

フェアプレイ
インタビュー
【バドミントン】
本陣ホールディングス所属
奥原希望選手



プロフィール
生年月日：1995年3月13日
出身地：長野県

リオ五輪
女子シングルス
銅メダル獲得!



目標に向かって

自分がやるべきことを

積み重ねる

10月に開催されたデンマークオープンで、リオ五輪の金メダリストであるキャロリーナ・マリイン選手を破り、優勝を果たした奥原希望選手。奥原選手は4年前のリオ五輪では銅メダルに輝き、日本のシングルス選手として史上初となるメダルを手に入れました。来年の東京五輪では金メダルを目標にしている奥原選手。その目標に向けて、日々練習に打ち込んでいます。

なりたい自分になるために
今、自分が何をすべきか考える

小学1年生でバドミントンををはじめた奥原選手。お父さんが高校の先生でバドミントン部の顧問をしていたので時々その練習について行っていたのがきっかけでした。奥原選手は体が小さかったこともあり、当時は全国大会に出場しても負けることも多かったと言います。最初に全国大会に出場したときには初戦敗退。上手な選手を見て、「こんなショットを打ちたい」とマネをするなど、できないことをできるようにするための練習を積み重ねました。この球を打てる

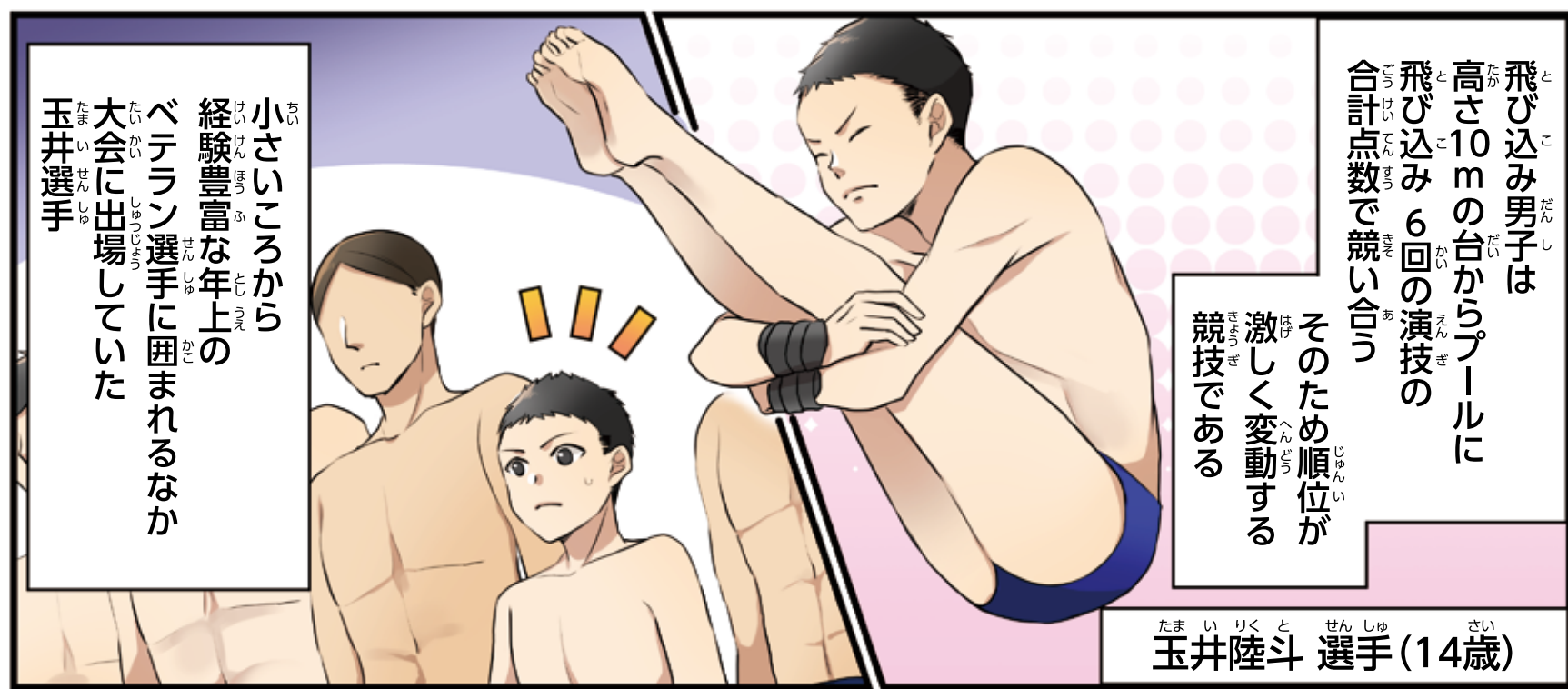
毎日コツコツ、選択の積み重ねで目標を達成

目標を達成するために、奥原選手が大事にしているのが「計画」や「段取り」です。今も目標に向かって、自分が何をすべきか逆算して計画的に練習を行っている奥原選手。その原点は小学校の授業で、1日のスケジュールを立て、段取りの大切さを学んだことにあります。何時に何をするかを細かく紙

ようになりたい、速く動けるようになりたいと目標を決め、一生懸命練習したのです。奥原選手は学業にも目標をもって取り組んでいました。奥原選手の家では就寝時刻が10時と決まっていたので、バドミントンの練習を終え、夕食をとり、お風呂に入ると、すぐに就寝時刻になってしまいます。だから、「宿題や勉強は、朝早く起きてやると決めていた」と言います。「眠いからまだ寝ていたいという日もありますが、自分の欲に負けてしまったときは絶対に罪悪感が残ります。決めたことをやらなかったら、結果は自分に返ってきます」

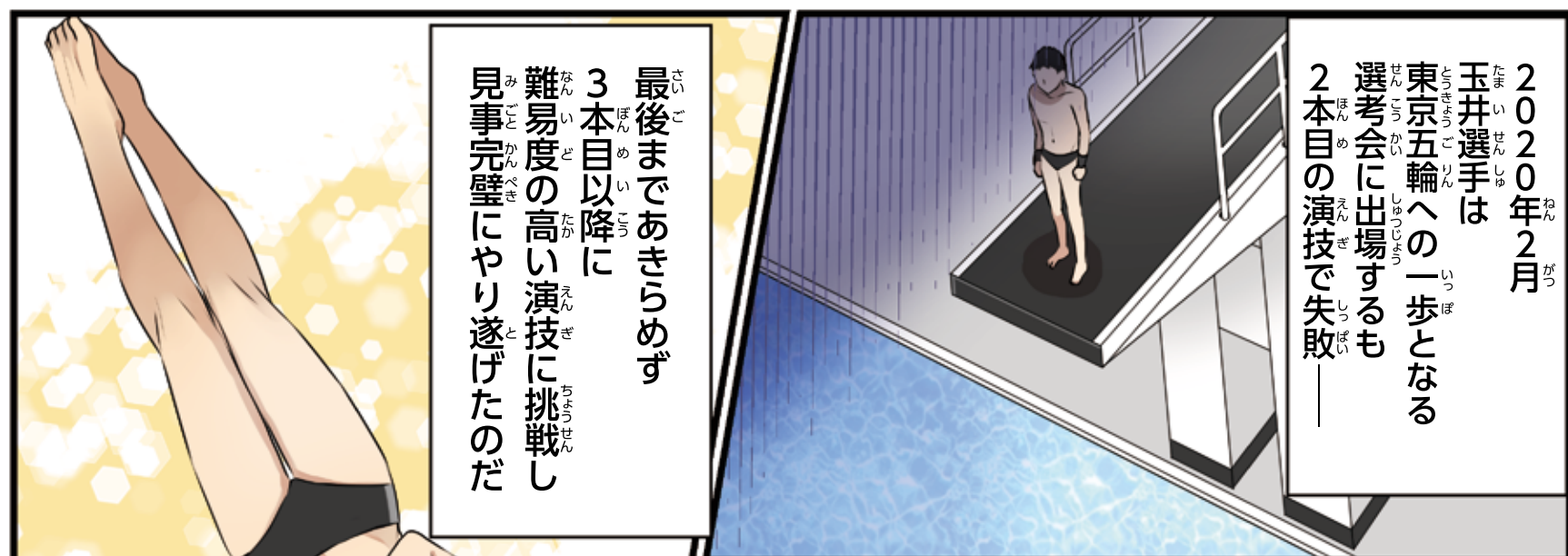


自分を信じて飛ぶ!



