

【やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター】

YMS NETWORK

アスリートインタビュー ～ セーリング競技 神田俊斗選手・中村乃々子選手 ～

ユースセーリング世界選手権大会

12月11日（土）～17日（金） オマーン・ムサナ

オリンピックメダリストの登竜門とされ、ユース世代の最高峰の国際大会にアカデミー修了生の神田俊斗さん（7期生・光高2年）と中村乃々子さん（8期生・光高1年）が出場しました。厳しい国内予選を勝ち抜いて獲得した世界挑戦の切符。初めての国際舞台で、彼らは何を感じ、何を得たのか。今の思いを聞きました。



左から神田選手、中村選手

— 初めての国際大会を終えて、今の率直な感想を聞かせてください。

神田 オマーンは暖かく、過ごしやすい地域でした。とても楽しく、いい経験ができました。オマーンの気温や風がどれだけ吹くかなどは事前にネットで調べて、予想どおりの気候でした。

中村 楽しかったです。海外遠征が初めてで、世界との差を知る良い機会になりました。



ユース日本代表（前列左：中村選手、後列左：神田選手）

— 国内大会と国際大会で違いはありましたか？

神田 日本のレースでは角度をとって風上に対してギリギリ上っていくというレース展開（コース重視）なんですけど、海外の選手はスピード第一！って感じでした。こんなレースの仕方があるんだと衝撃を受けましたね。いつもの自分のやり方でいいのかなあって戸惑いました。風がなければ、自分のやり方で、優位に立てたんですけど、風が上がってくるとスピード重視の海外選手の方が・・・難しかったです。



中村 国内は男女が一斉スタートで、今回は女子だけのレースというのが大きな違いでした。これまであまり意識はしてないつもりだったけど、「男子には勝てない。体格差があるから仕方がない。」と甘えがあったと痛感しました。でも今回は、性別も年代も同じで言い訳できなかったです。

— コロナ禍での長距離移動、時差などコンディショニングは大変でしたか？

中村 羽田からオマーンまで20時間。移動は大変でした。パリ経由で乗り継ぎに7時間あって、ずっと空港で待ちました。パリは寒くて、オマーンは暑くて、気温差があって温度調節が難しかったです。

神田 オマーンに着いて、宿泊先のホテルに入ってから、しばらく特に何も予定がなかったので、ずっと寝ていました。そしたら、いつの間にか時差ぼけは解消してましたね。

中村 食事はホテルでバイキングだったんですけど、スパイスを使った料理が多くて、辛い物が多かったんです。私は辛い物が苦手で、たくさん食べるとおなかを壊しちゃうけど、辛い料理に野菜や肉など栄養があるものが多かったので、食べられる範囲で栄養バランスを考えながら食べていました。あとは、日本から米を一人2kg持って行っていたので、毎日おにぎりを握って補食で食べました。



Techno293 PLUS 男子に出場の神田選手

—— レース期間中に体調面でもメンタル面でも、何か気をつけていたことは？

神田 僕は、レース期間中に絶対、疲れを残さないように心がけました。ホテルに浴槽がなくて、湯船に浸かれなかったのが、冷水・温水を交互に浴びる温冷浴をしました。この方法は合宿のときに教わった方法で、おかげで筋肉痛もなく、よかったです。

中村 私は、顔に焦りを出さないように、常に笑顔で心をなやませていました。笑っていると、多少苦しくても、楽しい方に気が回っていくし、周りの人も近寄りやすいかなと思って。そのおかげで、海外選手と交流もできたし、良かったです。

—— 神田選手は 18 艇中 14 位、中村選手は 17 艇中 14 位でした。今回の結果をどう受け止めていますか？



神田 国内の選考レースはすごく調子が良く、手ごたえがあったので、世界1位を狙っていました。

前半はトップ10に入れるところにいたんですけど、後半の1レースで失敗してしまって、それから自分のレースができず、スピードが出せなくなってしまいました。気持ちの問題もあると思うんですが、一度失敗してから、どうしたらいいか迷いが出てしまって…。一度、頭をリセットして考えてはみたんですが、立て直せませんでした。後半から切り替えができなかった感じです。

中村 今回の目標は半分以上に入ることでした。結果は14位。でも、悔しいとか嬉しいとかは正直ないんです。今回は出し切れたというか、これが今の自分の実力だと思っています。

