2022

活動報告

Activity Report







夢追い人
プロマインド・トライアスリート

福元智郎

プロフィール



福元哲郎

1972 年 6 月 23 日生まれ　広島県三原市出身

- プロ マインド トライアスリート＆教育講演家（食育・体育・徳育・いのちの時間）
- 健康経営コンサルタント
- FM みはら番組経営パーソナリティー
- 日本スポーツ協会公認スポーツ指導員（トライアスロンコーチ 1）

● 略歴

三原市立第五中学校

広島県立世羅高等学校

石田学園　広島経済大学

三原市役所退職

（1995 年 4 月～ 2015 年 8 月）=20 年 4 ヶ月

● 所属

藤田真弓バレエ教室　顧問 2022 年 4 月

プジョー・シトロエン福山　顧問 2021 年 4 月

ダスキン福山　顧問 2021 年 4 月

万田発酵株式会社　顧問 2019 年 4 月

株式会社 八天堂 顧問 2016 年 1 月

アトム株式会社アドバイザー 2003 年 4 月



世界選手権



大学４年時に生まれ故郷（三原市）で開催される【トライアスロンさぎしま大会】へ心惹かれ出場。
沈んでいた自分をこれなら生かせるのでは！と、トライアスリートとして一念発起。
2003 年からアマチュア部門での世界選手権公式派遣で、夢だった日の丸をつけ人生初の日本代表選手として世界大会へ初出場。
日本一４回、アジアチャンピオン３回、世界選手権９回出場。
（10 回目を 2021 年９月予定）世界５位２回、６位１回とワールドクラスで実績を残す。
2015 年８月に 20 年働いた三原市役所を退職し、プロトライアスリートへ転向！現在も世界一を目指し進化成長を求めて活動中。
生き様を体現し、人間力、あきらめないマインドを発信し、夢が人を支えることを説き、
「夢追い人」ドリーマープロマインドトライアスリートのパイオニアとして生きる。
人は夢とマインドで奇跡を起こす・・・自らを進化させ体現し続ける競技者であり、講演家であり、企業や教育現場などでも多角的アプローチで、今求められる。
「志事」を膨らませる。覚悟の決め方！夢の持ち方や叶え方を伝え、夢をかなえ続ける生き方を継続中！









あきらめなければ

夢



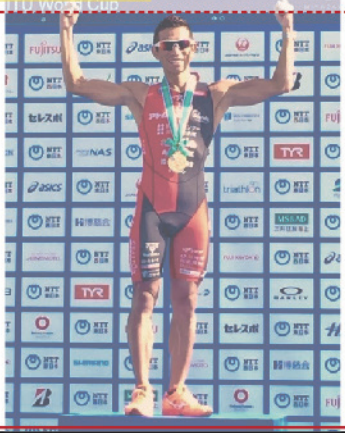


主な戦歴

World Triathlon 世界トライアスロン選手権（エイジ部門）

2003	29位	クィーンズタウン（ニュージーランド）
2005	13位	ホノルル（アメリカ）
2006	5位	ローザンヌ（スイス）
2007	5位	ハンブルグ（ドイツ）
2008	6位	バンクーバー（カナダ）※悪天候によりデュアスロンに変更
2009	DNF（バンク途中棄権）	ゴールドコースト（オーストラリア）
2014	60位	エドモントン（カナダ）
2017	44位	ロッテルダム（オランダ）
2018	19位	ゴールドコースト（オーストラリア）
2021	222位	IRONMAN70.3 セントジョージ（アメリカ）
2022	銅メダル（世界第3位）	アブダビ（アラブ首長国連邦）

2007年・2009年・2017年 ---------- アジアチャンピオン（エイジ）
2005～2008年 ---------- 4年連続日本ランキングチャンピオン（エイジ総合）
18回出場 ---------- 日本トライアスロン選手権
7回獲得 ---------- 日本エイジ別選手権天草大会（長嶋茂雄杯）
6連覇（3.11により1年中断） ---------- 宮城国際トライアスロン仙台ベイ大会
通算8勝中 ---------- トライアスロンさぎしま大会（広島県三原市）
通算2勝中 ---------- みやじま国際パワートライアスロン（初代チャンピオン）
2008優勝（2位4回） ---------- 石垣島トライアスロン大会