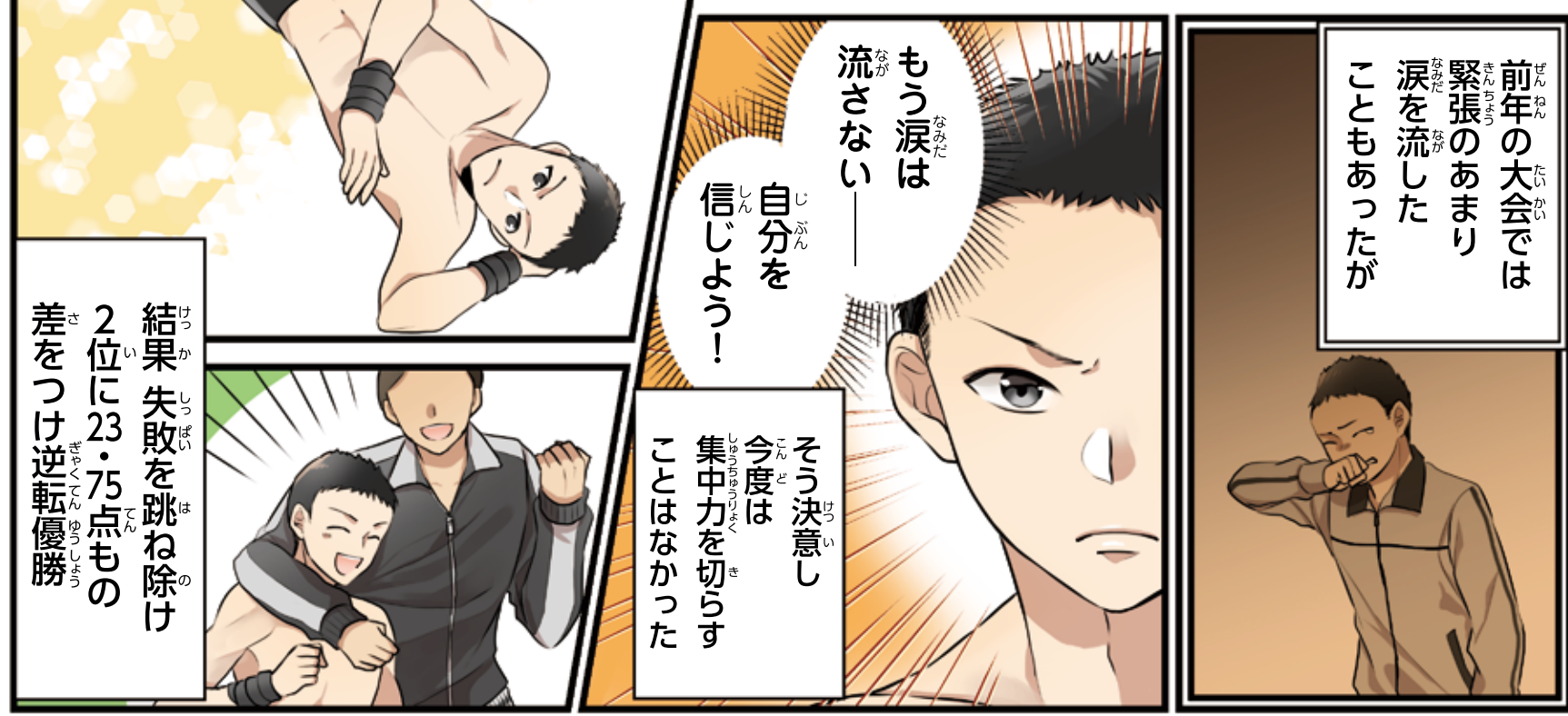
飛び込み男子は高さ10mの台からプールに飛び込み6回の演技の合計点数で競い合う

玉井陸斗 選手 (14歳)



2020年2月 玉井選手は東京五輪への一歩となる選考会に出場するも2本目の演技で失敗

最後まであきらめず3本目以降に難易度の高い演技に挑戦し見事完璧にやり遂げたのだ



もう涙は流さない—
自分を信じよう!
そう決意し今度は集中力を切らすことはなかった

前年の大会では緊張のあまり涙を流したこともあったが

結果失敗を跳ね除け2位に23・75点もの差をつけ逆転優勝



強そうな相手に気おくれしてしまった経験はないだろうか
一番年下でも年齢を気にしない!

周りの左右されず自分自身の全力を尽くす!

諦めることなく挑戦すれば成長や結果につながることもある
どんな状況でも自分のベストを尽くそう!

