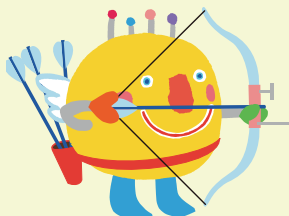


い き い き 茨 城 ゆ め 国 体 優 勝 者 コ メ ン ト

アーチェリー競技
(成年女子)川 瀨 真 弓 選 手
岩 瀨 萌 選 手
小 野 寺 ま ど か 選 手

(岩手日報2019年10月7日朝刊)

① 今大会の結果についての感想、また、勝因はなんでしたか？

[岩瀨]

私は2年前に岩手県成年女子が初優勝した愛媛国体に選手として出れず、とても悔しい思いをしました。なので今回、ずっと目標にしてきた優勝ができてとても嬉しいです。今回は個人の力ではなく仲間や監督、応援してくれた方々に支えられて優勝できたと思い、とても感謝しています。

[川瀨]

一昨年の愛媛国体からメンバー2名入れ替えとなった今大会で、2度目の優勝を果たせて嬉しく思います。優勝を頭の隅に置きながら、試合で起こりうる状況を想定して練習していたからこそ勝利だと思います。

[小野寺]

優勝できて、本当に嬉しいです。アーチェリー人生の中で一度は全国制覇を成し遂げてみたかったので、それが今大会で実現できて最高の気分です。今大会の勝因は、チームワークの良さや計画性の良さだと思います。チームワークの良さは他県のどこにも負けないと思いました。国体期間中に試合を一番楽しめていたのは自分たち岩手県だと自信をもって言えます。そう思えたのは、お互いに何が悪いのかを話し合うことや、何気ない気遣いや声かけをするようにメンバー一人ひとりが心がけていました。また、計画性の良さでは、本国体への出場をかけたミニ国体で今の自分の状態で何点取ることができるのかをミーティングで話し、試合に向けてのモチベーションを上げる努力をしました。本国体では、試合が何時から始まるのか、それを逆算して試合に向けての動きを監督からの指示ではなく、チームメイトで話して決めていました。そのようなことが勝因につながったのではないかと思います。

② 社会人選手として、練習時間の確保やトレーニング方法の工夫について教えてください。

[岩瀨]

練習時間が短い分、ただ射つだけでなくフォームの確認を細かくするなど、練習の質を高められるようにしました。また、私は試合だと緊張してしまい上手く射つことができなくなってしまうので、本番を意識しての練習にも取り組みました。

② 技術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)

[川瀨]

射つだけでなく、素引きや体幹トレーニングも並行して行っています。食事に関しても偏った食事にならないように心がけており、お風呂等でリラックスするようにしています。

[小野寺]

私は、練習量を増やしたことで競技力が向上したと考えています。例えば、正規練習以外で居残り練習を毎日怠けずに行いました。そして、国体一週間前には朝練習を行いました。また、アーチェリーは自分の感覚が最終的には大事になってきます。そのため、良い感覚を忘れないようにノートにメモを取ったり、フォームを磨くようにしていました。そして、食事面については、特に朝食はしっかり摂るようにしています。アーチェリーは他のスポーツに比べても集中力が大切な競技であるため、朝食をしっかり摂るにより集中力がアップするので、欠かさず摂るようにしています。

③ 競技の魅力を教えてください。

[岩瀨]

アーチェリーの魅力は、的の中心に当たる感覚だと思います。自分の射った矢が的の中心に集まる時はとても気持ち良いです。余計な力が抜けてフォームやバランスも良く、射った瞬間に真ん中に当たるな、と感覚で分かります。また、アーチェリーはかなりメンタルに左右される競技であり、勝負はやってみないと分からないところが、競技する側も応援する側も楽しめる魅力だと思います。

[小野寺]

アーチェリーは、中心が一番高い点数で、外側になるにつれて点数が低くなります。その中心に当たった時の爽快感が魅力です。

④ 今後の目標について教えてください。

[岩瀨]

