

# 福井しあわせ元気国体 優勝者コメント

## 陸上競技 (成年男子砲丸投)

### 佐藤 征平 選手



## 陸上競技 (成年男子やり投)

### 長沼 元 選手

## レスリング競技 (成年男子グレコローマン 130kg級)

### 金澤 勝利 選手



#### 1 今大会の結果についての感想、また、勝因は何でしたか？

今回の福井国体では、初めて優勝することができ嬉しく感じています。また全日本実業団大会と同記録だったので、安定した実力が身につけてきたとも感じています。今回の勝因は、やはり安定した実力です。欲を言うと1発が無いとも言えるのですが、どんな場面でもしっかり記録を出せる事は重要だと考えています。

シニアで初めての日本一になったので素直にうれしです。勝つために必要な準備はできていたので試合を思いっきり楽しめたのが一番の勝因かなと思っています。また、国体で活躍することでお世話になった人や、ふるさとである岩手に結果を出すことで恩返ししたいという思いでがんばりました。

久々に国体で優勝出来て嬉しいです。去年は、決勝戦ラスト10秒で逆転されてしまい悔しい思いをしたので、今回はラスト30秒からポイントを無理して取るより、どうやって守るかを意識してやりました。それが優勝に繋がったと思います。

#### 2 競技力向上のために力を入れて取り組んでいる練習方法を教えてください。また、種目の練習以外に取り組んでいることがあれば教えてください。(栄養・心身のケアなど)

種目練習については、ウエイトトレーニングを軸にして取り組んでいます。自分は他の砲丸投の選手に比べて身長が低いので、それを補うだけの力が必要です。具体的には、ベンチプレス・フルスクワット・スナッチなどをやっています。種目練習以外では、食事・睡眠・入浴・歩き方で砲丸のために取り組んでいます。食事は栄養摂取の面で考えるとわかりやすいのですが、起床時の心拍数の計測や、ヒートショックプロテインを出すための入浴法、腹圧を高める歩き方などのマニアックなこともしています。

常に槍を遠くに飛ばすためには何をすべきか考えて練習しています。例えばウエイトトレーニングでも槍投げの動作を意識しながらやっています。また、爆発力を出すために毎日の練習で自分の限界より少しでも重いものをあげたり、少しでも体を早く動かすことを意識しています。練習がオフの日には治療に行ったり、自分のやりたいことをしたり、全力で休むようにしています。

最近では、試合形式の練習をした後、息が上がっている状態で1分や30秒の短い時間でポイントを取る練習や守る練習をしてきました。ウエイトでもレスリングの動きに合った練習メニューを作ってやりました。

#### 3 競技の魅力を教えてください。

砲丸投げの魅力はやってきた事が素直に出ることです。良くも悪くも練習や日常生活が記録に現れます。単純な事だとは思いますが、その分離しています。そこが魅力的です。

槍投げは、投擲種目のなかで一番遠くまで飛ぶ競技なのでとても見ごたえがあります。また、野球ボールなどと違い、風に乗れば紙飛行機のようにきれいな放物線を描きながら飛んでいくのも魅力です。

レスリングは対人競技であり、個人競技です。一つでも自分の得意な技があるだけで、自分より強い相手に勝つ事もあります。どれだけ練習したか、どれだけ自分の得意な技を磨いたか、その成果がはっきり試合に出るのがレスリングです。

## ボクシング競技 (成年男子ミドル級)

### 梅村 錬 選手



## 自転車競技 (成年男子スプリント)

### 中野 慎詞 選手



## カヌー競技 (少年男子カナディアン シングル200m・500m)

### 吉田 俊吾 選手



#### 1 今大会の結果についての感想、また、勝因は何でしたか？

チーム岩手のみんなの応援、サポート、支えだと思っています。いつも応援してくださる人たちがいるので、それが力になりました。

国体で優勝できたことはとても嬉しいのですが、国内のトップ選手や世界の選手と戦えるようなタイムや走りではなかったのも、もっと上を目指した練習をしていきたいと思っています。勝因は、苦手だったまくりの練習をしたことで、そんな試合展開でも自分のレースができたからだと思います。

最高の結果で高校最後の大会を締めくくることができて嬉しいです。勝因は様々な大会を経験したことで、ほど良い緊張感でレースに挑めた事です

#### 2 競技力向上のために力を入れて取り組んでいる練習方法を教えてください。また、種目の練習以外に取り組んでいることがあれば教えてください。(栄養・心身のケアなど)

大学の練習でメニューの終盤に追い込みメニューを自分で入れてもらい疲れた中でも最後まで動けるようにすることを意識して練習しました。

特に力を入れているのはウエイトトレーニングです。それ以外に取り組んでいることは、大会が続くと体も精神面もすごく疲れます。その時は、外出して食事やショッピングをするなど自転車競技から離れて気持ちリフレッシュしています。

冬の期間は水上で漕げないため、技術面をカバーするためにウエイトトレーニングに力を入れています。

#### 3 競技の魅力を教えてください。

人を殴るスポーツなので怖いなどと思いますが、今日の敵は明日の友というように、戦ってくれた相手と仲良くなり、たくさんの友達が出来ることが素晴らしいと思います。また、ボクシングはやってみないとわからないことがたくさんあります。うまく言葉に出来ませんが、やってみるとボクシングの魅力がわかります。

