

第60回記念 秋田県中学校総合体育大会 記念講演

演題 「夢に向かって」

講師 北海道ハイテクアスリートクラブ 代表 中村宏之氏



～ 講師プロフィール ～ 中村宏之 (なかむら ひろゆき)

昭和20年6月 北海道生まれ (66歳) 札幌東高校、日本体育大学卒業。

高校時代に陸上競技を始める。大学卒業後教員となり、学生時代、教員時代をつうじて、三段跳びの選手として活躍し、オリンピック出場を目指すも叶わず、夢を子ども達に託すため指導者の道に進む。中標津高等学校教員時代には第14回東日本実業団陸上競技選手権の三段跳びで優勝。

昭和48年より恵庭北高に赴任し陸上部顧問として、伊藤佳奈恵選手(100m、200m元日本記録保持者)らを指導。恵庭北高に赴任した当時は練習できるまともなグラウンドが無かったが、「グラウンドを作ることは選手をつくることに通ずる」と、自分たちで作りを上げた。また、冬場は雪でグラウンドが使えなくなるが、狭い空間でも工夫次第でショートスプリントの練習はいくらでもできると、廊下でトレーニングを行なった。

教員定年退職後は、恵庭北高陸上部を指導する傍ら、平成18年から北海道ハイテクノロジー専門学校の顧問に就任し、「北海道ハイテクアスリートクラブ」を立ち上げる。雪国である北海道で冬季に神経・筋肉系のトレーニングを実践するために、自ら130m×5レーンのインドアスタジアムの基本設計を行い、母体である北海道ハイテクノロジー専門学校の支援により日本初の陸上競技室内練習場の建設を実現した。又、常識にとらわれない柔軟な発想で、リハビリーション機器を利用した体幹トレーニングの開発や、フレキシブル・ミニハードルなどの独自のトレーニング機材の開発等も手掛け、常にトレーニング法を進化させながら「北海道から世界へ」をスローガンにトップアスリートの指導に当たっている。

アスリートの個性や自主性を重んじた独自の指導ノウハウにより、寺田明日香選手が全日本選手権の100mハードルで3連覇を飾ったほか、昨年11月中国・広州で開催された「アジア大会」女子陸上 100m、200mで福島千里選手が2つの金メダルを獲得するなど成果を挙げた。又、2011年8月の韓国・大邱世界選手権では100mで福島千里選手が日本人女子で初めて準決勝に進出した。五輪を含めると79年ぶり3人目である。



寺田明日香 選手



北風沙織 選手



福島千里
選手