BEST BODY JAPAN

ベストボディジャパン広島大会

ゴールドクラス（50代）グランプリ獲得



【ベストボディジャパンという世界へ初挑戦】
知らない世界へ挑戦、勉強させていただきました。
採点評価競技は独特でした。
魅せる体作りに取り組んでいる人たちと、スポーツで競うための天然素材であえて勝負させて貰いました。
筋肉の形も色も全く違う。
普段は人には見せられない顔で練習に打ち込み、積み上げた先の大会（発表会）で最高の笑顔を出す。
これが評価になったかも。（ここは主観です）
全身に力を入れたら萎縮し見栄えがない。
ある部分に力を入れ、ある部分は緩める特殊なやり方。顔は本気になってしまうのが当たり前。



前年優勝された方との最終決戦場面！



これが終わった段階でどちらが評価されたのかは分からなく表彰式を待つのです。
やり切った感はあっても、独特の空気というか気持ちで表彰式を迎えました。



後日届いた、ベストボディジャパン・グランプリの賞状





健康経営コンサルタント

予防医療の発展　医療分野とスポーツの連携

医療とスポーツと健康





上田循環器八丁堀クリニックから協力を依頼



山口市筋肉ヴィレッジ





●筋肉ヴィレッジ１日目
（山口市南部地域開催）
参加人数が増え、ますます笑い声と悲鳴が入り混じり愉快で楽しく心地よく疲れる１日でした。
考案した４種目＋筋肉弁当＋筋肉温泉？＋筋肉瓦そば＋移動は自転車…と、とにかく筋肉に刺激を与える内容盛りだくさんのメニュー。
この企画は県市町（自治体）でも事業として継続されています。ご興味ある関係者の皆様がおられましたらお問い合わせくだい。









●筋肉ヴィレッジ２日目（山口市南部地区開催地）
筋肉（運動）で心を豊かにし、世の中のために生きることができる…
今回ここに集まったことで結びつき、マインド発信し続けたとき必ず再会できる時が来ると想ってます。







【筋肉ヴィレッジまとめ】
トライアスリートやCMで知られた方が集まり行政の関心も高まりました。
勝手に思っているのですが、スポーツを強制的にでもする仕組みが必要なのでは…気がつけば健康体で医療費がかからなく介護も適当になり、家族や若い人への負担が軽減され、経済活動が増幅することになるのでは。
例えばスポーツクラブの使用料が税金で補われたり、スポーツ活動に関わる全てのイベント参加費が税金から負担されたりする仕組み。少しでも興味がある人たちが動きやすくなり、豊かなマインドが生まれ運動や活動ができた先には結果的に健康な街になり、医療費にかかる税金が少なくなり、もっと言えば教育や生活面に対してより良い税金を使えるようになる。素人考えですが単純にそう思っています。
その一端で今回の筋肉ヴィレッジは、これからは当たり前のイベントとして各市町で行われると、その地域の魅力発信で経済も回っていきます。
『やっていきましょうよ！』

プロフェッショナル事業



あきらめなければ夢１００%事業

福山市内の各プロフェッショナルに集まってもらい、それぞれが追求していることを掘り下げご教授いただきながら撮影を行いました。
これはプロフェッショナルの方々のブランディングにもなり、視聴者の老若男女幅広く様々な閃きが暮らしに役立ち、楽しく前向きになれ、その先に夢が生まれる。そんなコンセプトでスタートを切ることができました。これはこれからの仕事としてもプランニング出来るもと思います。とにかくやってよかったです！思いもしなかった学びを得ることができましたし、共に喜びを感じることができました。（3年後ベストボディジャパングランプリに通じました）









itofumi



ニットブランド「itofumi（いとふみ）」
from 広島・金沢
弊社のベテラン職人が上質な糸を使い無縫製技術で編み上げました。ループの連なりでできているニットを、文字で綴る手紙に見立て、贈りものに想いをこめるというような意味合いを込めて、「糸で綴る手紙＝いとふみ」という言葉がうまれました。