競技の魅力はスピードと駆け引きです。早いスピードの中で選手と駆け引きをしながら勝負するところが魅力です。

自然に囲まれた会場での白熱したレース展開が魅力です。



**カヌー競技**  
(少年女子カヤックペア200m)  
稲垣 千夏 選手  
佐々木 伶奈 選手



左から  
佐々木、稲垣選手

**アーチェリー競技**  
(少年女子)  
小野寺 みずき 選手



① 今大会の結果についての感想、また、勝因は何でしたか？

[稲垣]最後の大会で伶奈と二人で一番高いところに登れてうれしかったです。2年かけて練習し、得意としてきたスタートダッシュがうまくできたことが勝因だと思います。

[佐々木]再結成したペアで、選手として最後の大舞台で1位をとれてとても満足しています。1年生の時にずっと組んでいたこともあり、合わせることは簡単でしたが、細かい部分はどうしてもお互いにクセがあるので、合わせるためにたくさん話し合ったことが勝因だと思います。

今大会個人優勝することができてとても嬉しいです。昨年の冬から射型を変えたことにより、点数を安定して出すことができない時期が続き、インターハイでの悔しい結果があったからこそ優勝することができたのだと思います。

② 競技力向上のために力を入れて取り組んでいる練習方法を教えてください。また、種目の練習以外に取り組んでいることがあれば教えてください。(栄養・心身のケアなど)

[稲垣]漕ぐテクニックの向上やバランスをとる為に空中でパドルを止めて漕いだり、一人ずつ漕いだりしました。二人で確実に合わせる為に喧嘩もしましたが、今となってはそれが良かったです。食事は何を食べれば良いのか、自分に何が 필요한かを考えて、優先順位をつけて食べていました。

[佐々木]シーズン中は、冬期ほどウエイトトレーニングができず、どうしても筋肉が落ちるため、朝練として綱を登ったりしていました。メンタル面ではなるべくプラスに考えるようにしていました。マイナスな言葉はテンションを下げるので、負の要素は遠ざけていました。

射つ時のリズムを一定にする為にタイマーを使った練習や、体幹トレーニングを中心に取り組みました。また、練習が終わった後の体のケアや、メンタルトレーニングなどを積極的に行いました。

③ 競技の魅力をお願いします。

[稲垣]自然を感じながらプレーできることと最後まで何があるかわからないレース展開が魅力です。

[佐々木]最後の最後まで何が起こるか分からない、見ていてとても楽しいスポーツだと思います。

小学生からお年寄りの方まで、幅広い年齢層で競技を楽しむことができ、自分の射った矢が、的の中心に当たった時の達成感や爽快感は他の競技には味わえないアーチェリーの魅力だと思います。

(岩手日報2018年10月2日付電子号外)

**弓道競技**  
(少年女子近的・遠的)  
菅原 佑美 選手  
玉川 龍佳 選手  
土門 幸音 選手



左から  
菅原、玉川、土門選手



① 今大会の結果についての感想、また、勝因は何でしたか？

[菅原]天候に恵まれず、競技内容が大きく変わった中で大会でしたが、その中でも集中して弓を引き、近的・遠的どちらも1位という結果が残せてよかったです。前日まで調子が上がらず苦しい思いをしましたが、本番では開き直りつつも投げやりにならず、集中して臨めたことが勝因だったと思います。

[玉川]今回の大会は台風の影響で1日のみ、予選1回のみでの競技でしたが、そんなバタバタした中でも近的・遠的ともに1位を獲得することが出来たことは本当に嬉しく思っています。最初は複雑な気持ちもありましたが、空港で出迎えてもらったり、たくさんの人から「おめでとう」という言葉をかけてもらい、祝福されているんだとわかった瞬間、優勝を素直に喜べるようになりました。勝因は、優勝したいという欲にとられず、今まで練習してきたことをしっかりと意識し、集中できたからだだと思います。

[土門]普段から気をつけているところを意識し、自分の持っている力を充分に発揮できたことが勝利につながったと思います。

② 競技力向上のために力を入れて取り組んでいる練習方法を教えてください。また、種目の練習以外に取り組んでいることがあれば教えてください。(栄養・心身のケアなど)

[菅原]  
・合宿でも学校での練習の時も、大会を意識して弓を引くこと  
・挫けないこと  
・考えすぎないこと

[玉川]特別なことはしていなかったが、一日最低40本は引くように心がけていた。また、その日の練習の最後は必ず「中」で終わるようにしていました。心身のケアとしては、ストレスをためないように、家に帰ってから親に一日の話を話したり、息抜きをする時間を作っていました。

[土門]ひとつひとつの動作を丁寧に行うことに力を入れていました。また、自宅ではストレッチなど体のメンテナンスに力を入れていました。

③ 競技の魅力をお願いします。

[菅原]運動神経があまりない人でも、努力次第で大きな活躍ができるスポーツだと思います。

[玉川]礼儀を身につけることが出来、自分の精神力を鍛えることが出来ます。なかなか簡単に上手く行きませんが、その分努力を重ねて技を身につけるので、強い自分になります。

[土門]弓道は大人から子どもまで幅広い年代で楽しむことができるスポーツです。