

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3回は 400mH の石澤麻弥。石澤は、8月8日に開催された東海大学競技会において見事日本インカレの B 標準(61 秒 90)を突破。大学ベストの 61 秒 59 で日本インカレへの出場を決めた。

★8月8日の朝

実はトワイライト・ゲームズ(7月 22 日)の辺りから足首が痛くて、標準を突破した日(8月8日)は歩くだけでも痛かったです。でも台風が近づいていたし、天気が悪いのは苦手だったのでもうチャンスはここ(東海大学競技会)しかないと思って標準を切るつもりでいきました。いつもは試合前に「どうせタイム遅いんだろうな」と不安に思うことが多かったけど、その日は朝起きた時からワクワクしていて、足が痛くても標準を切れる感じがしていました。

★標準切りにむけて取り組んできたこと

とりあえず私は練習が嫌いで(汗)。キツイことは極力したくない。でも、そうやって今まで逃げてきたからこそ、試合で不安になることが多かった。トワイライト・ゲームズでマイルに出場した時、57 秒のラップタイムが出て、400mH も 60 ~ 61 秒は出る感覚だった。じゃあ「今何が足りないか」って考えた時に、「実践練習」だと思いました。今まで試合を想定した練習は緊張して嫌いだったけど、そこを逃げずに舞璃乃(タネル舞璃乃=生涯スポーツ 2 年)と一緒に意識的に行いました。私が標準を切った時、舞璃乃がインレーンで走っていたんだけど、練習でもずっと舞璃乃にインレーンを走ってもらっていたから、まさに練習=本番という感じでした。だから、舞璃乃の存在はすごく大きかった。日本インカレにも一緒に出ることができると、一緒に盛り上げていけたら良いなと思っています。

★ターニングポイント

今まで個人で結果を出したことがなくて、大学1~3年は正直 400mH をなあなあにやっていました。400mH にそこまでこだわりもなくて、63 秒くらいしか出ていなかった。ターニングポイントになったのは、3年の関東インカレのマイル。その時は 400m で 60 秒くらいかかっていたんだけど、自分を含めて4人しか走れる人がいなくて、自分が出なかったら学大は棄権するという状態でした。「他3人が繋いでくれたバトンに伝えたい」「チームの足を引っ張りたくない」って思いで、必死に走ってギリギリ決勝に進めました。そこから「陸上の楽しさ」っていうのが改めて分かってきた気がするんです。それまでの自分は「自分の力を最大限出す」っていうことができていなかった。高校生の時は監督に力を引き出してもらえたんだけど、大学ではその立場の人がいなくなって、自分の力を出しきれずなあなあになってた部分があると思う。3年の関東インカレで、皆が繋いでくれたバトンを良い位置でもらえたから、やっと自分のことを追い込んで出し切れて、達成感を得られた。そこから、何だかやる気が出たような気がします。



ターニングポイントとなった3年時、関東インカレのマイル。左から 岸玲伽、石澤麻弥、松島亜実、タネル舞璃乃

★大学陸上での苦難

大学に入ってから、2年の時にハードルで転んで前十字靭帯を損傷したり、肉離れをしたり、とにかく怪我が多くて。高校生の時は監督がいたから、怪我をしたことがなくて、怪我をした時にどうしたら良いのかとかが全然わからなかったのが苦しかったかな。あとは、怪我をした後の練習をしっかりと組み立てられなくて悩んだ時期も苦しかった。でも、経験すればするほど徐々に同じミスをしなくなってきて、走れなくても他の練習で補えることを学びました。バイクで心肺機能とかパワーとかを補う練習とか。それこそ今年の5月中旬~6月下旬くらいまで肉離れが長引いて、その期間実際に走る練習が積めていなかったけど、今回こうして日本インカレの標準を切ることができたから、その補ってきた練習メニューは間違ってたんだなと気づきました。



★好きな言葉

「自分の機嫌は自分で取る」っていうのが最近好きです。頑張っている時に何も無いより、ご褒美があった方がその分テンションが上がってプラス思考で頑張れるようになります。東海大の時も(標準を)切る自信はあったけど、緊張やストレスはあったから、競技会前にネイルをしてテンションを上げました。練習できつい時も爪を見るとテンションが上がります(笑)。ちなみに、今回こだわったのは爪の形！次の日本インカレの前は色にこだわりたいって、今まで紫のランニングシューズだったから爪も紫にしようかなとか色々考えていて(笑)。今までの思いを爪に込めて試合に出ようかなと思っています。

★今後の目標は

高校生の時は、毎回 0.1 秒とか、0.0〇秒とかで決勝の舞台に立てなかった。でも、今は日本インカレの決勝にいくまでのレベルにまでもっていかけてないっていうのもある。だから、現時点では、今まで 10 年間続けてきた陸上人生悔いのないようになりたいと思っています。そのために「決勝に行く」っていうのがベストなのかは正直わかりません。でも、大学では「出しきれないレース」が多かったから、そういう中途半端なレースはしたくない、とは思っています。もしマイルにも出場するとすると、400mH の準決勝とマイルの予選が同じ日にあります。高いレベルの試合だから、抜いたレースはできない。毎回全力になるから、それに対応できるような練習をしています。

日本インカレ以降は、結果とかタイムよりも楽しみたいという気持ちが強いです。何をするにも「最後」になると思うから、結果どうこうよりも、今までの陸上人生を振り返りながら走れたら良いなと思っています。

PERSONAL DATA

石澤麻弥
いしざわまや
E類生涯スポーツ 4 年
女子短距離ブロック
私立昌平高等学校
(埼玉)出身
2001 年 9 月 1 日
埼玉県生まれ
156cm/23.5cm/B 型
尊敬する人「みんな」
高校時代は 400mH
U18,U20 日本選手権 B 決勝進出、沖縄 IH 準決勝
高校までの自己記録 400H 60 秒 60

