

名古屋大学陸上部OG

鈴木亜由子選手

対談会

名大陸上部の魅力は、

自ら考えながら自由に楽しく

陸上ができるよ」



名古屋大学OGであり、現在日本郵政グループ女子陸上部で活躍中の鈴木亜由子さんにインタビューを行った。写真は普段練習されているグラウンドでジョグをする鈴木さん。

○名大を選んだきっかけ

一番は、縛られることなく勉強も部活も自由にできるという点で選びました。当時の陸上部の指導者の方が楽しんでやるのが一番、陸上を楽しんでほしいと仰っていたのが印象的で、大学の四年間で陸上がもっと好きになれました。名大陸上部の良いところは、自分で考えつつ、自由に楽しく強くなれるところ。皆さんも好きで始めた陸上を楽しみながら取り組んでほしいと思います。

○名大陸上部時代

部の中での一番の目標はやっぱり七大戦でした。皆がこの大会に向けて一心となって気持ちを高めていく様子は独特

* 七大戦...旧七帝大の学生が競う対校戦

「名大陸上部での4年間は 自分の中で大きな財産」

の雰囲気、七大会は自分の中で非常に印象深い大会でした。インカレとはまた違った雰囲気、対校戦や七大会を味わえるのは、名大陸上部に入る一つの魅力ですね。こゝでしか味わえない、皆で共有できる高揚感は大きな財産だったと思います。

○大学時代の日常生活

大学の近くに一人暮らしをしていました。朝は軽く走って、大学に通って勉強をし、部活動に行き、課題をやるような、普通の人たちと変わらない生活をしていました。その中で特に気をつけていたのは、陸上のためにしっかりと生リズムを整えるようにしていたこと。栄養バランスの良い食事を摂り、湯船に浸かって疲労をとって、夜はぐっすり眠る。これを継続することが強い選手になるために一番大切だと思います。

○陸上で心がけてきたこと

大学時代はあまり考えなく

ても良いフォームで走れていたと思います。力まずに体をいかに自分の思い通りに動かせるか、日々試行錯誤して自分の感覚を見つけていくのが大事。日々、自分の体との会話だと思っています。

○モチベーションの保ち方

陸上をしていると、怪我で走れずに落ち込むことは多いと思います。けれど、そんな時こそ気持ちをプラスに！この辛い時期を乗り越えれば自分は必ず強くなると信じましょう。怪我の時期は弱い自分、今までのメニューを見直せる良い機会にもなると思います。個々人の捉え方次第で、モチベーションを上げることができません。

○大会での過ごし方

大学生は大きな大会も多く緊張することも多いと思います。私は、どんなに大事な大会でも、今までの自分の力を出す、それだけだと割り切ると、自分の気持ちが固まって、すっと落ち着いて試合に臨むことが

できました。大抵は自分が思うほど人は自分の様子や結果を気にしちやいません。結果がどうあれ、自分の成長のために力を尽くすことだけを考えています。

○七大会に向けて

シーズン中でもできるだけ自分で自分の状態を把握しつつ、一番の目標を明確にしながら頑張つてほしいと思います。時には悩むことも大切。悩むことが自分を大きく成長させると思うので、今何をすべきかを考えて目標達成を目指してほしいです。

○インタビュの最後に鈴木さんから

このような機会が持てて本当に良かったです。皆さんが頑張っている報告を聞くのを楽しみに私も頑張ります。応援しています！