神石郡 PTA 教育講演会・神石高原町

校長室での談話では、町長さんや議長さんにもトライアスロンで町を変えないか？と、その効果や魅力をお伝えしました。



FM みはら番組経営（2022 年 4 月～）



『テツロー＆むぅの夢１００%』番組オーナー＆パーソナリティ

スポーツを通して人材育成、
食育など心と体の健康推進番組。

【老後を支えるのはお金ではなくて筋肉です！】

希望と夢を創造し、人生の活動エネルギーを創出する番組として全国からリスナーを集めています。







中の動画配信はテツローの Facebook より

インターネットサイマル放送 ▶ https://www.fm-mihara.jp/simul.html

FMみはら 87.4MHz FOR LIFE RADIO

サイマル みはら

リクエストもお待ちしています！
https://www.fm-mihara.jp/request.html

パートナー出演 ▶▶ FM 廿日市、広島 FM、中国放送、広島テレビ ◀◀





パーソナリティーの東園恵ちゃんと、２人で結構深い話を引き出し合いながら、思いのこもった番組をお届けできたと思います。





朝のウォーミングアップにゆっくり寄り添う番組「GOOD JOG」



スポ明日夕方放送の収録を坂上アナウンサーと繰り広げました。







広島テレビ 吉田一貴の『鉄人への道』
テレビの企画とは言え、よくもまぁ２ヶ月でトライアスロンを完走してくれた。
ゴールシーンを見たとき、さすがに感慨深いものがありました。

いのちの時間プロジェクト

子供達にライジャケを 福山教育委へ寄付協力

プロマインドトライアスリート
ふくもとてつろう
福元哲郎さん（49）

福山市在住


昨年の世界選手権の様子


寄付の際に三好教育長（右）と

夏休みのプールの開放廃止などで子供の水に入る機会が減少し、近年子供の水泳力格差が広がっているという。スイミング教室に通わなかった子供は、全く泳げない場合も多い。トライアスリートの福元さんはそんな現状に危機感を抱く中、福山の消防士らによる防災市民団体ボウサイズ（大原知代表）から相談を受け、小中学校のプール授業に使用できるライフジャケット50着を購入し、同団体が企画した福山市教育委員会への寄付活動に協力した。同企画は教育現場へのライフジャケットの寄付を全国で行っている「ライジャケサンタプロジェクト」に賛同したもので、広島県では初だという。

「泳ぐことができない子供は水辺での命の危険の可能性が圧倒的に高く、知識の不足から人を助けることもできません。ライフジャケットの着用機会を増やすことで、命を守る教育が進むことを願っています」と福元さん。購入費用は、昨年度アメリカで開催された世界トライアスロン選手権に出場するための費用としてクラウドファンディングで受けた寄付金の余剰金からねん出し、支援者たちも心から賛同したという。

三原市出身の福元さんは広島県立世羅高校、広島経済大学在学中に駅伝等の陸上競技で活躍。その後トライアスロンに転向し、三原市役所勤務時代から合わせて10度の世界選手権出場（2006・07年5位）、4度のアジアチャンピオンに。それらの経験で培った人間力を生かし、地元企業の人材育成や教育講演も行っている。







福山市教育委員会へライフジャケット32着が寄贈された。今夏から、小学校のプール授業で着用体験ができるようになる。

企画は、現役消防士や介護福祉士などで、着衣泳やライフジャケット着用体験を実施してきたボウサイズ。コロナ禍でプール授業が無く、泳げない子が増えたと危機感を募らせ、プロマインド・トライアスリートの福元哲郎さん（福山市49歳）に打診。福元さんは昨秋出場した、世界選手権のクラウドファンディングの余剰金の一部を快く資金提供した。

寄付受納式は先月24日、防災倉庫が保管場所となる西小学校であった。福元さんは今秋の日本代表権も獲得しており「命を守る活動が、自分の競技の励みにもなる。福山を元気にする哲学を持ってする郎です。世界一を目指します」と夢を追う姿勢を示しつつ手渡した。受け取った児童のひとり遠藤実紀さん（5年）は「自分の命もたくさんの人の命も救えるようにしっかりと学びます」と誓っていた。

ライフジャケットを贈り、授業に使う取り組みは、県内初。市教委では、予約・貸出方法を整理し小学校に通知する。

鉄人レース 児童が汗



福山の福元さん 神石小で企画

校舎裏や校庭 49人駆ける



福元さん（右から２人目）のエールを受けながらトライアスロンに臨む神石小の児童たち

神石高原町福永の神石小で5日、全校児童49人が参加したトライアスロン大会があった。世界選手権に10回出場した福山市光南町の哲郎さん(50)の呼びかけで挑戦。プールやグラウンドで「鉄人レース」の一端を体験した。







