのパートナーとして、来年のオリンピック・パラリンピックをいっしょに目指しています。みんな応援に来てくれるとうれしいです。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 永田中学校に 石川直宏さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年6月4日（火）

## ■ 来校いただいた方

石川直宏さん（サッカー）

〈プロフィール〉

- ・ 2000年 U-19日本代表 アジアユース出場
- ・ 2004年 アテネオリンピック出場

## ■ こんなことを教わりました



「夢を持って努力すること」講演



生徒代表お礼の言葉

## ■ 石川直宏さんからのメッセージ

アテネオリンピックで経験しましたが「おもてなし」やサポートしてくれる方々のおかげで大会が成り立っています。東京オリンピックではそういう方々が多く来ると思うので皆さんと一緒に「おもてなし」したいと思います。

# 神橋小学校に 堀籠 佳宏さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年6月5日（水）

■ 来校いただいた方  
堀籠 佳宏さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 2006年 ドーハアジア大会 出場
- ・ 2008年 北京オリンピック 出場

■ こんなことを教わりました



陸上競技は体幹トレーニングが大切



腕と足の振り上げ方の姿勢見本

## ■ 堀籠 佳宏さんからのメッセージ

夢を叶えるまでに何度も挫折を味わいました。しかし決してあきらめなかったからこそ、念願のオリンピック選手に選出されました。君たちは、これからも色々な苦難があると思います。ただ、楽しさを忘れずに運動やスポーツを沢山していくことで、皆さんの夢を叶えて下さい。応援しています！！

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 岩井原中学校に 市橋有里さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年6月7日（金）

## ■ 来校いただいた方

市橋有里さん（陸上）

＜プロフィール＞

- ・ 1999年 世界選手権 セベリア大会 銀メダル
- ・ 2000年 シドニーオリンピック 出場



## ■ こんなことを教わりました



市橋有里さん自己紹介風景



ランニング時の意識の持ち方指導風景

## ■ 市橋有里さんからのメッセージ

自分の好きなことを見つけてやり続けて自信をつけてくれれば良いなと思います。私自身、色々な出会いを通して自分の目標や夢が見つかったので今回が皆さんにとって目標や夢が見つかるきっかけになれば良いなと思います。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 寛政中学校に 佐藤隆彦さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年6月8日（土）

■ 来校いただいた方  
佐藤隆彦さん（野球）  
〈プロフィール〉

・ 2008年 北京オリンピック 4位入賞



■ こんなことを教わりました



バッティング時ボールの迎え方



送球時の腕の位置と目線

■ 佐藤隆彦さんからのメッセージ

夢をもって夢に向かって頑張ってもらえたらなと思います。私自身、「念ずれば花開く」という言葉を信じてあきらめなかったからこそ今の自分があると思うので子供たちにも夢をもち続けて諦めることなく夢を叶えてもらいたいと思います。

# 藤塚小学校に 堀籠 佳宏さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年6月10日（月）

■ 来校いただいた方  
堀籠 佳宏さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 2006年 ドーハアジア大会 出場
- ・ 2008年 北京オリンピック 出場

■ こんなことを教わりました



陸上競技は体幹トレーニングが大切



腕と足の振り上げ方の姿勢見本

## ■ 堀籠 佳宏さんからのメッセージ

藤塚小学校の生徒さんは元気があって、素直な子供たちというのを一番に感じました。夢は叶う、また叶わなくてもその目標に向かって努力したことを決して忘れないで下さい。スポーツを沢山することで色々な事を学んで下さい。藤塚小の未来を応援しています！！



オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 緑園西小学校に 京谷 和幸さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年6月18日（火）



## ■ 来校いただいた方

京谷 和幸さん（車いすバスケットボール）

〈プロフィール〉

- ・ 2000年 シドニーパラリンピック出場
- ・ 2004年 アテネパラリンピック出場
- ・ 2008年 北京パラリンピック出場
- ・ 2012年 ロンドンパラリンピック出場
- ・ 2016年 リオデジャネイロパラリンピック出場  
（アシスタントコーチ）

## ■ こんなことを教わりました



夢に向かって行動する



出会いに感謝

## ■ 京谷 和幸さんからのメッセージ

常にチャレンジ。失敗は成長の素。

# すすき野小学校に 塚原直貴さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年6月21日（金）



■ 来校いただいた方  
塚原直貴さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 2006年の日本選手権100m優勝、2008年まで3連覇。
- ・ 北京2008オリンピックに出場100m準決勝進出。  
4 × 100mリレーの第一走者として銀メダルを獲得。

