

未来への扉 2024+
◀ スポーツ（小学生）編 ▶
— Discover The "NEXT" —
Komuro Consulting Group
2024年度冬季インターンシップ

2024年12月23日（月曜日）

コムロコンサルティンググループ
総代表 小室匡史

<https://ko-cg.com/>

本日の内容

1. 自己紹介	...	P.	1
2. 本日のキーワード	...	P.	2
3. 最も大事な3つのこと	...	P.	3
4. ハイパフォーマンス	...	P.	4
5. アスリートの知られざる物語	...	P.	10
6. 体力・形態測定	...	P.	16
7. アドバイス	...	P.	26
8. メッセージ	...	P.	27

1. 自己紹介

Q：子供の時の夢は何ですか？

A：スポーツ選手（アスリート）



Q：子供の時の夢を諦めた年齢は？

A：4～5歳（保育園年中）

1. 自己紹介

全力で走る



一等(成功)を取る(する)ためではなく

自分には向いていないと諦めるため

1. 自己紹介

ケース・スタディ：小室 匡史

バレーボーラー歴 0

データバレー歴 0

試合帯同歴 0

1. 自己紹介

ケース・スタディ：小室 匡史

勉強（×） & スポーツ（×）

ALL1通知表 《負け組》 かけっこ全てドベ

失敗経験・挫折回数 ∞

- ◆ 周りの人に誰よりも恵まれていること
- ◆ 人生の運が人並み外れて良いこと
- ◆ 抜群に健康な体で生まれていること

1. 自己紹介



TOKYO 2020

[ログアウト](#)



注文番号：201906211FE16 の詳細をご確認いただけます。

公式チケット販売サイトで購入いただいたオリンピック観戦チケットについて、2021年7月時点で保有されていたチケットを【マイチケット】上で発行いただけます。【観戦チケット発行可能期間：2021年9月7日（火曜）正午～2021年9月13日（月曜）午前11:59まで】発行期間終了後の発行（ダウンロード）はできませんのであらかじめご了承ください。チケットの発行はすべて【ホームプリントチケット（pdf）】での発行となります。有観客・無観客での開催を問わず、ご購入いただきましたすべてのセッションの観戦チケットを発行いただけます。ただし、2020年11月に実施したオリンピック競技大会の延期に伴う払い戻し処理済みのチケットおよびオリンピック・男女マラソン競技の開催地変更に伴う払い戻し処理済みのチケットについては、チケット発行の対象外となりますのでご注意ください。なお、発行したチケットではいかなるイベント等にもご入場いただくことはできません。また、ダウンロードやご利用時にかかるパケット通信料はお客さまのご負担となります。

購入済みチケット一覧

セッション	ステータス	席種	種別	価格	枚数	小計
バレーボール (TOW001) 【無観客】 男子ノリ選ラウンド 入場不可 DAY 2021年 7月 24日 09:00 ~ 12:50 (日本時間) 1 東京ベイゾーン 有明アリーナ	有効 (利用可)	D	2020 一般	2,020円	2枚	4,040円
購入済みチケットの合計			1セッション	2枚	4,040円	
有効（利用可）なチケットの合計			1セッション	2枚	4,040円	

1. 自己紹介

略歴	2011年03月	一橋大学大学院商学研究科 経営学修士コースMBAプログラム修了
	<ul style="list-style-type: none">● コムロコンサルティンググループ 総代表 兼 創業者● コムロコンサルティング 代表 兼 チェアパーソン● 日本バレーボール協会 HPサポート委員会 情報戦略ユニットメンバー● 日本スポーツアナリスト協会 アドバイザー● キャリアデザイン 最高顧問	



(参) コムロコンサルティンググループ 小室匡史 <https://ko-cg.com/ceo/>

1. 自己紹介

自分は半人前

プログラム修了

略歴

- コムロコンサルティンググループ 総代表 兼 創業者
- コムロコンサルティング 代表 兼 チェアパーソン

- 誰よりも当たり前を当たり前にする
- 誰よりも物事を素直に受け入れる
- 誰よりも頭を使う
- 誰よりも周りに感謝する
- 誰よりも謙虚に生きる
- 誰よりも素早く動く
- 誰よりも思いやりを持つ
- 誰よりも重いものを持つ
- 誰よりも早く起きる
- 誰よりも遅く寝る

