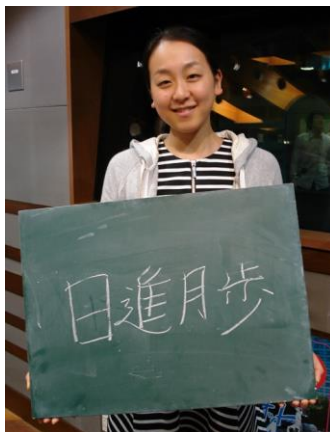


未来の鍵を握るラジオの中の学校『SCHOOL OF LOCK!』
浅田真央が、夢を追う10代にエール！
「日進月歩！練習は嘘をつかない！」

LOTTE presents 応援 LOCKS! 「ドリーマーズ・ハイッ!!!! Ghana スペシャル」
7月1日(火)22:00~23:55 生放送

TOKYO FMで放送中の10代向け人気番組『SCHOOL OF LOCK!』では、7月1日(火)のゲストとして、フィギュアスケート選手・浅田真央を迎えました。仲間と一緒に夢を追う生徒たちを応援する LOTTE presents 応援 LOCKS! 「ドリーマーズ・ハイッ!!!! Ghana スペシャル」と題して、全国のリスナーと直接電話をつなぎ、浅田真央がリスナーからの質問や相談に生放送で回答！全国の夢を追う10代にエールを贈りました。



◆ソチ五輪の舞台裏・・・「ショートのミスは今でも悔しい！」

と一やま校長とよした教頭が「浅田真央先生の登場だ！」と迎えると、浅田真央は「新人先生です！」と照れながら挨拶。ソチ五輪のショートの演技について、と一やま校長が「僕ですら悔しかった」と伝えると、浅田真央も「私も今でも悔しい。ショートが終わった日は悔しくて”何も考えられないです」と言って先生と別れた。でも、ここを目指してがんばってきたから、支えてくれた方、応援してくれた方、そして自分のために、最高の演技をするしかない、と思いました。」と答えました。世界中を感動させたフリーの演技については「アクセルを降りた時に“いける”という声援が聴こえて、自分もそう思った。自分はすごく波があるタイプ。失敗があるから成功があるように、だからこそ、いい演技ができるのかもしれない」と語りました。

◆浅田真央が10代リスナーと〈生〉電話！



試合に挑む時、「できることは全てやる。やりきったと思うまで練習する」という努力の人、浅田真央。そんな彼女が、夢を追う10代リスナーからの質問に直接回答！電話に出てくれた生徒には、応援部を熱くサポートするロッテから「キモチにエール、真っ赤なガーナ。」でおなじみの「ガーナチョコレート」をプレゼントしました。

●ラジオネーム にゃんころぶー(山口県・女・16歳)の質問

一か月後、山口県の吹奏楽コンクールのステージに立つのですが、去年、緊張のあまりミスをして最下位になってしまったのがトラウマになっています。

プレッシャーに打ち勝つにはどうしたらいいですか？

●真央先生の回答

「一番は今までの練習を信じること。自分に集中すること。それでも緊張してしまう時は、私の場合は深呼吸

2014年7月2日

吸を3回。大きく吸って長めに吐く、という方法をやっています。これをすれば大丈夫！と思うことを見つけるのがいいと思います」。真央先生は「深呼吸3回」のほかに「肩を上げ下げして緩める」ことも実行しているとのこと。「本番の時に必ずできるものがある！」とアドバイス。

●**ラジオネーム ほわいとらびっと(東京都・女・15歳)の質問**

10月にバレエの発表会があるのですが、いつも先生に、表情が硬いし、曲を表現できていない、と言われる。どうしたら真央先生みたいに自然に表現できますか？

●**真央先生の回答**

「私も、15、16歳のころは表情が硬くて、先生に注意されても、どうしたらいいかわからず、どんどん硬くなっていました。家に帰って、誰も見ていないところで、鏡に向かって笑ってみたり、悲しい表情を試してみたりして練習しました。今でも、表情の練習は、誰も見ていないところで、ちょこちょこしています。

練習でやり続けていけば、できないことは絶対ない！そして練習ができていけば、本番ではもっと気持ちよくできます！」とアドバイス。

●**ラジオネーム ういんぱーのたうこちゃん(岐阜県・男・16歳)の質問**

一か月後にバスケの試合があるのですが、練習中に右手の小指を骨折して、全治一か月以上といわれました。とりあえず今は、左手や足を動かしてトレーニングしています。真央先生は怪我をしてしまったとき、どうやって乗り越えましたか？

●**真央先生の回答**

「私も、腰が痛かったり、左足首の靭帯を痛めてしまったことがあります。それが世界選手権の1か月前。練習ができなくて焦ったけど、左足首を使わないでトレーニングを続けました。だから、ういんぱーのたうこちゃんの場合は、右手を使わなくてもできることをやるといいと思います。試合に出たい、という目標があれば大丈夫！右手を使わなくてもできることを毎日練習すれば大丈夫です！」とアドバイス。



◆**「日進月歩」・・・真央先生からのシンプルで力強いアドバイス！**



「SCHOOL OF LOCK！」恒例、黒板メッセージで真央先生が書いた言葉は・・・「日進月歩」

「高校生の頃の担任の先生に教えてもらった言葉。日や月が毎日進んでいるのと同じように、その日には夢が叶わなくても、目標に向けて毎日少しずつでも頑張っていくことが大事だと思います。」とコメント。

さらに「生電話は初めてだったけど、私なりに経験してきたことをお話しして、少しでも頑張ろうと思ってもらえたら嬉しいです！練習は嘘をつかない。日々の過ごし方だと思います！」とエールを贈りました。

今夜の真央先生からのシンプルで力強いアドバイスは、まるでソチ五輪でのフリー演技のように、全国のリスナーに感動と勇気を届けてくれました！

【番組『SCHOOL OF LOCK!』とは】

“全国の蒼き若者たちの未来の鍵(LOCK)を握るもうひとつの学校！”をコンセプトに、パーソナリティのとーやま校長とよした教頭ほか、人気アーティスト、女性タレントたちをレギュラー講師陣に迎えて、TOKYO FMをはじめとするJFN38局ネットで放送中！2005年10月の番組開始以来、10代を中心に圧倒的な支持を得ています。

放送日時：毎週月曜日～木曜日 22:00～23:55 毎週金曜日 22:00～22:55

放送局：TOKYO FMをはじめとする全国38局ネット(※一部 東京ローカル)

<http://www.tfm.co.jp/lock>

