

陸上競技をやり始めたきっかけ

中学の部活動からで 2つきっかけがあって

1つは高橋尚子さんのシドニーで 金メダルを獲った瞬間の映像を観たときに

「ああ私もマラソンで金メダル獲りたいな」っていうのと

あとは兄が二人いるんですが

兄が二人とも陸上部に入ってたので 真似っこして入りました

小学生の頃

昔からこうスポーツは万能で中で遊ぶよりは外で遊ぶ子でしたね

運動神経は抜群によかったんですけど

学問に関しては抜群に悪かったです

中学・高校生時代はどのような陸上生活を過ごしましたか

それこそ中学のときは 毎日鬼ごっこみたいな感じで

友達と遊びの延長じゃないですけど 遊びと部活動の延長で楽しくやりました

高校からは本当に興譲館高校っていうところが

すごく強豪校でもありますので 駅伝校で

いつも全国高校駅伝のほうに出場してる高校なので

当時の私の力では 本当に入ったときは一番下のレベルだったんですね

下からのスタートにはなったんですが

卒業するまでには 本当に今恩師だと言える先生からしっかり力をつけていただいたので

高校卒業するまでは楽しくて 記録が伸びるのもすごく嬉しく思って走ってました

引退そして復帰

当時私は足の痛みを減らすために 無理な減量をしてしまって

もちろん結果をだすためっていうのはもちろんあったんですが

やはりそこから女性に必要なものを なくしてしまったりしてしまったので

ある一定の期間無月経だったんですね

そのときがやはり最後の 2013 年のモスクワであった

世界陸上のときの前から半年間なくて で、世界陸上のときも

とてもアスリートとは言えないような体型で臨んでしまったっていうところを

もちろんそれは自分でも納得したものでやってたんですが

見せ方によっては ちょっとあまりよろしくないイメージ

かつ長距離である 瘦せれば走れるんだってイメージを

強くさせてしまった結果を出してしまったので

今思えば引退をしたことは間違ってたんですけど

そのやった方向っていうのはすごく間違ってたなっていうのは反省していて

でもまあ引退理由は足の故障とは言ってたんですが
今思えばメンタル的な部分がちょっと崩壊してたのかなって言うふうに思っています
で、復帰した理由は自分の欲望を満たしたいがために
走ろうっていうふうに決めましたね
貯金をはたいてこのバッグは買いたくないという思いで
新しいバッグとかが欲しくて
でも自分の貯金をはたいてバッグは買いたくないなと思って
走ることは嫌いですけど 抵抗っていうものはないので
全然そこは復帰するときは全然重く考えてはなかったです
やった！ラッキー！みたいな感じのぐらいです

競技で喜びを感じる瞬間

結果出せたときかなと思います
そのどんな状況であったとしても 自分が求める結果だったり
ファンの皆さんが喜んでくれるような結果を出したときに
初めて嬉しいっていう気持ちではあるんですが
走って楽しいだったり 嬉しいっていう気持ちは
もう皆さんと同じで 走るこつて本当にしんどいと思うので もうおんなじ感覚です

食生活に対する意識の変化

明治と契約を交わしてからは 栄養士さんが
管理っていうよりも共有・アドバイスっていうものを連絡して下さるので
助かるのが 私すごい料理に関して苦手な 煮物とか全く作れずに
そういったものはスーパーとかのお総菜コーナーで全然十分足りてるし
無理にその生野菜じゃなくても 冷凍食品のブロッコリーとか枝豆とかも
湯がいてなくてもいいよ あっちの冷凍食品でも全然変わらないから
新谷さん好みに簡単に調理しても しっかりと摂れてるものも摂れてるから
選ぶところを間違えなければ 全然大丈夫よっていうふうに
その摂るものに関しては すごくアドバイスから選べるようになったので
そこはすごく自分の変わったところだなと思いますし
やはりあの摂るもので筋肉になったり
あと必要な脂肪になったりするので 脂になったりもするので
皆さん痩せれば走れるっていうのは 本当に間違いだと思うので
そこは私も経験したからこそわかるもので
今は全く体重計に乗ることもないですし
痩せた方が走れるっていう概念も全くないので

プレッシャーとの向き合い方

私は溜め込むことは基本できない人間
我慢するときは我慢できるんですけど
基本溜め込まないっていうか極度の緊張感の中にあつたときは
溜め込まずに吐き出したりすることで
自分の気持ちを少し和らげる もうほんの気持ちですけど
ほんのちょっとなんですけど気持ちを和らげることができるので
そういった部分では横田コーチだったり
あと SNS とかを使って恐怖っていう怖さを
みんなに共有するっていう形をとってます

世田谷区立総合運動場陸上競技場の感想

すごいなんか特別扱いする訳ではないんですけど
やっぱり使い勝手がすごくいいのと
もちろん近所っていうのもあるんですけど
それも一番のやっぱり魅力 近いっていうのはすごく魅力なんです
変わらずに使わせてくださるっていうところが
すごく一番の魅力っていうのがあって
やはりリニューアルをすることで
一般開放がなくなってしまう競技場もあると思うんです
公式試合でしか使えませんよっていう競技場は
本当 日本中たくさんあって 今まで使えたのに
工事をしたことで 新しくなったってことで 使えなくなったっていうのが
やはり私たち競技者としては すごくマイナスでしかなくて
でもここはリニューアル前からと今も
変わらずに使わせていただけてるっていうのが
本当に どんときも貸していただけるっていうのが
すごく魅力的だなって思います

世田谷区でお気に入りの場所

二子とかはすごく あそこには住んでないんですけど
二子はやっぱり住んだらもう
二子玉だけになっちゃいそうだなっていう沼感があって
魅力的だなって思います
公園もあつたり
好きなそのなんか洋服とかも選びに行けたり買い物もできるので
すごくのどかな感じですけど

しっかりショッピングとかも欲を満たせる場所があるので
魅力的だなんて思います

世田谷区のジョギングスポット

河川敷とかはすごく走りやすいんじゃないかなと思います
普通にやっぱり道路だと危ないところもあつたりするので
もし走る方は いらっしゃるんであれば
河川敷とかだと 私たち選手も使ってたりますので
何かしらこう交流とかもできるっていう意味ではいいんじゃないかなと思います

新谷仁美選手から世田谷区民の皆さんへ

東京五輪では皆様の応援に応えられるように
そして皆様の期待に応えられるように
メダルを獲りに走っていきたいと思います
そして日頃私たち TWOLAPS のメンバーは
この世田谷区の競技場だけではなく
世田谷区の中で走り回ってると思います
いろいろとご迷惑を 走ることでご迷惑をかけてる部分もあると思いますが
本当に 世田谷区の皆様に支えられて
TWOLAPS っていうのは力をつけてこれたと思います
今後ともよろしくお願ひします

自宅でできる簡単なトレーニング

この動きは体幹とバランスを鍛えてくれます
難しい方は壁とか柱を持ってやると やりやすいと思いますし
負荷を高くすることもできたりするので
いろんな方に試していただけます