■ こんなことを教わりました



講演時の銀メダル披露



実技指導：バトン受け渡し

## ■ 塚原直貴さんからのメッセージ

チャレンジする事、出来なくてもやってみる事によってやれる事が増えたりやる事によって別の事がチャレンジ出来るようになったり成長の過程の中では、何でもやってみる事が凄く大切です。そして何においても好奇心を持ってもらいたいというのが一番の思いです。是非いっぱいチャレンジして成長につなげて下さい。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 市ヶ尾中学校に 三阪 洋行さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年6月25日（火）



## ■ 来校いただいた方

三阪 洋行さん（車いすラグビー）

＜プロフィール＞

- ・ 2004年 アテネパラリンピック出場
- ・ 2008年 北京パラリンピック出場
- ・ 2012年 ロンドンパラリンピック出場
- ・ 2016年 リオデジャネイロパラリンピック出場  
（アシスタントコーチ）

## ■ こんなことを教わりました



夢に向かって努力する



タックル体験

## ■ 三阪 洋行さんからのメッセージ

東京パラリンピックを機会に、障害を持っている人が色々なチャレンジをしているのを間近に感じてもらって、そこから新しいものを見つけてほしい。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 汐入小学校に 葎原 滋男さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年6月25日（火）



■ 来校いただいた方  
葎原 滋男さん（陸上）  
〈プロフィール〉

陸上走り高跳び／・1992年 バルセロナ大会（4位）・1996年 アトランタ大会（銅）

自転車／・2000年 シドニー大会（金・銀）、2004年 アテネ大会（銀）

5人制サッカー／・2010年 広州アジア競技パラ大会 出場

■ こんなことを教わりました



ブラインドサッカーは音の情報が大切 先生がアイマスクを付けてパス回し対決

■ 葎原 滋男さんからのメッセージ

パラリンピックに選ばれたのは、決して個人だけの力ではありません。家族、友人、チームのサポートがあつてのもの。どんな時も学校のみならずと助け合う気持ちが大切です。私はチームの仲間のために頑張ったので、今の自分があると思っています。汐入小学校の皆さんも自分だけがという気持ちにならずに、仲間がいつもそばに居ることを忘れないで下さい。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 港南台第三小学校に 平瀬智行さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年6月26日（水）



■ 来校いただいた方  
平瀬智行さん（サッカー）  
〈プロフィール〉

鹿児島県出身の元プロサッカー選手。1996年に鹿島アントラーズへ入団。以降の15年間のプロ生活を、CFZド・リオ（ブラジル）、横浜F・マリノス、ヴィッセル神戸、ベガルタ仙台の5チームで過ごす。シドニー2000オリンピック出場。同年には、鹿島でJリーグ初の三冠（J1リーグ、ナビスコ杯、天皇杯）制覇を経験。2010年シーズン終了後、現役を引退。現在はベガルタ仙台のクラブコーディネーターとして活動中。

■ こんなことを教わりました



講演風景



実技指導：ボールタッチ

■ 平瀬智行さんからのメッセージ

何事も諦めずに頑張ってください。

“ビッグチャンス”を掴むためにいろいろなところでしっかりとした準備をして自分の将来の夢を叶えて欲しいと思います。

# 永野小学校に 石川 直宏さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年6月27日（木）

■ 来校いただいた方  
石川 直宏さん（サッカー）  
〈プロフィール〉

- ・ 2000年 U-19日本代表 アジアユース出場
- ・ 2004年 アテネオリンピック出場



■ こんなことを教わりました



夢や目標は無限の選択肢があると熱弁



男女別の試合でドリブル、パス回しを指導

■ 石川 直宏さんからのメッセージ

皆さんの真剣な表情や笑顔は一緒にいて非常に楽しかったです。今は未だ夢や目標は無くとも、皆さんには無限の可能性や選択肢があります。ゆっくり夢や目標に向かう努力をしていって下さい。オリンピックはスポーツをする人だけの物ではありません。「見る楽しみ」もあります。東京2020では「おもてなし」の心で参加してくれると嬉しく思います。

# 希望ヶ丘小学校に 高田 千明さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年7月5日（金）



■ 来校いただいた方  
高田 千明さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 2016年 リオパラリンピック 走幅跳び8位入賞
- ・ 2017年 パラ陸上ロンドン大会 走幅跳び 銀賞
- ・ 2018年 パラ競技インドネシア大会 走幅跳び 銀賞

■ こんなことを教わりました



夫婦の信頼関係でパラリンピックに出場 手拍子、声が聞こえた方向にダッシュ

## ■ 高田 千明さんからのメッセージ

希望ヶ丘小学校の皆さんの顔は見えませんが、皆さんの明るく元気な声援はすごく良く聞こえました！過去のパラリンピック世界大会の成績は私だけの力だけでなく、家族や夫婦の連携があって勝ち得ました。東京2020大会では、私たち夫婦と共に様々なパラアスリートを応援して下さいね！