いのちの時間　広島県立河内高等学校



全員が全員とはいきませんが、話していて確実に心に響いている子達を何人も見ることができました。この中で今日の講演会がこれからの力になる生徒も少なからずいてくれるものと信じます。

いのちの時間　豊田高校



スイッチが入ったように見えた生徒、そうでもないような生徒、様々です。ただ終わって１人。真剣な眼差しで私のところに悩みや想いを伝えにきた生徒がいました。この時点で彼の未来は変わると想います。

三原で教室

トライアスロン福元選手
走るこつ 児童に伝授



トライアスロンの福元哲郎選手（45）＝福山市光南町＝が6日、三原市糸崎の糸崎小体育館でスポーツ教室を開き、「いかに速く走れるか」をテーマに指導した。

5、6年の児童約40人が、体育の授業を使って学んだ。福元選手が体のバランスの取り方や、地面を蹴る足の動きなど手本を示すと、見よう見まねで体を動かしていた。上半身に着けた新聞紙を飛ばさずに走るリレーも体験した。

6年砂田乃綾さん（11）は「速く走れるようになったと思う。楽しかった」と話した。多目的ルームでは、福元選手の講演もあった。福元選手は2度のけがから復活した体験を紹介し「諦めなければ夢はかなう」と児童たちを励ました。（中島大）







糸崎小の児童に速く走る方法を教える福元選手（左端）

ちびっこアニマル体操















福山市内の中学生の夢・未来プロジェクト

本気で取り組み流した涙は、間違いなく夢を踏み出したサインとなります。
まず、この舞台を中学生は目指してほしいと願います。





チームターザンのメンバーが初めて出場、ショートトライアスロン奮戦記。

text by 菊池 誠（元チームターザン）

その大会は『第9回 兵 ビギナーズトライアスロンin グリーンピア』。2003チームターザン・MAUIマラソンのメンバーとして走り始め、あっという間に4年がたち、現在は生まれ育った千葉から離れ、広島県の中国山地（ヒバゴンの故郷近く）に囲まれた自然豊かな小さな街に移り住んでいます。そんな4年の間に、一緒にMAUIを走ったメンバーは、アイアンマンライアスロンのワールドチャンピオンシップに出場しましたが、私はなんだかんだと理由をつけて、トライアスロンには近づこうとしませんでした。

ところが今年、世界遺産・宮島をスタートするトライアスロンが開催されたのを機に、来年はこれに出たい……という思いが湧いてきて、広島県呉市で行われた大会で、とうとうトライアスロンデビューをしました。

SWIM400m（プール）、BIKE10km、RUN4kmのショートレースながらJTU（日本トライアスロン連合）の審判員が参加し、実況中継まで入る本格的なレース。受付で車検を済ませ、脱にマジックでナンバーを書いてもらい、期待と緊張でスタートを迎えました。SWIMはプールを使い、BIKEは整備されていれば、MTBでもママチャリでもOK。そして、小学生、中学生クラス。なんと、親子で参加する幼児クラスまであり、浮き輪でSWIMをこなし、お父さんやお母さんと楽しそうに走る幼児たちに拍手がやみませんでした。


写真提供／福元哲郎

とにかくトライアスロンの楽しさを味わってもらおうというこの大会ですが、2日前にITU世界トライアスロン選手権ハンブルク遠征（エイジ5位）から帰国したばかりの、地元広島の日本代表トライアスリート、福元哲郎選手がゲスト参加し、幼児から中学生までと一緒にレースを楽しみ、スクールも開催され、小中学生の真剣にレースに取り組む様子に、気持ちが高ぶりました。とかく、きついイメージばかりが先行するトライアスロン。福元選手の言葉に、「トライアスロンは決してきついスポーツではない、投げる・打つ・守るの野球と同じ、泳ぐ・こぐ・走る。こんな誰沢なスポーツはないです」というものがありました。そんな



