

マラソンに興味を持った時期

割と身近にマラソンだったり駅伝を見るっていう機会が多くてですね
幼い頃から本当にマラソンに触れ合うことが多かったのも
小さい時から本当に将来的にはマラソンで
活躍できる選手になりたいっていう目標がありました

競技を始めたきっかけ

小学生の時に毎年冬に
校内のマラソン大会が開かれてたんですけども
そこでもともと結構上位で走っていたこともあって
地元で陸上少年団ってクラブチームがあったんですけども
そこに友達なども入っていたっていうこともあって
小学5年生の時に友達に誘われて入ったっていうのがきっかけです

マラソンの見どころ

マラソンにおいては基本的には30kmまでペースメーカーの選手がいて
そこまではなかなかレースが動くことがないので
そこまではなるべく体力温存ということで
できる限り何も考えずに走っているっていう感じなんですけれども
そこからの30km以降の走りっていうのは
やはり段々選手がどこかで仕掛けたりだとか駆け引きが始まってくる部分なので
この選手がどういう位置取りをしているのかっていうところに
やはり注目していただければと思いますし
30km以降レースが動く部分では段々集団も絞られてきて
やはり先頭集団が数人ということが多いので
そこからどういう選手がどこのタイミングで
スパートするかっていうところが非常におもしろくなってくる場所なので
是非注目して見ていただければなという風に思います

1日に走る距離

1日2回の練習なんですけれども
大体30kmは平均して走っていることになります
やはり大学の時は箱根駅伝がメインとなって
やはり長くても20kmっていうレースだったんですけども
最近は実業団になってマラソンも始めるようになってからは
少しずつ走行距離っていうのは増えてるんですけども

平均して大体 30kmぐらい
また一番多い日 50~60km という日もあります

競技をするうえで大切にしている部分

練習自体が厳しい競技なので
やっぱりそのモチベーションの維持っていうところが
非常に大切になってくるんだなあっていう風に思ってます
なのであえてやはりそのフレッシュの部分っていうのも大切にしつつ
オンとオフの切り替えっていうのを大切にしなければ
やはりこの競技なかなか厳しい部分っていうのもあると思っているので

リフレッシュ方法

私自身結構ショッピングとかも好きなので
最近では本当に近場でいうと
やはり二子玉川駅付近でも最近発達してきていて
もう外に出てかなくても何でも揃ってしまうぐらいあるので
そういった所を周るっているのも好きですし
また近くでいうと等々力渓谷の公園っていうところは
結構気持ち的にリフレッシュできる場所なので
結構その付近を散歩したりすることがあります

普通の食生活

私の場合は卒業しても大学の寮で
食事を食べさせていただくことができていたので
バランスよく本当に出してくれる食事っていうのを大切にしている部分と
あとその寮で出ない時っていうのは
自炊することっていうのもあるんですけども
なるべく栄養バランスをしっかり整えるように
また長距離選手なのでしっかりカロリーを維持できるように
意識してる部分っていうのはありますね

拠点とする世田谷区

世田谷区は本当に練習環境で言えば
やはり多摩川をずっと走ることができて気分転換にもなりますし
ロードのコースも整備されていて
また芝生、ダートのコースということもあって

足にやさしいっていいことありますし
近くに砧公園もあって普段走れるコース
またグラウンド、競技場も非常に近くにあるっていいことで
本当に練習には適している環境だなあっていう風に思っています
市民ランナーの方も多摩川をすごく走られてる方っていうのが増えてきて
実際に走っていると応援していただけるってことがすごく多いので
そういった面では選手としてはすごく嬉しいです
またモチベーションにもなって
次の試合に向けて頑張ろうという気持ちにもなれるので
そういった意味では本当にすごくいい環境に恵まれているなあと思います

中村匠吾選手から世田谷区民の皆さんへ

2020の東京大会に向けて
マラソンのメダルを獲得するってことを
ずっと目標に練習に取り組んできましたので
是非残りの期間大切にして
いいレースができるようにしていきたいと思っています
世田谷区民の皆様には
本当に日頃からお世話になってますし
応援していただいてすごくありがたいと思っているので
少しでも皆様には元気だったり
感動してもらえるようないい走りができるように
準備を進めていきたいと思いますので
これからも応援していただければと思います。