

Sakiho

Miura

My hobby is
Make something,





こんにちは！さわだスポーツクラブ編集部です。さわだスポーツクラブのことを少しでも知ってほしい！そのためにはどんな人間が指導に当たっているのかを知ってもらうことが大切なのではないか、と考えました！ぜひこの冊子を通して、少しでもさわだスポーツクラブを知っていただければと思います。この冊子では三浦咲穂へのインタビュー内容を掲載しています！ぜひお楽しみください。

趣味を教えてください。また休みの日は何をしてお過ごししていますか？

趣味はものを作ることです。

食べ物だったり、お菓子作りとかも楽しいですが、特に演技創作だったり、キーホルダー、小物など世界で一つだけのオリジナルを自分の力で創り上げるのが好きなんだなと感じます。

休みの日は、料理をしたり、買い物したりゆっくり、のんびりとして過ごすのが好きです。

今、あなたが最もやりたいことやほしいものを教えてください。またその理由も教えてください。

最もやりたいことは、旅行です。

47都道府県全制覇してみたいです！

今まで部活漬けの日々だったので、たくさん遊び尽くしたいです！

せっかく日本に住んでいるのに、行ったことがない県があるのはもったいないかなと思います。

いろんな場所、各地の雰囲気、観光スポットや美味しい食べ物など普段住んでいる場所から全く違う景色をたくさん経験してみたいです！

また、海外も旅行で行くことができたらいいなと思っています。

出身地と生まれた時のエピソードを教えてください。

茨城県水戸市で生まれ、埼玉県秩父市で育ちました。

母が出産の時だけ実家に帰り、里帰り出産をしたみたいです。

2月25日に生まれました。

母が『恵』という文字が入った名前のため、私にも姉にも『恵』の文字が入った名前をつけたいと考えていたみたいです。

家の近くにある公園や広場がある場所で名前を考えていたところ咲きそうなお花を見つけたことから『咲穂』という名前になりました。



幼児～高校生までの思い出のエピソードを教えてください。

小さい頃からすごく運動好き！というわけではありませんでした。

動くのは好きだけど、すごい運動神経がいいというわけではないという状態でした。

年中さんで初めて鉄棒で前回りが出来た瞬間を覚えていて、その時の体育の先生や担任の先生が自分のことのように喜んでくれたのを今でも覚えています。

習い事も今思い返すと水泳、フットベースボール、新体操、ピアノ、習字と運動系の習い事が多い小学校時代を過ごしていたため、年齢を重ね、自分が気づかないうちに、走るのが早くなったり、体力テスト等でもいい順位になっていました。

ですが、持久走がとっても苦手でした。

中学生になり、本当は新体操を部活とは別にやりたかったけど部活免除のレベルに届かず部活に入らないといけなくなりバスケ部を選びました。なんとなくでバスケ部に入ってしまったが、バスケ部での練習を通して体力がつき、持久走が学年上位を争うほど、早くなりもともと持久力が課題だった面が克服したため、そこからスポーツを専門的にやることの楽しさを少しずつ感じてきました。

中学生では新体操はクラブチームに移籍し、週に2回競技として始め試合も出るようになりました。

周りのみんなは小さい頃から、試合に出ていたりしている仲間達でとても上手で自分も追いつきたくて頑張っていました。

中学2年生の冬の大会で、練習してきたけど、本番でうまくいかずとても悔しい思いをしました。

その時に、あと1年もない間で終わりにしたくない、もっと上手になってみたい！って思いが強くなり、高校で続ける選択肢を考え始めました。高校は実家から片道2時間ほどかかりました。

どうしても、新体操部に入りたくて、頑張って通っていました。

通学時間が長く家はただ寝るだけの場所みたいになっていました。

途中コロナの時期に入っしまい、部活ができず、何のためにここまで通ってるかわからなくなってしまい学校に行きたくない時期もありましたが、なんとか投げ出さずに通い無事に卒業しました。



大学（専門、短大）等での思い出のエピソードを教えてください。

大学ではとにかく新体操に時間を費やしていました。

自分の技術はあまり高い方ではありませんでしたが、個人競技の踊りや演技を考える時間が大好きで、曲から自分で選んで、編集して、構成を考えて、試合を通して完成度をあげて世界観を作り出せるように踊りを工夫したりこだわっていました。