贅沢なスポーツの楽しさを教えてくれた、とても楽しい大会でした。

初心者向けということで、順順は発表しますが、順位表彰はありません。僕も含め参加者全員が競技に真剣に取り組み、笑顔でゴールを迎えました。

肝腎の結果ですが、まじめに泳ぐのは小学生以来ということもあって、SWIMは15位、BIKEで挽回し3位、RUNをそのまま終え、3位でフィニッシュ。もしかして、SWIMさえ何とかすれば、来年の宮島に何に合うかもしれないと思ってしまうほど、出来過ぎのレースでした。『TARZAN』読者であれば、決して良いレースではないので、完走は確実でしょう。どうです？　来年はお子さんと一緒に参加してみては。これが始まりで、アイアンマンまで行っちゃいませんか？






本気で、極限まで取り組む姿は、周囲に元気を与えられる。成功も挫折も、若い世代に伝えていくことが使命だと思っています

トライアスロンの世界的選手であり、現在はスポーツアドバイザーや企業顧問としても活躍されている、福元哲郎氏に伺いました。

トライアスロン選手になるまでの経緯は。

第五中学校の陸上部で短距離をやっていたのですが、顧問の先生の導きで長距離に転向し、中3で全国大会に出るという成功体験ができました。毎日疲れ切って、でも限界までやり切って、「あきらめずに続けていればなんとかなる」という事を学んで、その後の基礎になりましたね。

ところがその後、世羅高校では、目標がほぼ叶わない。もう一歩で届かないという失敗の連続で、挫折を経験することになりました。しかし大学では、高校で叶わなかったことが叶い、インターカレッジや、全日本大学駅伝にも出場できた。そういう浮き沈みを経験しながら、一通りやり切った感がある反面、「日の丸を背負いたい」という夢もまだ残っていて、そこで出会ったのがトライアスロンでした。

あくまでも陸上の選手なので、簡単には転向できません。そこで卒業論文でトライアスロンを題材にし、佐木島の大会に参加して、データを計測するということにしました。そしたら、時々止まって血を抜いたり小指数を測ったりしてタイムロスしていたのに、6位に入れた。陸上ではありえない大きなトロフィーをもらって、大会の華やかさにも魅了されました。「この競技で日の丸を付けられるんじゃないか」とも思いました。

就職時には警察や実業団から陸上でのオファーがありましたが、トライアスロンがやりたい一心で三原市職員を志望し、ついには日の丸を背負って世界選手権でも戦うことができ、ハワイで13位、スイス5位、ドイツ5位と、夢にも思っていなかった領域へ行くことができました。

現在の活動は。

幼い頃に脳腫瘍を患って、生きるか死ぬか、ぎりぎりの経験をしてるんです。でもそこで生き残ったということは、何か使命があるはずだと、親が言ってくれて、自分の成功も、失敗も、挫折も、生きざま全部含めて、皆さんに伝えていくというのがその使命なのかもしれません。

現在は競技も続けながら、大学の客員教授、スクールアドバイザー、企業の顧問として社員教育などを行っています。実は、競技の他に、若い人たちを指導したい、先生になりたいという夢もあったんですが、それも叶った形になりました。

スポーツイベントの主催者や出場者にメッセージをお願いします。

開催を企画して、人を集めて、準備してというのは、本当に大変だと思います。こういう皆さんがいないと、僕らは給水することもゴールすることもできません。人を輝かせ、幸せにしてあげるという、人として本質のところをやっておられる。誇りを持ってやっていただきたいと思います。

競技者の皆さんには、「楽しく気楽に」というのもいいのですが、やはり全力で取り組む姿を期待したいですね。泣きたいほど結果が出ない、もうやめたい、というような状況に何度もなって、そこから這い上がって結果を出す、極限を追求する姿を、若い方々や子どもたちに見せてあげて欲しい、そこを通じて、みんなに元気を与えて欲しいと思っています。


トライアスリート
福元 哲郎 氏






日本サッカー協会プロジェクト

ユメセン

JFAこころのプロジェクト

夢先生

ユメセン
夢先生にご推薦いただき、これから私自身の先生になりたかった夢が実現していく。
この立場は、子供たちに未来を見つめ夢を抱かせる志事。
それを裏切る行為があれば、当たり前ですが即除名です。
責任と覚悟は当然のこと。
私の夢を叶えさせていただけそうなこれからに、
心がトキメキます。

