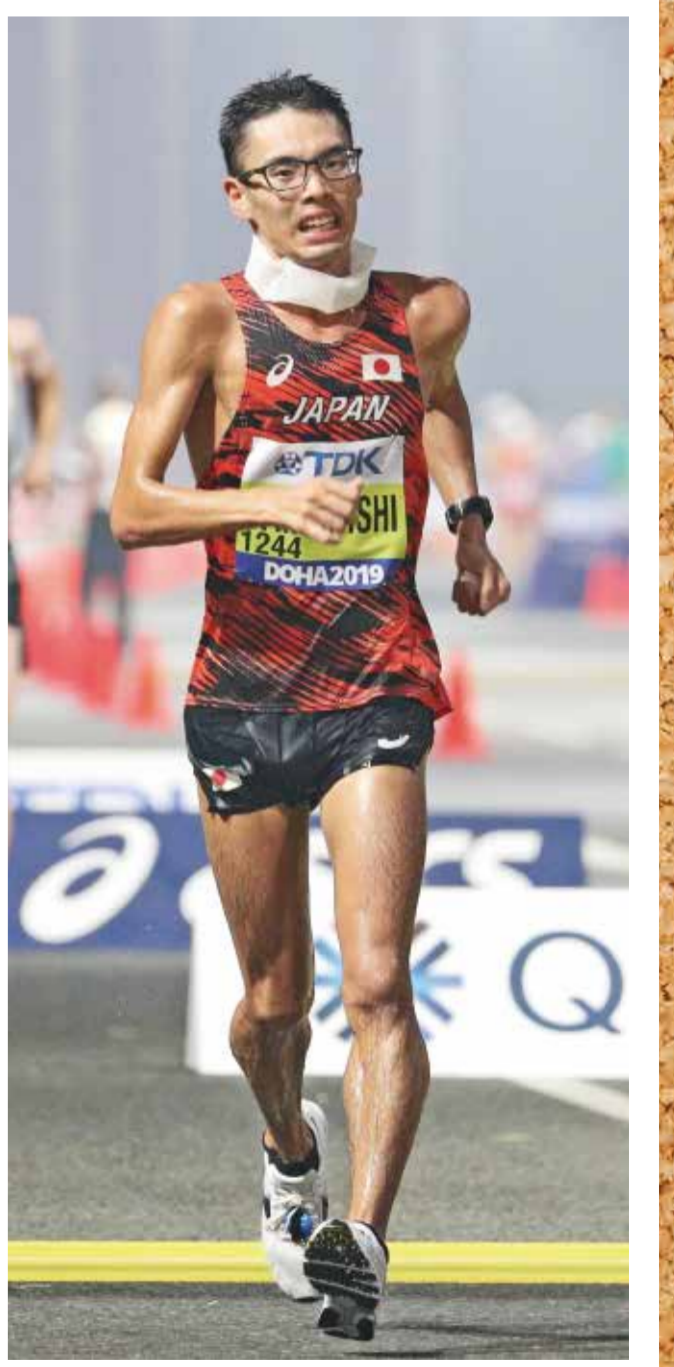


フェアプレイ
インタビュー
【陸上・競歩】
山西利和選手



プロフィール
生年月日：1996年2月15日
出身地：京都府

世界陸上
20キロ競歩で
日本人初の
金メダル



自分の環境に感謝し、挑戦し続けよう

東京オリンピック代表に内定

山西利和選手は10月にカタールのドーハで行われた世界陸上選手権の20キロ競歩で、1時間26分34秒で金メダルを獲得。オリンピック（五輪）を含め、この種目で日本選手が表彰台に立つのは初めてで、山西選手は今年の東京五輪代表に内定しました。

目標から逆算して計画を確実にこなす

山西選手は中学校で陸上部に入り、高校の陸上部で先輩たちがやっている競歩に興味を抱いたのが、この競技との出会いでした。放課後に1時間半練習した後、帰宅後には宿題などに向かい合う日々。高校3年の夏に競技活動が終了した後の半年間で勉強に専念し、難関の京都大学に現役で合格しました。山西選手は「高校時代の練習時間は短かったが、逆に集中して質を高めていくことは身についたの

