

アスリートに学ぶ

HEALTH TRAINING DREAM

Special Interview

夙川学院高等学校 3年

阿部 詩選手

2018年9月に行われた世界柔道選手権で、兄・阿部一二三選手と兄妹で同時優勝し注目を集める阿部 詩選手。活躍を続ける阿部選手に柔道を始めたきっかけから、柔道への想い、今後の目標についてお聞きしました。



Profile 阿部 詩(あべ・うた)選手

神戸市出身。2000年生まれ。夙川学院高校3年。5歳で柔道を始め、夙川学院中学校3年時には全国中学校柔道大会で優勝。2017年2月にドイツ・デュッセルドルフで行われたグランプリ大会女子52キロ級で優勝。2018年9月の世界柔道選手権で優勝し、52キロ級で世界ランキング1位に。2020年東京オリンピックでも優勝を目指す。

兄がきっかけで始めた柔道

— 柔道はいつ、何がきっかけで始められたのですか？

5歳のときに始めました。兄の練習を見に行ったとき、楽しそうだなと思ったことがきっかけです。始めたころは柔道に対して本気ではなく、練習をするのも嫌だったのですが、小学生になり、試合で優勝するようになったころから楽しいと感じるようになりました。勝つことの楽しさが分かるようになり、周りの人から「おめでとう」や「すごいね」と言われて、自信が付いてきました。

— 中学生時代に心に残っていることを教えてください。

1年生のときに初めて全国大会に出場しました。3回戦で負けてしまったのですが、もっと強くなれると手ごたえを感じた試合で、このころから試合に勝ちたいと思うようになりました。小学生のときは、優勝という価値が分からなかったけれど、中学生になり、一位と三位では大きな違いがあると分かってきましたね。中学生のころは、指で数えられるくらいしか優勝してなくて、3年生のときに、初めて全国大会で優勝したときは、とても嬉しかったです。



高校のインターハイで感じた悔しさ

— 柔道に対して取り組み方が変わった試合はありますか？

高校1年生のときに出場したインターハイで、1回戦で敗退したことです。周りからは優勝することが当たり前と言われていて、私自身も優勝する気持ちで臨んだ試合でした。1回戦で負けるのが初めてのことであったので、これまでの柔道人生で一番悔しかったです。当時は、自分が一番強いという自信を持っていて、少しおごりと油断があったのだと思います。この敗戦で、自分を深く見つめ直すことができ、どうしたらもっと強くなれるのだろうと考え、より真剣に練習に取り組むようになりました。



状況を楽しみ魅せる柔道をする

— 試合で心がけていることは何ですか？

苦しみながら試合をしても結果が付いてこないのが、楽しんで柔道をするように心がけています。とは言うものの、結果が全ての世界なので、最近は試合を楽しむことは少なくなってきていますが、気持ちに余裕があると、自分の力を出し切れる気がします。また、強くなるにつれて、周りの人が驚くような、そして心に残るような柔道をしたと思うようになりました。

今を頑張るしかないという気持ち

— 強くなるためには、厳しい練習も伴いますが、どんな気持ちで乗り越えていますか？

2018年は、世界選手権に初めて出たので、練習もどのように取り組めば良いかわからないときがあり、試合までは精神的に辛い時期がありました。私は、何事も一人で解決するタイプなのですが、このときは無理で。同じ大会に出る先輩にアドバイスをもらったり、両親に話を聞いてもらったりしていました。周りの支えがなかったら、勝ち進むことができなかったと思うので、とても感謝しています。あとは、どんなに辛くても、とにかく頑張るしかないと思っていました。日々、今を乗り越えたら強くなるという気持ちで練習に臨んでいました。そして、このような辛い経験をしたことで、苦しいときの人の気持ちが分かるようになり、部員や後輩に対して優しく接することができるようになりました。



— リフレッシュ方法を教えてください。

試合後は両親と買い物に出かけてリフレッシュしています。ですが、基本的には道着を脱げば柔道のことは忘れてしまいますね。着るとスイッチが入って、柔道のことで頭がいっぱいになってしまうので、着ていないときは、なるべく考えないようにして、オンとオフはしっかり切り替えるようにしています。

2020年 東京オリンピック優勝を目指して

— 今後の目標をお聞かせください。

2019年の世界選手権に出場して二連覇をすることです。もっともっと強くなれるように努力して、2020年の東京オリンピックに出場して優勝することも目標の一つ。そして、柔道を見たことがない人にも、名前を聞くと分かってもらえるような有名な選手になりたいです。

(取材は2018年10月に実施)



阿部選手が大切にしている言葉は

