

目指せ！東京五輪

未来へのボンズ (絆)



菅野翔太選手から将来の夢やトレーニング法などを聞いた



菅野選手からシュートの仕方などを教わった

菅野

翔

太選手

べ夢へ

プロバスケットチーム福島ファイヤーボンズ

男子プロバスケットボールチーム福島ファイヤーボンズの菅野翔太選手に話を

聞いた。
二本松市出身の菅野選手
の将来の夢は、2020年
の東京オリンピックバスケ
ットボールの日本代表に選
ばれることだ。そのため、
菅野選手は毎日チームで
3時間、1人では2時間合

身長188cm、伸びる秘密は？

よく食べよく遊んだから つま先立ちで足強化も

菅野選手は身長が188
センチもある。どうしたらそ
んなに身長が高くなるのか
聞いてみた。
菅野選手は「中学生の頃
はあまり大きくなかった
が、いっぱいご飯を食べて、
いっぱい寝た。そして外で
沢山遊んでいたら、卒業す
るまでに30センチ伸びた」
と答えた。
つま先立ちを続けるなど
して、ふくらはぎをきたえ
ジャンプ力をのばしたそう
だ。

僕たちが作りました



右から
大河内隆成 (郡山ザベリオ学園小5年)
緑川一真 (郡山七中1年)
佐々木光里 (二本松・小浜小6年)
奥は菅野選手

菅野選手に挑戦

プロの技に驚き

菅野選手と一緒に体を動かした。基本のドリブルやボールを使ったウォーミングアップをしてからシュート練習を行った。ロングとレイアップの2つのシュートの練習をした。
二つのシュートの仕方を見せられた。菅野選手の手本を見て、心した。

菅野選手は普段の練習からミスすることを想定して試合に臨んでいる。試合中にミスした場合は、すぐに忘れるようにしているらしい。チームメイトにはドナマイという声をかけ励ましている。試合後には自分のプレー映像を見て、反省や研究をしているそうだ。

菅野選手は、プロになったからこそ基礎を大切に」と考えている。
チーム名の「ボンズ」には絆という意味があるという。五輪で活躍することで福島県民を元気づけたいと願っている。
チームは今シーズンから、国内プロバスケットのBリーグ2部に参戦する。今シーズンのチームの目標は、Bリーグ2部で優勝し、1

わけて5時間も練習をして
いる。1人でのトレーニング
では腕立て伏せと体幹ト
レーニングをやっている。
菅野選手は、「プロにな
ったからこそ基礎を大切
に」と考えている。

部に昇格することだ。
試合前には必ず腹筋、背
筋や腕立て伏せ、ストレッチをきちんと行い、体を温めけがを防ぐように努めている。

菅野選手は普段の練習からミスすることを想定して試合に臨んでいる。試合中にミスした場合は、すぐに忘れるようにしているらしい。チームメイトにはドナマイという声をかけ励ましている。試合後には自分のプレー映像を見て、反省や研究をしているそうだ。