

東京学芸大学陸上競技部の広報係が選ぶ「旬な選手」をご紹介しますこの企画。第1回は、今年の関東インカレ女子400mでPBを更新した期待の新人、弥永優希。関東インカレで魅せた勝負強さの裏側に迫る！

★PB 更新について



高校では引退せず競技を続けていたので、本当はもうちょっと早くPBが出るかなと思っていました。でも、やっぱり大学に入ったらなかなか環境の変化に慣れなくて…。関カレで緊張感もある中で、しっかり走れたのが良かったかなと思います。タネル舞璃乃さんから「通過点として考えな」と言っていたので、あまり緊張はなかったです。自分のできることをすればいいかなって。ウォーミングアップでは、清田先生が「あんまり速い動きを入れようとしなくていいよ」と仰っていたので、股関節をとにかく柔らかく、可動域を広げることを意識しました。あとお腹の中心を締める感じでやっています！ストレッチ→可動域→ジョグ→ドリル→流し→加速という流れです。股関節はストレッチが主に大事なんですけど、ドリルではゆっくり大きな動作で、膝下とか先じゃなくて中心から動かすようにしています。

★普段のトレーニングについて

毎日1限があるので1限から授業に行き、空きコマで練習して、また授業に行くという日もありますが、3限までに終わる日が多いので、授業が終わってから放課後に練習することが多いです。静的ストレッチでも股関節を意識しています。ストレッチにかかる時間は長いかもしれませんが、あとは、補強をサボらない！「あ～今日はいっぱい走ったし、いいかな～」って思っちゃうんですけど、「いや、補強は別だな」と。思い返せば補強は毎日頑張ってたと思います(笑)。種目は腹筋・背筋・腕立てとかですかね。体幹とか、股関節とか。よく「長い」「まだいるの?!」なんて言われちゃうんですけど補強は欠かしません。

★試合前の過ごし方は

試合前は何も取り込まないです。「無」にしたい。日常生活では TWICE を聴いたりもするんですけど、あんまり試合前にコレ！というのはないです。空っぽにしたい。最初はコントロールとかできなくて、緊張しすぎて「無になっちゃう」という感じだったんですけど、最近は何かをしたことで影響が出たら嫌だなと思って、逆に何もしたくない。保守的な感じ(笑)。試合のために気持ちを盛り上げよう！ではなくて「無」です。何事もなく試合が来てくれたらいいな。招集所が一番緊張します。マイルの時とかは喋りかけちゃったりします。

★私生活で大切にしていることは

睡眠時間です！もう朝はギリギリまで寝たくて(笑)。ほんとに。皆さん一人暮らし頑張っているの言いづらいんですけど、私は実家生なので、ギリギリまで寝て、お茶だけ入れてもうダッシュです(笑)。毎朝駆け抜けてます。高校時代と大きな変化はないです。夜帰ってからは、ぐーたらししてしまうこともあります。高校生の頃よりは早めに寝るようになりました。

★ストレス発散方法は？

私、背中が硬くなっちゃうんですよ、ストレスで。自律神経が乱れるとそうなるよって教えていただきました。特に、朝の通学がすごい嫌で、電車とか遅刻しそうとか、ギリギリ

なので頑張ってる朝がすごいストレスです(笑)。早く起きればいいんですけど、なかなか起きられなくて。多少のストレスなら何も考えないで寝たら忘れるタイプなのですが、解決しちゃうのが1番ですかね。「モヤモヤをなくしたい」と思って。あんまり残さないようにしてます。ずっと嫌だと思っていて心のどこかに残っちゃうじゃないですか。それが嫌なので、嫌なものを周りに寄せ付けない！みたいな。それから、母とは友達みたいな関係なので、話を聞いてもらったりしています。それがだいじいかもしれない。お家ではトゲトゲ派なので、それを受け止めてくれる家族は本当にデカイです(笑)。

★今後の目標は

日本インカレA標準(55秒90)切りです。できれば、というかA標準を切らないとBが2人出られないので、最初からB標準(56秒80)はあまり目指していません。A標準を切らないとなっていう気持ちではあります。目標としては、2年生頃までに切って、3,4年生でちゃんと戦える選手になればと思うんですけど、もちろん出られるなら最初から出たいです。これからのテーマはスピード強化。入りの200が遅すぎて、やっぱりそこで入ってラスト落ちないようにするのがベストかなと思うので、短距離も速くならないと思います。でも、現時点ではあんまり鋭い考えには至ってなくて。具体的に何がスピードにつながるのか、どのスピードなのか絞れていない感じです。洗練されてない。本当に自分が必要だと思ったときしか得られない感じがして、なんとなく無理やりやっても本質で繋がらないと思っています。実際、今は繋がってない。だからこそ、自分の課題をはっきりさせたい。色んな人にヒントを聞きに行こうかな、と思っているところです。

競技以外の面で言えば、「良い人」になりたいです。学大に入ってから良い人じゃないなと思って。色々な人のことを見て、「皆で頑張ろう」とってパワーを振りまける、そんな方々がいっぱいいるので、それを目指したいです。学大の雰囲気にいい意味で染まっていきたいです。特に、玲伽さん(岸玲伽=3年)。もう玲伽さん素晴らしい。めっちゃカッコいい。笑顔とか明るさ。常にありがとうを欠かさず、関わりを持ち続けているのが素敵だなと思います。



グラウンドにて、憧れの岸との一枚。

PERSONAL DATA

弥永優希

やながゆうき
A 類保健体育1年
女子短距離ブロック
日本工大駒場高(東京)
出身
2004年12月12日
東京都生まれ。
162cm/24.5cm/A型
尊敬する人は
「陸上部の皆さん」
高校時代は400m 都総体2位、南関東大会出場。
高校までの自己記録
100m 12秒49/200m 25秒50/400m 57秒09