政治

人並み（一人前）に近づく

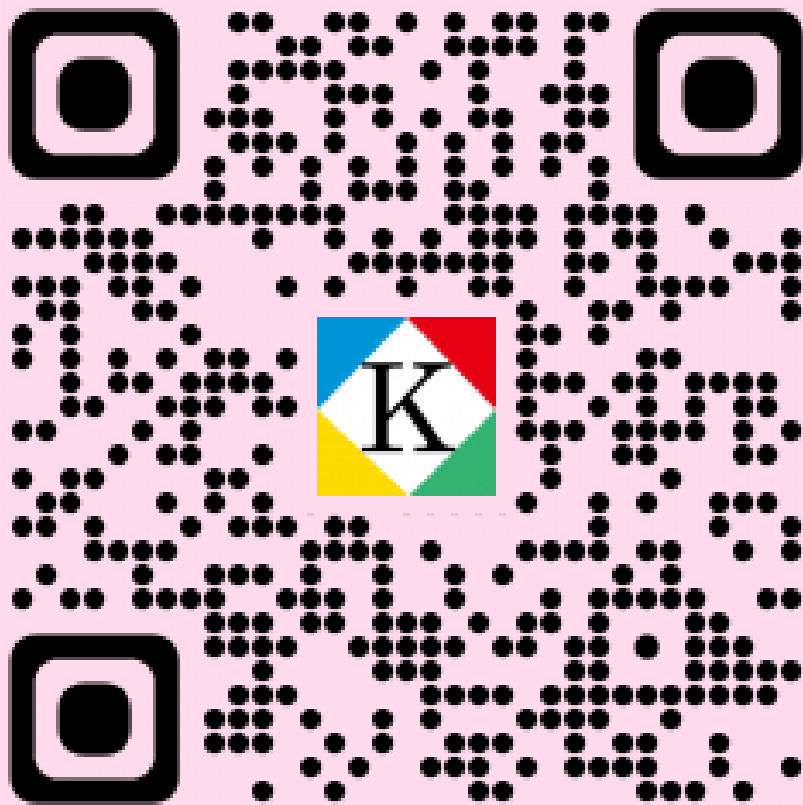
投資
寄付

(参) コムロコンサルティンググループ 小室匡史 <https://ko-cg.com/ceo/>

1. 自己紹介

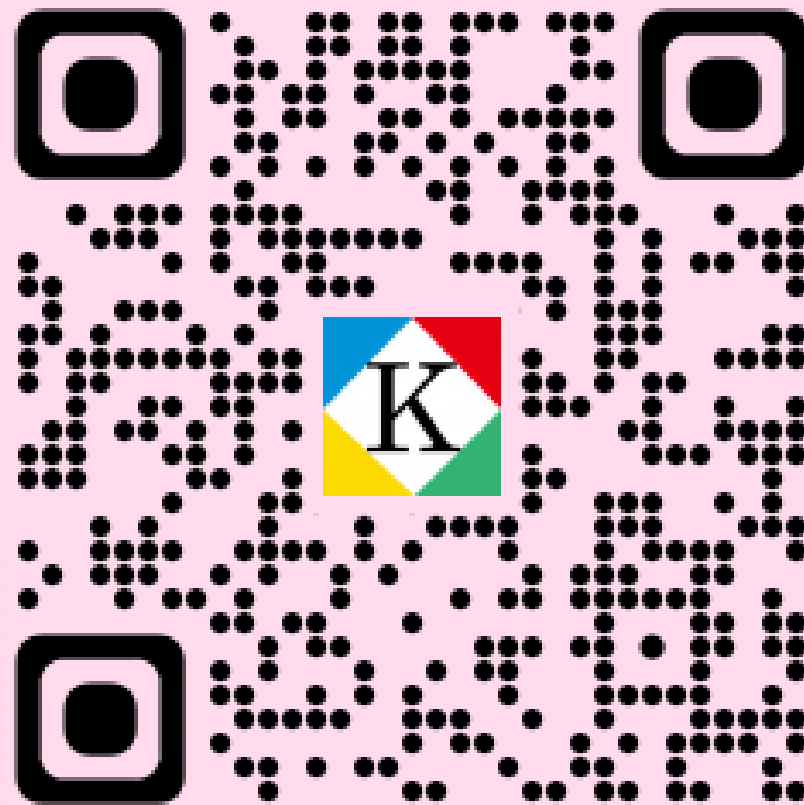
明日も笑顔が弾ける忘れられない最高の一日になりますように

Sports



<https://ko-cg.com/ceo/sports/>

Volleyball



<https://ko-cg.com/ceo/volleyball/>

2. 本日のキーワード

スポーツは
最高に楽しい

挑戦しないと勝利は訪れない

3. 最も大事な3つのこと

2011年：橋本 聖子氏

『人間力なくして競技力向上なし』

I II III
アスリートに取って

最も大事な3つのこと
挨拶 感謝 素直さ
(謝罪)

3. 最も大事な3つのこと

2011年：橋本 聖子氏

『人間力なくして競技力向上なし』

夢は逃げない 逃げているのは常に自分

I

II

III

スポーツが大好きで恋していること

挨拶

感謝
(謝罪)

素直さ

4. ハイパフォーマンス：ソフトボーラー

日本歴代1番のソフトボール選手は？

オリンピック			世界選手権／ワールドカップ			アジア大会		
2004年	アテネ	銅	2002年	サスカ トゥーン	銀	2002年	釜山	金
			2006年	北京	銀	2006年	ドーハ	金
2008年	北京	金	2012年	ホワイト ホース	金	2010年	広州	金
			2014年	ハール レム	金	2014年	仁川	金
2021年	東京	金	2018年	千葉	銀	2018年	ジャカ ルタ	金
			2023年 2024年	ウーディ ネ	金	2023年	杭州	金

4. ハイパフォーマンス：ソフトボーラー

日本歴代1番のソフトボール選手は？

上野 由岐子 選手

4. ハイパフォーマンス：ソフトボーラー

信頼関係って、力だけがすべてじゃないので。うまいから信頼しているわけじゃなく、人間性だったりとか、性格だったり、すべて兼ね備えていなければいけないと思うんです。

強い、弱いは、執念の差です。

今の自分がこうやられているのは、自分だけの力じゃないし、本当に周りの人がいて、自分がこうしている環境にすごく感謝しなきゃいけないなっていういつも思います。

最初に出会ったのがソフトボールだったというのもあると思うんですけど、ソフトボールをやっていて楽しかったし、やめたいと思ったこともなかった。

人に負けても良い。しかし、やるべきことをやらない自分の弱さだけには絶対負けたくない。

自分がマウンド立ったときに、今日は上野だからしっかり守ってやろうと思わせるには、日ごろどういうふう仲間と接しなきゃいけないとか、どれだけ周りに気配りできるかということにもつながってくると思うので。

正直、自分のためには頑張れないと思います。

4. ハイパフォーマンス：準備(1/2)

日常生活で重要な

7つのこと

よく生きる
(人生)

よく遊ぶ
(娯楽)

