



- 1990年生まれ、195cm
- 背番号：15
- ポジション：ミドルブロッカー

大学を卒業後に入団してから、東レアローズ静岡一筋。東京2020オリンピックではバレーボール男子日本代表として出場。

「日々の積み重ね、一択」

東レアローズ静岡
の
李 博 選手

写真提供：東レアローズ静岡

静岡県全域を活動拠点とするプロバレーボールチーム、東レアローズ静岡。今月はミドルブロッカーとして活躍する李博選手にお話を伺いました。李選手は、今年6月に市内の小学校で開催した小学生バレーボール体験教室にも参加し、子供たちにバレーの魅力伝えてくれました。

「バレーボール(以下バレー)を始め、たきつけを教えてください」

母の勧めです。といっても、小さい頃は、バレーのほかにも野球や水泳、剣道などいろいろなスポーツをやっていました。どれも特別うまかったわけではなく、ただスポーツをすることが当たり前という環境でした。

その後、中学校に入学し、部活を決める時に友達に誘われてバレー部に。そこからはバレー一筋で、ずっと続けています。もしもあの時、野球部に誘われていたら野球をやっていたかもしれません(笑)。

「ミドルブロッカーとはどんなポジションですか」

一般的には、前衛の中央で、相手の攻撃を止める(ブロックする)役割ですが、私はブロッカーでありながら、素早い攻撃が強みです。相手のブロッカーがジャンプする前にスパイクを打ち込みます。バレー選手としては決して背が高い方ではないので、スパイクの速さとパワーを武器にプレーしています。

「市内の小学校で開催したバレー体験教室はいかがでしたか」

子供たちが笑顔で取り組んでくれたことが印象的でした。バレーをやったことのない子でも、教えてもらったことを吸収しようとする姿勢が素晴らしいかったです。県西部地域は、東レアローズ静岡のことを知らない子供たちも多くいるので、これからもこういった体験教室やイベントを通してたくさんの人に知ってもらいたいです。

「チーム最年長と伺いました。コンディションを保つために意識していることはありますか」

一番は気持ちの持ち方です。この年齢だから仕方がない、できないという思考をしないということに心掛けています。極端なことを言えば、自分は20代だと思い込めれば、20代の行動をするようになり、エネルギーが湧いてきます！

その上で、食事、睡眠、個別トレーニング、体のケアも大切にしています。これからは、一年一年が勝負だと思っています。それはつまり一日、一日が勝負ということ。練習も大切ですが、練習の前と後の体のケアもしっかりと行い、翌日に疲労を残さないようにしています。

「夢をかなえるために大切なことは何だと思いますか」

「日々の積み重ね」の一言に尽きます。自分のやっていることが意味のな

いことかもしれないと思う時もあるかもしれませんが、でも、やると決めたら、疲れていても、調子が悪い時も、ちよつとでもやる。継続することが大切だと思います。

「10月から新シーズンが始まります。意気込みと浜松市民にメッセージをお願いします」

もちろん優勝という大きな目標はありますが、目の前の一試合、一試合に全力を尽くします。初めて見に来てくれたお客様にも思いが届くように全力でプレーします。ぜひ応援をよろしくお願いします。

① 10月31日(土)、11月1日(日)

14:05 試合開始 VS 信州松本トライデント

② 11月14日(土)・15日(日)

14:05 試合開始 VS ヴォレアス北海道

会場：このはなアリーナ(静岡県駿河区栗原19-1)

■申込方法：

二次元コードを読み込み、東レアローズ静岡公式WEBサイトに掲載の応募フォームから申し込み

■申込締切：

① 10月20日(火) 23:59、② 11月3日(火) 23:59

※ 1人1回のみ応募可能。応募者多数の場合は抽選

■問い合わせ：東レアローズ静岡 ☎ 055-989-2412

お問い合わせの際は「広報はままつを見た」とお知らせください



申し込みはこちらから▶



浜松市公式noteでも「LOVE SPORTS」を読むことができます。