

よなごびと

| 第50回 |

飛込競技選手

さ さ き お と は
佐々木 音華 さん



” 自分のできることを

出し切りしたい

“

佐々木さんは、米子東高校に通いながら、東山水泳場の米子ダイビングクラブに所属する飛込競技の選手です。昨年8月に開催された全国高校総体では飛板飛込と高飛込で優勝し、山陰勢女子初となる2冠を達成しました。

競技を始めたのは小学校2年生のとき。飛込の教室に通うお姉さんに付いて行ったのがきっかけでした。「最初は飛び込み台に登るのさえ怖かった」という佐々木さんですが、まっすぐ入水できたときの感覚に魅了され、競技に没頭していきました。練習は週5〜6日。プールの練習のほかに、冬場はトラポリンやマット運動で身体感覚や筋力を鍛えます。また、メンタルスポーツの側面も強

く、「練習以上のことを大会で出すのは難しい」と、練習通りに飛ぼうという気持ちで大会に臨んでいるのだそうです。佐々木さんの技術や強さは、日々の練習に裏打ちされたものだということが伺えます。また、競技と学業との両立には、「忙しくても睡眠時間は削らないようにしています」とほほ笑みます。

昨年9月に初出場した国体は、高飛込で優勝したものの、飛板飛込で1位とは僅差の2位となったことに、「後から悔しさがじわじわこみ上げてきた」と振り返ります。この春には高校3年生になる佐々木さん。「今年にはジュニア最後の大会も多く、自分のできることを出し切りたい」と、さらなる飛躍を誓います。



トランポリンでは空中感覚を養



さまざまなトレーニングを重ねて、技の安定感を磨く