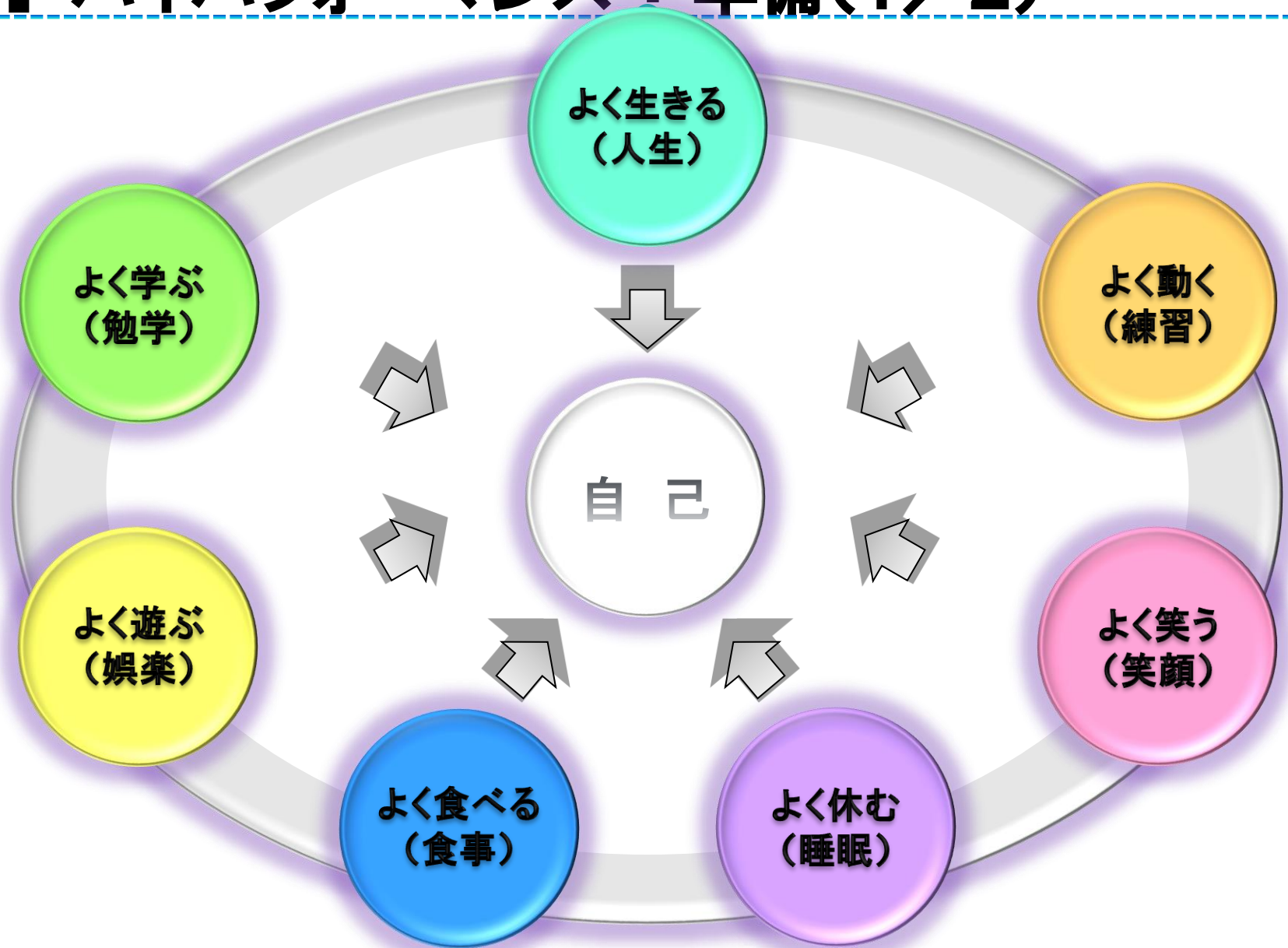
よく笑う
(笑顔)

よく食べる
(食事)

よく休む
(睡眠)

自己

4. ハイパフォーマンス：準備(1/2)



4. ハイパフォーマンス：準備(1/2)

「一番大切なことは単に生きることそのことではなくて、善く生きることである」(ソクラテス プラトン著『ソクラテスの弁明』)



①

よく生きる：
一生懸命に生き日々充実した生活を送る

②

良く生きる：
夢や目標をもって良い結果を出せるように生きる

③

善く生きる：
人を愛し人や社会のために善いことをする

④

好く生きる：
自分にとって好ましい生き方をする

4. ハイパフォーマンス：準備(2/2)

● 生活は『体』にでる

● 性格は『顔』にでる

● 感情は『声』にでる

● 本音は『仕草』にでる

● センスは『外見』にでる

● 落ち着きのなさは『手足』にでる

外面から見る

6つのポイント

4. ハイパフォーマンス：準備(2/2)

- 生活は『体』にでる
- 性格は『顔』にでる
- 感情は『声』にでる
- 本音は『仕草』にでる
- センスは『外見』にでる
- 落ち着きのなさは『手足』にでる

4. ハイパフォーマンス：方法(1/3)

精神力・技術・体力の全てが最高状態の時に『ベストパフォーマンス』を出せる。

心

技

体

緊張状態で

パフォーマンスを出せない

最大の理由

メンタル

テクニカル

フィジカル

4. ハイパフォーマンス：方法(1/3)

精神力・技術・体力の全てが最高状態の時に『ベストパフォーマンス』を出せる。

心

技

体

精神面

技術面

身体面

メンタル

テクニカル

フィジカル

4. ハイパフォーマンス：方法(2/3)

『現在の実力や能力に見合った期待値』にすることでプレッシャーは緩和される。

プレッシャー：他者から受ける精神的圧迫・心理的重圧（期待値と実力の差分）

ピッチャー

バッター

理想の勝率は5割
理想の打率は1割

ハイパフォーマンスの難敵



期待値：100% 期待値：1割

プレッシャーの正体



差分で苦しむ

実際：80%

実際：5割

4. ハイパフォーマンス：方法(2/3)

『現在の實力や能力に見合った期待値』にすることでプレッシャーは緩和される。

プレッシャー：他者から受ける精神的圧迫・心理的重圧（期待値と實力の差分）

ピッチャー

理想の勝率は？



期待値：100%



実際：80%

バッター

理想の打率は？



期待値：10割



実際：5割

差分で苦しむ

4. ハイパフォーマンス：方法(2/3)

『現在の實力や能力に見合った期待値』にすることでプレッシャーは緩和される。

プレッシャー：他者から受ける精神的圧迫・心理的重圧（期待値と實力の差分）

ピッチャー

理想の勝率は？



期待値：100%



実際：80%

バッター

理想の打率は？



期待値：10割



実際：5割

周りは頑張れば達成できる『適切な期待』をする

差分で苦しむ

4. ハイパフォーマンス：方法(3/3)

試合前

試合中

ハイパフォーマンスを出す

深呼吸

ガッツポーズ

瞑

具体的な方法

セッション

ルーティン
ゲン担ぎ

声援・拍手

4. ハイパフォーマンス：方法(3/3)

練習を含めて日常からおこなうことが最も大事な本番でハイパフォーマンスを出す秘訣

試合前

イメージトレーニング

深呼吸
瞑想

ルーティン
ゲン担ぎ

試合中

ポジティブシンキング

ガッツポーズ
セレブレーション

声援・拍手

4. ハイパフォーマンス：方法(3/3)

