

実力発揮 さらに高みへ

10月1日(土)～11日(火)まで栃木県で行われた第77回国民体育大会「いちご一会とちぎ国体2022」において、ウエイトリフティング女子59kg級で遠藤梨李選手（東京国際大学3年・鏡石町出身）がジュニア日本記録と大学記録を更新してトータル2位、陸上競技少年男子B（中学3年～高校1年）3000mでは、増子陽太選手（鏡石中3年）が今年8月に樹立した日本中学記録を自ら更新して3位に入賞するという快挙を達成しました。

今回は遠藤選手と増子選手のお二人に、国体の感想や今後の展望についてお話を聞きました。

遠藤梨李 選手に聞く

国体を終えて今の気持ちをお聞かせください。

遠藤選手 「2つの記録を塗り替えることは当たり前前だと思いが、実際に臨みましたが、実際に更新することができると素直にうれしかったです。スナッチ、クリーン&ジャークともに3本目を取ることができず、順位や記録を上げられなかったことは悔しかったです。課題も多く見つかった試合でしたが、自信につながる良い試合になりました」

国体はどのような位置付けの大会でしたか。

遠藤選手 「12月の世界選手権大会に向けて挑戦をするという大会でした。今まで通りでは世界で戦えないと思い、守りの姿勢ではなく普段よりもスタート重量を上げて自信をつけることを目的にしました」

今回の国体では、遠藤選手が本格的に競技を始めるきっかけとなった恩師の鈴木宗徹さん（鏡石町在住）がコーチを務められました。そのことによる意識の変化などありましたか。

遠藤選手 「高校生の頃に指導してくださった『自分らしさを忘れないこと、思いっきりやること、楽しむこと』の大切さを改めて実感しました」

初の世界大会出場に向けた思いをお聞かせください。

遠藤選手 「今までジュニアの世界大会は数回中止になってしまいましたが、世界選手権という大きな舞台に挑戦できることは、得ることが多いと思うので今から楽しみです」

世界大会を意識して取り組んでいる練習などがあれば教えてください。

遠藤選手 「体を上手く使うことや重量感慣れの練習をしています。練習の動画を撮影してフォームの確認をするようにしています」

同じくウエイトリフティング競技で輝かしい成績を収められてきた姉・朱李さんほどのような存在ですか。

遠藤選手 「絶対に負けたくない存在ですが、お互いに高め合える相手です。互いにアドバイスをしたり、良い所や悪い所など何でも話せます。世界選手権については『梨李らしく笑顔で頑張ってください』と応援してくれました」

世界選手権に向け弾み

中学記録自ら大幅更新

増子陽太 選手に聞く

自身が樹立した日本中学記録を3秒92縮め、8分11秒12という新たな記録を打ち立てました。国体を終えての感想を教えてください。

増子選手 「今までの経験からこのシーズンは調子が良いと分かっていたので、国体で記録を更新してやろうと思っていました。狙っていた8分13秒台を上回ることはできましたが、順位は3番目という結果で、高校生との壁を痛感し、悔しい思いをしました」

東北大会での日本中学記録更新、全中優勝と偉業を達成し、全国から注目される存在となりましたが、心境の変化はありましたか。

増子選手 「東北大会の前に石井智大コーチから『最低でも全中優勝だ』と言われ、その最低の目標を達成しただけです。今回の国体でも高校生に

勝てなかったので、練習を続けるのみだと思っています」

増子選手が思う自身の速さの秘訣は何ですか。

増子選手 「単独走が得意で、自分のペースでレースを作ることができているのが自分の強みだと思っています。また、良いレースができた時の感覚を忘れず、前日は何をしていたか、走っている最中はどうしていたかを後からまとめて次に活かすようにしています」

自身の走りに変化を感じたのはいつ頃ですか。

増子選手 「中学2年の中体連で伸び悩んでいたところ、智大コーチから『陽太のレースができていないんじゃないか』と言われたことがありました。それまでは前の選手の後ろについて走っていましたが『一度前に出てみよう』と走り方を変えたところ、ラストでいつもより記録が伸び、そこから自分のレース展開ができるようになりました」

コーチから「増子選手はよく食べる」と伺いました。食事で心がけていることはありますか。

増子選手 「学校の給食では、ごはん2杯分を重ねて山盛りにして食べています。意識して摂取しているのは鉄分のサプリや果物を混ぜた青汁で、好きな食べ物はカレーとそうめんです」

今後の目標について教えてください。

「コーチから『増子選手はよく食べる』と伺いました。食事で心がけていることはありますか。」