任命頂いた今井さん、並びに川淵チェアマン。
導いてくれた中村 和裕さん
感謝

JFA こころプロジェクト

地方自治体関係者の皆様で、ピンと来たら日本サッカー協会へお問合せ下さい。

私の中学時代の夢…『先生になりたい！』が叶った記念日





ユメセン 丹波市青垣町立青垣小学校

普段行う講演とは違い、授業なのでタイムテーブルできっちり行います。
まず体育館で 35 分は心を近づけ、アイスブレイクするゲームを行います。
この中で協力や協調、発想や工夫し挑戦する心を引き出し、それを体感てもらいます。
この後は教室で授業です。
夢曲線を描きながら、最後は子供達に夢とそのためにどうしていくのか話して貰う。
そんな中で私の夢の一歩が刻めました。まだこの子たちとの繋がりは夢ノートが返ってきて、ひとりずつ返事を書いてあげなければ終わりません。

ユメセン 鹿児島県出水市出水中学校

夢を持つタイミングとして、中学 2 年生が対象となるこのプロジェクト。
40 人学級で各 2 クラスを午前と午後で行ってきました。
鹿児島は私の父の故郷(知覧町)で、DNA的にもすごく心地良い県です。
夢や目標をもてたら魂に人生が導かれ、トレードオフを繰り返し、夢が進化・変化し実現していくこと。







企業コラボ商品開発販売

健康・運動機能向上・認知症予防・トレーニンググッズ













鉄人ラッポ

アトムワークスとトライアスリート福元テツローが研究を重ね開発。アスリートのトレーニングを安全快適に！地面からの足へ本来の刺激を受け、素足感覚で身体のゼロ基準を作り出すアイテムです。鉄人５本指ソックスとの組み合わせでより快適なトレーニングが実行できます。これによりそれぞれのアスリートシューズがより生かされ、高いパフォーマンスを発揮できるでしょう。







鉄人５本指ソックス

アトムワークスと共同開発したランニングソックスです。測定アーチをより安定させる作りで 3D 化立体裁断製法。ランナーにはもちろん、様々なアスリート、そして日常で疲れにくい安定した足つきをお約束します。

鉄人ラッポ

サイズ
S サイズ：(21.5～23cm)
M サイズ：(23.5～25cm)
L サイズ：(25.5～27cm)

価格
各 2,500 円 (税込)

お買い求めはこちらから
「鉄人ラッポ」商品ページ

鉄人五本指ソックス

サイズ
女性向 (ちょっと小さめ)23 ～ 25cm
男性用 25 ～ 27cm

価格
各 1,000 円 (税込)

お買い求めはこちらから
「鉄人五本指ソックス」商品ページ

ビジネスパートナー

アトム株式会社

PEUGEOT 福山

GARMIN.

Manda fermentation 万田発酵株式会社

DUSKIN. 株式会社 ダスキン福山

Ayumi Fujita

広島みはら港町 八天堂

MUTEK GROUP 株式会社夢笛

Maruten 丸天産業株式会社



















スポンサー

シューリーズ福山新涯店
(有)三吉鈑金塗装工業



ROUND TOP®
masking tapes Collection



Beeline
CYCLE SHOP ビーライン



和田歯科医院



有限会社
上坊組



HEARTFUL ENGINEERING
福山電業株式会社



かんスポーツカイロプラクティック



新屋カイロプラクティック



ReaLine®



Chez Youki / シェ ユキ
広島県福山市の睡眠ケアサロン



サプライヤー

Mineral Sports Drink
PINK ION（ピンクイオン）
IM2001





MEDALIST



「運動や日常生活」で生じる
疲労感を軽減
機能性表示食品 メダリスト
500mL用 30袋入 新発売!