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 山田小学校に エリック・ワイナイナさんがやってきました！

■ 来校日  
2019年7月5日（金）



■ 来校いただいた方  
エリック・ワイナイナさん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 1996年 アトランタオリンピック銅メダル
- ・ 2000年 シドニーオリンピック銀メダル
- ・ 2004年 アテネオリンピック7位入賞

■ こんなことを教わりました



チャレンジすることが大事



楽しく走る

■ エリック・ワイナイナさんからのメッセージ

10月の運動会へ向けて今日教えたトレーニングで頑張ってください。  
毎日やること、練習と勉強！ 今日ほんとうにありがとう！



# 伊勢山小学校に 青戸慎司さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年9月18日（水）

## ■ 来校いただいた方

青戸慎司さん（陸上）

〈プロフィール〉

- ・ 1988年ソウルオリンピック100m出場（10秒28当時日本記録）
- ・ 1992年バルセロナオリンピック 4×100m 6位
- ・ 1998年長野オリンピック ボブスレー 出場

## ■ こんなことを教わりました



講演風景



6年生代表児童との50m走

## ■ 青戸慎司さんからのメッセージ

色々な海外の選手が来て戦う凄くレベルの高い大会が来年行われます。是非色々な種目を見て感動し、応援して欲しいと思います。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 左近山小学校に 市橋有里さんがやってきた！

- 来校日  
2019年9月18日（水）



- 来校いただいた方  
市橋有里さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 1999年 世界選手権 セベリア大会 銀メダル
- ・ 2000年 シドニーオリンピック 出場

- こんなことを教わりました



続けると必ずできるようになる！



模範演技の実演・指導

- 市橋有里さんからのメッセージ

目標に向かって、次に何をすればいいか自分でしっかり考えて行動してください。みんなが色々な分野で活躍できるように応援しています。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 緑小学校に 高橋勇市さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年 9月19日（木）

■ 来校いただいた方  
高橋勇市さん（陸上）  
〈プロフィール〉

・ 2004年 アテネパラリンピック 金メダル



■ こんなことを教わりました



高橋勇市さん講演風景



伴走者が必要なマラソンスタイルを実演

■ 高橋勇市さんからのメッセージ

君たちの夢を決してあきらめない。あきらめなければ夢は叶います。  
僕も来年の東京2020オリンピックの出場枠をあきらめていません。  
必ず夢を叶えますので、応援を是非よろしくお願いします。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 六つ川台小学校に 京谷 和幸さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年9月24日（火）



## ■ 来校いただいた方

京谷 和幸さん（車いすバスケットボール）  
〈プロフィール〉

- ・ 2000年シドニーパラリンピック
- ・ 2004年アテネパラリンピック
- ・ 2008年北京パラリンピック
- ・ 2012年ロンドンパラリンピック
- ・ 2016年リオデジャネイロパラリンピック  
（アシスタントコーチ）

## ■ こんなことを教わりました



自分の夢に向かって一歩踏み出す

アスリートとの出会いに感謝

## ■ 京谷 和幸さんからのメッセージ

これからの君たちは夢を楽しむ、楽しみながら夢と共に大きく成長してほしいです。  
東京2020の車いすバスケの魅力存分に楽しんで応援してください。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 東戸塚小学校に 平瀬智行さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年9月25日（水）



■ 来校いただいた方  
平瀬智行さん（サッカー）  
〈プロフィール〉

鹿児島県出身の元プロサッカー選手。1996年に鹿島アントラーズへ入団。以降の15年間のプロ生活を、CFZド・リオ（ブラジル）、横浜F・マリノス、ヴィッセル神戸、ベガルタ仙台の5チームで過ごす。シドニー2000オリンピック出場。同年には、鹿島でJリーグ初の三冠（J1リーグ、ナビスコ杯、天皇杯）制覇を経験。2010年シーズン終了後、現役を引退。現在はベガルタ仙台のクラブコーディネーターとして活動中。

■ こんなことを教わりました



講演風景：質疑応答



実技指導：ボールタッチ

■ 平瀬智行さんからのメッセージ

今日は、非常に楽しい時間を過ごさせて頂きました。  
夢を持って、準備をして、しっかりと将来に向けて計画を立て頑張ってください。

# 小雀小学校に 石川 直宏さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年9月26日（木）

■ 来校いただいた方  
石川 直宏さん（サッカー）  
〈プロフィール〉

- ・ 2000年 U-19日本代表 アジアユース出場
- ・ 2004年 アテネオリンピック出場



■ こんなことを教わりました



自分を信じて。ピンチはチャンス。



模範演技の実演・指導

■ 石川 直宏さんからのメッセージ  
自分を信じて、夢・目標に向かってチャレンジ。  
小さなことをコツコツ継続努力することが大事。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 西富岡小学校に 市橋有里さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年 9月30日（月）



