



ライバルに感謝し、共に成長

そこ出会ったのは後に良きライバルとなる樋口葉子さん

増田さんは増田明美さん

どこかで差をつけなければ葉子には勝てない!

葉子がいない間に...

今日は何事も当番じゃないから腹筋500回!

低俗なライバル意識は捨てて

ライバルの存在に感謝しなさい

ライバルに感謝しなさい

私たちが一緒にオリビックを目指す同志として親友になれたんです

ライバルの存在に感謝し、ライバルと互いに高めあうことが大切

競い合う葉子がいたからこそ——!

樋口さんは1500メートルで優勝!

増田さんも3000メートルで優勝した! やったあ!!

チームメートや、試合相手に感謝しよう!

フェアプレイの心から

密着! アスリートファイル #03  
[バドミントン女子ダブルス]  
高橋礼華選手  
松友美佐紀選手



日本初の金メダル  
リオデジャネイロ五輪バドミントン女子ダブルス金メダル。同種目で日本初の快挙を成し遂げたのが、高橋礼華選手・松友美佐紀選手です。両選手は高校生の時にペアを組み、様々な困難を共に乗り越えてきました。

最後まで諦めなければ  
思いは絶対にかなう!

ダブルスの面白さ  
高橋選手はダブルスについて「二人ではできないことも二人の力を合わせるとすごいプレーに。それ



それ異なる強みを持っているので、一緒に試合を組むと喜びを口にします。松友選手は「シングルスでは心が折れそうになっても、コートに一人。でもダブルスは安心感が違います。互いの調子を合わせることが難しくありますが、それも面白い点です」と教えてくれました。

世界で勝ちたい

「五輪までの道のりは本当に苦しく、海外遠征に行っても一回戦で負けてばかり。悔しい思いをする年月が過ぎました」と高橋選手は振り返ります。しかし両選手は決して諦めず、自分たちを信じて技を磨いてきました。松友選手は「いつか世



いつでも全カプレー

フェアプレーについて両選手は「二人の力で勝つことはできないので、両親や仲間にも感謝すること。どんな状況でも手を抜かず、全力を出すこと」と声をそろえます。そして最後に「好きなことを見つけたら、無理だと決め付けずに挑戦を。



諦めずに続けられれば絶対に思いはかないます」と話してくれました。

日本代表合宿 1日の練習スケジュール

9:00	自由練習
12:00	自由練習
15:00	練習
18:00	自由練習

松友選手 休日の過ごし方  
テレビを見たりのんびりと

ワンポイントレッスン  
強い「スマッシュ」を打つためには

- 強いスマッシュはシャトルを遠くに飛ばす練習から
- スマッシュはシャトルを床に叩きつけるくらいのイメージで

