



メダル獲得

東京2020オリンピック
女子20^{キロメートル}競歩



日本代表内定

岡田久美子選手



プロフィール おかだ・くみこ

1991年10月17日生まれ。東中学校出身。キラリ☆あげおPR大使。立教大学卒業後、(株)ビックカメラに入社。2019年のドーハ世界陸上競技選手権大会女子20^{キロメートル}競歩で6位入賞。2020年に日本陸上競技選手権大会を6連覇し、東京2020オリンピック日本代表に内定。5,000^{メートル}競歩、10,000^{メートル}競歩、20^{キロメートル}競歩の日本記録保持者。



競歩を始めたきっかけ

市長 いつから陸上を始めたのですか。

岡田 かけっこが好きだったのが最初だと思います。小学校の先生が熱心で、朝マラソンやマラソン大会など、スポーツをみんなで団結して頑張ろうという雰囲気があって、楽しくスポーツができました。マラソン大会は2年生から毎年1位になって、みんなからすごいねと褒めてもらったことで気持ちが高まり、陸上にのめり込みました。

市長 幼い頃の経験が今につながっているんですね。

岡田 初めが肝心とよく言いますが、この環境のおかげでオリンピックという舞台まで行けたと思い、感謝しています。

市長 競歩は子どもの頃からやっていたのですか。

岡田 中学生までは長距離走をして

市長 本日は、東京2020オリンピック女子20^{キロメートル}競歩日本代表に内定している、岡田久美子選手にお越しいただきました。よろしくお願

いします。

岡田 よろしくお願ひします。

市長 岡田選手は上尾市で生まれ育ち、現在は(株)ビックカメラに在籍されています。キラリ☆あげおPR大使としてもご尽力いただき、一昨年は上尾シティマラソンでスターターを務めていただきました。



市長 新春座談会

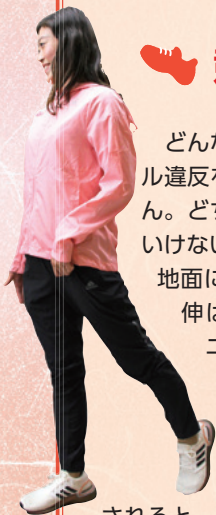


目標は

ことしの市長新春座談会は、上尾市出身で東京2020オリンピック 女子20^{キロ}競歩の日本代表に内定した岡田久美子選手をお招きし、上尾市での思い出やオリンピックへの抱負について語り合いました。



岡田選手の 競歩ルール講座



どんなに早くても美しく歩いても、ルール違反をするとゴールすることができません。どちらかの足が地面についていないといけない(ロス・オブ・コンタクト)、前足が地面に設置してから垂直になるまで膝を伸ばしていないといけない(ベント・ニー)という2点が主なルールです。違反していると審判からイエローカードが出され、それでも違反をするとレッドカードを出されます。3人の審判からレッドカードを出されると、ペナルティゾーンで2分間(20^{キロ}の場合)待機しなければなりません。さらにもう1枚レッドカードを出されると失格です。

いて、高校生から競歩を始めました。

市長 高校生から始めたんですね。きっかけは何だったのですか？

岡田 初心者の選手の多くはペースを上げると歩くフォームが乱れかくなるから、もっとスピードを出した方がいいよ「フォームがぶれない理想の歩きで将来が期待できる」と先生が言ってくたさり、自信が付いたことから、競歩に専念しました。

上尾市での過ごし方

市長 今は都内を拠点にされていますが、上尾市に帰って来ることはありますか。

岡田 大会後などは上尾の空気を吸いに時々実家に帰って来て、家族といろいろな話をしています。実家の近くに住んでいる姉の家族と公園で遊ぶこともあります。

市長 地元の空気というのはいいですよ。ご実家では犬を飼っているとも聞いていますが。

岡田 トイプードルを飼っています。前に飼っていた犬が亡くなった時にあまり触れ合えなくて後悔したので、できるだけ帰って触れ合っています。試合に勝てなくて泣いているときなどに寄り添い、元気付けてくれたり慰めてくれたりする大切な家族です。

市長 すてきな家族ですね。上尾の空気を吸いに、いつでも帰って来て下さい。



食事管理

市長 食事管理をご自身でされていると聞きましたが、学生時代と今ではどのように変わったのですか。

岡田 高校生の時は極力体を絞ってスピードを出すことを意識していました。3千〜5千程度の短い距離の競争では軽量化することで結果を残すことができたため、ご飯を食べないこともありました。しかし20キロを歩くようになると、軽量化では結果が出せないことが分かりました。とても悩んで家族やトレーナーなど

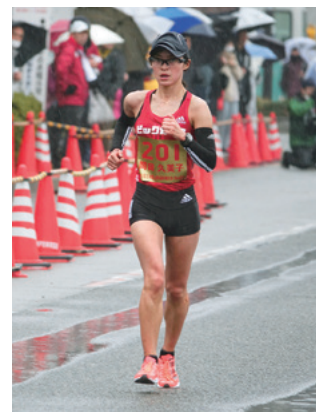
くさんの人に相談をしながら、筋力のある体を作っていました。今では1日に3,700キロカロリーの食事を食べています。

