

短期的な目標を一個ずつクリアしていけば、
長期的な目標には自然と近づいていくはずですよ。

ボクシング選手 入江 聖奈さん

ボクシング選手で東京2020オリンピック競技大会金メダリストの入江聖奈さんにインタビュー。世田谷区内の日本体育大学に通われています。これまでの競技生活で培われたことや、東京2020大会での経験談をお伺いしました。

Profile

鳥取県出身。日本体育大学に在学中。小学校2年生のときにボクシングジムに入門。中学時代は陸上部に所属し、全国中学駅伝に出場。ボクシングでは、ジュニア時代から数々の大会で優勝。2018年の世界ユース選手権で銅メダルを獲得。2020年アジア・オセアニア大陸予選で準優勝し、東京2020大会出場を決める。東京2020大会ではボクシング日本女子初の金メダルを獲得。



小学校2年生から始めたボクシング、忙しく過ごした中学時代

一小学校時代はどのように過ごされていましたか。

小学校2年生からボクシングを始めて、小学校5年生くらいから本気で毎日ボクシングジムに通うようになりました。それまでジムに通うのは週に1~3回くらいで、好きなことをしていました。ゲームもずっとしてましたし、陸上の大会にも出場しました。

一中学時代は全国中学駅伝にも出場されるなど、ボクシングジムと陸上部と勉強と、とても忙しかったと思いますが、その点についてはいかがでしょうか。

中学時代は勉強も頑張っていたので本当に忙しかったんですけど、一番充実していた時期だったのかなと思います。

一忙しい中での時間のやりくりで工夫したことはありますか。

陸上とボクシングは練習する時間帯が決まっていたので、勉強は隙間時間に「20分でもいいからする」とか、「ちょっと睡眠時間削っちゃうけどやる」という感じですね。

一学校での陸上の練習後にボクシングジムに行くということですか。

はい。中3とかはそうですね。陸上部の朝練で4キロくらい走って、授業を受けて、部活に行き、夜7時くらいからボクシングに行き、そのあとちょっと勉強して、といった生活をずっと繰り返していました。

東京2020大会を振り返って

一「東京2020大会はやっぱり特別だ」と感じられたエピソードはありますか。

世間の注目度が全く違いますよね。アジ

ア・オセアニア大陸予選で、銀メダルを取りました。銀メダルも、女子ボクシングの歴史で言ったらなかなかすごいと思いますが、その結果もボクシングファンが知っているくらいのものでした。でも東京2020大会の金メダルは本当にいるいるところで報道していただけて、ボクシングを知らない方から「金メダルの入江さん」という感じで言われて、世間の注目度が違うなと思いました。

一見事金メダルを獲得できたご自身の勝因はどのようなところにあつたと思いますか。

自分のボクシングを貫いたところかなと思います。ボクシングはトーナメント制でいろいろなタイプの相手と当たるんです。その中でも自分の武器を信じて、自分のボクシングで挑んだところが勝因だったのかなと思います。

一不安がある中でも自分を信じるためには何が必要ですか。

私も試合前は不安ですが、監督・コーチに「自分のボクシングを信じるんだぞ」と言われたから頑張って信じているだけで、試合前は別に自分に自信なんかまったくないです。でも、不安で自分を信じられないからこそ、悪い試合のイメージトレーニングもするなど準備をして試合に臨んでいます。

一入江選手はカエルがお好きですが、子どもたちがカエルを観察するときに「こんなところを見てみるとおもしろいよ」と伝えたい点はありますか。

変態するっていうのがカエルの大きな特徴で、オタマジャクシから、上陸してカエルになっていく過程とか、ほかの生き物じゃなかなか見られない過程が見られるので、1年を通じて、カエルのことを楽しんでくれたらいいと思います。



短期的な目標と長期的な目標を定めよう

一ボクシングの競技生活を通して培われたことや、学ばれたことを教えていただけますか。

目標から逆算して考える力というのは絶対ボクシングで身についたと思います。また、私は自分に劣等感を感じる部分がありましたが、ボクシングを通じて自分を認めることができました。

一好きなことでも、長く続けることには難しさがあると思います。好きなことの中にあるつらいことや苦しいことを乗り越えるためには何が必要だと思いますか。

目標が決まっていたらやるしかないのでも、つらくてもやるしかないのでも、やっぱりひとつ目標を決めることが大事なのかなと思います。短期的な目標と長期的な目標を定めて。短期的な目標を一個ずつクリアしていけば長期的な目標には自然と近づいていくはずなので、好きなことに限らず目標を立てることが大事なのだと思います。

一これまで入江選手はそうして目標を達成してこれたんですね。

はい。短期的な目標を達成するためにも、どの能力を伸ばしていかないとはいけなとか、どういう練習をしてとか、目標から派生して大事なことを考えていけたらいいのかなと思います。

一最後に子どもたちにメッセージを

その人の分だけその人の人生があって、生き方なんて人それぞれ千差万別なので、共通していることはそれほどないと思います。だから自分の気持ちを大切にしていって、人と比べて自分の気持ちに寄り添ってほしいのかなと思います。

