



# オリンピックへの切符を手に、 いざ、世界へシュート!

## アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～



女子バスケットボール日本代表  
JX-ENEOS サンフラワーズ  
よしだ あさみ  
吉田 亜沙美さん

2015年9月、女子バスケットボール日本代表がアジア選手権で優勝し、12年ぶりのオリンピック出場権を勝ち取りました。日本代表チームの主将であると同時に、Wリーグ(バスケットボール女子日本リーグ機構)で7連覇達成中のトップチーム「JX-ENEOS サンフラワーズ」(柏市)の司令塔としてチームをけん引しているのが吉田亜沙美選手です。抜群の技術とバスケットボールセンスで多くのファンを魅了してやまない吉田選手に、バスケットボールにかける熱い思いを伺いました。

### 千葉まで修行に通ったミニバスケットボール時代

我が家は両親も3つ年上の姉も全員がバスケットボールをやっていた「バスケットボール一家」。当然のごとく自分も小学校2年生からバスケットボールを始めましたが、本格的な練習を始めたのは、千葉の強豪チーム「中山MBC」に入部した小学校4年生からです。

自宅は東京ですが、父の先輩が率いていたそのチームの練習を見に行つたところ、レベルの高さに衝撃! 上手になりたい一心で入部し、小学校が終わると一人で電車を乗り継ぎ、千葉まで週3〜4日、練習に通いました。

練習についていけないか不安だったのは最初だけで、ハイレベルの練習が楽しくて、遠距離を通うのも苦になりませんでした。小学校時代にあのチームに入る決断が無かったら、自分は今ここにいなかったでしょう。

高校時代は、ディフェンス(守り)を徹底的に教わりました。自分はディフェンスが大好きなので、その面白さを教えてくださった先生には本当に感謝しています。

### 危機的な怪我を乗り越えて

昨年2月、試合中に左膝前十字靭帯断裂という初めての重大怪我を負ってしまった。ショックでしたが、バスケットボールができない悔しさと寂しさで、本当に辛かったです。

それまでは辛い練習をしていても、隣を見ると一緒に頑張っている仲間がいてくれましたが、リハビリは一人ですごく孤独。そんな時、常にそばで支えてくれた同期の選手がいて、彼女がいなかったら、バスケットボールを続けられなかったかもしれません。

■ 吉田 亜沙美(よしだ あさみ) : 生年月日:1987年10月9日 ポジション:ポイントガード 身長:165cm 体重:60kg 千葉県柏市のチーム「JX-ENEOSサンフラワーズ」所属。ニックネーム:「リュウ」(チームに流れを呼び込むという意味)。

でも、戦線離脱してベンチから客観的に試合を観たことで、たくさんの方が見がありました。何よりも、自分はこんなにすごい選手たちとバスケットボールをやっていたんだと感動！そして、ベンチにいる選手たちも毎回こんなに一緒に闘ってくれていたんだ、このチームの二員で良かったと仲間を誇りに思いました。

怪我をして良かったとは絶対思えませんが、仲間の大切さと、自分がこれほどバスケットボールを好きなことを再確認できたのは良かったと思っています。

自分は人一倍負けず嫌いな反面、寂しがり屋で甘えん坊(笑)、一人でいるのが嫌なので、団体スポーツのバスケットボールは芯から性に合っているようです。



©JX-ENEOS サンフラワーズ

### 強くなるための基礎と心

上達するために技術面で肝心なのは、ボールハンドリング。全ての技術の基本なので、ミニバスケットボールの時からこれだけは一生懸命やっておいて欲しいです。

そして、何といってもバスケットボールを好きになることが上達への早道。そうすれば、もっとうまくなりたいという気持ちを持ち続けて頑張れますから。

憧れの選手を目指して終わりじゃなく、そこを超えて、今度は自分が誰かから憧れられる選手になれるよう頑張る気持ちは、とつても大切です。

また、バスケットボールはチームスポーツなので、勝つために最も必要なのはチーム力。自分のために頑張ることももちろん大切ですが、人間って、誰かのために本気で頑張ることにより強くなるものだと思うんです。

ベンチにいる選手を含めた全員が、自分はそのチームに欠くことのできない一人なんだというプライドを持ち、仲間のためにより頑張ろうとする心をもっていて欲しい。そういうチームはやはり強いし、そこで生まれるチームプレイこそが、観る人に感動を与えられるんだと思います。

### バスケットボールの魅力とオリンピックへの思い

サンフラワーズは、敵の攻撃をしのいでボールを奪った瞬間、一転して速攻で相手陣に切り込むアップテンポな展開が強み。観ていると、バスケットボールの楽しさを存分に感じてもらえる自信があります。

日本代表としては、念願だったオリンピック出場権を勝ち取り、やっとスタートラインに立てた

ところ。オリンピックに出るのは私も初めてですし、世界のポイントガード相手に自分がどれだけ通用するか、すごく楽しみでワクワクしています。

メダルを獲るために、今、私たちにできることは最強で最高の日本代表チームをつくり、日本のバスケットボール界を盛り上げていくこと。そのため、今年のリーグは一層熱く、白熱した試合が展開されています。

皆さん、ぜひ、地元千葉の「JX-ENEOSサンフラワーズ」の試合を応援しに来てください！

## 読者プレゼント



サイン入りトートバッグ … 3名様  
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。

### レギュラーシーズン 1次ラウンド

\*11チーム2回戦総当り

12/11 (金)	19:00	富士通	東京	国立代々木競技場 第2体育館 (東京都渋谷区神南2-1-1)
12/12 (土)	14:00	富士通	神奈川	トクエイセキュリティ平塚総合体育館 (神奈川県平塚市大原1-1)