

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース
三宅宏実の「いま」

【デイリースポーツ制定「ホワイト・ベアスポーツ賞」受賞者編】

を追いかける。

「本当に練習に明け暮れる毎日ではなかった。何でもうまく飲み込めるわけでもありませんでしたが、泣いてはスッカリしてまた練習へ。そんな繰り返しでした」

全てを吸収し、急成長を遂げている。母・育代は、娘が思うような練習ができずよく泣いていた姿を思い出すと、1日2時間ほどの部活動のほか、父・義行とのマンツーマン練習、さらに土日も自分でトレーニングを

行い、次の目標、全日本チャンピオカもしれない。

高校1年で高校チャンピオンになると、この年、初の世界選手権に出場(53kg級)し9位でデビュー。翌年2003年6月の全日本選手権で初めて優勝を飾った。アテネ五輪は翌年に迫っているだけに、この優勝は大きな自信となった。身近にある目標を1歩ずつクリアしながら、夢に向かつて大きく前進する、勢いに満ちあふれた時期である。

この時期、初めて味わった困難さ。大きな糧となった。右肘じん帯の損傷で練習できなくなったが、気持ちの焦りや不安と「うまく付き合う術も学べました」と、心にゆとりを

持つて復帰までのプロセスを過ごしたが、五輪を狙うレベルの選手がケガをどう乗り越えるのかも「重要な素質のひとつ」と話す。

「重量より練習量」父の金言胸に1年生で高校王者に

03年6月全日本選手権女子53kg級で優勝した宏実。左は父義行



競技を始めてわずか3年でオリンピック出場が現実のものとなりつつあった。進学先に選んだのは、父、伯父も通った法政大学(キャリアデザイン学部)。

高校から大学に進むと、いかに高校トップレベルの選手であったとしても1年目、2年目は苦戦するとされる。大学進学1年目にアテネが待つ難しい状況ではあったが、初出場を逃がすわけにはいかない。父が整備する環境下で、トレーニングに没頭し、初

この時、女子の五輪実施種目は全部で7階級あったが、日本の女子に与えられる出場枠はわずか1。これほどの激戦を前に、宏実は階級を高校時代の53kgから48kgに落とすこととつ下のクラスでチャレンジすると決めた。減量は簡単ではなかった。五輪に向かつての環境整備に加え、義行に言われた助言が常に支えにもなったという。

「練習をしなければ絶対に挙げられぬ。ライバルに勝とうと思えば、重量じゃなくて練習量で勝負しなければダメだ」
重量より練習量―憧れの五輪メダの選考会を迎える。
敬称略

紙面編集 中井 里穂