

きれいな演技にも影響  
パリオリンピックでは気持ち  
を切り替えて銀メダル獲得

日ごろの整理整頓が競技中の  
気持ちの切り替えにつながる

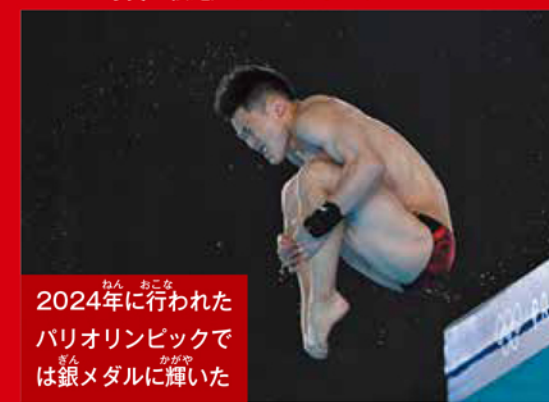
東京2020オリンピックは初出場  
で7位の成績を残した玉井陸斗  
選手。パリ2024オリンピックで  
はメダル獲得をめざしてました。  
暫定2位で臨んだ5本目に入水が大  
きく乱れ3位に後退してしまいます  
(高飛込は6本の演技の合計点で競  
う)。

メダル獲得のためには最後の6本  
目を成功させなければなりません。  
プレッシャーがかかるなか、6本目  
は得意としている5255B(後ろ  
向きに踏み切り、2回半宙返りに2  
回半ひねりを加える技)。ノースプラ  
ッシュ(水し  
ぶきを上げず  
に入水するこ  
と。高い評価  
点を得られる  
)でこの日の  
最高得点とな  
る99・00点を  
たたき出し、日本飛込界初となる銀  
メダルを獲得しました。

5本目の失敗を引きずらず、6本  
目をしっかり集中できたことについ  
て、玉井選手は「日ごろから身の回  
りをきれいに整理整頓しているのが  
いいのかもしれません。それが競技  
のとき気持ちを整えることにつな  
がっているように思います。前の失  
敗を引きずらず、気持ちを落ち着け  
て次に自分がやるべきことに意識を  
集中できるのです」と言います。

また、「練習では成功するのに、試  
合で失敗してしまうということはよ  
くあります。コーチからは「練習ど  
おりに演技すれば絶対にいい結果に  
なる。試合だから頑張るといっ  
やめなさい」と言われたことが印象  
に残っています」というエピソード  
を教えてくださいました。

