

大体大生の1日に密着

REAL University LIFE

daily schedule

- 06:45 - 起床
- 07:30 - 自宅発
- 08:30 - 大学着
- 09:00 - 授業
- 12:10 - 昼食
- 13:00 - トレーニング
- 14:40 - 授業
- 17:10 - クラブ活動
- 21:00 - 帰宅

女子プロ野球や侍ジャパン
女子代表のメンバーを経験。
これからも夢に向けて
挑戦し続けたい。



01

体育学部 健康・スポーツマネジメント学科 3年
健康スポーツコース

白石 美優 さん

profile

福知山成美高等学校 出身
硬式野球部（女子）所属
侍ジャパン女子代表

高校を卒業後、女子プロ野球選手として3年間を過ごしました。女子プロ野球リーグが活動休止となったことで高校時代から志望していた強豪女子野球部のある大阪体育大学への進学を決意。中学時代にチームメイトだった友人との「大学でまた一緒にやろう」という約束がようやくかない、同じチームで日本一をめざすことができました。2021年開催の第11回全日本大学女子硬式野球選手権大会で初優勝できたことは、これまでの大学生活の中で一番の思い出です。

class 9:00 / 授業

教員免許の取得をめざして勉強中。
1限目からの授業の際は、
6時台に起床して大学へ。



lunch 12:10 / 昼食

部活の仲間や友人たちとランチ。



training

13:00 / トレーニング

チームの全員が行うトレーニングメニューを一つひとつクリア。運動パフォーマンスの向上はもちろんケガをしないカラダづくりを心がけています。



club activities

2021年に入学し、その年の全日本インカレ初優勝に貢献。



“カバンの中身” 教えてください！

財布

女子プロ野球選手になったときに、頑張ったご褒美として自分にプレゼント。5年程度、使い続けているお気に入り。



FOCUS

侍ジャパン女子代表として活躍

「第3回BFA女子野球アジアカップ」で3連覇！「第9回WBSC女子野球ワールドカップ」では7連覇をめざす。





体を動かすことが好き。
アダプテッド・スポーツ部に
惹かれたこともきっかけでした。

daily schedule

- 08:00 - 起床
- 08:30 - 自宅発
- 08:40 - 大学着
- 09:00 - キャリア支援センター
- 10:40 - 授業
- 12:10 - 昼食
- 13:00 - 授業
- 16:30 - クラブ活動
- 21:30 - 帰宅

02

教育学部 教育学科 3年
保健体育教育コース

河田 紘孝 さん

profile

山口県立華陵高等学校 出身
アダプテッド・スポーツ部 所属
わくわくアダプテッド・スポーツクラブでも活動

体育や運動が好きだったこともあり、高校時代は漠然とですが体を動かすことを職業にしたいと考えていました。教育学部があり、高校の体育科の先生が卒業生だったことも大体大を受験した理由です。パンフレットに掲載されていた『アダプテッド・スポーツ部』に惹かれたことも大きかったです。高校で野球部を引退して、また何かに打ち込みたいと思っていたときに「やってみよう」と、わくわくしました。クラブの楽しさは想像以上！毎日が充実しています。

computing

8:40 / 登校



ひとり暮らしの部屋から学校まではバイクで通学。10分くらいで着けるので余裕を持って登校しています。

career support center

9:00 /
キャリア支援センターへ

就職活動が本格化していく中、自分の目標などを再認識するための「個別面談」へ。運動だけでなく部活で培ってきたコミュニケーション能力を活かしたい。



lunch

12:10 / 昼食



club activities

16:30 / クラブ活動

毎週水曜日は、16時半からアダプテッド・スポーツ部の練習。チーム力を高めるために、たくさんコミュニケーションをとりながら意見交換して練習を進めます。

“カバンの中身” 教えてください！



アームスリーブ

車椅子ハンドボールの練習などの部活で使用。長時間練習することもあり筋肉疲労の対策としていつも使用しています。



FOCUS

日本車椅子ハンドボール競技大会で優勝

アダプテッド・スポーツ部で参加した「第20回日本車椅子ハンドボール競技大会」で優勝！