■ 来校いただいた方  
市橋有里さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 1999年 世界選手権 セベリア大会 銀メダル
- ・ 2000年 シドニーオリンピック 出場

■ こんなことを教わりました



市橋有里さん講演風景



ランニング時の身体のバランス指導風景

■ 市橋有里さんからのメッセージ

夢を追いかけると共に自分の好きなことを見つけてやり続けることが、夢を叶える最善の道だと信じています。

今日の講演最後には、ハイタッチの練習もしましたね。

東京2020では夢を叶えたアスリートが沢山やってきますので、彼らにハイタッチをする機会があれば、それも君たちの夢が叶った証拠です。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 上白根小学校に 京谷 和幸さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年10月1日（火）



## ■ 来校いただいた方

京谷 和幸さん（車いすバスケットボール）

〈プロフィール〉

- ・ 2000年シドニーパラリンピック
- ・ 2004年アテネパラリンピック
- ・ 2008年北京パラリンピック
- ・ 2012年ロンドンパラリンピック
- ・ 2016年リオデジャネイロパラリンピック  
（アシスタントコーチ）

## ■ こんなことを教わりました



自分の夢に向かって一歩踏み出す



学校代表生徒から京谷氏に花束を贈呈

## ■ 京谷 和幸さんからのメッセージ

自分の夢に向かって一歩踏み出す勇気を出してください。これからの出会いに感謝することを忘れないでほしいです。そうすれば、自ずから夢は近づいてきます。東京2020のパラリンピックの競技に沢山興味を持って、車いすバスケを存分に楽しんで応援してください。



オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 二谷小学校に 平瀬智行さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年10月1日（火）



■ 来校いただいた方  
平瀬智行さん（サッカー）  
〈プロフィール〉

鹿児島県出身の元プロサッカー選手。1996年に鹿島アントラーズへ入団。以降の15年間のプロ生活を、CFZド・リオ（ブラジル）、横浜F・マリノス、ヴィッセル神戸、ベガルタ仙台の5チームで過ごす。シドニー2000オリンピック出場。同年には、鹿島でJリーグ初の三冠（J1リーグ、ナビスコ杯、天皇杯）制覇を経験。2010年シーズン終了後、現役を引退。現在はベガルタ仙台のクラブコーディネーターとして活動中。

■ こんなことを教わりました



講演風景：鹿実の伝統



実技指導：バランス

■ 平瀬智行さんからのメッセージ

将来の夢に向かってしっかりとした準備をして、きつい時や辞めたいなと思う時もあると思いますが必死にそれに立ち向かって行って欲しいなと思います。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 西前小学校に 平瀬智行さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年10月2日（水）



■ 来校いただいた方  
平瀬智行さん（サッカー）  
〈プロフィール〉

鹿児島県出身の元プロサッカー選手。1996年に鹿島アントラーズへ入団。以降の15年間のプロ生活を、CFZド・リオ（ブラジル）、横浜F・マリノス、ヴィッセル神戸、ベガルタ仙台の5チームで過ごす。シドニー2000オリンピック出場。同年には、鹿島でJリーグ初の三冠（J1リーグ、ナビスコ杯、天皇杯）制覇を経験。2010年シーズン終了後、現役を引退。現在はベガルタ仙台のクラブコーディネーターとして活動中。

■ こんなことを教わりました



講演風景



実技指導：ミニゲーム体験

■ 平瀬智行さんからのメッセージ

今日は楽しい時間を過ごさせていただきありがとうございました。  
夢を持つことの大切さと日頃からの準備を意識して頑張ってください。

# 洋光台第三小学校に 塚原直貴さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年10月7日（月）

## ■ 来校いただいた方

塚原直貴さん（陸上）

<プロフィール>

- ・ 2006年の日本選手権100m優勝、2008年まで3連覇
- ・ 北京2008オリンピックに出場100m準決勝進出。  
4×100mリレーの第一走者として銀メダルを獲得。



## ■ こんなことを教わりました



講演：3つの大切な事



実技指導：リズム体操

## ■ 塚原直貴さんからのメッセージ

すべてはチャレンジして諦めない。スポーツに限らずいろんな事にチャレンジして、自分の可能性をつぶさずに引き出してください。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 山下小学校に 小磯 典子さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年10月8日（火）

## ■ 来校いただいた方

小磯 典子さん(バスケットボール)