『困っている人は助け』・

『悩んでいる人は相談に乗り』・

『泣いている人には寄り添う』人になる。

世の中は成功したい人より

『成功して欲しいと思われる人』の方が

何事もうまくいく傾向にある。

できないや無理と言ってくる大半の人は

その人自身が『できていない人』であるため

未来の幅を狭めないよう一切気にしない。

4. ハイパフォーマンス：方法(3/3)

もっと勉強すれば良かったと後悔する人は多いが
『勉強しすぎたと後悔した人は過去一人もいない』。

人生で勝ち続けたければ、
『簡単・誰でも・楽に』という言葉に
絶対に近づいてはいけない。

短所を克服しても『凡人』までだが
長所を極めると『達人』になれる。

5. アスリートの知られざる物語(1/6)

リオネル・アンドレス・メッシ・クツシッティニーニ / Lionel Andrés Messi Cuccittini

子供の時に成長ホルモンが
原因の発達障害を患っており
地元のチームメンバー入りすら
果たすことができなかった。

I start early and I stay late, day after day, year after year,
it took me 17 years and 114 days to become an overnight success.

早い時間に始めて遅くまで残っていた。来る日も来る日も、来る年も来る年も。
一夜にして成功するのに17年と114日もかかったよ。

5. アスリートの知られざる物語(2/6)

マイケル・ジェフリー・ジョーダン / Michael Jeffrey Jordan

高校生の時にチームメンバー
入りを果たすことができず
家に帰って部屋に閉じこもり
一人涙を流していた。

I've never lost a game.
I just ran out of time.

試合に「負けた」ことは一度もない。
ただ時間が足りなくなっただけだ。

5. アスリートの知られざる物語(3/6)

ジョージ・ハーマン・“ベーブ”・ルース・ジュニア / George Herman "Babe" Ruth, Jr.

幼少期は両親お手上げの不良
矯正学校に入れられる。
本塁打記録をつくる前に
三振記録をつくる。

You just can't beat the person who never gives up.
Every strike brings me closer to the next home run.

決して諦めないヤツを打ち負かすことだけにはできない。
ストライクを取られるたび、次のホームランが私に近づいてくるのだ。

5. アスリートの知られざる物語(4/6)

大谷 翔平 / Shōhei ŌTANI

1994年7月5日に岩手県水沢市で生まれ
リトルリーグ時代は捕手で活動する。
甲子園には2回出場も1回戦で敗退、
メジャーリーグに憧れた野球少年であった。

Let's stop admiring them.

... If you admire them, you can't surpass them.

憧れるのをやめましょう。

やっぱ憧れてしまったらね、超えられないんで。

5. アスリートの知られざる物語(5/6)

鈴木 一郎 (イチロー) / Ichiro Suzuki

子供の頃、

「あいつ本気でプロになる気か」

と何度も笑われ、

親と絶対見返そうと固く誓った。

I do the same things every day.

毎日、同じことをする。

5. アスリートの知られざる物語(6/6)

上野 由岐子 / Yukiko UENO

小学校で県大会優勝，中学校で全国制覇。

高校の体育の授業中に腰椎骨折で，

日常生活が難しい大怪我から奇跡の回復。

ピッチャーで，オリンピック金2個，銅1個。

If you can't do it on a daily basis, you can't do it on the field.

So, if you want to be the best on the field,
you must also be the best in your daily life.

The field is not all there is to softball.

日ごろできないことはグラウンドに出てもできない。
だから，グラウンドで一流になりたいんだったら，日常生活も一流にならないと。
ソフトボールはグラウンドだけがすべてじゃない。

6. 体力・形態測定

選 抜

日 本 代 表

Respect Diversity

一番優しい人は一番つらい経験をしてきた人である。

バレーボール日本代表
W-JPN | M-JPN

バレーボール

ユニバシアード日本代表
WUniv | MUniv

バレーボールU23日本代表
WU23 | MU23

バレーボール男子U20/21日本代表
WU20/21 | MU20/21

バレーボール男子U18/19日本代表
GU18/19 | BU18/19

バレーボール男子U16/17日本代表
GU16/17 | BU16/17

高校選抜
GH | BH

カテゴリー別チーム

中学選抜 / 大学長身選抜
GJH | BJH / GJHT | BJHT

エリートアカデミー
GEA | BEA

ビーチバレーボール日本代表
BVJPN
ビーチバレーボールU23日本代表
BVU23
ビーチバレーボールU21日本代表
BVU21
ビーチバレーボールU19日本代表
BVU19
ビーチバレーボールU17日本代表
BVU17

教育委員会

6. 体力・形態測定

選 抜

Respect Diversity

日 本 代 表

一番優しい人は一番つらい経験をしてきた人である。

バレーボール日本代表
W-JPN | M-JPN

バレーボールU23日本代表
WU23 | MU23

バレーボール男子U20/21日本代表
WU20/21 | MU20/21

バレーボール男子U18/19日本代表
GU18/19 | BU18/19

バレーボール男子U16/17日本代表
GU16/17 | BU16/17

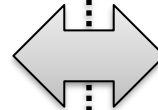
ビーチバレーボール日本代表
BVJPN
ビーチバレーボールU23日本代表
BVU23
ビーチバレーボールU21日本代表
BVU21
ビーチバレーボールU19日本代表
BVU19
ビーチバレーボールU17日本代表
BVU17

