

「その時の力を100%出す」

東レアローズ静岡

藤中 優斗 選手

写真提供:東レアローズ静岡



● 1996 年生まれ、182cm

● 背番号: 8 キャプテン

● ポジション: アウトサイドヒッター

両親がバレーボールの指導者でしたので小さいころから体育館へ行っていました。バレーボールを始めた小学生の時から、将来の夢はバレーボールの選手でした。

静岡県全域をエリアとして活動するプロバレーボールチーム、東レアローズ静岡。キャプテンの藤中優斗選手にお話を伺いました。

―プロを意識したのはいつですか

大学4年生の時です。夏合宿やいろいろな大会で、プロチームや企業チームと試合をするチャンスがありました。そこでプレーの「すごさ」を肌で感じプロへのイメージが大きく膨らみました。

―浜松の小学生にバレーボール(以下バレー)を教えてください

豊西小学校へ伺い体験授業をしました。パスやレシーブ、アタックなどを一緒にして、初めての子でもバレーが好きになってもらえるような時間が作れたらいいなと思っていました。子供たちの笑顔と元気に、いつの間にか自分の方が楽しんでバレーをしていました。チャンスがあれば、また子供たちに会いたいです。

―バレーの魅力を教えてください

1人ではできないことです。バレーは3回以内で相手コートへボールを返します。1回目の人は2回目の、2回目の人は3回目の、常に次の人のことを考えてボールをつなぎます。ボールというよりも人と人とのつながりでプレーが成り立っている…そんなところが魅力です。

―チームではどんな存在でありたいですか

個性豊かで、真面目な選手が集まったチームです。全員が同じ目標に向かって進むように、キャプテンとしてもポジティブな声掛けをしています。もうすぐリーグ戦が始まります。自分の色も出しつつ、チームが一つになって戦っていく準備をしています。

―コンディションを保つために心掛けていることは

ストレッチなどの体のケアやバランスの良い食事です。毎日の規則正しい生活は基本です。オンとオフのメリハリをつけることも心掛けています。

―昨シーズンは膝のけがで試合に出られませんでした

その時は失望や焦りばかりで、自分に対して「何やってんだ」という思いが強くとても苦しかったのですが、冷静になって、自分自身を振り返ったり、チームを俯瞰して見たりすることができました。これまで前ばかり見て進んできたので、いったん立ち止まっていろいろな角度から振り返ることができた貴重な時間でした。

膝はもう大丈夫です！

―夢をかなえるために大切なことは何だと思えますか

「その時の力を100%出す」ことです。やってみないと結果は分かりません。うまくいかなくともあるかもしれせん。苦しいこともきつとあります。でも、まずは全力でやってみてください。その経験の積み重ねが、夢をかなえる近道だと思います。

―市民を試合に招待してくれるそうですね

はい。浜松の皆さん、会場へぜひお越しください。皆さんの声援がチームの大きな力になります！僕たちが必死になってボールを追いかける姿を見てください。皆さんに「応援して良かった」と思ってもらえるような全力プレーを必ずお見せします。



東レアローズ静岡の試合に無料ご招待！

TORAY ARROWS
SHIZUOKA

10.25日 26日 東京グレートベアーズ 対 東レアローズ静岡

浜松市民
各日 50 組 100 人を
抽選でご招待！

■申込締切

10月20日(月)正午

※1人1回のみ応募可能

■申込方法:

①東レアローズ静岡の公式
LINEの二次元コードを
読み込み、お友だち追加。

②公式LINEから届いたメ
ッセージの応募フォームから
申し込み。



東レアローズ
静岡公式LINE

問い合わせ ☎ 055-989-2412

