「フェアプレーニュース」のダウンロードはこちらから

JSPO フェアプレー★ニュース

FAIR PLAY NEWS Vol.171

2026年2月2日発行

トップアスリートに

聞く！選手全員がカーリング精神を持っているからこそ成り立つ競技

自分の心と向き合ったことで自信を持ってプレーできるようになった

時事通信社

オリンピック競技平昌女子フレーオフの第7エンド戦でストーンを投じる吉村紗也香選手

6年前に行われた日本選手権大会。同じ相手に同じような負け方をしたことで、「メンタルの弱さが原因。ここを変えなければ今後成長していけない」と考えた吉村選手。そこでメンタルトレーナーについてもらい、まず行ったのが、自分を知る。ということでした。

「パフォーマンスがいいときと悪いときの要素を列記し、悪いときはどうすればいいときの要素に変換できるのか、メンタルトレーナーと一緒に考えました」と吉村選手。すると、自分自身と会話ができ、自分をコントロールできるようになりました」と言います。

以前は成績ばかり気にしていたという吉村選手ですが、「どんな状況だったとしても、チーム全員で今のベストを探し、決めたらその決断を信じてみんなで一つのショットを最後のところまで持っていく。今、できることに集中できるようになってからは自信を持ってストーンを放てるようになりました」と語ります。

誠実さがつくる、氷上の信頼。感謝の思いを胸にオリンピックへ

カーリングの審判は、いつもストーンを監視しているわけではありません。そのため、投げられたストーンをスイープ（専用のブラシで氷面をこすること）する際、誤ってストーンに触れてしまうことがあります。その場合、触れたストーンを取り除くのがルールです。

「スイープ中にストーンに触れてしまったときなど、本人にしかわからないような反則も、必ず選手が自己申告します。これは選手全員がカーリング精神を持っているからこそ成り立つものであり、この誠実さこそが競技の誇りです」と吉村選手。

「また、学生のときに支えてくれた人たちや、いつも応援してくれる家族、再スタートしたときもいろいろな方々に支えてもらいながらカーリングができていることに感謝しています」と言います。

そうした人々への感謝を胸に、金メダルをめざしてミラノ・コルティナ2026オリンピックに臨みます。

わたしもフェアプレー宣言！

フェアプレー7カ条

1. 約束を守ろう
2. 感謝しよう
3. 全力をつくそう
4. 挑戦しよう
5. 仲間を信じよう
6. 思いやりを持とう
7. 楽しもう

フェアプレーストーリー

自分を信じて挑戦すること

カーリング

吉村紗也香選手

フェアプレーニュースとフェアプレー宣言はJSPOのキャンペーンホームページでチェック！

日本スポーツ協会 検索

フェアプレーキャンペーンTOPページ

➡ フェアプレーニュース で見たいニュースを見つけてね

➡ フェアプレー宣言 「宣言する」をクリックしてね

スポーツくじ BIG

フェアプレーニュース 第171号
2026年2月2日発行（次回は2026年3月2日発行を予定）
フェアプレーニュースは、スポーツ振興くじの助成金を受けて制作・配信をしています。
企画：JSPO（公益財団法人日本スポーツ協会） https://www.japan-sports.or.jp/

JSPO Japan Sport Association