JSPO フェアプレー★ニュース
FAIR PLAY NEWS Vol.172
2026年3月2日発行

「フェアプレーニュース」のダウンロードはこちらから

トップアスリートに

聞く! 150連勝を支える母のことばと昨日より強くなるための自分ルール

金メダルの原動力になった母のことばと手料理!

パリ2024オリンピックで金メダルを獲得し、喜ぶ藤波朱理選手

©時事通信社

指導者だった父の影響で、4歳のときにレスリングを始めた藤波選手。前人未到の公式戦150連勝という記録を継続中ですが、「レスリングを始めたときから私を知っている父と、いろいろな面で私をサポートしてくれる母は、その両親と一緒に夢を追っています」といいます。

特に母については、「この世でいちばん尊敬する人。母なしでは絶対にここまでこられませんでした」と話るほど大きな存在です。ポジティブな性格で、藤波選手がケガでどん底にいるときも「ケガをしたことにも絶対に意味があるんだよ」と前向きなことばを掛け続けてきました。

試合の前には、「楽しんでおいで」「絶対、大丈夫」と送り出してくれるとのこと。藤波選手は、「母の「大丈夫」ということばを聞くと、本当に大丈夫だと思えます」といいます。

また、母の作るサムゲタンは藤波選手にとっての勝負飯。パリ2024オリンピックでも現地で作ってくれたことで「パワーの源になりました」と金メダルを獲得しました。

ライバルは他人じゃない 自分のなかにいる

連勝記録について藤波選手は、「勝ち負けはそれほど意識していません。それよりも自分との闘いだと思っていて、「これまでの練習の成果を発揮する「今までより強くなりたい」と日々自分を進化させることを目標にしています」と、自分の理想を追い求めてきた結果、いつの間にか連勝記録が積み上がってきたのです。

そうして自分の経験から、藤波選手は小中学生の皆さんへ次のようなエールを送ってくれました。

「勉強や習いごと、スポーツなどを頑張っていると思いますが、そのなかでへこたれるというより、「昨日できなかったことができるようになる日」とか「きょうできなかった問題は明日できるようになるはず」と自分をどんどん進化させていくことを考えるといいと思います。また、自分なりの夢を持ってほしいとも思います。そして、その夢を大切にし、夢が実現するまでの過程を楽しんでほしいと思います」

これまでの53kg級から階級を上げて57kg級でオリンピック金メダルをめざす藤波選手。その挑戦にも注目です。

わたしもフェアプレー宣言!

藤波朱理選手
レスリング57kg級
日本体育大学

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

2人で誓った金メダル

レスリング

藤波朱理選手

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 WINNER toto BIG
フェアプレーニュース 第172号
2026年3月2日発行
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