

「心を味方につけ、 “喜びメーター”をチャージしていく」



飯塚翔太選手（前列中央）と聴講の学生、チュー王子と一緒に記念撮影

陸上競技部OBの飯塚翔太選手 「心身の整え方」と題して講演

リオ五輪リレー銀メダル

2016年リオデジャネイロ五輪の陸上男子4×100メートルリレーで、2走として銀メダルを獲得した陸上競技部OBの飯塚翔太選手（2014年卒、ミズノ所属）が6月21日、「オリンピックメダリストが実践してきた心身の整え方 モチベーション維持の方法について」と題して、多摩キャンパス「FOREST GATEWAY CHUO」3階ホールで、現役生を前に講演した。

短距離走のアスリートとして一線で活躍する飯塚選手は、「心身を整えるとは、心を味方につけること。心が味方なら、困難を粘り強く乗り越えられる」と説き、「（人生や競技は）うまく行かないことが多い。嫌なことも『次に良いことがある予兆だろう』と考えて、僕はそのたびに“喜びメーター”をチャージしていく。そうすればやる気も出る」と、何事も前向きに対応する意識の大切さを訴えた。講演会は学生相談室が主催した。（講演を取材した学生記者の報告を、2023秋冬号とWeb版で掲載します）