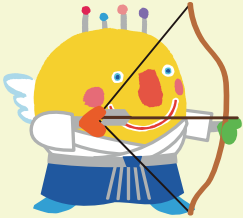
私の勤務先である雫石町は2016年の岩手国体でアーチェリー競技の会場となった町で、雫石町からアーチェリー競技を発展していければと思います。アーチェリーの楽しさややりがい少しでも興味を持ったり、夢中になったりしてくれる方が増えれば良いと思います。

[川瀨]

パリ五輪に向けて、4年間しっかり準備して金メダルを目標に努力します。

**弓道競技
(成年男子 近的)**

高橋 昂大 選手
及川 陸夫 選手
菊池 治 選手



(岩手日報2019年10月8日付朝刊)

1 準決勝での4回の競射、決勝では12射皆中の見事な勝利でした。今大会の結果についての感想、また、勝因は何でしたか？

[菊池]

準決勝では、自分がミスをしてしまいましたが二人に助けられ、勝ち上がる事が出来ました。決勝では、上手く集中する事が出来ました。勝因はいろいろ考えられますが、経験とチームへの信頼感が大きな勝因だと思います。

[及川]

令和元年という記念すべき年の国体で優勝する事ができ、またそれに自分が貢献できた事を誇らしく思います。準決勝で秋田県に射詰で競り勝つことが出来た事で、気持ちの面でチームの団結力が強固となり決勝を制することが出来たと感じています。

[高橋]

今回、優勝という最高の結果で終わることが出来て大変うれしい思いです。今回の結果はチームメイト、支えてくださった皆さんのおかげだと思います。最後まで自分の射とチームのことを信じられたことが勝因だと思います。

2 社会人選手として、練習時間の確保やトレーニング方法の工夫について教えてください。

[菊池]

普段の練習は、2日に1回、1時間程度、夜間に行い、大会前1週間は毎日練習するようにしています。職場の理解と協力があり、練習時間の確保には苦労していません。

[及川]

週3回以上弓を引くように心掛けています。いろいろな方に御指導頂いた事をどう自分のものにするか修練しています。休日は大会に出場したり、地元の高校にお邪魔させて頂き、生徒の前で引く事でメンタル強化に繋がっています。

[高橋]

仕事をしながらで限られた練習時間ですが、自分が今日何をするか、どこを直すかなどを練習前に決めておいて、練習に臨んでいます。

3 種目の練習以外に取り組んでいることがありましたら教えてください(栄養・心のケアなど)

[菊池]

最近は、ストレッチを行うようにしています。

[及川]

自分は心配性で色々と考え過ぎる性格なので普段から割り切って楽に考えるように心掛けています。悩まないこと、しっかり寝ること。

[高橋]

特にありません。

4 競技の魅力を教えてください。

[菊池]

的に矢が中った時の気持ち良さが魅力だと思います。

[及川]

年齢に関係なく始められ、生涯続けられる武道です。的中だけではなく、平常心で的に向かい美しく矢を射る。自分と向き合い射法を追求していくところが魅力だと感じます。

[高橋]

弓道は年齢、体格に関係なくみんな平等なところが魅力だと思います。平等の条件の中、自分の心持ち一つで結果が変わってくところが面白いところです。

**陸上競技
(成年男子 砲丸投げ)**

佐藤 征平 選手



(岩手日報2019年10月8日付朝刊)

1 今大会の結果についての感想、(国体2連覇となりました。どんなお気持ちで大会に臨まれたのかも含めて教えてください) また、勝因は何でしたか？

今回の茨城国体では自己ベストでの連覇となり、とても嬉しく感じております。挑む側から挑まれる側となった事。応援してくださる方々の思い。重く大切なものを背負っての試合となり、震えるほどの重圧がありました。それでも負ける事のない闘志と感謝の気持ちにより、色々な思いを力に変える事が出来た事が勝因だったと思います。

2 競技者として日頃から意識して取り組んでいることは何ですか？

日常生活の上に競技生活が成り立っている事を心掛け、日常生活を大切にすることを意識しております。食事、睡眠、趣味なども砲丸投の為に調節していき、より競技生活を有意義に出来るように意識して取り組んでいます。

3 今後の目標について教えてください。

今後も今とあまり変わらないかもしれませんが、1mmでも遠くに投げられるよう努力していくのが目標です。またその積み重ねにより、日本記録を出す事も目標です。

