

アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～



© PICSPOINT



競泳選手
もちだ 早智さん
ルネサンス幕張所属

リオの結果を東京へつなぐ。 千葉から世界へはばたけ！

リオオリンピックでは800mリレーに高校2年生という若さで出場した持田選手。

現在は、東京オリンピック代表選出へ向けた水泳漬けの毎日を送る傍ら、県内の高校へ通う学生としての生活も両立させています。

今回はそんなバイタリティー溢れる彼女に、千葉県民としての誇りを感じつつ、水泳の魅力とパワーの源を伺いました。

◆スイミングスクールに憧れていた幼少期

通っていた幼稚園にプールがあつて、小さな頃から水遊びは大好きでした。友達がスイミングスクールに通っているのが羨ましくて、ずっと親にお願いしていたほどです。しかしその時は、赤ちゃんの頃に患った心臓の病気を心配する母の意向もあり、スクールに通うことはできませんでした。

その後、プールの時間を問題なくこなす姿を見て安心したのか、スクールに通うことを許してくれたのは年長になってから。あの時は、本当に嬉しかったです。

私は、小学校3年生の時に、父親の仕事の都合で千葉に引っ越してきました。その際、住まいを決めるのも「選手コースがあるスイミングスクールの近く」というのが家族の優先条件に。それぐらい水泳に打ち込み、父も母も兄もみんなが、応援してくれるようになっていました。

◆自分にとっての「水泳の魅力」

0歳から英才教育が必要と言われるスポーツもあるなかで、水泳は「やりたい」と自分の意志で始めてからでも遅くない競技。また、人に評価されるの



© PICSPOET

◆水泳競技と学業の両立

今は早朝と夜の練習をこなしながら、高校に通っています。学業と水泳の両立は大変でしょう、とよく言われますが、私、教科書片手にお弁当を食べるくらい、学校ではめっちゃくちや優等生です(笑)。水泳に時間をかける分、どうしても勉強時間がとりに

ではなく、タイムでパツと結果が出るところも好きです。もちろん厳しい面もありますし、「あんなに頑張ったのにとっして」と落ち込むこともあります。しかし「私の頑張りはまだ足らなかつた」と思い直すことも多々あります。このように振り返る度に、自分と正面から向き合つて成長していけるところも魅力だと思っています。

くい状況にあります。いくら選手とはいえ、水泳だけやっていけばいいというのはダメだと思っんです。通学途中など少しでも隙間時間を見つけて勉強して、水泳と両立させています。

水泳はある程度のレベルまでできているので、あとは0・1秒単位でタイムを縮めていく世界。なかなか結果に繋がらないこともあり、迷うこともあります。でも勉強は、まだまだやつた分だけ結果が出る。達成感が得やすく、私にとっては楽しいです。

◆お母さんの手料理がパワーの源

健康管理という面では、母が食事にとっても気を配ってくれています。スポーツ栄養学を勉強して、栄養やカロリー計算ができる携帯のアプリを使いながら、お弁当のおにぎりの具材ひとつにもこだわつて調理してくれます。

私はそれを残さずしっかり食べることが一番大事。でもやっぱり、大好きなカップラーメンを無性に食べたくなることもあるんです。そんな時は「今度の大会でベストが出せたら」と自分へのご褒美にとっておく(笑)。日々の積み重ねが結果に繋がると思っているので、そこは努力しています。

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。

■ 持田早智(もちだ さち): 1999年7月19日生 千葉県千葉市在住 ルネサンス幕張所属 ■ 戦績 2014年 全国中学校水泳競技大会: 100m自由形 優勝 / 200m自由形 優勝 / ジュニアパンパシフィック選手権: 100m自由形 7位 / 200m自由形 5位・国民体育大会: 50m自由形 優勝 / 100m自由形 優勝 / 400mメドレーリレー 優勝 / フリーリレー 優勝 2015年 日本選手権水泳競技大会: 200m自由形 2位・世界選手権: 800mフリーリレー 7位・インターハイ: 100m自由形 優勝 / 200m自由形 優勝 2016年 日本選手権水泳競技大会: 200m自由形 3位・リオデジャネイロオリンピック: 800mリレー 8位入賞

◆頭が真っ白になったリオでの経験を糧に東京五輪へ
今の一歩の目標は東京オリンピック。リオではリレーのみでしたが、東京では個人の派遣標準記録を切つて代表になり、メダル獲得を目指します。

リオでは、今思えば「どうして?」と思うぐらい緊張して、頭が真っ白になりました。普段はめつたなことでは緊張しないのですが、現地の観客の熱気に圧倒されて、そんな自分にも驚いて余計パニックに。その時の苦い経験を生かして、東京では後悔のない泳ぎをしたいです。

私はこれまで自由形を専門にしていますが、実は今、バタフライのタイムが世界ランキング17位(2017年6月時点)のところまでできています。自分を型にはめずに、様々な種目に挑戦し新たな可能性を見つけ、東京オリンピックに挑みたいと思います。