## 〈プロフィール〉

- ・ 1996年アトランタオリンピック出場
- ・ 2004年アテネオリンピック出場

## ■ こんなことを教わりました



何度も挫折したけど夢をあきらめなかった 頑張った練習は自分を裏切らない

## ■ 小磯 典子さんからのメッセージ

明るくて目がキラキラして素晴らしい生徒たちでした。何事にもチャレンジして夢と共に大きく成長してほしいです。また会える日を楽しみにしています。東京2020の日本のオリンピック選手を応援してくださいね。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 矢向小学校に エリック・ワイナイナさんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年10月16日（水）



## ■ 来校いただいた方

エリック・ワイナイナさん

〈プロフィール〉

- ・ 1996年アトランタオリンピック銅メダル
- ・ 2000年シドニーオリンピック銀メダル
- ・ 2004年アテネオリンピック7位入賞

## ■ こんなことを教わりました



失敗してもやり直せばいい



楽しく走る

## ■ エリック・ワイナイナさんからのメッセージ

今日はいろんな練習をして、みんな走ることが好きになってくれて嬉しかったです。ありがとうございました。頑張ってください。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 勝田小学校に 櫻井 由香さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年10月17日（木）



■ 来校いただいた方  
櫻井 由香さん（バレーボール）  
〈プロフィール〉  
・ 2008年北京オリンピック出場

■ こんなことを教わりました



自分を応援してくれる友達が必要



夢を叶えるには仲間との出会いにも感謝

■ 櫻井 由香さんからのメッセージ

夢を叶えるためには、自分だけの力では大変です。自分を応援してくれる沢山の仲間を近くに見つけてください。来年の東京2020では世界中の優れた選手が、たくさんやってきます。選手の応援だけでなく、日本の素晴らしい風土も、是非教えてあげてください。またお会いしましょう。

# 早渕中学校に 石黒由美子さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年10月21日（月）

■ 来校いただいた方  
石黒由美子さん  
（アーティスティックスイミング）  
〈プロフィール〉

・ 2008年北京オリンピック 出場

■ こんなことを教わりました



講演風景 努力することの大切さ



質疑応答風景

## ■ 石黒由美子さんからのメッセージ

皆さん、「夢ノート」は書いていますか？是非、皆さんの夢を「夢ノート」に描いて大きく道を開いて行って欲しいと思います。来年は、東京オリンピックが開催されますがオリンピックに向けて沢山の人が一生懸命に頑張っていてここに集って来ますので、是非、同じ日本の国民として皆さんも一緒に応援していきましょう。また、お会いしましょうね。

# 釜利谷中学校に 櫻井由香さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年10月25日（金）

■ 来校いただいた方  
櫻井由香さん（バレーボール）  
〈プロフィール〉  
・ 2008年北京オリンピック 出場



■ こんなことを教わりました



講演風景  
北京オリンピック



模範演技  
バレーボール部員との演技

■ 櫻井由香さんからのメッセージ

釜利谷中学校の皆さん、今日は楽しい時間をありがとうございました。  
是非、皆さんにはまず自分を好きになって、人にやさしく、人を大切に、  
これからも仲間と共に色々な苦しいこと、辛いことがあっても  
乗り越えて行けるように頑張ってください。



# 大豆戸小学校に 高田 千明さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年10月25日（金）



■ 来校いただいた方  
高田 千明さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 2016年 リオパラリンピック大会 走幅跳び8位入賞
- ・ 2017年 パラ陸上ロンドン大会 走幅跳び 銀賞
- ・ 2018年 パラ競技インドネシア大会 走幅跳び 銀賞

■ こんなことを教わりました



毎日少しずつ最後までやり続ける



模範演技

■ 高田千明さんからのメッセージ

自分の思っていることを言葉にして周りの人に伝えると人の輪になり、出会いの機会が広がる。目標をたてて毎日コツコツ続けることが大事です。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 瀬ヶ崎小学校に 京谷 和幸さんがやってきました！

## ■ 来校日

2019年10月29日（火）



## ■ 来校いただいた方

京谷 和幸さん（車いすバスケットボール）  
〈プロフィール〉

- ・ 2000年シドニーパラリンピック
- ・ 2004年アテネパラリンピック
- ・ 2008年北京パラリンピック
- ・ 2012年ロンドンパラリンピック
- ・ 2016年リオデジャネイロパラリンピック  
（アシスタントコーチ）

## ■ こんなことを教わりました



自分の夢に向かって一歩踏み出す



出会いに感謝することで夢が近づく

## ■ 京谷 和幸さんからのメッセージ

夢がある人も夢が未だ見つからない人も、一歩前に踏み出すことで大きく人生は変わって行きます。そうした過程で出会うすべての人たちに感謝の気持ちを忘れないでほしいです。東京2020では、パラリンピック/車いすバスケットボールに特に注目して選手たちを応援してください。

