

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2回は競歩の吉川絢斗。吉川は、「FISU ワールドユニバーシティゲームズ(2021/成都)」に男子 20km 競歩日本代表として出場する。関東インカレ、日本学生個人選手権をも制した吉川の強さの秘密とは？

★強さの秘訣は



陸上を楽しんでいるっていうのが1番だと思います。練習は辛いけど。スランプは、大学に入ってからはないけど、高校の時は結構あったかな。高校の時は歩型が定まらなくて、毎日歩きが変わったり、記録の振れ幅が大きかったりした。先生から「競歩は生き物だ！」と言われたことも(笑)。大学に入ってから割と安定しているかな。高校までとの大きな違いは「自分で考えてやるようになった」

ところ。フォームとかメニューもそうだし、基本的に全部自分で考えてやるようになったのが大きいと思います。自分で考える上で大切にしていることは、「臨機応変」。高校の時は、毎日毎日「このメニューをやる」って決めて絶対にやり切ってたんだけど、それだと疲れていてもそのメニューをやるし、自分の状態によって変えたことがなかった。今は、その日の状態に合わせてメニューを決めています。たまかな水曜日・土曜日・日曜日のメニューは事前に決めているけど、それ以外の平日はその日の状態に合わせて行っています。

★未来志向的な考え方へ

中学、高校の時はストレスが溜まることもあったんだけど、大学生になってから吹っ切れて、すごくポジティブに生きられるようになりました。悩む時はめっちゃ悩むんだけど、まあ、起きてしまったことはしょうがないから過去は忘れて、未来を考えることにしています。高校3年で国体に出た時は、9位で入賞できなくて。レースの前日も緊張して全然寝られなかったんだけど、同じ部屋の他の人たちゲームで遊んでいて(笑)。「あの人たちには絶対負けない」と思ってたんだけど、ゲームをしていた人たちはちゃんと入賞してる訳です。振り返れば自分は「硬すぎたな」って思います。「ゲームで勝てば明日も勝てるぞ！」なんて、それぐらい気楽じゃないと、戦えないなとは思いました。緊張大事とか言うけどさ、やっぱ緊張しすぎると動きが硬くなるから。

★日本代表をかけた学生選手権

能美(学生選手権)がユニバーシティゲームズの選考で、3位以内に入れば、基本的には選ばれるって感じでした。(※)僕は、他の選手に比べて圧倒的に積んでいる距離が少ないという自覚があるので、2月の日本選手権(兵庫・神戸)が終わってからの1ヶ月間はいつもよりちょっと距離を積むようにしました。練習量が少ないから、もう少し増やそうと。普段なら50分とか60分とか切りの良いところで終わっていたのを、少し増やして70分にするのを意識しました。学生選手権本番では、20kmって長いから、歩いている途中から大体の着順は分かっていた。1位の人が抜けていて、ずっと2位争いをしてきたから、このままちゃんとゴールできれば、確実に代表はとれるなと思って。だからとにかく失格しないことを意識して歩いていました。無事にゴールした時は、とにかく「よし!!!」っていう感じでした。

(※)吉川個人の見解です。

★ベストパフォーマンスを出せる秘訣は

大学に入ってから。ピーキングが上手くなって、コンスタントに結果を出せるようになりました。疲労をきちんと抜いて試合に合わせられるのが強みかな。自分の状態に合わせてメニューを組むって話したけど、大きいポイントの日はメニューを決めておいて、それ以外の日はある意味フリーみたいにしてるから、試合でベストパフォーマンスを出せるようになったんだと思う。ピーキングに関して、僕の場合は、10日前に強度の高い練習をして、そこから練習量を落としていきます。スピードは短い距離で出したりして、質は保ったまま、短時間で濃い練習をする。あとはとにかく休む！寝る！を大事にしています。食事については1ヶ月前からお菓子禁をすることが多いです。「コロロ」っていうグミが好きです。あとは「ピュレリング」が美味しい。レース1ヶ月前から我慢して、終わったらたくさん食べます。体のケアについては、とにかく睡眠です。ストレッチはお風呂上がり少しするけど、寝るのが大事だと思っています。

★大会前のルーティンは？

テーマ曲を決めています！その時のハマっている曲をレース直前に聴くっていただけなんだけど。今年の関東インカレはBUMP OF CHICKENの「アカシア」とAimerの「ONE」っていう曲を聴きました。試合前に聴いて、聴いたところで1回集中モードに入る。それからアップして、友達と話したりして、ちょっと気楽にレースに臨もうっていう感じです。それと1つ動画を見る。高3の時に同期が800mで南関東を決めた県大会の試合があって、その動画を見るとやる気が出るんですね。あの時はすごい興奮したというか、その試合を見て、モチベーションを高めています。



↑今年の関東インカレでは男子1部10000mWで優勝。

★今後の目標は

ユニバ優勝が一番大きな目標です。その次だったら「日本インカレ優勝」を目指しています。2月には神戸で前回は8位だった日本選手権があるので、次は3位以内に入りたい。その日本選手権は来年のパリ五輪にかかっている、パリ五輪を目指すとなるとまだレベルは足りないけど、少しは絡んでいけたらいいなとは思っています。

PERSONAL DATA

吉川絢斗
よしかわけん
B類保健体育4年
男子中長距離ブロック
中央大学附属横浜高
(神奈川県)出身
2001年8月9日
神奈川県生まれ。
165cm/25cm/AB型
尊敬する人は「みんな」
(みんな違ってみんないい)
高校時代は5000mW 南関東大会4位、インターハイ6位。
高校までの自己記録 5000mW 21分11秒67