ユニバシード日本代表
WUniv | MUniv

高校選抜
GH | BH

中学選抜 / 中学長身選抜
GJH | BJH / GJHT | BJHT

エリートアカデミー
GEA | BEA



発掘育成委員会

大学選
高体選
中体選

6. 体力・形態測定

テクニカルレポート共有

合宿日程調整 参加スタッフ調整

支払指図書事前提出・確認 食事・宿泊予約

測定器具 NTC送付依頼&現地調達依頼

参加アスリート確認 過去データ共有 当日フォーマット準備

情報戦略ユニット

インテリジェンス

マネジメントユニット

協創・共創・協奏

日本バレーボール協会主催

トレーナーユニット

体力・形態測定

メディカルユニット

ニュートリションユニット

非侵襲性ヘモグロビン測定

現在

体力・形態測定 体力・形態測定データ入力

クールダウン 測定器具片付け

体力・形態測定結果分析 撮影ビデオ作成

測定結果 アスリート向けフィードバック

測定結果 指導スタッフ向けフィードバック

日本代表監督&スタッフ・U23監督&スタッフ・U20/21監督&スタッフ・U18/19監督&スタッフ・U16/17監督&スタッフ

トレーナーユニットメンバー・現場トレーナー・ナショナルトレーニングセンターバレーボール担当

体力・形態測定 関係者

会長 強化部長 強化委員 強化委員長

HPサポート

支払指図書提出

ハイパフォーマンス推進部部長・ハイパフォーマンス推進部担当者

事後

教育・成長・発展・進化の『場』

アスリート
スタッフ

体力・形態測定本年度結果過去データ追加
体力・形態測定結果詳細分析 テクニカルレポート作成

6. 体力・形態測定

テクニカルレポート共有

合宿日程調整 参加スタッフ調整

支払指図書事前提出・確認 食事・宿泊予約

測定器具 NTC送付依頼&現地調達依頼

参加アスリート確認 過去データ共有 当日フォーマット準備

情報戦略ユニット

インテリジェンス

マネジメントユニット

協創・共創・協奏

事前

スタッフミーティング 測定器具準備

体力・形態測定 説明 (アスリート & スタッフ)

モチベーションビデオ視聴

ウォーミングアップ

体力・形態測定 体力・形態測定データ入力

クールダウン 測定器具片付け

体力・形態測定結果分析 キロクビデオ作成

測定結果 アスリート向けフィードバック

キロクビデオ視聴

測定結果 指導スタッフ向けフィードバック

日本代表監督&スタッフ・U23監督&スタッフ・U20/21監督&スタッフ・U18/19監督&スタッフ・U16/17監督&スタッフ

トレーナーユニットメンバー・現場トレーナー・ナショナルトレーニングセンターバレーボール担当

体力・形態測定結果 バレーボール協会内関係者共有

会長・事務局長・強化本部長・HP本部 本部長付部長・HPサポート委員長・男子強化委員長・女子強化委員長・

HPサポート委員会・ハイパフォーマンス推進部

支払指図書提出

ハイパフォーマンス推進部部长・ハイパフォーマンス推進部担当者

事後

トレーナーユニット

体力・形態測定

メディカルチェック

メディカルユニット

ニュートリションユニット

非侵襲性ヘモグロビン測定

当

約2時間

教育・成長・発展・進化の『場』

アスリート
スタッフ

体力・形態測定本年度結果過去データ追加
体力・形態測定結果詳細分析 テクニカルレポート作成

6. 体力・形態測定

アスリートファースト

笑顔が満ち溢れて

楽しい かつ 限界に挑戦

体力・形態測定

(理論と実践 + 客観値)

前

当

約2時間

後

テクニカルレポート共有
合宿日程調整 参加スタッフ調整
支払指図書事前提出・確認
測定器具 NTC送付依頼&現地調達依頼
参加アスリート確認 過去データ共有 当日フォーマット準備

情報戦略ユニット
インテリジェンス

マネジメントユニット

協創・共創・協奏

トレーナーユニット
体力・形態測定

スタッフミーティング 測定器具準備
体力・形態測定 体力・形態測定データ入力
クールダウン 測定器具片付け

メディカルチェック
メディカルユニット

ニュートリションユニット
非侵襲的エネルギー測定

日本代表監督&スタッフ・U23監督&スタッフ・U20/21監督&スタッフ・U18/19監督&スタッフ・U16/17監督&スタッフ
トレーナーユニットメンバー・現場トレーナー・ナショナルトレーニングセンターバレーボール担当

体力・形態測定結果 バレーボール協会内関係者共有
会長・事務局長・副会長・部長・P本部 本部長・P本部 本部長・部長・女子強化委員長・

ハイパフォーマンス推進部部長・ハイパフォーマンス推進部担当者 事後

教育・成長 年度結果過去データ追加
体力・形態測定結果 テクニカルレポート作成

6. 体力・形態測定

体力・形態測定スタッフ（2023年03月～2025年02月）

人間は一生のうち逢うべき人には必ず逢える。

しかも一瞬早過ぎず、一瞬遅過ぎない時に、

必要としている人に必ず逢えている。

逢っていないと思うのは

単に『縁』を見落としているだけである。

自律分散協働型組織の構築

宮内 一三（ユニットメンバー）

宮内 一三（ユニットメンバー）

折笠 章太（ユニットメンバー）

岡野 憲一（ユニットメンバー）

馬崎 七星（大学生†）

山岡 小春（大学生†）

合敷 真那（大学生†）

山田 眞子（大学生†）

金子 真那（大学生†）

木幡 華子（大学生†）

中澤 彩恵（大学生†）

大根田 彩乃（大学生†）

大根田 彩乃（高校生†）

中原 彩葉（高校生†）

加藤 実希（高校生†）

沼田 有樹（高校生†）

黒田 翔宇（高校生†）

グプタ カニシカ（高校生†）など

アナリスト育成セミナー受講生

†測定参加当時

6. 体力・形態測定

体力・形態測定スタッフ（2023年03月～2025年02月）

トレーナー担当

測定スタッフ可

インテリジェンス担当



自律分散協働型組織の構築

6. 体力・形態測定

体力・形態測定スタッフ（2023年03月～2025年02月）

トレーナー担当

測定スタッフ可

インテリジェンス担当

トレーナーマスター

大石 博暁（ユニット長）

トップ

ボトム

インテリジェンスマスター

小室 匡史

『緑』の数は自分の『行動力』と比例する。

『緑』の質は自分の『覚悟』と比例する。

一人でできたものなんて何一つない

馬崎 七星（大学生†）
 山岡 小春（大学生†）
 倉敷 友梨愛（大学生†）
 東垣 美瑞希（大学生†）
 山田 眞子（大学生†）
 金子 真那（大学生†）

ボトム

トップ

バレーボール未経験者

アナリスト育成セミナー受講生

†測定参加当時

中原 彩葉（高校生†）
 加藤 実希（高校生†）
 沼田 有樹（高校生†）
 大窪 葵（高校生†）
 小山 りな（高校生†）
 黒田 翔宇（高校生†）
 グプタ カニシカ（高校生†）など