# 鉄小学校に 堀籠 佳宏さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年10月29日（火）



■ 来校いただいた方  
堀籠 佳宏さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 2006年 ドーハアジア大会 出場
- ・ 2008年 北京オリンピック 出場

■ こんなことを教わりました



夢・目標に向かってやり続ける



早く走るコツ

## ■ 堀籠 佳宏さんからのメッセージ

夢・目標をもってひとつのことをコツコツと続ける、できなくてもチャレンジし続けることが大切です。困難な時には仲間がサポートしてくれます。スポーツは本来楽しいものです。楽しみながら続けてください。鉄小学校のみなさんを応援しています。

# 横浜吉田中学学校に 京谷和幸さんがやってきました！

## ■ 来校日

2019年11月2日（土）

## ■ 来校いただいた方

京谷和幸さん（車いすバスケットボール）

### ＜プロフィール＞

- ・ 2000年 シドニーパラリンピック出場
- ・ 2004年 アテネパラリンピック出場
- ・ 2008年 北京パラリンピック出場
- ・ 2012年 ロンドンパラリンピック出場
- ・ 2016年 リオデジャネイロパラリンピック（アシスタントコーチ）



## ■ こんなことを教わりました



講演風景



模範演技

## ■ 京谷和幸さんからのメッセージ

今日話をした5つのステップ「夢を持つ」「行動を起こす」「諦めない」「出会いを大切に」「感謝の気持ちを持つ」日々の生活の中からもこの5つの事を意識してやってもらおうと、目的地、ゴールに辿り着くと思うの、では是非頑張ってみてください。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 千秀小学校に 平瀬智行さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年11月5日（火）



■ 来校いただいた方  
平瀬智行さん（サッカー）  
〈プロフィール〉

鹿児島県出身の元プロサッカー選手。1996年に鹿島アントラーズへ入団。以降の15年間のプロ生活を、CFZド・リオ（ブラジル）、横浜F・マリノス、ヴィッセル神戸、ベガルタ仙台の5チームで過ごす。シドニー2000オリンピック出場。同年には、鹿島でJリーグ初の三冠（J1リーグ、ナビスコ杯、天皇杯）制覇を経験。2010年シーズン終了後、現役を引退。現在はベガルタ仙台のクラブコーディネーターとして活動中。

■ こんなことを教わりました



講演風景



実技指導：ミニゲーム体験

■ 平瀬智行さんからのメッセージ

今日は楽しい時間を過ごさせていただきありがとうございました。  
今を大事にして夢に向かって頑張ってください。

# 太尾小学校に 坪井保菜美さんがやってきた！

- 来校日  
2019年11月8日（金）



- 来校いただいた方  
坪井保菜美さん（新体操）  
〈プロフィール〉

- ・ 2008年北京オリンピック 出場
- ・ 2009年世界新体操選手権 種目別決勝4位入賞

- こんなことを教わりました



講演：模範演技：リボン演技を披露



実技指導：身体バランスを保つ秘訣を指導

- 坪井保菜美さんからのメッセージ

皆さんの元気な姿のおかげで私も元気をたくさん貰うことができました！  
まずは小さな目標を持ってコツコツと、ただ直ぐに否定的にならずに何度でもチャレンジ精神持って頑張ってください。私がオリンピックまで到達できたのは、周りの家族、友達、そして学校の先生のおかげだと思っています。皆さんも常に感謝する気持ちを忘れないで夢に向かって挑戦しつづけて欲しいと思います。

# 田奈中学校に 天摩由貴さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年11月8日（金）

■ 来校いただいた方  
天摩由貴さん（ゴールボール）  
〈プロフィール〉

- ・ 2014年仁川2014アジアパラ競技大会(銅)
- ・ 2015年IBSAアジア・パシフィック選手権大会(金)
- ・ 2016年リオデジャネイロパラリンピック(5位)



■ こんなことを教わりました



講演風景



模範演技

■ 天摩由貴さんからのメッセージ

自分のペースで良いのできっかけを見落とさないで将来の夢・目標を見つけてください。未来像が具体化したら、行動に移して継続努力することで毎日が充実していきます。周りの人たちへの感謝を忘れないでください。

# 今井小学校に 坪井保菜美さんがやってきました！

- 来校日  
2019年11月12日（火）



- 来校いただいた方  
坪井保菜美さん（新体操）  
〈プロフィール〉

- ・ 2008年北京オリンピック 出場
- ・ 2009年世界新体操選手権 種目別決勝4位入賞

- こんなことを教わりました



模範演技：リボン



実技指導：トークショー形式座学

- 坪井保菜美さんからのメッセージ

今日、何度も話したように、色々な事に興味を持って、否定的にならずに挑戦する気持ち。そして目標とか夢に向かって何度も何度も繰り返す努力、今の環境に感謝する。周りの人や家族、友達、学校の先生に感謝する気持ちを忘れないで色々な事に挑戦して行って欲しいなと思います。