小学生のときから「オリンピック  
を教えることができました。」



2024年に行われた  
パリオリンピックで  
は銀メダルに輝いた

その後、約3週間  
練習ができませんでした  
心折れそうだった  
そんなとき  
ある先輩が

今しか  
休めないから  
焦らず  
ゆっくりな  
先輩！

玉井陸斗選手

ケガは自分にとって  
成長できた期間でした

ケガの時期でも  
できることに取り組  
ベストを尽くしたことが  
パリ2024オリンピックの  
銀メダルにつながったのです

フェアプレーストーリー

ケガを前向きに捉え、銀メダル

水泳  
高飛込

玉井陸斗選手



それは世界水泳選手権  
2023福岡でのこと  
決勝に進み  
パリ2024オリンピックの  
出場権を獲得しましたが

腰痛のため途中棄権  
痛みで涙が出るほどでした

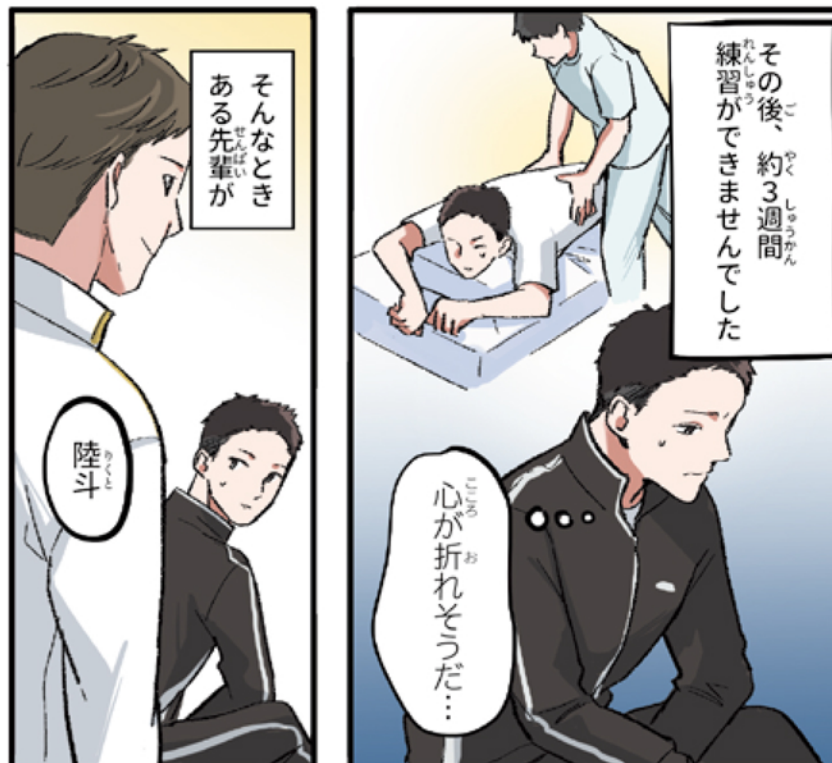


パリ2024オリンピック  
男子高飛込で  
銀メダルを獲得した  
玉井陸斗選手

表彰式では満面の笑みを  
見せていましたが  
実はケガのために満足に  
練習ができていないとい  
うもどかしい時期がありまし



今しか  
休めないから  
焦らず  
ゆっくりな  
先輩！



その後、約3週間  
練習ができませんでした  
心折れそうだった  
そんなとき  
ある先輩が



ケガは自分にとって  
成長できた期間でした

ケガの時期でも  
できることに取り組  
ベストを尽くしたことが  
パリ2024オリンピックの  
銀メダルにつながったのです



そのアドバイスで  
とても気が  
楽になりました

それから自分の過去の  
映像を見てフォームや  
練習の仕方を  
見直したりして  
今できることを  
集中してやるよう  
になったんです

わたしも  
フェアプレー  
宣言！

スマホやタブレット端末を使っ  
てQRコードを読み取ると、フェア  
プレー宣言書を持った正々  
んと堂々ちゃんが登場するよ！  
一緒に写真を撮っちゃおう

ルールを守って  
フェアプレー  
スポーツ  
ルール  
クイズ

でメダルを取る」という目標を掲げ  
てきた玉井選手が次にめざすのは  
2028年のロサンゼルスオリンピ  
ックでの金メダル。「小中学生の皆さ  
んにも僕と同じように夢を持ってほ  
しいと思っています。諦めずに続け  
ていけば、何かしらチャンスは回っ  
てくるもの。でも、苦しいときは一  
度立ち止まって、これまでの自分を  
見つめ直したりほかの人を見たりい  
うのいいと思います。そうすれば  
いろんなことが見えてきて、また夢  
に向かって走り出せると思います」  
とエールを送ってくれました。

飛込競技には「飛板飛込」と「高飛込」の2種類があります。オリンピックでは「飛板飛込」  
は3メートルの高さから飛び込みますが、「高飛込」は何メートルでしょうか？  
A 5メートル B 10メートル C 15メートル

A ジュラルミン製の飛板を使い、反発力を利用して演技を行う「飛板飛込」に対  
し、10メートルの高さにある弾力のないコンクリートの台から飛び込む競技  
が「高飛込」。どちらも個人とシンクロがあり、演技の美しさを競います。

フェア  
プレー  
宣言  
しました

フェアプレーニューススタンプラリー

スマホやタブレット端末を  
かざして、玉井陸斗選手から  
のフェアプレーメッセージ  
動画をチェック！

★左上に出てくる「タップしてスタンプを  
ゲット」をタップしてスタンプラリーに参  
加。年に9回発行されるすべての「フェア  
プレーニューススタンプ」を集めてオリジ  
ナルフォトフレームをゲットしよう！

【答えB】

