

やり投の選手になったきっかけ

やり投だけになったっていうのは 高校1年生の秋からで
それまでは高校入ってから水泳と陸上両方やってました
中学生の卒業文集かなんかに
「国体とかインターハイに出たい」ということを書いてて
高校の顧問の先生が陸上のやり投だったら
その夢が叶うってことを言ってくれたのと
あとは あたしより前の先輩でバドミントンをやってた方が
実際に やり投でいい結果を残したってことで
それがかなり後押しとなって 実際投げてみたときに
ちょっと楽しいなって感じたので 始めました

やり投の豆知識

やりの重さと長さは規格が決まっています
600g(女子) 長さは大体2m20cm(女子)ぐらいです

集中力の維持方法

やり投は3投投げて8人に絞って 3投また投げるっていう種目なので
競技時間長い中で集中力を保つためだったり
あとはもし最初の前半がダメだったときの気分転換として
試合中にカステラを今は食べてて

単身でやり投の本場チェコに渡ってみて

チェコは男女ともに世界記録保持者がいる国で
日本に比べるとかなり やり投はメジャーで
あまり自分からは行動するタイプではなかったんですけど
自分から行動を起こすことの大切さと
あとは今のコーチに会ったことで
すごく試合に自信を持って臨める状況が増えたので
精神的安定感も得られたと思います

日本記録 66mを出した後

まあ自分自身が66mは投げられるっていうことは証明はできたんですけど
やっぱり大きな試合でその記録を投げれないとメダルには届かないので
今後の課題はいかにその大きい試合に
ピークを合わせられるようにするかだと感じました

記録が出なかった時のモチベーションの維持方法

自分の中でひとつ大きい目標を決めているので
その目標をぶらさずにダメだったときも
次はどうしようかというふうに切り替えられるので
あまり左右されないんじゃないかなと思ってます

オフの日の過ごし方

基本的にはオフの日にケアをしたりするので
そういう治療院に行ったり 今は家に籠っていることが多いので
YouTube とかそういう動画サイトを見て過ごしてます

北口榛花選手から世田谷区民の皆さんへ

世田谷区民の皆さん
陸上競技やり投の北口榛花です
東京オリンピックではメダル獲得を目標に頑張りますので
今後とも応援よろしくをお願いします

自宅でできる簡単なトレーニング

自宅でもできるペットボトルを使ったランジです
できれば2L のペットボトルがいいと思うんですけど
飲みかけでもいっぱいでも そこで重さを調節していただいて
頭の上に手を伸ばした状態でペットボトルを持って
前に一歩出てみたり 後ろに一歩下がってみたりするトレーニング
今自宅にすることが多いと思うので
下半身を動かしてリフレッシュできたらいいのかなって思ってます