SAURUS JAPAN



BASE SAURUS

Health is Wealth
SUN・CHLORELLA





Wanda 万田発酵株式会社
fermentation





サプライヤー

phiten





Tabata

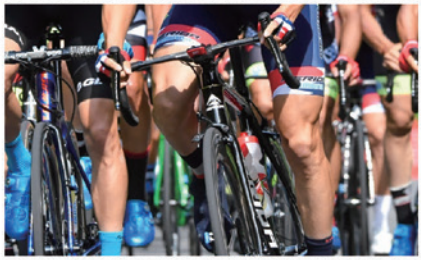




Panaracer







伊藤超短波株式会社



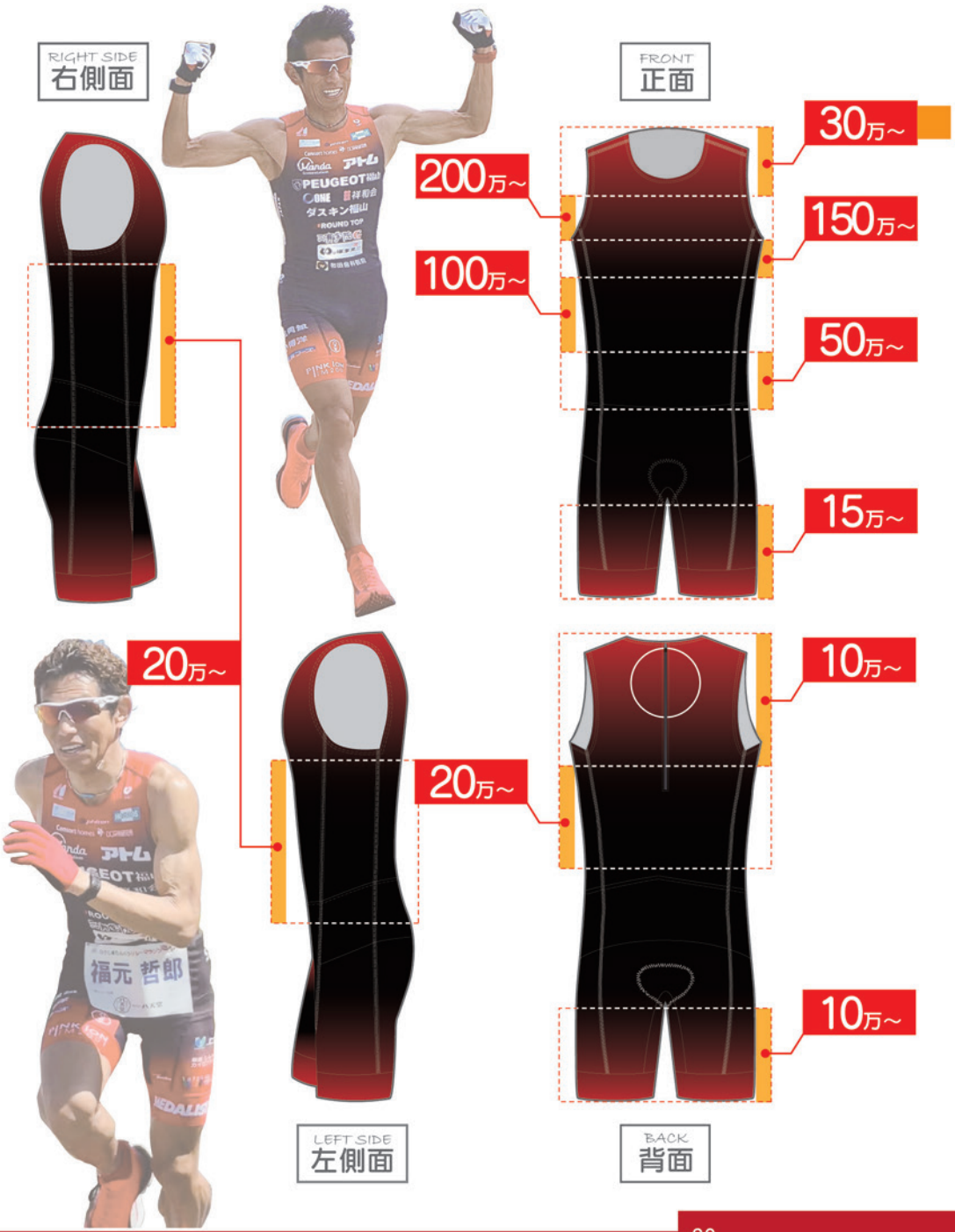


Sono Felice
ソノフェリーチェ





ウエアスポンサー料金表




アトム
Wanda ダスキン福山
PEUGEOT福山
ROUND TOP
GARMIN
1298
5010





オフィシャルホームページ
https://fukumoto-tetsuro.net/

オフィシャルブログ
