

陸上競技を始めたきっかけ

まず中学にサッカー部がなかったっていうのと
他の競技もやってみたかったし
走るのが得意なほうだったので 陸上やってみようかなって
そのぐらいですね 始めたきっかけは

リオデジャネイロオリンピックで憧れのボルト選手と並走した時の気持ち

終わってみれば最高でした
ただ走る前は もうなんていうんだろ…
レースに集中してましたし
すごい意識することはなかったですけど
まあでも やっと同じ場所で走れるところまで来たんだな
っていうふうには考えてましたね
やっどこまで来れたなっていう思いはありました

体調維持のために気を付けていること

試合前含め 試合がないときにも
できるだけバランスは考えつつ
食事を摂るようにはしています
最近朝は 目玉焼きとオートミールを食べます
もう1年ぐらいは ずーっと朝はそれですね

競技本番で本領を発揮するには

やれることは全部やって その試合に挑むことかなと思いますね
あとは 自分がいい走りをしてるイメージだったりとか
先頭でゴールをしているイメージを何度も繰り返して行って
もう最大限 自分ができる準備を最後までやる
最後 ここまでやってダメだったらしょうがないな
っていうふうには思えれば
自分のパフォーマンスは ある程度しっかり出せるのかな
っていうふうには思いますね
準備がしっかりできてるときほど
無駄な緊張がないというか
やれることを全部やって
自信を持ってレースに挑む
っていうのが大事なのかなとは思いますが

モチベーションを維持するためには

まあ僕の場合は やっぱりもう 純粋に競技が好きで
確かに苦しい部分もあるんですけど なんだろうな
そういうのを乗り越えて 試合でいい結果が出たときの
喜びだったりっていうのも知ってるので
もっと速くなりたいっていうのが
自分の中で1番のモチベーション その気持ちがあれば
多少辛いことがあっても やっていけるのかなと思いますね
どの競技でもつらい部分とかがあってのはあるとは思んですけど
じゃあ自分は本当どうなりたいたいのかっていうのを
思い続けてやっていたら モチベーションっていうのは
常に高く維持できるんじゃないかなと僕は思いますね

オフの日の過ごし方

僕はもう普通に友達と買い物に行ったり 食事に行ったり
家で犬を飼い始めて 散歩行ったりとか ドッグランに連れて行ったりして
一緒に過ごすのが楽しいですね

リフレッシュ方法

でも本当あれですね 普通の人とそんなに 特別なリフレッシュ法というのは特になくて
普段競技以外の部分は それこそ そこまで普通の人と変わらないように
家とかでも過ごしているんじゃないかなって思いますね
のんびり映画を見たりとか 音楽を聴いたりとか
特別なことはそんなにしていません

ケンブリッジ飛鳥選手から世田谷区民の皆さんへ

今年はコロナもあって
いろいろ不安な日々が皆さん続いたとは思んですけど
今 自分たちにできることを
こう コツコツ積み上げていって
コロナが終わったときに
またみんなで 笑顔で日常に戻れるように
一緒に頑張っていきましょう

自宅でできる簡単なトレーニング

右足と左手を地面について
余った手を(右足と左手の)間を通して (腕を上げて)上を見る
これを左右何回か
今度は立ったまま 片足を後ろに伸ばして これも交互に