



3種目あるから3倍楽しい トライアスロンで金メダルを!

トライアスロン選手 **佐藤 優香** さん

アスリートに聞く! ~スポーツとカラダづくり~

日本中を沸かせた東京五輪決定のニュース。あの五輪招致最終プレゼンの際、安倍首相と猪瀬東京都知事の間には若い女性がどなたか、ご存じでしたか?

彼女こそ、2010年開催の第1回ユース五輪で、見事金メダルに輝いたトライアスロンの佐藤優香選手です。

今回は、トライアスロン界のニューヒロインであり、東京五輪での金メダルが期待される佐藤選手にお話をうかがいました。

親に反抗し、道に迷った中学時代

トライアスロンを始めたのは、スポーツ好きの母に促され、3歳から近所のスイミングスクールに通い出したのがきっかけです。

小学校3年生の時、地元のジュニアトライアスロン大会に出てみたら、初出場で初優勝。その翌月にはオールキッズトライアスロン大会で全国優勝しました。

中学に入ると、学校の部活での陸上競技と、スイミングクラブでの水泳と、トライアスロンの3つの競技をかけもちしていました。そして2年生からは、週末や夏休みに、現在所属しているプロチームの練習に参加させてもらえるまでに。

でも実をいうとその頃の私は、反抗期真っただ中。練習しろと発破をかける母の言つことをきくのがイヤで、競技よりも、友達と遊んだり彼氏とデートしたりすることを優先。練習も、どんどんサボるようになっていきました。

そうするうちに、陸上も水泳も成績が振るわなくなり、中学3年の時に、トライアスロンの全国大会で、初めて年下の子に負けてしまったんです。

しかも、いつもは優しい父から一発殴られ「中途半端な気持ちしかないなら、トライアスロンをやめてしまえ!」と、叱りどばされてしまいました。

年下に負けたことも、父に殴られたことも、でもすごく悔しくて大ショック!でもそのことで、負けず嫌いの私のやる気

■ トライアスロン: スイム(水泳)1.5km、バイク(自転車)40km、ラン(ランニング)10kmを継続して行う競技。2000年シドニー大会より、オリンピック正式種目となった。

に火がつき、以来、トライアスロン一筋に燃えて頑張るようになりました。

ユースでの栄冠と、ロンドンへの挫折

高校（日本橋女学館）入学と同時に、トライアスロンのプロチーム「トリーシパートナース」に所属し、寮生活を始めました。

ずっと年上の先輩たちと一緒の慣れない寮生活で、辛いことも一杯ありましたが、何しろ私は半端じゃない負けず嫌い。毎日、目標の先輩達を目の前にしながら、追いつきたい一心で練習できたことが、力をつけてくれました。

そして2010年、シンガポールで開催された第1回ユースオリンピック（14〜18歳）で金メダルを獲得。過去最高に嬉しいビッグタイトルで、周囲の人たちみんなが、すごく喜んでくれました。



ところが、次なる目標と思っていたロンドンオリンピックでは、代表選考落ち。

同じチームの先輩二人が代表に選ばれたんですが、その先輩達と一緒に時間を過ごすことすら辛くて、悔しくて、本当に苦しかったです。でも、オリンピック前の合宿で先輩たちが練習している姿を見ていたら、鳥肌が立つくらい気迫がすごくて、カッコ良かったんです。

「自分は今、辛い思いや悔しい思いを一杯しておいて、その分だけもっともっと強くなってやる」と心に誓いました。

進化の秘訣は体幹とメンタルの強化

今年は、世界トライアスロンシリーズオークランド大会で6位入賞。年々、進化できている手応えを感じています。

その理由として挙げられるのは、フィジカル面では、体幹を鍛えたこと。

私はウエイトトレーニングが嫌いですが、いなかっただんですが、体幹を鍛えるために必要とすることで始めたら、泳力がつき、スタミナもアップ。結果に現れたので、今ではウエイトも好きになりました。

メンタル面では、練習への取り組み方の意識が高くなったこと。甘かったり弱かったりする自分が出てきた時に、「ここで頑張らなくてどうする」と、弱い自分を押し出せるようになりました。

トライアスロンは我慢勝負の競技で、心がしっかりしていないと勝てないので、メンタルは非常に大切です。

3種目あるから、可能性も楽しさも3倍

練習は、朝6時半から2時間スイム練習をして、午後12時半頃から午後4時頃までバイク練習。さらにその後、2時間くらいランニング。つまり、毎日8時間くらいの練習をしています。

トライアスロンでは3つの競技の練習をしなければいけないため、他の競技の選手に比べ、練習時間がとても長いんです。

でも、トライアスロンは3つの種目があるからこそ、可能性がたくさんあって、すごく楽しい競技なんです。私が一番得意とする種目はスイムですが、バイクもランニングもみんな大好きです。

今後の目標は、まず来年に行われるアジア競技大会で金メダルをとること。リオでは、何色でも良いからとにかくメダルをとること。

そして最大の目標は、2020年の東京オリンピックで金メダルをとることです。ぜひ、期待していてください！

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。