自分の演技を世界で一つだけのものを創り上げるのがとても楽しかったです。

また、いろんな演技を踊りたいのと、演技を考えるのが好きだったので、毎年曲を変えてました。

自分で演技を作りたいという気持ちを尊重して見守ってくださり、自分が考えたものを元にアドバイスをしてくださった先生方のおかげで、たくさんの演技を大学4年間で踊ることができました。

また、発表会や学祭、地域のイベントで演技披露をする機会がたくさんあり、その度にいろんな方から素敵だった、感動したと言ってもらえたり、友達が応援してくれたことがとても嬉しかったです。



今までの人生で最も努力したことを教えてください。

私が今までの人生で最も努力してきたのは新体操です。

たくさん新体操のことを書いていますが、やっぱり私は新体操なしでは人生を語れないくらい新体操と共に時間を過ごしてきました。

もともと身体が硬く、柔らかくなりたいと思い、大学でも続けたのは新体操を続けてきたと胸を張って言えるような身体の柔らかさや難しい技ができるようになりたくて続けようと思いました。

平日の部活動では授業終わりの17時ごろから21時まで、体育館が閉まる22時くらいまでいる日もありました。休日は一日練習で練習が終わってから、演技を考えたり、自主練する日もあったり朝から晩まで体育館にいたこともありました。

時間はかかりましたが、大学4年間で新体操に必要な柔軟性や難しい技がたくさんできるようになりました。

これまでの人生の中で自慢や、誇りに思っていることを教えてください。

全日本新体操選手権大会に団体で出場し、入賞することができたのがこれまでの人生の中で誇りに思っています。

誰でも出れる試合ではない夢の舞台で演技ができたこと、その中でも入賞することは夢のまた夢だと思っていましたが、想像以上の結果がついてきてくれたことが私にとって一番の自信に繋がった瞬間でした。

そして私のこれまでの努力が報われた瞬間でもありました。

この経験がなかったら、大学最後の一年で団体を組むことができなかつたら、私は新体操に対して自信を持たず、後ろめたい気持ちで引退していたと思います。

運動指導の先生を目指したきっかけを教えてください。

自身が小学生の時に通っていた新体操教室の先生がとっても大好きで、週一のレッスンが毎週楽しみでした。

いつか私もコーチのようになりたいと憧れていたのが目指すようになりました。

また、大学でも新体操を子供達に教えることもしていて、一緒に出来たことや挑戦することの楽しさを子供達と共有していくうちに、指導者になりたいという気持ちが強くなりました。





さわだスポーツクラブに入社した理由を教えてください。

子供と関わる仕事を軸に就職活動を進めていました。

新体操に関わることができたらいいなとは思っていましたが、一旦色々な業界も見てみようと思い、少しでも気になった企業への説明会に参加したりしていました。説明会での話を聞いたり現場で実際に指導の様子を体験してみた中で、自分がこの場所で働いたら毎日充実して過ごすことができそうと一番感じたのが入社決め手でした。

さわだスポーツクラブでのやりたいことを教えてください。

正課で運動を通して身体を動かすことの楽しさを伝え、課外で自分が新体操を通して学んできたことを子供達に伝えていきたいと考えています。

また、新体操だけではなく他のスポーツも指導することが出来るよう勉強していきたいと考えています。

これからの目標や自分の未来像、実現したいことを教えてください。

自分自身が誰かにとっての憧れの人、良い影響を与える存在になれるように頑張りたいです。さまざまな競技がある中でさわだスポーツクラブ内で教えているスポーツを将来大人になってもそのスポーツに長く関わりを持ってもらえる土台作りをしていきたいと考えています。人との関わりや楽しさだけでなくスポーツの素晴らしさを子供達に知ってもらい、その経験をまた次の世代に繋げていきたいという気持ちを育てていきたいです。そして、もしそのスポーツから離れたとしても技術以外でその子にとって将来プラスになる何かが残るようになって欲しいと願っています。

最後にこれから指導することになる未来ある子どもたちにメッセージをお願いします。

みんなにはスポーツを通して楽しさ、努力し続ける姿勢や思いやりを持つことなど競技力のみならず人間性の部分も大切にしたいのはもちろんですが、自分の『好き』という気持ちを一番大切にしたいです。

自分の意思で続けたものは一生ものです。

ですが、継続するためには自分がかっこいいと頑張りたい！これが大好きという気持ちがないと、いずれどこかで途切れてしまうと思います。

スポーツを通して、何か一つでも自分がこれが一番好き！全力を注ぐことができるような事を見つけられるように、みんなの未来がより豊かで希望に溢れるよう願っています！



Sakiho

Miura

