

アスリートに聞く！ ～スポーツとカラダづくり～

スピードと高い得点能力を武器に、
地元千葉から日本代表の
絶対的エースへ！



女子ラグビー
千葉ベガサス所属

ピート 染谷 瑛海 さん

リオオリンピックから正式種目となり注目を集める7人制ラグビー。千葉県を本拠地とする女子ラグビーチーム「千葉ベガサス」に所属し、俊足を武器にした高い得点能力から東京オリンピックの強化指定選手にも選ばれているピート染谷選手に、ラグビーへの熱い想いを伺いました。

◆「チーム全員で勝つことがラグビーの一番の魅力

「千葉ベガサス」での私のポジションはウィングやセンターという、仲間が託してくれたボールを手にとり走り抜け、得点につなげる重要な役割です。相手チームの選手たちを振り切ってトライまでいけた時の安堵感や喜びは、何にも変えがたいものです。スポーツには団体競技がたくさんありますが、その中でもラグビーはチームワークが欠かせません。例え





Photo by Tetsuya Takagi

ば、中学生の頃に部活でやっていたバスケットボールでは、シュートやドリブルで切り込むドライブなど個人プレイに長けた選手がいれば、ある程度勝つことができました。でもラグビーはエースが1人いるだけでは決して勝てません。試合に出る7人の選手はもちろん、ベンチにいる5人、メンバーに入れなかったチームメイト、そして関わるスタッフたちが全員で心をつなげて強くなっていく。チームで勝つ。これが、ラグビーの一番の魅力だと実感しています。

◆ 足が遅かった子ども時代から一転、

フォームの改良で走りが武器に

今でこそ走ることが得意で、走りを生かしたポジションを与えてもらっていますが、実は小学生の頃は

走るのが苦手でした。速く走れない自分が嫌で、なんとかしたい。そんな思いから、先生や足の速い同級生の姿をじっと見ていたところ、走り方が自分とは全く違うことに気づいたのです。「つま先で着地している」「腕を後ろまで振ると良い」など、ノートと鉛筆を片手に研究を重ねてフォームを変えた途端なんとリレーの選手に選ばれることができました。今思えば、その出来事がスポーツに目覚めるきっかけになったように思います。また、あの時諦めなかったからこそ、今の自分があるのかもしれません。

◆ オリンピックを目指し大学を休学、

ラグビーに全力投球

ラグビーを始めたのは高校に入学してから。毎年1月に行われる高校生ラグビーの試合を初めて見て、長い距離を思う存分走れるし、楽しそうだなと思ったのがきっかけです。入部後は監督とトレーナーの指導のもと日々のトレーニングで本格的な体づくりを開始。栄養面では質の良い筋肉をつくるためにと母がサポートしてくれました。そのお陰で、それま



Photo by Tetsuya Takagi

で華奢だった体がみるみる筋肉質に。体重もすっかり増えましたが、それもラグビーで良い結果を残すためなので全く気になりませんでした。

高校卒業後は、千葉ベガサスの選手としての活動が続けながら、もう一つの夢である建築士を目指して東京理科大学に進学。現在は、日本代表の指定強化選手に選ばれたこともあり大学を休学し、東京オリンピックへ向けてラグビーに集中し、練習に取り組んでいます。

◆ 千葉を代表して日本のエースになることが夢

日本代表の強化選手として遠征に参加する際には、自分の能力をそのつど発揮できるかどうかも重要です。プレッシャーを感じないといったら嘘になります。監督のアドバイスやそこでの経験は日本代表選手として活躍するためにも、千葉ベガサスとして勝つためにも必ず役立つことです。一つ一つをしっかり受け止めて自分のモノにし、上を目指す。その気持ちをブレずに持ち続け、挑んでいきたいと思っています。目標は、日本代表の選手となり、絶対的なエースとして活躍すること。そして千葉ベガサスというチームを強くし、千葉女子ラグビーを盛り上げていければと思います。ぜひ期待しててください。

読者プレゼント



サイン色紙…3名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■ ピート染谷瑛海 (ぴーとそめやえいみ) / ニックネーム：ぴーちゃん / 1999年7月16日生 / 出身地：千葉県 / 東京理科大学在学 / 所属チーム：千葉ベガサス