

アスリートに聞く！  
～スポーツとカラダづくり～



# 新体操で極める！ 心・技・体の美しさ

目を見張るほどしなやかで美しい体から繰り出される、高度でダイナミックな技の数々。

新体操日本代表選手たちは「フェアリージャパン」と呼ばれています。マットの上を舞う華麗なその姿はまさに妖精です。

今回は、昨年のリオデジャネイロ五輪・新体操個人総合に出場した皆川夏穂さんにお話を伺い、その強さと美しさの秘密を探ります。

## ◆本場ロシア仕込みの美への追及

新体操を始めたのは4歳からです。地元千葉市の新体操スクールで幼稚園の友達が楽しそうに教わっているのを見て、自分もやってみたいと思ったのがきっかけでした。

小学校入学と同時に選手コースに進み、高学年からは夕方5時から10時まで、毎日5時間以上練習。全日本ジュニアで優勝するなどの成績をおさめられ



新体操選手  
みながわ 皆川 夏穂さん

るようになっていきました。

大きな転機となったのは、15歳の時のロシア留学です。日本体操協会特別強化選手としてロシアへ長期派遣というお話をいただき、迷わず「行きます！」とお返事しました。

親元を離れるのも、海外生活も初めてのことで、不安が全く無かったわけではありませんでしたが、なんとこれもロシアは「新体操王国」。憧れの世界トップ選手たちがいるロシアに行ける喜びの方がはるかに大きかったです。

とはいっても、ロシアに行っただけの頃は、ロシア人コーチの言葉が全然わからず、身振り手振り

意思疎通を図るしかなく、やはり大変でした。毎日8時間くらいみっちり練習し、練習後は体のケアやロシア語の勉強に忙しく、遊びに行く余裕は全然なかったですね。

それでも、日本に帰りたいとか、辛いから新体操をやめたいなどと思ったことは一度もありませんでした。

いつか絶対オリンピックに出たいという夢がありましたし、同じクラブの早川さくら選手も一緒に、二人で支え合えたことがとても心強かったです。

ロシアの練習は量というより質が高く、クラシックバレエを取り入れた練習で、基礎を叩き込まれました。徹底して美を追求するロシアで基礎を学べたことが、今につながっていると実感しています。



#### ◆強く美しい体づくりのために

高い芸術性が求められる新体操では、体形の美しさは重要です。体重制限もありますし、常にベストな体形を保つため、体重は毎日計測して細かくチェックしています。

私は新体操選手の中では太りやすい方なので油断できず、お菓子類は小学校時代からほとんど食べていません。毎日の食事のメニューは、朝は普通に食べて、昼は炭水化物を少なめに、夜はヨーグルトだけ。ロシアでは新鮮な野菜が少ないので苦労しています。また、激しい練習をこなすために、睡眠は8時間はとるようにしています。

気をつけていても、どうしてもケガをしてしまうことはあります。ケガをして通常練習ができない期間は、もう一回基礎を見直したり、細かい部分の練習に充てることができると考え、実践しています。

そして、復帰した時に、ケガ前よりさらに強い自分になれるよう、体づくりに励みます。

#### ◆練習の積み重ねこそが強さの秘訣

試合前には、良い演技をしている自分を頭の中でイメージしてから試合に臨むようにと、ロシアのコーチに教わり、毎回それを行っています。

失敗したくない気持ちが強過ぎると緊張して体も表情も固くなってしまつので、試合を楽しめた時の方が、のびのびとした良い演技ができます。心も技も、強くなるために特別な秘訣のようなものがあるわけではなく、自分が納得するまでひたすら練習し、それが試合で成功して、さらに磨いて自信をつける積み重ねだと思っています。

それに、チャンスというのは誰にでも必ず巡ってくるけれど、いつやってくるかはわからない。だから、チャンスが来た時に自分の力を最大限発揮するためにも、毎日の練習の積み重ねが、何より大事だと思っています。

#### ◆東京五輪で心からの感動を届けたい

昨年は、小さい頃からの夢だったオリンピックに出場することができました。オリンピックは日本代表として結果を求められる試合ですから、もちろんプレッシャーはありましたが、すごく楽しかったです。リオの会場まで駆けつけてくれた日本の応援団の方たちの声援がすごく心強かったですし、夢だったオリンピックの舞台に立てているんだという喜びで一杯でした。

結果は16位で決勝進出はできませんでしたが、緊張はあってもガチガチにはならず、今の自分ができることを精いっぱい出すことはできました。4年後の東京オリンピックで最高の演技をするために、素晴らしい経験ができたと思っています。

今の一番の目標は、東京オリンピックで金メダルをとることです！

新体操は音楽と一体となりながら踊るスポーツで、体の美しさ、動きの美しさが魅力的な要素の大きい競技です。東京オリンピックでは結果を出すだけでなく、観客の皆さんに心から感動してもらえる演技ができたらいなと思います。

### 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。

■ 皆川夏穂 (みながわ かのほ) : 【生年月日】1997年8月20日【出身地】千葉県【所属】イオン新体操クラブ【優勝歴】全国中学校総合体育大会 2連覇・全日本ジュニア選手権 2連覇・全日本新体操クラブ選手権 クラブ対抗優勝、個人総合優勝【趣味&リフレッシュ法】三代目 J Soul Brothers のPVやライブ映像を観ること。