

# 笠原奈菜

Nana Kasahara



国民体育大会  
陸上競技 棒高跳び7位  
佐沼高3年 迫町下舟丁

「集大成の大会で結果を残せて本当によかった。支えてくれた先生たちや仲間、家族に少しは恩返しできたと思います」と笑顔で感謝の気持ちを語る。

9月26日に開幕した第70回国民体育大会「2015紀の国わかやま国体」。陸上競技少年女子共通棒高跳びは、和歌山県和歌山市紀三井寺公園陸上競技場で開かれ、笠原は3メートル50を跳び、見事7位入賞を果たした。

笠原が棒高跳びと出会ったのは、佐沼中2年の時。当時は短距離の選手だった。陸上部の顧問が棒高跳びの練習をしているのを見て興味が沸いた。ポールを借りさっそく試す。短距離では味わえない躍動感に笠原は夢中になった。こうして棒高跳び選手、笠原奈菜は誕生した。

と、2年連続で県記録を更新。高2年の夏、県選手権大会では自己ベストの3メートル60をマーク。県内はおろか、高校女子棒高跳び界で、その存在を知らぬ者はいなくなった。そんな矢先、アクシデントが笠原を襲う。大きな飛躍を期待された2年の国体で、踏み切りを失敗。けがはなかったものの、マットに体を叩きつけられた。そこで生まれた恐怖心は、笠原から自由な跳躍を奪った。

「この種目の一番の敵は恐怖心。大丈夫と思って助走を始めても、踏み切りのときに怖さで思い切れなくなりまして」。コーチからは「自身のメンタルの問題。自分で乗り越えなければならぬ壁だ」と言われるも、気持ちも足も踏み切れず、毎日時間だけが過ぎていった。

メニユーは自分で考えた。それから1カ月、マットでも不安なく跳べるように。少しずつですが、恐怖心が消えていきました。失敗から半年、心身ともに見事に踏み切り、入賞を果たしたのだ。

「国体での目標は入賞だったのうれしかった。気を緩めなければ5メートル80を跳べたので、その点は反省している」と更なる高みを目指す高橋。

「2015紀の国わかやま国体」。自己ベストを更新する5メートル78を跳び、6位入賞を果たした。

この会場は、7月28日から8月20日まで開催されたインターハイと同じ競技場。5メートル67の自己ベストを記録するも予選敗退した記憶がよみがえ

る。自分では決勝に残れる力があると自信があった分、周囲の雰囲気にも飲まれ、実力を発揮できなかった悔しさが大きかった。

インターハイ後は、国体に向けて先生やコーチの指導の下、助走スピードのアップと、着地のタイミングに重点を置き調整。助走スピードは0.1秒短縮し、空中での体勢をキープすることで記録を伸ばすことができた。「必ず入賞する」という気持ちに迷いはな

く、周囲は気にせず集中を高めた。「予選1本目と3本目が緊張する」と話す高橋。さまざまに集中力で3本目に自己ベストを1センチ更新した。

そんな高橋を精神的に支えているのは家族の存在が大きい。「家族は、遠くの大会にも足を運び見守ってくれている。いつも週末や休日には練習に付き合ってくれるが、私にストレスを与えないよう陸上の知識などは、あえて勉強していない。その分、母は食

事の管理や笑顔で元気をくれる。私を支えてくれている家族や先生、コーチへの恩返しのためにもしっかり記録を伸ばしていきたい」と笑顔で話す。

明るい笑顔の裏には苦悩もあった。昨年の国体前に腰椎分離症を発症。完治するまでに3〜4カ月。その間は、上半身や太ももの強化のため、筋力トレーニングを重点的に取り組んだ。このケガが原因で、今も腰に疲労がたまりやすく、大会明けには痛みが続く。

しかし「跳ぶことは気持ちよくて楽しい。もっと筋力をつけて、ケガに負けない体を作っていきたい」と明るく話す。

「当面の目標は来年の県総体で自己ベストを出し、大会記録を塗り替えること。さらにその先は6メートル以上を跳び、インターハイで3位以内に入賞すること」と笑顔の奥に秘める真の強さを見せる。無限の可能性を秘めた1年生は、これから大きくはばたく。

Mizuki Takahashi



# 高橋瑞希

国民体育大会  
陸上競技 走り幅跳び6位  
佐沼高1年 南方町新高石