2026 年 10 月　活動報告書

プロトライアスリート・メンタルコーチ　福元テツロー

1. プロトライアスリートとしての挑戦

10 月 18 日（日）今治伯方島トライアスロン大会

　愛媛県今治市で開催された伯方島トライアスロン大会に出場しました。

レースは決して満足できるものではありませんでした。

スイムではアップ後に並ぶ時、位置が取れず後方スタート。ミスりました・・・スイム苦戦。さらに、前日の調整がうまくかみ合わず、キレがなく、期待どおりに反応しない状態でした。攻めるレースというよりも、こなすレースになってしまったことは大きな反省点です。それでも、仲間たちが成長し、それぞれの目標に向かって挑戦する姿を見ることができたことは、大きな喜びでした。

　プロアスリートとして、結果を求めることは当然です。しかし、思うようにいかなかった経験を次の成長につなげることも、挑戦を続ける者の大切な姿勢！

　今、ラジオやメンタルコーチとして伝えている言葉　＝**「勝つか、学ぶか！」**

そして、「あきらめなければ夢 100%」

この言葉を掲げ、自らが挑戦を続け、結果とその過程も伝えていきたいと思います。
今回の反省を次のレースに生かし、さらなる進化と成長を目指します。

※総合１１位　年代別３位





2. えひめエフスクフォーラム　基調講演

10 月 11 日（日）／愛媛県松山市

　里親サポートセンター コイノニア様主催の「えひめエフスクフォーラム」において、基調講演を務めさせていただきました。

講演テーマは、

「レジリエンス（復活力）は、愛の力」

人生には、自分の努力だけでは乗り越えられない困難や、思い描いたとおりに進まないアクシデントが起こります・・・必ず！　その時に、もう一度前に進む力となるものが、「誰かのために・・・」です。その愛と可能性を信じる心だと考えています。

今回の講演では、これまでの人生経験や競技人生での挑戦を通じて、逆境から立ち上がる力、支え合うことの大切さ、そして希望についてお話しさせていただきました。

特に、子どもたちの健やかな成長を支えるうえで、周囲の大人がその可能性を信じ、見守り続けることの大切さを伝えたいという思いで臨みました。里親支援という大切な活動に関わる皆様とのご縁は、私自身にとっても、改めて人を支えることの意味を考える機会となりました。

今後も、スポーツの枠を超え、一人ひとりが自分の人生に希望を持てる社会づくりに貢献していきたいと思います。





3. 株式会社ビークルーエッセ様　第 64 期総合安全衛生大会　基調講演

10 月 27 日（火）／山口県周南市

「第 64 期総合安全衛生大会」にお招きいただき、基調講演を務めました。

演題は、**「あきらめなければ夢 100%」～挑戦が生み出す力とチームの大切さ～**

今回の講演では、仕事に対する向き合い方、仲間との信頼関係、安全を守るための意識、そして人が成長するために必要な心の習慣についてお伝えしました。企業活動において、安全はすべての土台です。ルールを守ることはもちろん大切ですが、その根底には、命を大切にする思い、仲間を思いやる心、仕事に誇りを持つ姿勢が必要だと考えています。講演では、一方的に話を聞いていただくだけでなく、参加者の皆様にも考え、意見を交わす時間を取り入れました。自分の考えを言葉にし、仲間の考えを知る。新たな気づきや行動の変化が生まれます。講演後にも参加者の方々との交流やご連絡をいただき、学びの輪が広がっていることを嬉しく感じています。

「安全を守ることは、仲間とその家族の未来を守ること」

今回のご縁を大切にしながら、今後も企業の人材育成、チームづくり、働く人々の心の健康と成長に貢献していきたいと思います。





4. ジュニアバスケットボールチーム「マラビージャ」メンタルトレーニング

福山市で活動する中学生バスケットボールチーム「マラビージャ」にて、月 1 回のメンタルトレーニングを継続しています。

今月は 10 月 11 日に将来の大きな夢に向かって挑戦する選手たちと向き合いました。中学生という年代は、技術や体力だけでなく、自分の可能性をどのように捉えるかによって、その後の成長が大きく変わる大切な時期です。メントレでは、緊張や不安への対処、集中力、自信、目標に向かう姿勢など、競技だけでなく日常生活にも生かせる心の力を育てることを大切にしています。

そして、選手たちに伝え続けたいことが、**「本氣の価値」**

勝つことはもちろん大切です。しかし、勝敗だけに心を左右されるのではなく、自分にできることを最大限に発揮する姿勢が、その先の成長につながります。伝えるのは＝**「勝つより克つ！」**

一人ひとりが自ら考えて行動できる選手へと成長してほしいと願っています。これからも、子どもたちが自分の夢や可能性にワクワクしながら挑戦し続けられるよう、継続サポートしていきます。



5.「FM みはら」&「FM ふくやま」 ラジオオーナーパーソナリティー活動

10 月も、FM みはらと FM ふくやまの両局で、ラジオを通じた情報発信活動を継続しました。

FM ふくやま「テツローのあきらめなければ夢 100%」

毎週水曜日の放送では、地域で夢を持ち活躍されている方々などをゲストにお迎えし、それぞれの人生観、情熱、夢や挑戦についてお話を伺っています。

10 月には、あおぞら整形外科の川澌院長や坂口理学療法士をお迎えし、地域医療への思いや、健康づくり、骨粗しょう症の予防・早期発見の重要性などについてお話を伺いました。また、株式会社 TRC ワークシステムの米田様をお迎えするなど、様々な分野で活躍する方々の経験や思いをリスナーの皆様にお届けしました。

（番組名で YouTubu 検索をしてみてください！）

FM みはら「テツロー＆むぅの夢 100%」

毎月第 2・第 4 月曜日の放送を通じて、スポーツと健康に対して質問を受けたり、健康法や疑問の解決をしています。10 月には、アトム株式会社の製品や地域に根ざした取り組みなど、地元企業の魅力を伝える話題にも取り組みました。

ラジオは、単なる情報発信の場ではありません。

ゲストの皆様の人生や経験から学び、その言葉を聴いてくださる方々の新たな一歩につなげることができる、大切なコミュニケーションの場だと感じています。

これからも、地域の魅力や挑戦する人々の思いを届けながら、人と人をつなぎ、夢を応援する番組づくりを続けていきます。





10 月の活動を振り返って

10 月は、競技者としての挑戦、講演活動を通じた社会貢献、ジュニア世代の育成、そしてラジオによる地域発信と、多くの出会いや学びに恵まれた 1 か月となりました。

プロトライアスリートとして思うような結果が得られなかった経験も、講演で皆様と共有した学びも、すべてが自分自身の成長につながっています。

競技で結果を追い求めることと、人の夢を応援すること。

一見異なる活動のようですが、私の中ではすべてがつながっています。

「人は何歳からでも挑戦できる。そして、夢を持つことで人生はもっと豊かになる」

そのことを、言葉だけでなく自らの行動で示していきたいと思っています。

日頃より活動を支えてくださるスポンサー企業の皆様、関係者の皆様、そして応援してくださるすべての皆様に、心より感謝申し上げます。

今後も、さらなる成長と挑戦を続けてまいります。

あきらめなければ夢 100%！

プロトライアスリート・メンタルコーチ
福元テツロー

