

# わかやま国体 優勝者コメント

## ボクシング競技(少年男子)

梅村 錬 (江南義塾盛岡高等学校)



(岩手日報2015年10月6日付朝刊)

## カヌー競技(少年女子)

後藤 可奈子・五十嵐 結衣 (不来方高等学校)



### 1 今大会の結果についての感想、また、勝因は何でしたか?

勝因はパンチを上下に打ち分けられてプレッシャーを相手にかけられたことです。

500mでは悔しい思いをしたが200mでは2人で組む最後のレースとしてふさわしい結果を出せてよかった。夏の合宿ではほぼペアを組み、厳しい練習を積み重ねたからこそその結果だったと思う。(後藤)

### 2 今大会はどのような気持ち(心構え)で臨みましたか?

絶対に優勝すると決めて臨みました。

インターハイに続いて、2冠を取る。絶対に勝つという気持ちで挑んだ。さらに2人で漕ぐ最後のレースだったため、1本1本を楽しんでやろうと思っていた。500mではうまくいかなかったが、200mでは気持ちをひとつに漕ぐことができた。(五十嵐)

### 3 競技者として日頃から意識して取り組んでいることはなんですか?

練習を楽しむことです。



楽しく競技に取り組むことを意識している。厳しい練習の時ほど練習前は嫌な気持ちになるが、練習を始めるとつらいことはあるものの楽しく取り組むことができた。(後藤)

### 4 競技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。

その日の課題を決めてそれを集中的に練習しています。

冬の期間は水上で漕げないため、ウエイトトレーニングや体幹などのカヌーの基礎となる筋肉をつけ、エルゴでテクニクを磨いた。ちなみに五十嵐のウエイトMax67.5kg、後藤はMax77.5kg。(ベンチプレス)冬トレーニングの基礎も勝因のひとつだと思う。(後藤)

### 5 目標達成のために必要なことはなんだと思いますか?

ディフェンス面と攻撃面です。



たくさんあると思うが、五十嵐はスプリント力向上、後藤は気持ちのコントロールが必要なことだったと思う。納得のいくレースはお互いにこの部分がうまくいっていたからだと思う。(五十嵐)

### 6 いわて国体への抱負を聞かせてください。

優勝します。

来年は成年の部での出場となる。県での出場権獲得は厳しいため、苦手なスプリント力を克服し、本大会に出場、さらに入賞を目指して練習を頑張っていく。(五十嵐)

## 陸上競技やり投げ(少年男子)

長 沼 元 (高田高等学校)



(岩手日報2015年10月6日付朝刊)

ずっと目標にしていた70mを投げられたので、本当に良かった。また、父の県記録も超えることができてよかった。

インターハイでも優勝していたが、記録は66mとベスト記録にも届かないものだったので、インターハイが終わってすぐ気持ちをきりかえ努力することができた。そして本番は周りの人を気にせず、絶対に70m投げてやる!という思いで投げられた。

競技ができる事への感謝を忘れない。

- ・ 五段跳びなど跳躍力の強化
- ・ ウエイトトレーニング  
(ベンチプレス・クリーン・スクワット・プルオーバー)
- ・ 毎日、チューブを使ったホーム練習
- ・ 30m坂ダッシュなどの走力強化

その目標を達成するためには今どうすればいいか逆算しながら生活する。



絶対に岩手のために点数を取ります。

## 柔道競技(成年女子)

菅 原 歩 巴 (盛岡農業高等学校教諭)



本当に嬉しく思っています。優勝した時はあまり実感がなく、たくさんの方々からお祝いしていただき自分たちが達成したことの大きさを実感しました。勝因の一番はチームワークだと思っています。先鋒・中堅・大将とそれぞれが自分たちの力を出し合い、仲間を信じて思いっきり戦えたことが一番の勝因だと思います。

来年のいわて国体に向けてひとつでも多く勝ちたいと思い臨みました。



限られた回数の稽古や合宿の時間を無駄にしないよう集中して参加するように心がけています。

### 4 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。

私たちは普段別々の職場に勤務しています。各自トレーニングをしたり、県営武道館で週三回行われている練習に参加させていただいています。それから国体強化事業で月に1,2回ほど山梨学院大・国士舘大・筑波大などの強豪大学への合宿を計画していただいています。限られた時間と回数しかありませんが集中稽古に取り組むようにしています。

勝つための準備と諦めない気持ちが必要だと思います。

目標は優勝です。今年より厳しい大会になる事は間違いないと思います。ですが、今年と同様に一戦集中で試合に臨みたいと思います。