

令和7年度
八戸市スポーツ大使
ふるさとセミナー

八戸市立小中野小学校

全校児童＋保護者



上野みなみさん | 講演「夢、目標をもつということ」

講師紹介

小中野小学校出身

お兄さんの影響を受け
工業高校入学後に
自転車競技の道へ

小学生のときの夢(目標)

- ・ マラソン・なわとび大会 1 位
- ・ シャトルランで男子に勝つ
- ・ 書道で賞を獲る



上野みなみさん

高校時代

- 入学直後ケガで半年間練習ができなかった
→負けず嫌いだったため部活を辞める選択肢無し！
自転車に乗らなくてもできるトレーニングを頑張った
- 高校3年生のとき、世界選手権で銅メダルを獲得

高校生
のときの夢

世界チャンピオンになること

ケガを乗り越え、銀メダル獲得へ

ケガで気持ちと体力が落ちたが、目標に向かって頑張った
→世界選手権で銀メダルを獲得！

なぜ獲得できた？

- ・「世界チャンピオンになりたい」という夢を心から願い、言葉にしていた
- ・ライバル・チームメイト・監督やコーチ・親への感謝の心を忘れなかった

今はコーチとして支える側に

コーチは将来の夢ではなかったけれど…

大好きな自転車を頑張ったおかげで
自転車に関わる仕事ができている



いま の夢

育てた選手がチャンピオンになること

まとめ

スポーツが好き という軸があったから
好きなことは頑張れるし、苦手なことも頑張れた

好きなことを継続すれば夢につながる！？

興味があることを続けてみる。
「嫌かもな」と思っても、その先までもう少し頑張ってみる

例) ゲームが好き でも勉強は嫌い
→どうせ好きならゲームをとことんやってみる(勉強も忘れずに！)

感想・質問

- ・人前に出るのは苦手だけど、もっとチャレンジしたい

Q. 競技を「始めたとき」「引退したとき」気持ちの違いは？

A. 始めたとき：不安とワクワク

→プレッシャーで不安が大きくなった

ワクワクよりも大きくなって引退を考えるように。

Q. 娘の習い事について口を出してしまうがどうしたら良いか

A. その子自身が自分で考えるのが大事。見守ってあげて

上野さん

ありがとうございました！

