

今回は女性トライアスリートです。

宮保ひかりさんは、昨年、正式種目となった国体トライアスロン競技の石川県代表選手です。20代の選手がなかなか見当たらない石川県のトライアスロンシーンで、いま、光輝く存在として注目の選手です。彼女にお話を聞くことが出来ました。

○ひかりさんは10代の頃からトライアスロンのレースに参加しておられますが、スポーツ歴を教えてください。

子どもの頃は小学校1年生から6年生まで水泳（石川文化、JSS 粟崎）スクールに通っていました。他、保育園の頃は竹うま、鉄棒、小学校では一輪車、中学は、バスケット部でした。

高校に入ってから帰宅部です。

○ずいぶんいろいろやってきたのに高校からは帰宅部ですか？

はい。(笑)だけど、高校1年の夏休みで、部活がないと暇だと気付き、何かしたいな…と思って、トライアスロンの社会人サークルに入ってみました。最初は「AF 兼六」というチームにお世話になりました。

10年以上前のことなので、正直なところ覚えていませんが、トライアスロンを始めたきっかけは、高校1年のときの夏休みが恐ろしいほど暇だったし、みんながやらない事をやってみたかったからだと思います。

○暇だったからトライアスロンをやってみようとする女子高生というのも珍しいですね。(笑)初めてのレースはどちらですか？

たぶん富山のやつおトライアスロン、2007年だったと思います。距離はスプリントです。

ショートは、2008年のトライアスロン珠洲大会が初めて。ゴール後すぐに「また来年もでたい！」と思いました。海を泳ぐ恐怖とか、大谷峠がづらいとか、最後のランがしんどいとか…そんなことよりゴールしたときの達成感の方が大きかったです。

○そうですね、つらい、しんどい、という瞬間もあるけれど、また来年も…とってしまうのが耐久スポーツの不思議なところですね。一度参加してみて、このスポーツの魅力に気付き、トライアスロンのトレーニングにも熱が入ってきたという感じでしょうか。練習はどんな頻度で行っていますか？

スイムは週2回～4回です。水泳をやめたときは、「もうやらない」と思ったのに。まだ懲りずにやってるから不思議です。

バイクは憧れの女王、杉本梨恵子さんが練習していた河北潟をぐるぐる周回します。日曜日は、ちょっと遠くまで乗りにいくこともあります。

私の周りには、素敵な女性アスリートがたくさんいます。いつも背中が遠くに、見えなくなるほど離されますが、少しでも追いつけるようにしたいです。

いつも練習に付き合ってくれる人がいるので、感謝の気持ちでいっぱいです。

ランニングは、チーム白山クラブのオカンが企画する、「オカ練」に参加しています。みんなでワイワイ、楽しく走ります。距離は20～30キロ、坂道が多いので、足パンパンになります。あとは、市営トラックでの練習が中心です。ラン練習は、オカ練を含めて週に3～4回ですね。

○一緒に走ったり泳いだりしてくれる仲間がいると頑張れますよね。ひかりさんと一緒に練習している仲間



は、みんな、ひかりさんの頑張りや活躍を楽しみにしていますよ。今後の目標を教えてください。

夢はいっぱいあります。自分で「こうなりたい」と思ったほうに、全力でやりたいです。



○いつもひかりさんを見ていると全力感が伝わってきます。こちらも活力がもらえていますよ。いつも元気なひかりさんが気を付けていることや習慣にしていることがあったら教えてください。

気を付けているのは夜中にお菓子を食べないことです。なかなか難しいですが、気をつけています。でもなかなか…。(笑)何事も、なかなか習慣にならなくて困っています。いい方法があれば、みなさんに教えて欲しいです。

○夜中のお菓子は…わかります。(笑)お菓子の誘惑に負けないでがんばってくださいね。最後に、のとじま大会の思いや抱負をどうぞ。

家族、職場の人、友人、周りの人がみんな応援してくれています。とてもありがたいです。感謝の気持ちを忘れずに走りたいと思います。

○ひかりさん、のとじま大会初代女王めざしてください！

がんばります！p(^\_^)q

.....

みんなが応援したくなるオーラいっぱいひかりさんにお話を聞いたら、自分も元気になってきました。ひかりさん、いつも元気をありがとうございます。

ひかり super express が能登島を駆け抜けますよ！みなさんも、会場でひかりさんを見かけたら応援してあげてくださいね。