

令和7年度

八戸市スポーツ大使

ふるさとセミナー

八戸市立北稜中学校

1・2年生

天摩 由貴選手 | 講演「夢を持ち続けるということ」

# 講師紹介



天摩 由貴選手

八戸市出身。  
高校時代は陸上部所属。  
アジアパラリンピック、  
ロンドンパラリンピック出場。

陸上競技引退後、  
ゴールボールに転向。  
リオパラリンピック5位入賞、  
東京パラリンピック銅メダル

# ゴールボールへの転向

球技は苦手だったが、  
ゴールボールを勧められ、

『声を掛けられるのは誰にでもあることではない』  
と思い、練習に参加してみた。

→ボールは重くて痛く、全身筋肉痛に。

正直無理だと思ったが、チームに上手な選手がいた。  
間近でプレーを見て「自分も強くなりしたい！」

→練習を続け、日本代表に選ばれるように





▲ゴールボールで使うボールやアイシェード、  
東京オリンピックの銅メダルを触らせてもらいました

# 目標と夢について

以前は「パラリンピック＝**夢**」  
今は「パラリンピック＝**目標**(金メダルを獲ること)」  
へと変化したそう。

夢と目標の違いについて、  
広辞苑やサッカーの本田圭佑さんの言葉を引用しながら  
解説していただきました。

▼天摩選手なりの結論は▼



夢 …心の中で思い描くもの  
目標 …実現するための具体的な計画

# 目標実現のために

頑張ればパラリンピックで金メダルが獲れるかもしれないと思った

→毎日後悔が無いように できることは全てやった

天摩選手の自慢は  
「後悔がない」こと！

甘えたい弱い自分が出るとき…  
「今これをやらなかったら後悔するかな？」

と自分に問いかけてみる。

「やっぱり休みが必要だ」  
と思ったときは素直に休むそう。



# あなたの人生において主役はあなた

- ・ 夢がある生活 夢がない生活  
どちらも経験したが、**夢がある生活の方が楽しい**  
→輝いて見える素敵な人には応援する人が集まる
- ・ 夢のために何をどんな風に頑張ったか。  
**頑張ったこと全てが皆さんの成長を大きく豊かに**  
してくれるはず

全員の夢や目標が叶うわけではないが、  
**頑張ってきたことは皆さんの中に残って**  
**宝物になる。人生というステージで輝こう！**



天摩選手 ありがとうございます！