

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4回は800mの上田万葵。東京学芸大学陸上競技部の女子主将である上田は、今年の日本インカレを個人(800m 参加標準 A)とマイル(4x400mR)でエントリーする、競技者としても部を引っ張る選手。東京学芸大学陸上競技部の顔ともいえる上田が日本インカレにかける想いとは？

★日本インカレに懸ける想い

10年間陸上を続けてきた中で最後の全国大会になるので、やっぱり悔いなく終わりたいです。800は1つでも多くラウンドを進めること、マイルは決勝進出が目標です。日本インカレは1年生で出場して以来になります。正直、2・3年生は競技に対してのモチベーションがなくて、病んでました(笑)。練習も楽しくないし、記録も出ないし、遊んでる方が楽しいなって思っただよきぼってました。でも、昨年の日本インカレで玲菜さん(木村玲菜=2023卒)の800や学大のマイルを見て、あれ悔しいぞ？と自分の本心に気づきました。主将に選んでもらったことも相まって、そこで火が付きました。今大会はそこから頑張ってきた成果を発揮する場なので、頑張りたいです。

主将としては、最後まであきらめない走りをしてみんなを鼓舞できればと思っています。部員全員の想いを背負って責任を持って走ってきます。ここまで一緒にやってきたもう1人の主将の分まで。

★日本インカレ A 標準(2.10.50) 突破について

A 標準を突破した広島県選は、実は大学生になって初めての出場でした。これまでの3年間は、走れない姿を地元の先生方に見られるのが嫌で出場をためらっていました。ですが、今年は4年生で最後ということもあり、思い切って出場することにしました。レース前は死ぬほど緊張しましたが、ミドルのみんな、特に実音(内山実音=4年)と一緒に出場したいという思いがとても強かったので、A 標準を切るしかない！とずっと思っていました。あとは、私がA 標準を切ることでみんなのモチベーションがあがるかなって！



レースで目標を達成できて久しぶりに800の楽しさを感じたし、学大のみんなやミドルのみんなに良い報告ができることが嬉しかったです。

★自身の強みは？

走りさえすれば、粘り強さかなと思います。中学生の頃から狙ったタイムが見えたり、相手と競ったりした時にパワーを発揮できるタイプでした。レースの中の、位置取りや前に入るタイミングなどの状況判断には自信があります！

あとは、どこでも寝れることです。「万葵ちゃんは、遊びに行く先々でよく寝るし、寝て音信不通になったことも。あとは、立って寝てる時もありますね(笑)。」by 友人 K

★大会前のルーティンは？

特にないんですよ(笑)

前日は、1人でストレスフリー生活をします。ドラマ観たり、寝たり。夜は明日日本番かぁと思いながらスヤスヤ睡眠に入ります。レースの日は、800の動画を見てイメージしたり緊張感を高めたりしてます。あとはカフェイン摂取することとかですかね。

スタート直前は1番にスタートラインにつくこと、「万葵ならいける！」と唱えることを心掛けています。これは中学生の頃から！以上です。

★普段の生活で欠かせないこと

うーん、絶対誰かと話して笑うことかな(笑)。超絶寂しがり屋なので、基本1人で部屋にすることができません。誰も相手をしてくれない時は、用事がなくても1人で出かけちゃいます。

あとは寝ないと生きていけないので夜はしっかり寝ます。寝るために昼間できるだけ活動してる感がありますね(笑)

★最後に東京学芸大学陸上部の魅力は？

魅力はたくさんあります！



こんなに選手の競技成績がいいことが本当にすごいことだと思ってます。いろんなところから情報収集して練習を考えて、自分で自分を鼓舞させて、自分を磨き上げていくことのできる人たちの集まりです。本気で競技に向き合っていないとできないことだと思います。

あとはとにかく人がいいですね。いい意味であんまり体育会っぽくないというか、まじめな人が多いなと思います。男女、ブロック、学年関係なく仲がいいので、他の部活の人からも羨ましがられます。

コロナの時期は部員の人たちと会える頻度が少なかったのですが、私は陸上のモチベーションが完全に下がってしまいましたが、今のようにグラウンドに行けば誰かがいるこの環境になってからは格段にモチベーションが上がって競技に向き合っていると思います。今の自分がいるのは部員のみんなのおかげです。学大に来て、みんなと出会って本当に良かったと思います。

なにより実音！実音がいなかったらここまで競技を続けられていないです。練習の時もそれ以外でも、いつも隣に実音がいてくれて、支えてくれました。プロ長としてもしっかり中長ブロックを引っ張って、みんなのやる気を引き出してくれました。感謝してもしきれないです。

ちょっと話が逸れてしまいましたが、とにかく人が良くて尊敬できる集団すぎます。

え、引退したくない。(T_T)

PERSONAL DATA

上田万葵
うへだまき
B 類保健体育4年
女子中長距離ブロック
舟入高校(広島)出身
2002年1月9日
広島県生まれ
163cm/24.5cm/O 型
尊敬する人は「お母さん」



《800mの年次ベスト》

| | | | |
|------|---------|-------|-----------------------|
| 中学3年 | 2.10.56 | 8.23 | 第43回全日本中学校 |
| 高校3年 | 2.05.72 | 6.30 | 第103回日本選手権 |
| 大学1年 | 2.08.76 | 8.23 | セイコー-GGP |
| 大学2年 | 2.14.43 | 10.30 | MIDDLEDISTANCECIRCUIT |
| 大学3年 | 2.13.49 | 10.29 | 2022日本体育大選手権 |
| 大学4年 | 2.10.22 | 6.24 | 第77回広島県選手権 |