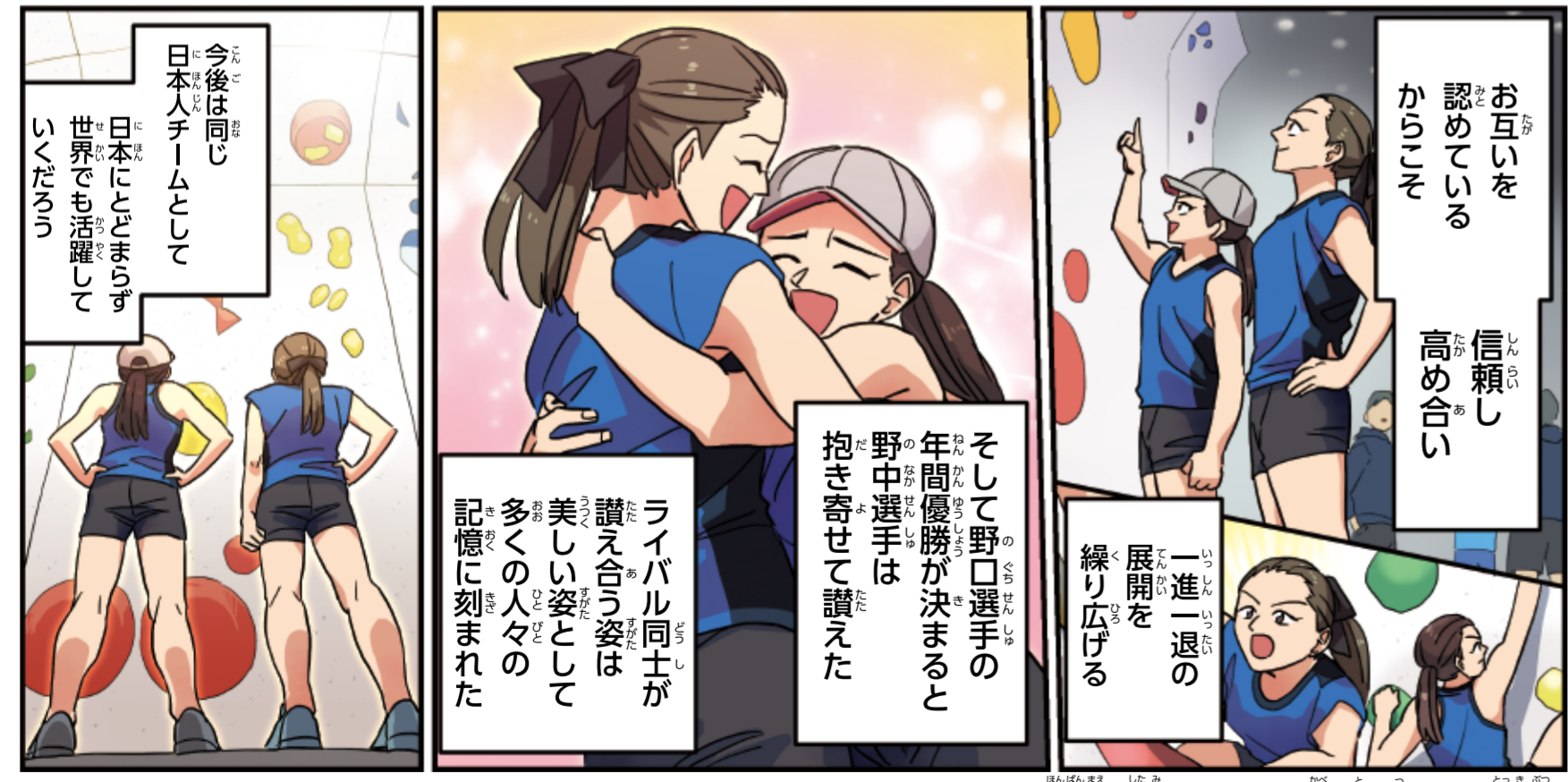
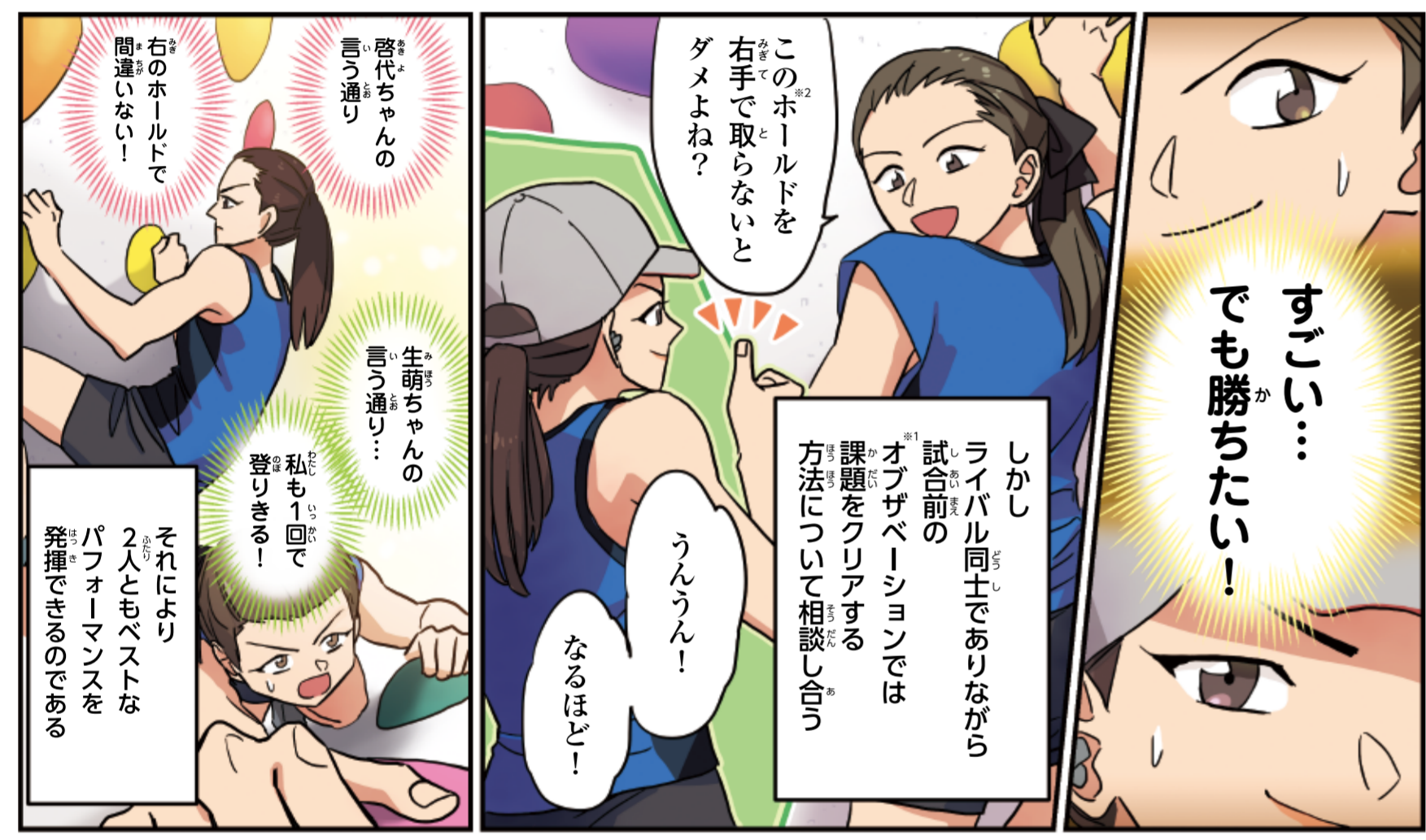
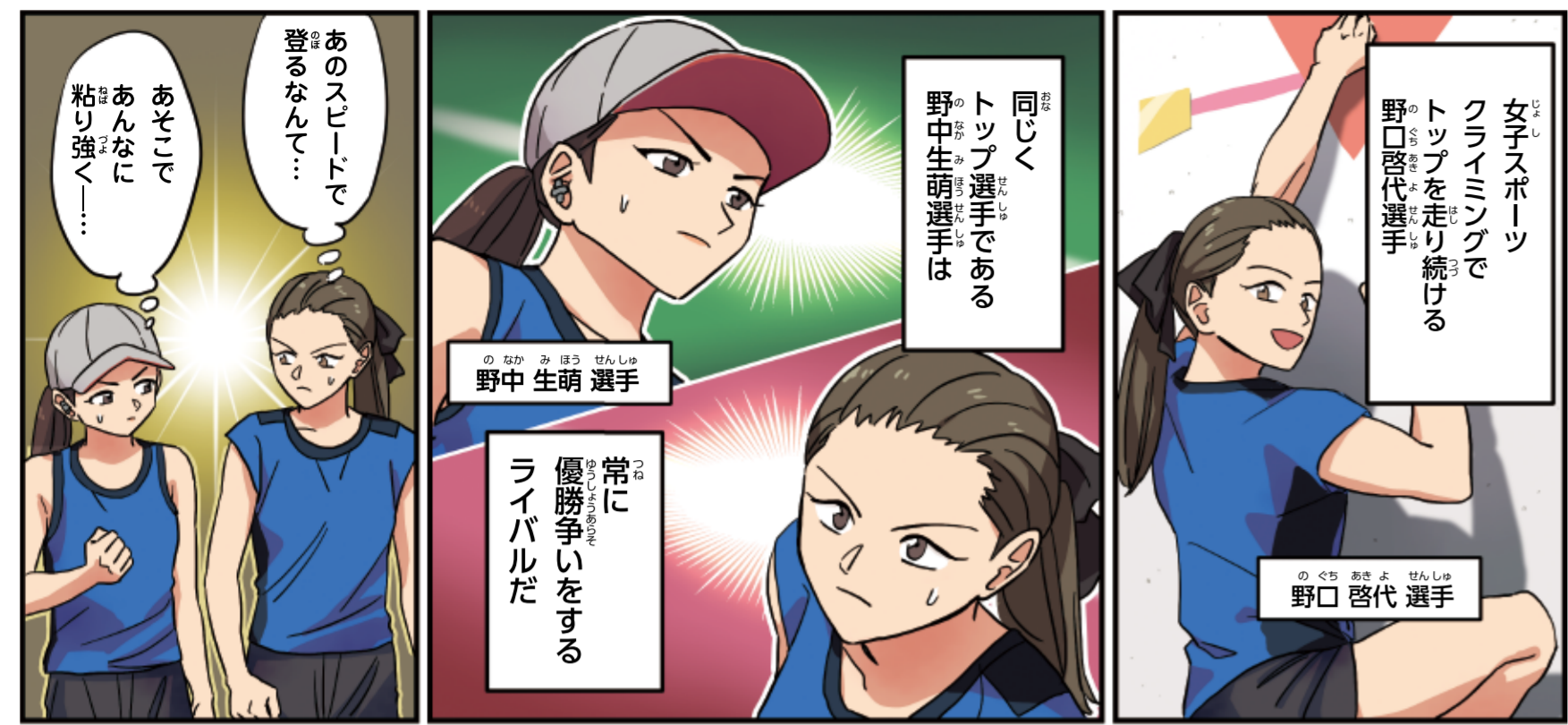
かも」。そして「自分の持つエネルギーややる気をスポーツに向けようように、勉強も同じようにできるはず。メリハリをつけて目の前のことに集中することが大事」と、スポーツと勉強の両立について穏やかな表情で読者のみなさんにアドバイスしました。

山西選手が高校3年の時に、東京での五輪開催が決定。その時から東京五輪を目指し、試行錯誤しながら練習に取り組んできました。「大きな目標を設定し、その目標を達成するために、いつまでに何をやらなければならないかを決め、逆算して計画し、確実にこなしていく」ことを実行してきました。



ライバルはお互いを高め合う存在

女子スポーツフェアプレイ
野口啓代選手
野中生萌選手



※1. 本番前の下見のこと ※2. 壁に取り付けられた突起物