# 原中学校に 三阪洋行さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年11月22日（金）



■ 来校いただいた方  
三阪 洋行さん（車いすラグビー）

〈プロフィール〉

- ・ 2004 年 アテネパラリンピック出場
- ・ 2008 年 北京パラリンピック出場
- ・ 2012 年 ロンドンパラリンピック出場
- ・ 2016 年 リオデジャネイロパラリンピック出場  
（アシスタントコーチ）

■ こんなことを教わりました



講演の様子



タックル体験

■ 三阪洋行さんからのメッセージ

障害や違いがあっても、夢や目標をもってチャレンジして色々な経験を  
経て、自分の価値を高めて続けていくことが大切です。  
どんな自分になりたいかを想像しながら夢に向かって行ってほしいと  
思います。

# 大綱中学校に 天摩由貴さんがやってきた！

- 来校日  
2019年11月22日（金）



- 来校いただいた方  
天摩由貴さん（ゴールボール）  
〈プロフィール〉

- ・ 2014年仁川2014アジアパラ競技大会(銅)
- ・ 2015年IBSAアジア・パシフィック選手権大会(金)
- ・ 2016年リオデジャネイロパラリンピック(5位)

- こんなことを教わりました



講演風景



先生との模範演技

- 天摩由貴さんからのメッセージ

最後まで話を聞いて、質問もたくさんして頂いて嬉しく感じました。  
自分のペースで良いので将来の夢・目標を見つけて欲しいと思います。  
また、それに向かって頑張っていって欲しいと思います。

# 山内中学校に 小磯典子さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年11月23日（土）



■ 来校いただいた方  
小磯典子さん（バスケットボール）  
〈プロフィール〉

- ・ 1996年 アトランタオリンピック 出場
- ・ 2004年 アテネオリンピック 出場

■ こんなことを教わりました



講演風景



模範演技

■ 小磯典子さんからのメッセージ

最後まで熱心に話を聞いてくれてとても話しやすかったです。皆さんも今、頑張っている事があると思うので、それをとことんやって、自分にとって何になるのかその後見えてくるのでぜひ頑張ってください。

# 西本郷中学校に 市橋有里さんがやってきた！

## ■ 来校日

2019年 11月26日（火）



## ■ 来校いただいた方

市橋有里さん（陸上）

〈プロフィール〉

- ・ 1999年 世界選手権 セベリア大会 銀メダル
- ・ 2000年 シドニーオリンピック 出場

## ■ こんなことを教わりました



現役時代の映像を使った講演風景



全校生徒にマラソン時の腕振りを指導

## ■ 市橋有里さんからのメッセージ

幼少期から走ることが大好きでした。その走ることが私の小さな夢になり、やがて大きな夢として常に追いかけていた自分がありました。皆さんも、自分の好きなことを見つけて諦めずに追いつけることが、夢を叶える最善の道だと信じています。東京2020では夢を叶えた世界中のアスリート達が沢山やって来ますので、応援を宜しくお願いします。

# 中田中学校に 高田 千明さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年11月26日（火）

■ 来校いただいた方  
高田 千明さん（陸上）  
〈プロフィール〉



- ・ 2016年 リオパラリンピック 走幅跳び8位入賞
- ・ 2017年 パラ陸上ロンドン大会 走幅跳び 銀賞
- ・ 2018年 パラ競技インドネシア大会 走幅跳び 銀賞

■ こんなことを教わりました



講演風景



模範演技

■ 高田千明さんからのメッセージ

私は陸上をやり始めてからパラリンピックに出られるまで10年かかりました。みなさんも支えてくれる人に感謝して、夢に向かってあきらめずに努力してください。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# もえぎ野小学校に 青戸慎司さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年11月29日（金）



■ 来校いただいた方  
青戸慎司さん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 1988年ソウルオリンピック100m出場（10秒28当時日本記録）
- ・ 1992年バルセロナオリンピック 4×100m 6位
- ・ 1998年長野オリンピック ボブスレー 出場

■ こんなことを教わりました



夏季&冬季の映像を使った講演風景



地面の蹴り方をクイズにした実技指導

■ 青戸慎司さんからのメッセージ

これから夢に向かって頑張っていく皆さんの最初のきっかけになれば嬉しいです。「継続は力なり」です。少しずつ夢に向かって努力を続けてください。来年は世界中の素晴らしいアスリートがやって来ます。色々な競技を見て欲しいだけでなく知ることで興味を持って応援してください。

