

日本の軽量級の  
エースとして  
東京五輪の  
金メダルを  
目指す!



## アスリートに聞く! ～スポーツとカラダづくり～



空手道選手

多田野 彩香さん

日本生まれの武道・空手道は、スポーツとしてはもちろん、礼儀作法を学ぶ精神修養の手段としても世界中で愛され、競技人口の大変多い競技です。

さらに2016年8月には、2020年東京オリンピックの正式種目に加わることが決定しました。

そこで今回は、近年3つの国際大会で金メダルに輝き注目されている多田野彩香選手にお話を伺いました。

### ◆強さを支えるかたちの美しさ

空手道には、決まった技を披露して競い合う演武の「形」と、1対1で対戦する「組手」があり、小さな子どもから年配の方までできるスポーツです。

私が行っている種目「組手」は、突きや蹴りなどの技を寸止めで決めて勝敗を争う競技で、本当に当ててしまうと反則をとられ、何度も当てると退場となります。

私自身が空手道を始めたのは4歳でした。私の場合、おばあちゃんの家に行くと、伯父さんが開いた道場があるという環境に育ちました。そこで稽古している人たちを見て「カッコいい!」と思ったのが空手道を始めたきっかけでした。

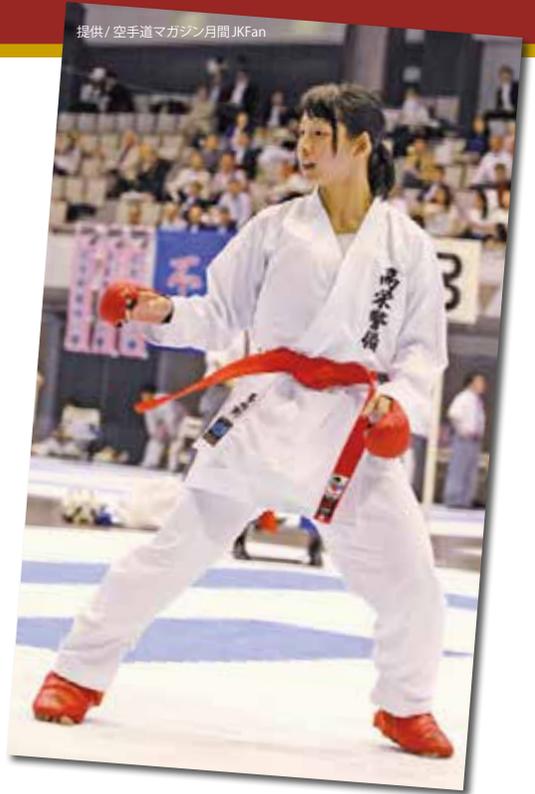
強い選手の動きは、速くてキレイがあり、とても綺麗です。基礎となる形は大切ですから、脇をしめてまっすぐ相手に届かせる綺麗な組手にはこだわり続けています。

### ◆己に克ち、相手に勝つ鍛錬

小・中・高と空手道を続けてきましたが、日本大学に進むと、そこはレベルも練習量もけた違いの世界。最初のうちは続けていけるのか不安でしたし、1〜2年生のうちは練習についていくだけで必死でした。

でも、私たちが「根性練」と呼んでいる自分を限界まで追い込む練習が体をつくり、「自分に克つ」ということを教えてくれたと思います。

ただ、試合で相手に勝つためには、それだけではダメ。真面目な性格の私は、いつでも



精一杯頑張っていました。人から言われたことだけをやってきた時期は、いくら頑張っても勝てるようになりませんでした。

そこで、与えられたメニューをただ反復練習するのではなく、どの筋肉を使えばより速く技を出せるかなど、常に研究することを心がけるようになってから、一気に上達していききました。

練習では、何をすることも「意識すること」が重要です。筋トレ一つとっても、どの部位の筋肉を鍛えるトレーニングなのかをきちんと理解し、その筋肉を意識しながら行うかそうでないかでは、効果は全く違ってきます。

#### ◆日本代表から世界王者に

私は小さい頃から母に「ナショナルチーム（国の代表チーム）に入りなさい」と言われて育ちました。そのたびに「うん、わかっ



た」と答えてきましたが、本当は全然意味がわかってなかったんです（笑）。

成長してからは、それがどんなに大変な目標だったか嫌でもわかるようになっていただけに、大学4年でナショナルチームに選抜されたときはものすごく嬉しかったです。

でも、いざ入ってみると世界選手権への出場競争も激しく、そこで満足している場合ではなかったのです。

「ナショナルチームに入っただけじゃ意味がない。ここから勝負だ」と、より上を目指すようになりました。そして、その年の9月にアジア大会で初優勝することができました。その時は初めての国際大会出場だったので、ある意味怖いもの知らず。対戦相手からしても「この子、誰？」という感じで（笑）、誰も私が決勝まで進むなんて思っていないまま優勝していました。

#### ◆応援を力に五輪の頂点へ

応援の力って、本当に大きくて有難いです。国際大会で初優勝だった2015年のアジア大会は、日本開催だったので、大学関係者がみんな朝から晩まで一日中応援してくれて、すごく力をいただきました。

昨年からは、実業団選手として仕事も頑張りが練習していますが、会社の皆さんのサポートと応援には心から感謝しています。

そしてもちろん、家族からも支えてもらっています。私は4姉妹の長女なのですが、妹たちも両親も仲が良いのが自慢です。おじいちゃん、おばあちゃんも空手道の応援に来るのを楽しみにしてくれていますし、「最強の家族」と呼んでいます！（笑）。

空手道が2020年東京オリンピックの正式種目に決まったことで、私の目標はより大きなものとなりました。目標は大きいほど頑張れますし、楽しい！

目指すはもちろん、金メダルです！

## 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。