

ジュニア選手へ「夢持って」

競泳五輪「金」金藤さんが県庁で講演



ジュニア選手に向けたメッセージなどを発信した金藤理絵さん(左)と今井月選手＝県庁

今井選手と対談、緊張の対処語る

2016年リオデジャネイロ五輪競泳女子200メートル平泳ぎで金メダルを獲得した金藤理絵さん(34)が1日、県庁で講演し、水泳などのスポーツに打ち込む小中高校のジュニア選手ら約390人を前に、「壁にぶち当たったとき、あともう少し頑張るために夢や目標を持ってほしい」とメッセージを送った。

メダルを期待されながら12年ロンドン五輪で代表入りを逃した自身の経験を踏まえ「這い上がる力」をテーマに講演。再起を期して「変えたこと」として「がむしゃらに大げさに開き直って取り組むようにした」

とりあえず試して、うまくいかなくても継続してやっただけ」と振り返った。

リオ五輪では「予選、準決勝で思っようなレースができなくて、心の中では不安で仕方なかった。決勝の直前もメダルさえ取れない



岐阜新聞 Webに動画

んじゃないかという気持ちだった」と当時の心境を明かし、「とにかく強い金藤理絵を演じた。私は強い、できる、と意識して胸を張った。気持ちってすごく大切」と訴えかけた。

7月の世界選手権に出場した今井月選手(バロード)を交えた座談会もあり、ジュニア選手から「プレッシャーや緊張をどうコントロールしていますか」との

質問に、今井選手は「どれだけ準備をしても不安な気持ちになる瞬間がある。私はなるべくにかならないと思うようにしている。平常心で臨むだけだと言いつつ聞かせて、割り切るようにしている」と説明。金藤さんは「緊張から集中は生まれると聞いた。集中するためには必要な緊張だと思ふことも大切」と助言していた。

(古家政徳)