

夢見るアスリート★ Vol.7

このコーナーは日本のトップレベルで奮闘する稚内市関連のアスリートを紹介するコーナーです。第7回目は愛知県の柔道名門高校で2年生ながら団体戦メンバーに選ばれて全国大会でも活躍をしている三上柚さんです。



み かみ ゆず
三上 柚
(愛知真和学園大成高)

2007年7月27日生まれ
稚内柔道スポーツ少年団 → 愛知真和学園大成中学校 → 現在：愛知真和学園大成高等学校2年生
段位…初段

「自分の可能性を信じて、目標に向かって諦めずに挑戦してほしいです」

- Q 柔道を始めたキッカケは何ですか？
A 両親や姉が楽しそうに日々取り組んでいたのので、自分も始めてみたいと思いました。
- Q 柔道をしていて楽しいのはどのような時ですか？
A やはり相手を投げて勝つことが出来たときです。
- Q 自分のストロングポイントを教えてください。
A 女子選手の中でも身長が高めなところ です。
- Q 自分の得意技を教えてください。
A 長身を活かした内股、大外刈です。
- Q 試合前のルーティーンはありますか？
A 軽い跳躍運動、深呼吸をして試合に臨みます。
- Q 今まで柔道をしてきて1番の思い出はなんですか？
A 中学3年の時に大怪我(左足前十字靭帯断裂)をして約一年間柔道が出来なかったことです。
- Q 憧れのアスリートや尊敬している人はいますか？なぜ、憧れているのでしょうか？
A 東京五輪金メダリストの素根輝選手です。「三倍努力」を座右の銘として、誰にも負けないと自負する練習量で、金メダルを勝ち取った素根選手を目標にしています。



稚内柔道スポーツ少年団時代(小学4年)

- Q 休日の過ごし方は？
A 休養です。ひたすら寝て、美味しいものを食べます。
- Q 柔道が強くなる為に心掛けていることは？(トレーニング中とオフの時)
A (大怪我をしたこともあり) 練習やトレーニング中は、とにかく怪我をしないように集中を切らさずに取り組み、毎日の練習を休まずに継続して出来るように意識しながら取り組んでいます。オフの時は、ひたすら心身の疲労回復を図ります。
- Q 今後の目標は何ですか？
A 来年3月の全国高等学校柔道選手権大会、7月の金鷲旗高校柔道大会、8月のインターハイの「高校三冠」です！
- Q 今後どのような選手になりたいですか？
A 自分の課題はメンタルが弱いことだと思っていて、試合のパフォーマンスにも影響するので、気持ちを強く持てるように日々意識して取り組んでいます。心技体揃った選手になりたいです。
- Q 稚内の子供たちへメッセージをお願いします。
A 稚内を離れて3年ちょっと経ち、これまでに辛いこともたくさんありましたが、自分の目標に向かって少しずつ成長していることを実感し、柔道続けてきて良かったと思っています。皆さんも自分の可能性を信じて、目標に向かって諦めずに挑戦してほしいです。



稚内柔道スポーツ少年団時代(中学3年)

好きなもの 一問一答

- ・食べ物…スイカ
- ・漫画…ハイキュー!
- ・歌手と歌…WANIMA [アゲイン]
- ・映画…メイズ・ランナー
- ・スポーツ(柔道以外)…バレーボール
- ・言葉…三倍努力
- ・芸能人…高杉真宙
- ・キャラクター…おぱんちゅうさぎ
- ・TV番組…TikTokをよく見ます。テレビ番組はほとんど見ません。



スポーツ少年団だより

第26回稚内市スポーツ少年団SHIPS交流大会

スポーツ少年団員と指導者、育成会員が一堂に集い、レクリエーション競技を通して交流を図るとともに、少年団スポーツ活動の促進と青少年健全育成を図ります。

- 日時 令和6年10月14日(月) 8時45分～12時30分
- 会場 稚内市総合体育館
- 参加対象 スポーツ少年団登録団員及び指導者、育成会員
- 内容 レクリエーション4種目による団体対抗戦
①障害物競走リレー ②バケツでキャッチリレー ③10人11脚リレー ④長縄とび
- 参加料 無料



昨年の様子

【問い合わせ先】〒097-0027 稚内市富士見4丁目 稚内市総合体育館内 (一財) 稚内市スポーツ協会 稚内市スポーツ少年団
TEL 28-1111 FAX 28-1112 Mail taikyo@wakkanai-sports.or.jp