

みわ そうた
三輪 颯太さん
(陸上)鶴ヶ島第一小学校、西武学園文理中学校出身
西武学園文理高等学校3年生
全国高等学校陸上競技大会2020 高校男子100m・200m優勝
第104回日本陸上競技選手権大会 男子100m準決勝進出

200mでは、9月に埼玉県高等学校新人陸上競技大会西部地区大会で29年ぶりに県高校記録を更新。10月の全国大会では、さらにベストタイムを更新しての優勝となりました。



いつか

日の丸を

背負って

全国大会二冠

コロナ禍で中止となったインターハイの代替である全国高等学校陸上競技大会で、見事100m・200m二冠を達成。

自粛期間中は限られた練習環境の中で一人練習に取り組み、「考える力」を培いました。「今の自分が成長するために何が必要かを常に考えて、毎日自分でメニューを組んで。プロ選手の練習動画を見ながら、自分に使えそうなところを選び取って工夫してついでいうのを、市内の至るところでやってみましたね」と振り返ります。



提供 / 日本陸上競技連盟

「練習場所で一番きつかったのは、藤小前の坂道です。あそこを全力で2本走ると、帰りは頭が痛くなるくらい(笑)」

三輪さんは自粛期間も決して立ち止まることなく、やるべきことを自分で考え、行動し、着実に力をつけていきました。

国内トップ選手とのレース

日本陸上競技選手権大会では、ケンブリッジ飛鳥選手などの国内トップ選手たちと準決勝を走りました。「本当に速いです。100mを10秒で走るとなると、0.1秒で1mの差。トップ選手とはまだまだ差がある。一緒の組で走らないと差が実感できないので、良い経験になりました」と語る一方で、「トップ選手のウォーミングアップなどを見て、自分との違いを考えながら研究しました。日本選手権は『自分の力で出場を掴み取った』というプライドもあったので、落ち着いて準決勝まで進めた。精神面が成長したと思います」と手応えもにじませました。

勝負飯は親子丼

高い集中力を要する陸上競技。三輪さん流の集中法を聞いてみる

と、「特別なことはないんですけど、試合前日の夕飯は決めてます。親子丼が勝負飯。なぜか毎回良い結果が出るんです(笑)」と教えてくれました。二冠を達成した全国大会の前日も、親子丼を食べたそうです。

日頃の健康・体重管理にはお母さんの支えが欠かせません。「一昨年から『速くなりたい』って相談して。野菜苦手なんですけど、栄養バランスとか考えてちゃんと入れてもらってます(笑)」とはにかみ、高校生らしい一面ものぞかせました。

新たなステージで頂点へ

今後について、「大学でも全国1位を狙います。一つひとつ目標や課題をクリアして、最終的にオリンピックを目指したい。鶴ヶ島出身として日の丸を背負って、何か良い結果を残せたらと思っています」と笑顔で語ってくれました。自分で自分を高める強さを持つ三輪さんなら、きっと大きな夢を叶えてくれることでしょう。



提供 / 日本陸上競技連盟

三輪選手が市長を表敬訪問しました



11月12日、三輪選手が、市長に全国大会での二冠達成を報告しました。

「200mでは、自己ベストを更新し、自分が持っていた埼玉県高校記録を上回って、新たな県記録を樹立できた。僕という人格をつくり上げてきた鶴ヶ島市という舞台があってこそその結果」と話してくれました。

編集後記

江戸時代、「江戸」では、あらゆる場面でリサイクル・リユース・リペアが行われ、循環型社会が確立していたそうです。当時は、壊れたものを修理する職人がたくさんいて、釜や農具などの鉄・銅製品の修理、割れた茶碗の修理までしてくれました。いま、私たちが直面している地球温暖化という大きな課題。江戸時代の生活様式が課題克服の参考になりそうです。

ご意見・ご感想は秘書広報課広報聴担当へ
✉10200001@city.tsurugashima.lg.jp