

kirari yokkaichijin Vol.153

# きらり四日市人

全国中学校体育大会陸上女子  
1500mで優勝

内部中学校 3年 これえだあい か 是枝愛香さん



8月に開催された「全国中学校体育大会（全中）」の陸上女子1500mで、県勢初となる優勝に輝いた是枝愛香さん。小さい頃から走ることが好きで、「四日市ウェルネスクラブ」に所属し力をつけてきました。

10月に滋賀県で開かれた「国民スポーツ大会」では、少年女子B1500mで、高校1年生を相手に会心の走りを見せ、県の中学生新記録となる4分25秒81を打ち立て3位入賞を果たしました。

## 地域に貢献できうれしかった

全中には3年連続で出場していますが、今回は優勝を目標に練習を積んできました。

大会当日は天候の影響で、予選と決勝が同日となり1日に2回走ることになりました。異例のことでしたが体力には自信があったので、有

利かなと感じました。予選は余力を残して走り、決勝では800mで先頭に出て、残り200mのラストスパートで後続を振り払い、逃げ切りました。自分のペースで走り、目標としていた優勝を手にし、地域にも貢献できたことがうれしかったです。

## 家族の応援が心の支えに

高校時代に駅伝選手だった父の影響を受け、幼稚園の頃からマラソン大会に出ていました。小学4年生で「内部陸上少年団」に入団し、中学1年生から「四日市ウェルネスクラブ」に入り、自信があった持久力を生かせる1500mを選択しました。中央緑地で週3日、午後7時から2時間ほどトレーニングに励んでいます。

父と母、妹2人もマラソンが好きで、休日には家族全員で6kmくらい走ることもあります。家族の応援がいつも心の支えになっています。

## 練習を信じて走れば結果がついてくる楽しさ

中距離は持久力とスタミナ、そしてスピードも求められる競技です。一定のペースで走り続ける練習を繰り返し、自分の体にラップタイムを覚えこませ、走る能力を高めていきます。練習をこなす達成感や、走るごとに速くなって結果がついてくるのが陸上の楽しみです。

憧れの選手は、中距離界で日本を代表する田中希実<sup>のぞみ</sup>さん。小柄ですが世界の選手と戦う姿に心惹かれます。

高校生になっても陸上を続け、1年生でインターハイ出場、2年生で戦う力を付け、3年生で優勝を目指せる選手になりたいです。



トラックを走る練習中の是枝さん



優勝の報告に市役所を訪れた是枝さん



全国中学校体育大会会場で

12月放送のCTY-FM「よっかいち わいわい人探訪！」でも紹介します。(放送時間は裏表紙へ)