

ハ谷健太郎(はちや けんたろう)

1996年(平成8年)2月27日 魚座 血液型 ? 笑

オロロンラインで有名な羽幌町出身

ギター演奏、愛犬猫との遊び、陸上(今はジョギング)



愛犬2匹いて名前  
は、この子はイクラ  
です!→  
もう1匹の名前は  
のりすけです  
愛猫はタマです!  
サザエさんシリーズ  
です(笑)



僕は小学校3年生からサッカーを始めました。キッカケは普段口数少ない弟がテレビでやっていたサッカーを見て自分から『これやりたい!』と言って僕も練習について行ったのが始まりです。

そこから中学校3年生まで続けましたが、その時にはもうサッカーが楽しく無くなっていました。なぜかという、先輩達からのイジメに近いような言葉がけでした。特定して僕だけというわけではなかったのですが、それが一番僕の中では苦痛でした。サッカー自体は楽しいはずなのにミスすれば暴言に近い言葉で言われ、ただでさえ試合で緊張しているのにミスしたら怒られると思えば更に緊張。そう思うと思うようにプレーできず面白くない。負のスパイラルでした。

前にも出ていますが2歳違いの弟がいるのですが、僕が中学に入る頃から休みがちになりました。弟が中学に入る頃にはほとんど学校に行かなくなってしまいました。いわゆる不登校です。イジメられたなど理由があればまだいいのですがそれも話してくれず一歩も家から出ない状態になってしまいました。母も自分を責めたり、一部の親戚の人達にも母が悪いと言われていて、大変さが目に見えてわかりましたし、自分になにかできないのかと思う日々でした。なので、同じような悩みをお持ちの方の気持ちがすごく分かります!もしなにかで困っていたらすぐに言ってください!話だけでも楽になります!

高校からは陸上競技を始めました。なぜかという、サッカーはチームプレーなのに対して陸上は1人でやっていけばいいと思ったからです。(結局は部活なのでチームで動きます。笑)もう一つは、中学校のときに走り高跳びの授業がありそのときに背面跳びをしたら先生にもの凄く褒められてそこから走り高跳びが大好きになったからです。なので、楽しくできるはずと思い陸上を始めました。



ですが高校に入った頃、僕は左手の前腕骨の骨折を中3のときにしてまだ完全には治っていませんでした。お医者さんには高跳びの着地で手に衝撃がかかるためダメだと言われました。秋頃にはできるようになり記録もどんどん良くなっていきましたが、高校2年のころに冬季になり室内で練習して終わった後に左の膝がもの凄く痛くなりました。少し休めば治るだろうと思い休み休み練習をしても全然良くなりません、むしろ歩くだけでも痛くなってきてしまい、さすがにマズイと思っスポーツ整形に行きました。するとお医者さんに言われたのが『ストレッチして下さい』でした。それだけ!?なんか靭帯とか大丈夫なのか!?と思いました。検査の結果は『ジャンパー膝』でした。

半信半疑で教えてもらったストレッチをお風呂あがりに行うことにしました。最初の頃は全然硬かったですが、少しずつ柔らかくなりその頃には膝は全然痛くなくなっていました。その時にストレッチの重要性がすごくわかりました。

全国などには行けず、高1の秋から高3の夏の計5回全道大会まででしたが行くことができた経験ができました。そのとき、全道大会に選手が無料で受けられるサポートブースがあり治療を受けたことがキッカケで『選手のコンディショニングに関われる仕事がしたい』と思っトレーナーを目指すようになりました。

スポーツをされてる方はもちろん、お仕事などでの身体の痛みや不調がある方にもしっかりと寄り