



© Getty Images

——小学生時代はどんな子供でしたか？

元気なわんぱくで、やんちゃな一面もある子供でした。運動が好きだったので、スポーツ選手になることが夢でしたね。

——陸上競技を始めたきっかけは何ですか？

小学3年生のとき、母親の勧めで陸上を始めたのがきっかけですね。中学受験合格とともに、本格的に陸上を始めました。

——陸上競技や短距離走の魅力はどんなところですか？

タイム結果がはっきりわかり、わかりやすいスポーツだと思います。陸上競技は場所さえあれば、どこでも練習ができて、競える点も魅力的です。

——陸上競技をやっていてうれしかったこと、楽しかったことを教えてください。

世界の様々な場所に足を運ぶことができて、スポーツとは関係なく、いろいろな人に出会えたことです。

——陸上競技を観戦するときの見どころは何ですか？

最初は、誰がより速く走ったとか、跳んだとかから楽しさを感じてほしいです。そこから陸上競技の専門的な要素や深みを知ったほうが、より魅力を見つけやすいと思います。

——普段のトレーニングで工夫していることはありますか？

私生活や練習に取り組む姿勢を意識し、日々積み重ねることで、安定したパフォーマンスを発揮できると思います。

——試合前にプレッシャーを感じることはありますか？

あまりないですね。「自分は全力を出すだけ」というマインドセットで競技に挑んでいます。

——速く走るためのアドバイスをお願いします。

練習への取り組み方としては、負けない気持ちを持つことが大切です。速く走るためには、楽しくリラックスして走ること、そして、腕ふりをおろそかにしないことです。

——オフの日の楽しみは何ですか？

アメリカを拠点にしているの、日本ではうどん店巡りが楽しみです。ふだんは練習との兼ね合いもあって、家にいることが多いですね。

——陸上競技以外に好きなスポーツはありますか？

サッカーですね。子供の頃、やっていました。

——これからの目標を教えてください。

東京2025世界陸上での金メダルです。そして、陸上選手、スポーツ選手ならではの夢や希望を次世代の人や、陸上をやっていない人に与えることが目標です。

——最後に子供たちへメッセージをお願いします。

チャレンジ精神を大切に、自分から行動してください。毎回、成功するものではないので、いかに失敗から学べるかが重要だと思います。

——ありがとうございました。

サニブラウン アブデルハキーム選手

1999年3月6日、東京都出身。専門種目は短距離走。自己ベストは100m9秒96、200m20秒08で日本歴代2位。4×100mリレーでは日本記録を保持している。2023年ブダペスト世界陸上では6位入賞。



© Getty Images

はし おか ゆう き せん しゅ はしり はば とび 橋岡 優輝選手 (走幅跳)



© Getty Images

——^{しょうがくせい じ たい}小学生時代はど
^{こども}んな子供でしたか？

——^{こども}やんちゃな子供で、友
^とだちと外で遊んだりゲー
^とムをしたりするアクティ
^{せい かく}ブな性格でした。屋外では
^{や きゅうおに}とくにサッカーや野球、鬼
^{たの}ごっこを楽しんだりしてい
^{した}ましたね。

——^{りくじょうきょう ぎ}陸上競技を始め
^{なん}たきかけは何ですか？

——^{ちゅうがく}中学での部活動を選
^ぶぶなかで、^{や きゅう}野球やサッ
^{しょうねんだん}カーは少年団でやってい
^こる子たちがすでに上手

なので避けて、足が速かったことから陸上を選びました。

——^{りくじょうきょう ぎ}陸上競技や走幅跳のおもしろさはどこにあり
^{ます}ますか？

——^{いっけん}一見、簡単そうに見える陸上競技ならではの、突
^つ詰めていく楽しさがあると思います。そして年々様々
^{あたら}な新しい技術に取り組んでいくなかで、向上するのが
^{み りよくてき}魅力的です。メダル
^と8m(だいたい小学校の教室の横幅分)
^とを飛び越えるのをイメージして観戦してほしいですね。

——^{はしり はば とび}走幅跳をやっていてうれしかったこと、^{たの}し
^{かった}かったことなどのエピソードがあれば教えてください。

2019年のドーハで行われた世界陸上で、日本人

として初めて8位入賞を果たしたことです。結果が出
てうれしかったという感情よりも、世界のスタートライ
ンに立てたという自負が勝りました。

——^{はしり はば とび}走幅跳を観戦するときの^み見どころは何ですか？

——^{はしり はば とび}走幅跳は、助走のスピード、^{ふみ}踏み切りのタイミング、
^{くうちゅう}空中姿勢、そして着地の技術が求められる競技です。
^{かんせん}観戦するときは、^{せんしゅ}選手の助走から^{ふみ}踏み切り、そして
^{くうちゅう}空中でのバランスと着地までの一連の動きに注目を
^{ぎ じゅつ}と、その技術の高さを感じることができます。