6. 体力・形態測定：測定項目

形態	身長		cm	パワー	下肢	ブロックジャンプクロス オーバー(右方向へ)		cm
	体重		kg			ジャンプ高	cm	
	上腕背部皮脂厚		mm			ブロックジャンプクロス オーバー(左方向へ)	ジャンプ高	cm
	肩甲骨下角皮脂厚		mm			立ち幅跳	m	
	体脂肪率		%		両脚3回跳	m		
	除脂肪体重		kg		立ち3段跳	m		
	BMI(:Body Mass Index)		kg/m ² m		オーバーヘッドスロー	m		
	指高	片手			cm	上肢	バックスロー	
両手			cm	フロントスロー			m	
スピード	20mスプリント		sec	柔軟性	肩関節		バッククラッチ	右上
敏捷性	プロアジリティーテスト		sec			左上	cm	
	9m3往復		sec		股関節	開脚		cm
	T-Test		sec			立位体前屈		cm
パワー	垂直跳		cm	動的	片脚ファンクショナルリーチ	右手	cm	
		ジャンプ高				cm	左手	cm
	ランニングジャンプ		cm	持久力	全身	YO-YO テスト		m
		ジャンプ高			cm	筋	30秒シットアップ	
	ブロックジャンプ (右方向へ)		cm	筋力	握力(右)			kg
		ジャンプ高			cm	握力(左)		
	ブロックジャンプ (左方向へ)		cm	ボールスピード	ジャンプサーブ			km
		ジャンプ高		cm	バレーボール指数			

6. 体力・形態測定：測定項目

形態	身長		cm	パワー	下肢	より高く Higher	cm	
	体重		kg			ジャンプ高	cm	
	上腕背部皮脂厚		mm			ブロックジャンプクロス オーバーヘッドスロー	cm	
	下腕皮脂厚		mm			ジャンプ高	cm	
	体脂肪率		%		上肢	立ち幅跳	m	
	除脂肪体重		kg			脚の回転	m	
	BMI(：Body Mass Index)		kg/m ² m			立ち幅跳	m	
	指高	片手	cm			オーバーヘッドスロー	m	
	両手	cm	フロントスロー	m				
スピード	20mスプリント		sec	柔軟性	肩関節	バッククラッチ	右上	cm
敏捷性	プロアクリルコート		sec			腕関節	左上	cm
	9m3往復		sec		動的	立位体前屈		cm
			sec			片脚フランクショナルリーチ	右手	cm
パワー	下肢	垂直跳	cm	持久力	全身	より高く Higher	cm	
		ジャンプ高	cm			筋	より強く Stronger	回
		ジャンプ高	cm	筋力	握力(右)	kg		
		ジャンプ高	cm		握力(左)	kg		
		ジャンプ高	cm		ボールスピード	km		
		ジャンプ高	cm		バレーボール指数			

より自分らしく
Be more like yourself

より速く
Faster

より高く
Higher

より柔らかく
Softer

より強く
Stronger

6. 体力・形態測定：モチベーションビデオ

バレーボール女子U18／19 & U20／21 日本代表合宿 2023年11月21日 @ ナショナルトレーニングセンター
モチベーションビデオ（測定前視聴）制作・編集：木幡 華子 《インテリジェンスリーダー》



令和五年度 バレーボール女子U18／19 日本代表
令和五年度 バレーボール女子U20／21 日本代表

体力・形態測定

2023年11月21日実施

6. 体力・形態測定：キロクビデオ

JVA男女エリートアカデミーオーディション 2024年08月14日 @ ナショナルトレーニングセンター
キロクビデオ(測定後視聴) 制作・編集：木幡 華子 《インテリジェンスリーダー》



6. 体力・形態測定：メッセージ

世界へ繋がる世代を超えた情報を
未来のバレーボール日本代表へ

Discover The “NEXT” Generation of Talent

The Volleyball for “YOU”

The Insatiable Quest for Special “ONE”

“OPEN” to All Volleyball Players

All Roads Lead to “SUCCESS”

