



Hiroto Yanai  
**箭内 洸斗**  
 日大東北高校2年 陸上競技部 所属

Profile

- 生まれ / 2005年6月1日、船引町
- 身長・体重 / 174<sup>cm</sup>、62<sup>kg</sup>
- 種目 / 走幅跳 (自己ベスト: 7m21) 100m (自己ベスト: 11秒23)
- 競技歴 / 船引小学校の特設陸上部で走幅跳を始める。6年時全国大会で優勝。船引中3年時、県大会で大会新記録・県中学新記録 (7m21) 樹立。日大東北高校2年時の4年度高校総体では4継 (4×100mリレー) で県優勝、東北で準優勝し、全国大会出場に貢献。県選手権大会で走幅跳7m16を記録、次シーズンに向けて良い走りだしをみせている。
- 強み / ダイナミックに跳ぶこと
- 将来の夢 / 警察官
- 座右の銘 / 雲外蒼天
- 恩師 / 樽井 晃 先生 (小学校時特設陸上部顧問)
- 尊敬している人物 / 両親
- 好きなスポーツ選手 / 橋岡優輝選手 (走幅跳・東京五輪日本代表・日本大学出身・富士通所属)
- リフレッシュ方法 / 漫画を読むこと (好きな漫画: 東京喰種トーキョーグール)
- 好きな食べ物 / お肉

**記** 念すべき連載10回目となる今回のChallengerは箭内洸斗さん。走幅跳で小学6年時、全国小学生陸上競技交流大会で自己新記録5m38で優勝、中学3年時、第66回全日本中学校通信陸上競技福島大会で大会新記録・県中学新記録7m21を樹立、JOCジュニアオリンピックカップ全国中学生陸上競技大会2020で2位、現在も全国屈指の強豪である日大東北高校陸上競技部に所属、言わずと知れた田村市を代表するアスリートです。「楽しさ」だけが人生ではない。辛さや試練、挫折を乗り越えて、人はさらに強く、美しく、深みが増していくと思います。今よりもそしてこれまでの自分よりも、もっと遠くに「跳ぶ」ために新しいスタートを切った洸斗さんに話を伺いました。



純粋に陸上が好きだった 小・中学校時代

もともと体を動かすことが好きで、小学校の時に特設陸上部に入りました。どの競技にしようか迷っていた時、先生の勧めで走幅跳を始めることに。小・中学校の時は、純粋に競技に励んでいて、記録が出て出なくても、「楽しい」と思える時期でした。すごい記録を出しても、単に「跳べた」という感覚で、自分ではあまり実感がなく、周りの方々に褒められてやっと実感がわいてくる感じで。正直、今ほど熱心に陸上に取り組んでいなかったのだと思います。

波乱万丈の高校での競技人生

高校に入ってから、順調とはいえない競技人生を歩んできていて…。入学早々に足を痛め、約2カ月間練習ができず、自分は止まっているけど、みんなはほとんど上に進んでいる状況で。また、**曲山純平** (以下、純平)には中学の時は勝っていましたが、高校に入ってから

まだちゃんと勝った経験がない。そういう時にどうしても気分が落ちたり、メンタルが保てなくなったりすることもある。その時、この状況から自分をどうするか、自分がどうなりたいか、どのぐらいの記録を出したいのかなど前向きに考えて、自分に言い聞かせてやってきました。陸上をやめたいと思ったことは、ないと言おうそになります。が、息詰まったり悩んだときは、一度初心に戻って、学時の走幅跳の動画を見て、こういう時期もあったなと振り返ったり、考えすぎないようにしたりしてました。競技できない期間を経験したからこそ、今につながる良かったこともあったので、良かったと思っています。

※曲山純平・日大東北2年。4年度全国高校総体(走幅跳)8位入賞。

仲間・ライバルの存在

同じ目標を掲げる仲間が周りにいることは刺激になるし、お互いに切磋琢磨し

て練習できるのはとてもいい環境。ケガをしていた時期は、主に純平のサポートをしていて、自分ができる限りのサポートをすることになりました。純平をはじめ、周りのライバルが上に行くことは焦ったけれど、仲間でもある。仲間が記録を上げることは本当にうれしいこと。目標を成し遂げた時に一緒に喜んでくれる仲間の大切さも学ぶことができました。純平は、時に一緒に楽しめる仲間であり、ライバルであり。競技に欠かせない人物です。

再起、これからの目標

ケガを乗り越え迎えた1年冬、走り込み中心の毎日練習が辛かったです。冬季だけでは練習できなかった、次の夏に練習できたら、本当に一番辛い時期でした。練習後は毎日良かった点・悪かった点を振り返り、次の練習ではそれを改善しての繰り返し。その甲斐もあって、今年のインターハイで東北大会まで4継(4×100メートルリレー)のメンバー

に入れたことは自分にとって大きいことでした。

高校での目標は、やっぱりもう一度「走幅跳」で頂点に立ちたい。この気持ちで第一。あとは、3年間振り返った時に、やり切ったと胸を張って言える時間になりたい。もうすぐ3年生、進路を本格的に考える時期。それを踏まえると、2年冬が一番大事な時期。悔いが残らないように、一つ一つの質の高い練習をしたい。自分との闘い。

後輩に向けて

どの競技でも、続けていくうえで、自分がその競技を「好き」という気持ちを忘れないで取り組むことが一番大事なことだと思ってる。競技が楽しいと思えなくなるとモチベーションも下がり、記録も伸びなくなる。僕も辛かった時は、この気持ちで忘れられないように取り組んできました。

最高のライバル同士で 全国1位・2位を目指す



顧問 **高橋 直之** 先生

これまでの実績からも分かるように、すごく才能が高い、天才系の選手であるが、厳しいことを言うと、小中学校時は、才能に任せて跳んでいた。ので、緻密に自分をコントロールして跳ぶ曲山には、今のところ負けている状況。しかし、7月の県選手権大会(走幅跳)で久しぶりに7メートル16を跳んだところは、自分の力が合うところだけを本能的に探り、豪快に、跳びだけに懸ける、彼の個性を生かしたコーチング方法に変えたこともあり、秋シーズンに向けて良い展望が見えた記録に。

今後期待することは、曲山と全国で一番、2番をとってほしい。「あいつに負けたらしょうがない」と思っているところがお互いにあると思う。タイプが違う2人の今後に期待しています。