神田 国内の選考レースはすごく調子が良く、手ごたえがあったので、世界1位を狙っていました。

—— この大会で気づきや収穫、得たものは？

神田 コーチから海外選手のようにスピード重視でやってみたら？と提案はされたんですけど、日頃やっていないし、レース期間中に今までやってきたものを変えることは僕にはできなかったです。

日本で1番でも世界ではまだまだで、上には上がいるなと感じました。もっと頑張らないと、と改めて思ったし、新しい目標というかモチベーションになっています。

中村 スピードはまだ海外選手には敵わなかったけど、スタートはシングルがとれる時もあった、良かったです。

私は神田選手とは違って、海外の選手のレース方法をレース期間中に取り入れました。海外の選手の乗り方を似せたりしてみて、ちょっと手ごたえを感じました。でも、レース期間中に走り方を変えるのはリスクだと思いますね。これからの練習で海外の選手のレース方法を少しずつ試していきたいと思っています。

—— 世界との差はどこにあるのでしょうか？

神田 スピード！！

中村 スピードもだけど、英語も大事なかなと。レース前後にテントで待機している時間があって、1対1なら会話ができるけど、グループでの会話になると全くついていけなかったんです。もし、その会話に入れていたら、レースに役立てられる情報があったんじゃないかと思っています。

—— 世界での経験を活かして、次の目標は？

神田 今まで TECHNO (テクノ) という艇に乗っていたんですが、これからは 2024 年パリ五輪の公式艇に採用された iQFOiL (アイキューフォイル) という、より浮かぶ艇種に変わるんです。テクノよりももっとスピードが大事なので、スピードをつかむ練習をしっかりとって、艇種が変わっても、日本トップをとれるようになりたいです。まずは日本1位です。



Techno293 PLUS 女子に出場の中村選手

中村 私は今回の大会を経験して、表彰台に近づける選手になれば、もっともっと大会を楽しめるんじゃないかと感じました。世界の舞台で表彰台に上られる選手になりたい。

—— 将来、世界での戦いを目指すジュニアアスリートたちに必要なことは何だと思いますか？

神田 今やってる競技を楽しんでほしい。楽しくないと競技を続けられないから。楽しかったら、自分から練習したくなるはず！

中村 コミュニケーション能力を身につけておくこと。英語が話せると良いけど、少しくらい話せれば大丈夫。あとは、自分から声をかけたり、コミュニケーションを取りに行くことの方が大事かなと思います。

—— 高校の部活動ではヨットに乗っている二人。ウインドサーフィン、ヨットの楽しさって何？

神田 ウインドサーフィンは強風の中、速く走るのが本当に楽しい。あの速さはウインドサーフィンの醍醐味だと思っています。

今回の大会は日本代表として参加させていただきましたが、部活は1つのチーム。自分の役割があります。部活では一人乗りのヨットに乗っていて、一人でレースはするけど、インターハイは団体競技で、個々の結果でチームの順位が決まる。みんなの姿が、自分の励みにつながり、部活はそれが魅力です。何かあったら、同級生と愚痴を言いあったり、励ましあったりして、頑張れます。

競技を続けていくと辛いことや悔しいこともあるけど、小さい目標をクリアしていくことがうれしい。その積み重ねが競技を続けていける一つだと思います。



世界のライバルたちと記念撮影（手前：中村選手）

中村 私は身体を動かしながら、考えるのが好きなんです。というかそれが楽しいと思っています。目標があるし、自分に何かを課して、ミッションを達成するまでの過程が好きですね。辛くても、口角を上げて笑っていれば、「自分、頑張ってるわあ。」とそのうち楽しくなってくる。同級生にもいい刺激をもらっています。辛いことがないと、楽過ぎて楽しくないって感じちゃうんです。

—— あなたにとって、セーリングとは？

神田 大好きなもの。

中村 生活の一部。あることが当たり前で、ウインドやヨットがないなんて考えられない。打ち込めるものがあるって、とても誇りに思います。

二人 YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミーに入って、セーリングに出会えてよかったです。



【発行・編集】公益財団法人山口県体育協会
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター

〒743-0011 山口県光市光井 2-19-2

TEL 0833-74-1551

MAIL sports@yamaguchi-ikagaku.jp

スポーツCLUB  BIG 

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミーは、
スポーツ振興の助成金を受けています。

