



厚真高校陸上同好会
Vol.28 なかじま あいり
中島 愛梨さん

町内にある私設の陸上・投てき競技の練習場。指導者が、教え子のために造りました。若手選手のホームグラウンドです。中島さんは、第75回北海道高校陸上選手権大会(釧路市)の女子円盤投げで3位に入賞し、北海道代表として8月の全国高校総体(徳島県鳴門市)に初出場しました。将来が期待される中島さんに、練習場で話を聞きました。

“ 自己の記録を塗り替え後輩の励みに ”

厚真町出身。3人姉妹の長女で5人家族。小学5年生で陸上チーム「厚真スロイニング」に入り、指導者の勧めで小学6年生から本格的に投てき競技に打ち込みました。「教わることに距離が延びるのが楽しいです。屋外競技なので、天候によって結果が左右される難しさも魅力です」と教えてくれました。体を回転させて投げる「回転投法」で、円盤が手から離れる瞬間に人差し指で回転を与えます。「指の感覚で、良し悪しが分かります。投げ方の精度を上げるため、繰り返し練習するのみです」。

投げる円盤は1kgです。体を回転させるため、円盤を持つ手は遠心力で外側に振られます。手や足の位置、体の軸を安定して保つため、「100回ターン」と呼ばれる回転練習に時間を割きます。また、練習の様子を動画に記録し、納得できた投げ方を見ながらイメージトレーニングも欠かしません。心身共に合わせた自己ベストは、中学3年生だった昨年の35m84。非公式ながら、38m越えを投げたこともありますが、自己ベストの更新が、当面の目標です。

「なぜ、距離が出ないのだろう。調子が出ないと、悩むこともあります。冷静に自分を見つめ直し、一連の動作を振り返ります。上体が反り過ぎたり手が下がったり…。改善点を見つけてみます。「次は、いい記録を出そう」。気持ちの切り替えが早いのも強みです。練習の合間に、小ぶりのおにぎりをほおばりました。スタミナの補強です。「お父さんが握ってくれました。美味しいですよ」。満面の笑みを浮かべながら、ペロリと平らげました。家族の協力を感じながら、練習にも力が入ります。「全国大会で好記録を出し、チームの仲間と一緒に陸上でマチを盛り上げたい」。