——^{ふだん}普段のトレーニングや^{しょく じ}食事での工夫しているこ
^{とは}とは何ですか？

——^ひ日ごろから体のケアと良い栄養管理を心がけてい
^{ます}ます。1日ではなく1週間で栄養が偏らないように意
^{しき}識しています。

——^{にがて}苦手なことをどのように克服していますか？

——^{こま}細かいご褒美を設定して努力することですね。厳
^{れんしゅう}しい練習や、初めての練習でも、モチベーションアッ
^ぷプが大事だと思います。

——^{し あい まえ}試合前のプレッシャーを乗り越えるコツがあった
^らら教えてください。

——^{じ ぶん}自分が大丈夫と思えるだけの自信を持つことで
^すす。日ごろからの練習を裏付けとして、自信をつけ
^てていくことだと思います。

——^{し あい まえ}試合前のルーティーンはありますか？

——^{ひだりあし}左足からスパイクを履くことです。

——^す好きな食べ物は何ですか？

——^{やきにく す し}焼肉、寿司、カレーです。

——^{オフ}オフの日の楽しみは何ですか？

——^か買い物やカラオケなど、アクティブに時間を過ごす
^{こと}ことです。逆にインドアで、のんびりとした時間を過
^ぐぐすのも好きですね。

——^{これから}これからの目標を教えてください。

——^{東京2025}東京2025世界陸上で金メダルです。

——^{さいご}最後に、子供たちへメッセージをお願いします。

——^{とも}友だちと遊んでいるくらいのイメージで、スポーツ
^{たの}も楽しんでほしいですね。今よりもっと楽しむ心を
^{もつ}もつことで、競技面も向上できると思います。

——^{ありがとう}ありがとうございました。

はし おか ゆう き せん しゅ
橋岡 優輝選手

1999年1月23日、埼玉県出身。
中学から陸上を始め、高校から
走幅跳を専門とする。2021年
の日本選手権走幅跳で出した
メートル 8m36は日本歴代2位の記録。
とうきょう 東京2020オリンピックでは6
位入賞。



Photo by The Asahi Shimbun/Getty Images



——どんな子供で

したか？

幼稚園の頃から
体が大きくて、両親
と公園でボールを投
げて遊んでいました。
水泳やバドミントン
もやっていました。

——陸上競技を
始めたきっかけは何

ですか？

高校生の時、陸上
部の顧問の先生か
ら誘われたのがきっ
かけです。初めてや

り投げをする人は、やりが地面に刺さらないことが
多いのに、私は最初から刺さったんです。その時の
刺さる音が気持ちよかったのを覚えています。

——やり投げの魅力はどういうところですか？

やりが放たれた時にきれいな放物線を描いて、遠
くに飛ぶ爽快感を感じてもらえればうれしいです。

——やりを投げるのはどんな感覚ですか？

やりは、600mlペットボトル位の重さですが、実際
はもっと軽く感じると思います。軽くて長いので、風
の影響を受けやすかったり、まっすぐ投げるのが難し
かったりします。

——普段のトレーニングで工夫していることは何

ですか？

効率よく練習するために、集中力が途切れない3
時間くらいの短い練習と休憩を交互にくり返してい
ます。昼食の後は、できるだけ昼寝をすることも意識
しています。

——食生活にも気を配っていますか？

和食中心のバランスのいい食事を心がけています。
チェコに練習拠点を置いているので、最初は日本と
の食事環境の違いに苦労しました。

——好きな食べ物はありますか？

好物は祖母が作った親子丼と茶碗蒸しで、甘いも
のも大好きです。

——競技場でカステラを食べていた姿も話題に

なっていましたね。

最初日本記録を出した時にカステラを食べてい
て、そこからゲン担ぎで続けています。

——ファッションのこだわりはありますか？

試合では、少しでも自分の存在を覚えてもらえる
ように、他の選手と差を付けるために少し凝った髪
型やメイクをしています。

——陸上競技以外に好きなスポーツはありますか？

女子バスケットボールは、プライベートでも観戦す
るほどのファンです。

——これからの目標を教えてください。

70mをアジア人で初めて投げられるように頑張
ります。

——最後に、子供たちへメッセージをお願いしま
す。

スポーツだけではなく、自分が夢中になれるもの
を探して、全力で取り組んでください。

——ありがとうございました。

北口 榛花選手

1998年3月16日、北海道出身。

専門はやり投げ。

自己ベスト67.38mの日本記
録保持者。パリ2024オリンピッ
クで優勝し、オリンピック陸上
競技フィールド種目における
日本女子初の金メダリストと
なった。