市長 すごい量ですね。私の約3倍食べていますよ。1日に何回食べているのですか。

岡田 基本は朝昼晩の3食ですが、激しいトレーニングをした後に補食をしたり、寝る前に消化の良いものを取ったりします。

市長 食事制限はないのですか。

岡田 制限ではなく、消費した体をどうやって回復させるかを意識して



オリンピック代表に内定を決めた
第103回日本陸上競技選手権大会女子20キロ競歩
写真提供：㈱ビックカメラ

栄養士と相談しながら食材を選んでたくさん食べるようにしています。

市長 特に好きな食べ物は何ですか。

岡田 お肉が大好きです。少し重たいので、次の日に激しいトレーニングがない日やオフの日を選んで食べています。

市長 いわゆる勝負飯などはありますか。

岡田 うなぎを食べます。試合の2〜3週間前に食べてスタミナをつけています。

第一人者のプレッシャー

市長 日本の女子競歩界のトップをいく上で、苦労はありましたか。

岡田 平成29年のロンドン世界陸上競技選手権大会の後、体調不良になってしまいました。今考えると、原因は精神面かなと思っています。平成27年に初めて日本代表に選ばれてから、女子競歩は私一人だけが代表に選ばれることが続きました。背中を追う先輩もいなかったの

うやったら世界のトップに立てるのか全く分からない状態で、男子の練習に参加したり、まねをしたり試行錯誤の日々が続いていました。なかなか結果に結びつかなくて悔しかったのに対して、男子競歩は毎年メダルを取るほど強くなっていき、このままでもいいのかなどの焦りや孤独感がありました。

市長 それをどのように乗り越えたのですか。

岡田 家族や会社の人など周りの人の支えやコーチとの新しい練習方法で、徐々に乗り越えていきました。

市長 新しい練習方法ですか。

岡田 はい。骨盤に注目したトレーニングをして、姿勢を整えました。姿勢が整ったことでフォームが改善し、結果に結びつきました。

一番印象に残るドーハ

市長 さまざまな大会に出場していますが、一番印象に残っているのはどの大会ですか。

岡田 令和元年にドーハで行われた世界陸上競技選手権大会です。初めて6位に入賞できて、自信がついた大会でした。なかなか届かなかったメダルがようやく見えてきた状況になったので、とても印象に残っています。

市長 灼熱の大会とよく聞きますがどのような大会でしたか。

岡田 日中は気温が40度以上、湿度



が70〜80割で、とても歩ける状態ではないため深夜のレースでした。23時59分にスタートしましたが、それでも気温は30度以上、湿度は70割以上ありました。私は氷入りの帽子を被ったり氷の入ったドリンクを飲んだりするなどの暑さ対策をして挑みました。

市長 過酷なレースですね。

岡田 とても過酷で、しばらくは調子に戻らないほど疲弊しました。ですが、この暑さの中6位入賞できたことで、自分が強くなったと自信がつかしました。



一瞬の輝きのために

市長 スポーツを通して学んだことはありますか。

岡田 スポーツは、ゴールまで結果が分からないので、最後まであきらめずに力を出し切る、手を抜かないで頑張り抜くということを学びました。勉強についても負けず嫌いの性格から、本格的に陸上を始めた中学生以降もスポーツと同じように最後まで気を抜かず頑張ることができました。

市長 最後まで頑張り抜くというのは



オリンピック

はとても素晴らしいことです。つらくても頑張れる秘訣はありますか？

岡田 自分自身で決めた目標が時間をかけてでも叶った時は達成感があります。諦めずにやっつけて良かったなと思います。365日調子が良いことはあり得ません。15年近く競歩を続けてきましたが、本当に自分の目標を達成したと感じたのは、ほんの数えるほどしかなくて、ほとんどが苦しい時間でした。そこを耐えて乗り越えたときにパツと明るい光が入ってきて輝けることがようやく分かってきました。一瞬の輝きのために頑張っています。

市長 本来であれば、オリンピックはすでに終了している時期です。延期について率直な意見をお聞かせください。

岡田 延期が発表されたときは、せっかくなこまで積み上げてきたのというショックとこれからどうなるのかなという気持ちでした。ですが今は、強化できる期間が増えたと前向きに捉えることができるようになりました。

市長 会場も東京から札幌に変更になりましたよね。

岡田 やはり、最初はどつしどつという気持ちでした。ドーハで結果を残せたという自信から、暑さに関してしっかり対策を立てながら、暑さの



今後の目標を色紙に込めて

中での大会のイメージができていたので、とても残念でした。東京に比べて札幌はだいぶ涼しい気候だと思うので、今は、これからさらに順位を上げるにはどうすれば良いだろうと毎日考えながら練習に取り組んでいます。

市長 最後に、今後の目標を教えてください。

岡田 オリンピックの競歩競技では、まだ日本人の女子メダリストは輩出されていない状況にあります。私が第一人者としてメダルを獲得したいと思っています。しっかり練習を積み重ねて、メダルを獲得できるように頑張ります。

市長 ことは2月に日本陸上競技選手権大会、8月にはオリンピックです。ぜひ力を出し切って、念願のメダルを獲得してください。応援しています。