

好きだからこそ続けられる ローイングと水泳の 二刀流

おおいし かな
大石 佳奈 さん

プロフィール 愛知県立旭丘高等学校2年。漕艇部と水泳部に在籍。漕艇部では第35回全国高等学校選抜ローイング大会で女子舵手つきクオドルプル11位、令和6年度全国高等学校総合体育大会ローイング競技女子ダブルスカル準々決勝進出、水泳部では第71回東海高等学校総合体育大会水泳競技出場。

——ローイング(漕艇)を始めたきっかけを教えてください。
高校に入学した時に部活動体験会があり、ボートに興味を持ったことがきっかけです。漕艇部の試漕会に参加したら、水の上をボートで進むのが楽しくて、入部を決意しました。子どもの頃から水泳もしていたので、現在は漕艇部と水泳部の両方に所属しています。

——どんな種目をしているんですか?
ローイングでは、2人乗りの「ダブルスカル」が中心です。今年のインターハイでは、女子ダブルスカルで準々決勝まで進みました。水泳では100m平泳ぎがいちばん得意です。

——日頃の練習スケジュールを教えてください。
漕艇部の練習は週6回あり、月曜日以外は土日でもボートを漕いでいます。水泳部の方はクラブチームとしての練習がメインで、主に土曜日の午後に参加することが多いのですが、漕艇部の練習が終わってから駆けつけることもあります。

——部活の掛け持ちに勉強、すごく忙しい日々だと思います。それでもやりたいのは、なぜですか?
「2つとも大好き!」ということに尽きます。もちろん勉強もあるし、忙しいのは事実ですが、好きだからこそ続けられます。それに、ボートに愛情を注いでくださる藤田先生と丹下コーチ、素晴らしい部の仲間と毎日のように過ごせていることは、すごく貴重な経験だと思います。

——競技の魅力を教えてください。
ボート・水泳の両方に共通していますが、どちらも同じ動作の繰り返しです。単純なことに見えますが、その中で、少しでも早く進むにはどうしたらいいのか。常に考え、練習することに魅力を感じます。



——練習や試合で心掛けていることは?
「練習は本番のように、本番は練習のように」。小学生の頃、水泳の試合で父に教えられた言葉です。その気持ちはずっと大切にしています。

本番では、どうしても緊張してしまいます。ですから、「練習のように」落ち着いて本番に臨むことは常に意識しています。また高校に入ってから、日々が忙しいので練習の時間はそれほど多く取れません。ですから、限られた時間で「本番のように」集中して練習することが大切だと思っています。

——ローイングで取り組んでいる課題などがありますか?
漕ぎ始めるときの「エントリー動作」です。オールが水に入った後、いかにタイミング良く足蹴り(脚の伸展動作)をして、強く水を「掴める」ようにするか。早過ぎてもダメだし、遅すぎると水の抵抗になってしまうので。

——コーチに伺います。大石さんの強みは?
(丹下コーチ)楽観的で、大らかな性格も彼女の持ち味。練習がうまくいかないときも切り替えが早く、いつも前向きです。そして水泳の経験からか、持久力があります。高校生なら、前半で力を出し切って後半はバテてしまうものです。でも彼女は後半にスピードが上がり、勝負どころを逃さない。それが本当に強みです。

——将来の目標は?
まずは来シーズンの5月の県総体に向け、インターハイへの切符を掴むこと。そしてインターハイでは、今年は超えられなかった「準決勝の壁」を超えたいですね。将来はお医者さんになりたいので、両方の夢を叶えていきたいです。
(丹下コーチ)彼女には、常に上を目指して行ってほしいです。また旭丘高校漕艇部としても、男子・女子とも力がついてきているので、インターハイ優勝を狙っていきます。

——今後ますますの活躍を楽しみにしています。

【お詫びと訂正】
2024.9月号VOL136に掲載しました「未来に輝け!ジュニアアスリート」の記事中、下記につきまして誤りがありましたので、お詫びして訂正いたします。
・4頁左段本文8行目の「愛知商業高校」は「名古屋商業高校」の誤りでした。