6. 体力・形態測定：フォーマット

Respect Diversity

体力・形態測定分析 | Physical Fitness Analysis

女子



No Sport, No Life. 《 & Athlete 》

6. 体力・形態測定：フォーマット

Respect Diversity

体力・形態測定分析 | Physical Fitness Analysis

男子



No Sport, No Life. 《 & Athlete 》

7. アドバイス

子供と若者がいつの時代も
私がか子供に負けている点
新世界の主役となる NEW Type である

夢の数と未来の幅
— Discover The “NEXT” —

(参) コムロコンサルティング / Komuro Consulting <https://komucg.com/>

7. アドバイス

子供と若者がいつの時代も

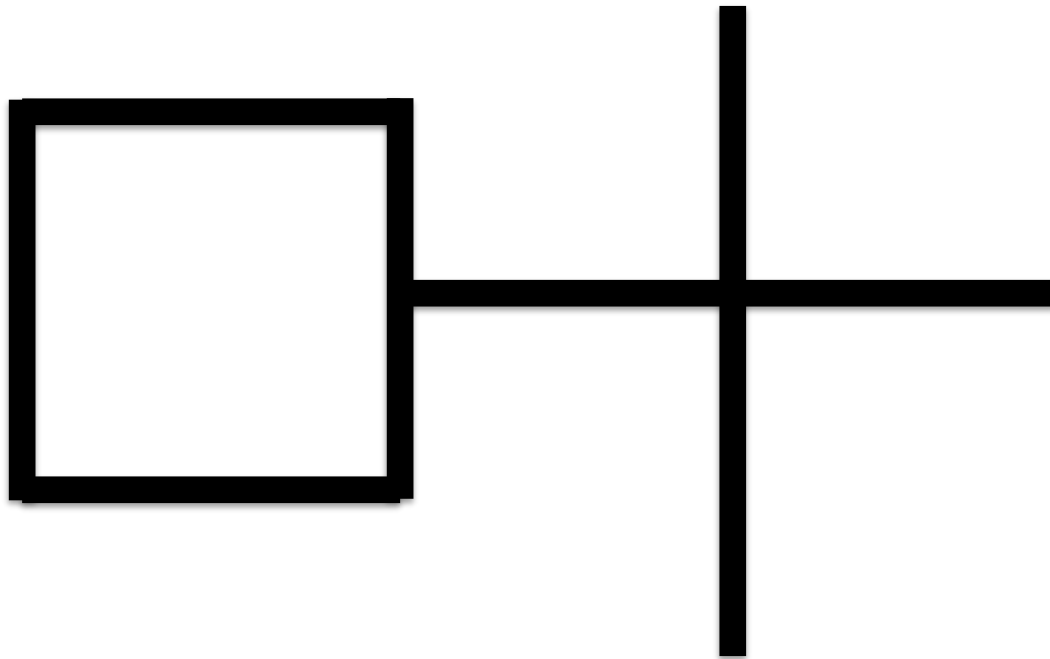
新世界の主役となる **NEW Type** である

— Discover The “NEXT” —

(参) コムロコンサルティング / Komuro Consulting <https://komucg.com/>

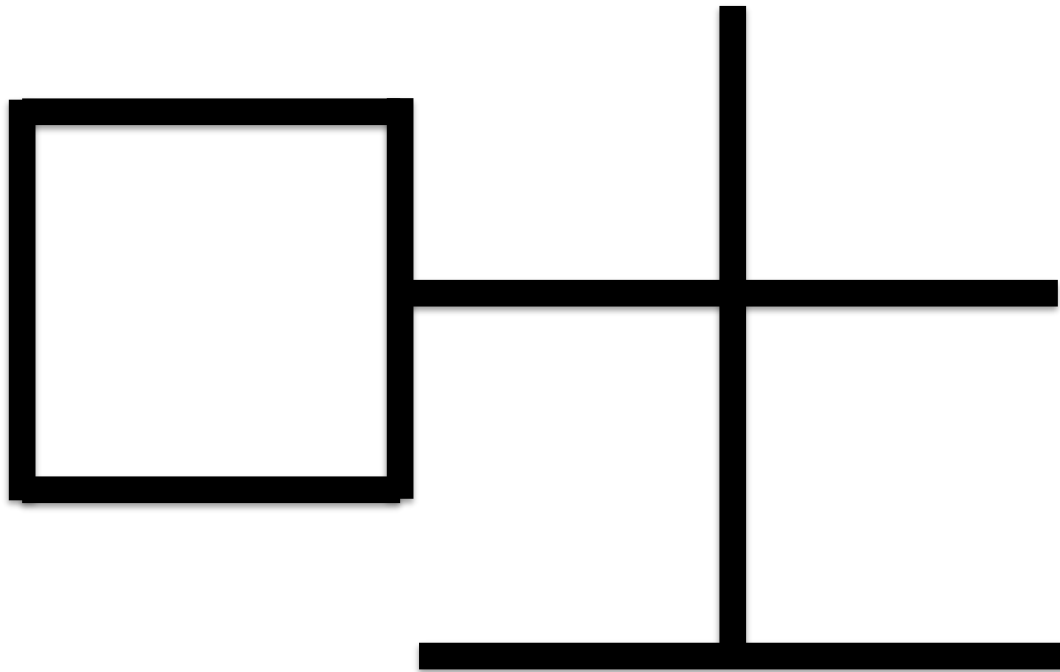
8. メッセージ(1/2)

□ に出して + のことを言う



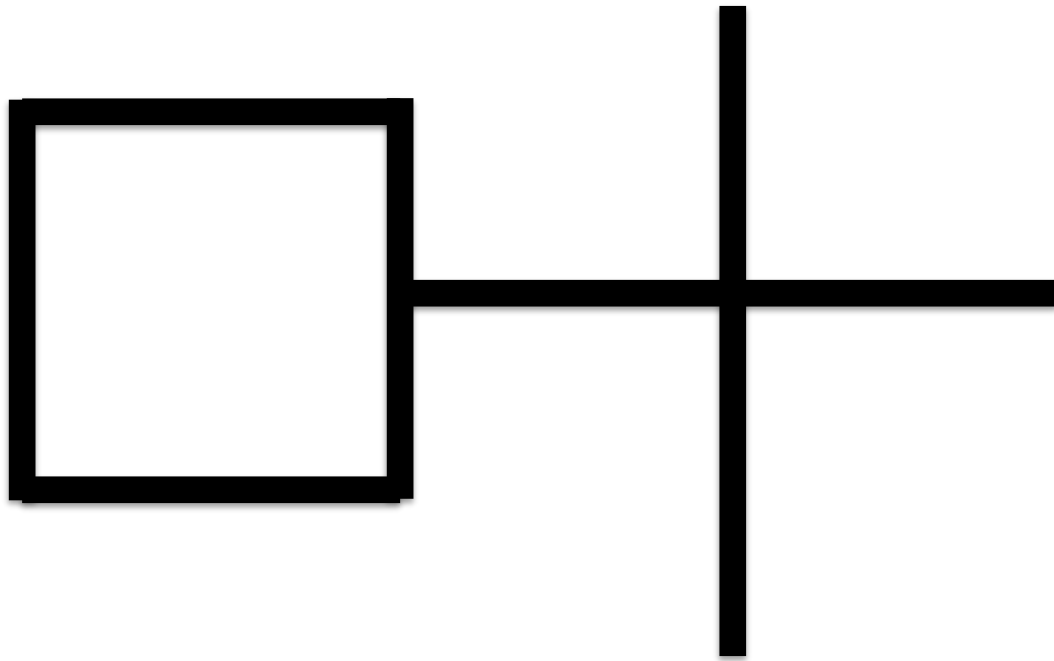
8. メッセージ(1/2)

辛い時は — のことを吐く



8. メッセージ(1/2)

最後は夢や希望が **叶** います



8. メッセージ(1/2)

最後は夢や希望が **叶** います

他人と過去は容易に変えられない

が、

自分と未来は簡単にえられる

8. メッセージ(1/2)

喧嘩の真の勝者は

殴り倒した方や論破した方では無い。

手が届かないほど大きな成功をして

笑って相手を許してあげることが

真の喧嘩の勝ち方である。

8. メッセージ(1/2)