https://ameblo.jp/fukumoto0623

テツローショップ
https://fukumoto0623.stores.jp/

facebook
https://www.facebook.com/fukumoto.japan

instagram
https://www.instagram.com/fukumoto0623/

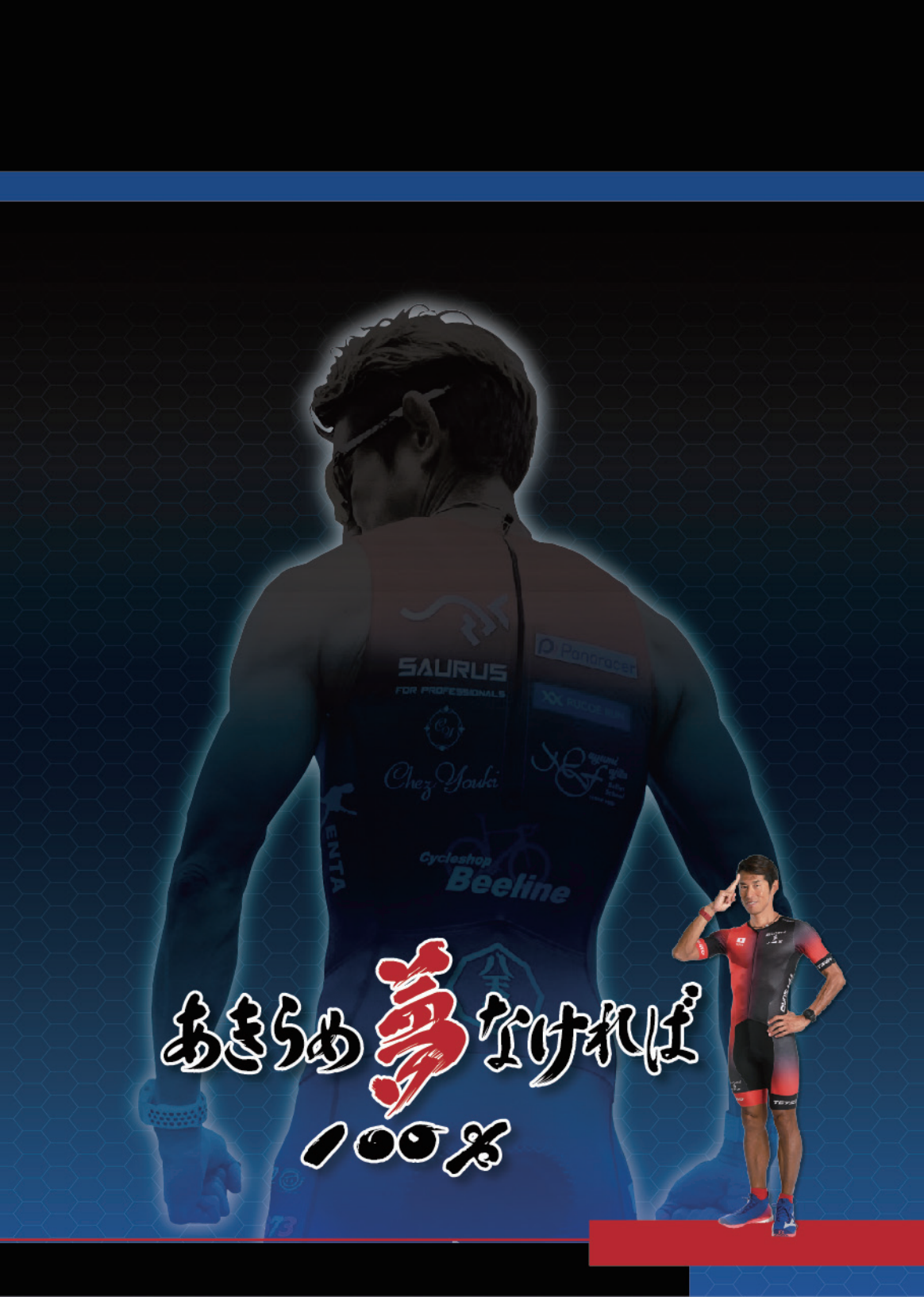
福元テツローチャンネル
https://www.youtube.com/channel/
UC_b0pzEwxD55MLUp9ULd3ZA/videos



トライアスリート
福元哲郎

メールでのお問い合わせ

https://fukumoto-tetsuro.net/contact


SAURUS
FOR PROFESSIONALS
Chez Youki
Cycleshop
Beeline
あきらめ夢なければ
100%