# 桜井小学校に エリック・ワイナイナさんがやってきた！

■ 来校日  
2019年12月3日（火）



■ 来校いただいた方  
エリック・ワイナイナさん（陸上）  
〈プロフィール〉

- ・ 1996年 アトランタオリンピック 銅メダル
- ・ 2000年 シドニーオリンピック 銀メダル
- ・ 2004年 アテネオリンピック 7位入賞

■ こんなことを教わりました



メダル披露



腹筋トレーニング

■ エリック・ワイナイナさんからのメッセージ

皆さん、諦めなければ将来良いことがあります。  
勉強でも何でも目標が無いと何も出来ません。  
私は、Never give upの言葉が大好きです。  
Never give upの言葉忘れないで下さい。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 深谷中学校に 花岡伸和さんがやってきた！

■ 来校日  
2019年12月3日（火）

■ 来校いただいた方  
花岡伸和さん（陸上）



## ＜プロフィール＞

- ・ 2004年 アテネパラリンピック マラソン6位入賞
- ・ 2012年 ロンドンパラリンピック マラソン5位入賞

■ こんなことを教わりました



講演の様子



■ 花岡伸和さんからのメッセージ  
スモールチャレンジとスモールステップで、みんな輝く  
未来をつかもう！



# 滝頭小学校に 森紀之さんがやってきました！

## ■ 来校日

2019年12月3日（火）

## ■ 来校いただいた方

森紀之さん（車いすバスケットボール）  
〈プロフィール〉

- ・ 2004年 アテネパラリンピック出場
- ・ 2008年 北京パラリンピック出場



## ■ こんなことを教わりました



講演：人権週間に向けた講演内容



模範演技：競技用車いすでシュートを披露

## ■ 森紀之さんからのメッセージ

人と同じことが出来なくても決して挫けないで欲しいです。  
人と違うことを自分の個性として捉えてください。今の自分の夢を見つけ、その夢に夢中になれる事を願っています。東京2020ではオリンピックだけでなくパラリンピアンも応援してください。

# 鶴ヶ峯中学校に 森紀之さんがやってきました！

- 来校日  
2019年12月9日（月）



- 来校いただいた方  
森紀之さん（車いすバスケットボール）  
〈プロフィール〉
  - ・ 2004年 アテネパラリンピック出場
  - ・ 2008年 北京パラリンピック出場

- こんなことを教わりました



講演：夢の実現



模範演技：競技用車いす説明

## ■ 森紀之さんからのメッセージ

今日は、楽しかったです。皆の積極的な姿勢があって学校の皆で楽しめたんじゃないかと思います。自分の夢を見つけて、その夢を達成できるようにしかも楽しみながらできるように頑張っていて欲しいなと思います。

# 三ツ境小学校に 塚原直貴さんがやってきました！

## ■ 来校日

2019年12月13日（金）



## ■ 来校いただいた方

塚原直貴さん（陸上）

〈プロフィール〉

- ・2006年の日本選手権100m優勝、2008年まで3連覇
- ・北京2008オリンピックに出場100m準決勝進出  
4×100mリレーの第一走者として銀メダルを獲得

## ■ こんなことを教わりました



講演：模範演技では跳躍を披露



実技指導：リズミカルな柔軟体操

## ■ 塚原直貴さんからのメッセージ

自分の可能性は決してひとつではありません。勉強、スポーツ、趣味など諦めないでいろいろな事にチャレンジして下さい。  
その中から自分が思い描いた夢に向けて焦らずにゆっくりと努力をしていって下さい。

オリンピック・パラリンピアンによる学校訪問事業（横浜市市民局）

# 若葉台特別支援学校に 秋元妙美さんがやってきました！

- 来校日  
2019年12月20日（金）

- 来校いただいた方  
秋元 妙美さん（ボッチャ）



<プロフィール>

- ・ 2012年 ロンドンパラリンピック 7位入賞

- こんなことを教わりました



講演の様子



生徒との記念撮影

- 秋元妙美さんからのメッセージ

いろんなことにチャレンジして自分の可能性を広げていってください。

# 野庭中学校に 高田 千明さんがやってきました！

■ 来校日  
2019年12月23日（月）

■ 来校いただいた方  
高田 千明さん（陸上）  
〈プロフィール〉



- ・ 2016年 リオパラリンピック 走幅跳び8位入賞
- ・ 2017年 パラ陸上ロンドン大会 走幅跳び 銀賞
- ・ 2018年 パラ競技インドネシア大会 走幅跳び 銀賞

■ こんなことを教わりました



講演風景 目標をやりきる



模範演技 パートナーの支え

■ 高田千明さんからのメッセージ

自分の思っていること・考えていることを言葉に出して実行する、大きすぎる目標ではなく、できる目標をたてて毎日コツコツ続けてやりきることが大切です。