『あなたが漠然と過ごした今日という一日は
昨日死んでいった人々が生きるために最後の力を精一杯振り絞り
あれほど生きていと願った明日』である。

今日が人生最後の日だと一生懸命生きる。

思考が変われば 意識が変わる。 意識が変われば 精神が変わる。

精神が変われば 態度が変わる。 態度が変われば 行動が変わる。

行動が変われば 習慣が変わる。 習慣が変われば 人格が変わる。

人格が変われば 運命が変わる。 運命が変われば 人生が変わる。

世の中は、大半の人が頑張れないことから

頑張れば頑張るほど嫉妬される。

その結果、頑張れない人は頑張る人の足を引っ張ることを頑張り始める。

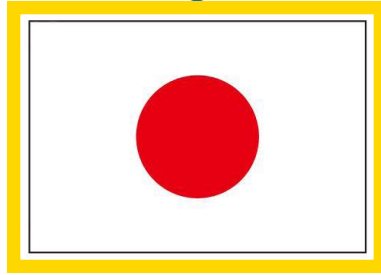
頑張る人は、我関せず焉で遙か遠くにいってしまう。

8. メッセージ(2/2)

Japan as No.1 "AGAIN"

未来の
チームジャパン
の仲間は
どこにいるのか？

8. メッセージ(2/2)

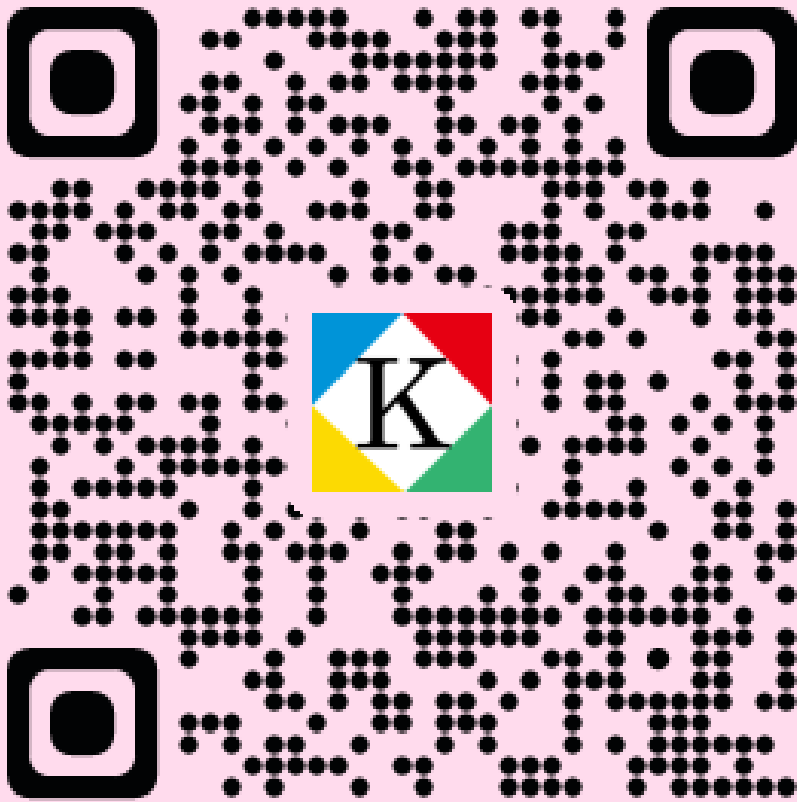


あなたが未来の
チームジャパン
メンバーだ!

インターンシップ

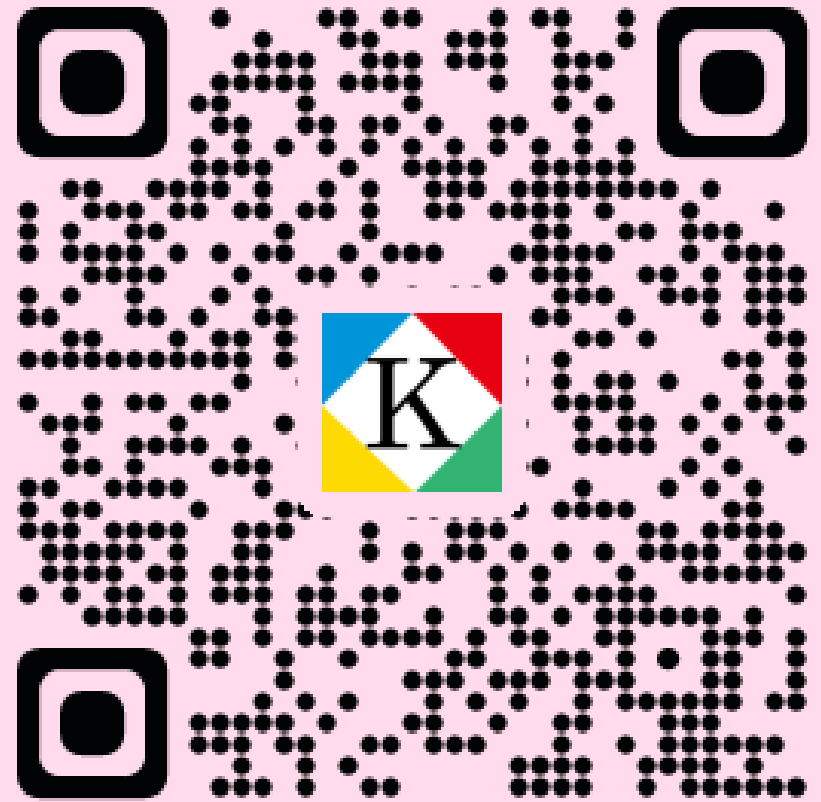
最高の笑顔と共に再会できる日を心から楽しみにしております

Sports



<https://ko-cg.com/internship/sports/>

Volleyball



<https://ko-cg.com/internship/volleyball/>



KCG Komuro Consulting Group
Our Tagline : The Insatiable Quest for Special "ONE"

Thanks for Your Mighty Smile.
Live, Love, Laugh and be Happy !

今日も幸せが感じられ素敵な夢を見られる夜をお過ごしください



**アントレプレナーとイノベーターが
いつの時代も新たな世界や未来の創り手となる**

- Discover The "NEXT" Generation of Talent -

Masashi KOMURO

<https://ko-cg.com/ceo/>