

# 夢見るアスリート★ Vol. 8

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8回目は東海大学剣道部の高井瑛心さんです。

## 「出会う人との縁を大切にし、自分を研鑽していきたいです」



たか い えい しん  
**高井 瑛心**  
(東海大学2年生)

稚内白樺剣道スポーツ少年団→東海大学付属札幌高等学校→現在：東海大学  
段位…三段



白樺剣道スポーツ少年団時代

- Q 剣道を始めた年齢ときっかけは？  
A 小学1年生の6歳から始めました。父が剣道をやっていたことがきっかけです。
- Q 剣道をしていて楽しいのはどのような時ですか？  
A 強くなったことを実感したときに、楽しさや充実感を感じます。
- Q 自分のストロングポイントは？  
A たくさんの失敗が、自分の糧となっている事かと思っています。
- Q 試合前や生活のルーティーンは？  
A 試合前だからと言って特別なことをせずに、いつもどおりリラックスして試合に臨むよう心がけています。
- Q 今まで剣道をしてきて1番の思い出は？  
A 高校2年生の新人戦で、反則負けで敗れた経験です。
- Q 憧れのアスリートや尊敬している人は？なぜ、憧れているのでしょうか？  
A 地元稚内の剣道の先生たちです。高校や大学等を経て、ずっと剣道と向き合い、その人となりが見えてくる先生たちは本当にすごいと思っています。



- Q 休日の過ごし方は？  
A 散歩や音楽鑑賞、仲間と過ごしたりしてリラックスしています。
- Q 剣道が上手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 道場での稽古では、同じ技であっても納得できるまで繰り返し打ち続けます。オフでは、自分の目指す剣道をイメージしたり、動画を観たりします。
- Q 稚内を離れて生活することで一番苦労したことは？  
A 朝起きる事が1番苦労しています。
- Q 今後の目標は？  
A 出会う人との縁を大切にし、自分を研鑽していきたいです。自分の目指す剣道を、大学という環境で磨いていきます。
- Q 今後どのような選手になりたいですか？  
A 人として成長し、その成長を剣道に反映できるような、強い選手を目指したいです。
- Q 稚内の子供たちへメッセージをお願いします。  
A 楽しい事もつらい事も全力で!!!

### 好きなもの 一問一答

- 食べ物…オムライス
- 漫画…ワンピース
- 歌手と歌…Nissy (西島 隆弘)  
[Get You Back]
- 映画…タイタニック
- スポーツ(剣道以外)…卓球、スキー
- 言葉…今は今しかない
- 芸能人…Nissy (西島 隆弘)
- キャラクター…Lippy & Rujju
- TV番組…ワンピース

## リズムに合わせて1・2!!

3月30日に総合体育館でトレーニングセミナー「スポーツリズムトレーニング」を津田幸保氏(一般社団法人スポーツリズムトレーニング協会代表理事)を講師に招き開催しました。スポーツにおいてなぜリズムが大切なのかをテーマとして、中学・高校運動部員、顧問、スポーツ少年団指導者など50人が参加しました。

津田先生は講義において「筋力トレーニングは継続して行わなければ効果が激減してしまうが、リズムトレーニングは一度身に付けると年齢を重ねても体に染みついて残るので、どのような年齢層にもリズムトレーニングは大きな武器になる」と述べました。

実技では、実際に音楽をかけてジャンプやステップ、拍手など様々な動きを組み合わせながらリズムに乗って移動するトレーニングを行いました。

最初は簡単な動きでしたが、徐々に難易度が上がり、体が思い通りに動かない場面もありましたが、音楽をかけて楽しい雰囲気で行うことで笑顔が多く見られるセミナーとなりました。



【参加者のコメント：稚内高校女子サッカー部 横山 暢さん】

リズム感を養うことのメリットや、スポーツにおけるリズムの取り方を学ぶことができました。リズムを取る時に裏拍を意識し、力を入れる時と抜く時を作ることが大切だとわかりました。リズムは何歳からでも習得できると教わったので部活動のトレーニングなどで取り入れたいです。