



スポーツタイムズ

令和元年(2019) Vol.76



吉田 愛選手

吉岡 美帆選手

セーリング競技470級女子
東京2020オリンピック競技大会
日本代表(内定)

◇インタビュー

「オリンピック 4回目の挑戦」(吉田 愛選手)

◇総合型地域スポーツクラブ活動紹介

◇東京2020オリンピック競技大会に向けて
セーリング競技特集

「オリンピック 4回目の挑戦」(吉田 愛選手)

吉田 愛 (よしだ あい)

ベネッセセーリングチーム所属

セーリング競技 470 級選手。小学校 1 年生からセーリングを始め、大学時代に全日本学生女子選手権大会 3 連覇。2006 年世界選手権で準優勝。2007 年全日本 470 級選手権で史上初の女子組による優勝。

オリンピックは、2008 年北京 (14 位)、2012 年ロンドン (14 位) に出場。2013 年から吉岡 美帆選手とペアを組み、2016 年リオデジャネイロでは 5 位入賞。

2018 年アジア大会 (ジャカルタ) 及び同年世界選手権 (デンマーク) で金メダルを獲得。470 級女子での日本勢優勝は、オリンピック・世界選手権を通じて初となる快挙。

続く 2019 年クラス別世界選手権 (江の島) で銀メダルを獲得し、東京 2020 オリンピック日本代表に内定 (セーリング競技で最初の内定)。

4 回目の出場となる東京 2020 オリンピックでのメダル獲得が期待されている。

1980 年 11 月 5 日生まれ 神奈川県出身、国立音楽大学付属高等学校、日本大学生物資源科学部卒業



セーリングとの出会い

両親が趣味でクルーザーに乗っていたので、物心ついたときにはヨットに乗っていました。一人でヨットに乗るようになったのは、小学校 1 年生からです。オプティミスト級ヨット (ジュニア用ヨット) の体験会に参加したのが最初です。初めて一人で海に出て、その時に感じたのは、とにかく「海が広いなー！」ということです。波に揺られたときの感覚は、陸上では経験したことのない初めての感覚で、今でも忘れないですね。「この広い海を自由に走れるようになりたい」という思いが沸々と湧いてきたのを覚えています。体験会は親の勧めで参加したのですが、その後は、自分からやってみたくて親に言っていたと思います。

その後は、三浦にあるセーリングクラブに毎週末通っていました。八王子の実家から、親が毎週連れていってくれました。中学 3 年まではクラブに所属していました。クラブには、たくさんの子どもがいて、コーチの指導の下、週末は 1 日中セーリングをしていました。家族もセーリングをしていたので、家族の楽しみでもありました。

転機、父の言葉

セーリングの場合、高校生になると多くの選手が学校の部活動に所属して、インターハイ等の大会を目指しますが、私は、そこまで競技に専念してはいませんでした。お稽古事の一つとして、一人乗りのヨットに乗り続けている感覚でした。学校は、中学、高校と国立音楽大学の付属校に通っていましたが、進路を考えた時、そのまま音大に進む選択肢もあったのですが、ある時、父親から「そのまま音大に行くよりも、ヨットの道に進んだ方がいいのではないか」と言われて・・・そのことが、競技としてセーリングに本格的に取り組むようになった大きなきっかけでした。「オリンピック出場も夢ではないかもしれ

ないね！」とも父が言ってくれました。自分の中に、オリンピック出場までの意識はありませんでしたが、国体で優勝していたので、本格的に取り組んだら、もっと上を目指せるかもしれないという思いはありました。でも、今までと全く違う環境に身を置いて競技に取り組むこと、そこに踏み込むことは、とても勇気がいることだったので、父の言葉によって、大学で本格的に競技に取り組むという決断をすることができました。今でもそこが、私の競技人生で一番のターニングポイントだったと思っています。父の言葉が、私の背中を押してくれたと思っています。

大学は日本大学に進学しました。オリンピック選手をたくさん輩出している学校で、競技レベルの高い選手がたくさんいました。その中でもまれていくうちに、セーリングの楽しさを知り、上を目指すことが楽しくなりました。授



吉田・吉岡ペアの 470 級のヨット

業時間以外は、ほぼ海上で練習をしていました。葉山で練習することが多かったです。大学時代が楽しかったこともあり、社会人になってもセーリングを続けたいと思うようになりました。

競技の魅力

セーリングの魅力は、自然相手の競技なので、正解がないところだと思っています。風を読み、コースを組み立てていく中で、成功することもあれば失敗することもある。完璧なレースだったと思っても、次のレースでは大失敗してしまうこともある。自然を読む難しさ、風を読む難しさ、そういうところが好きです。もっといいコースがあるのではないかと、常に考えを巡らせる、そういう競技の奥深さが魅力です。

基本的に風を読んでコースを組み立てるのですが、相手もいて、みな同じように風を読んで先にマークに到達したいと思っています。その時、いい風のある場所に、自分が一番に入ることができれば前に行くことができます。また、相手の邪魔をしたり、相手に風を受けさせないようにしたりもします。一つの大会では、5日間程の期間で10レースくらいの予選があり、最終日に上位チームによるメダルレースが行なわれて、トータルの成績で順位が決まります。大会が進むにつれて、段々と戦う相手が決まってきます。レースの中で相手を抑えて、行く手を邪魔して前を走らせないようにして、最終的な勝敗を争います。そういう駆け引きもセーリングの魅力の一つです。

競技は沖の方でやるので、生で見るとは難しいのですが、最近では陸上でライブ映像を見ることができるようになっています。東京2020オリンピックでも、会場の近くにある片瀬東浜海水浴場で、大型スクリーンによる競技中継を予定しています。ダイナミックな動きや、接近戦での駆け引き、レースの重要な位置を占めるスタートも見所です。風の読みは見えても分からないと思うのですが、マーク際で順位が入れ替わっていくところは見えても迫力があるので、そういうところを見てもらえると、競技を楽しめるのではないかと思います。



マーク際での順位争いは、競技の見所のひとつ

競技をする上で大切にしていること

性格的なものかもしれませんが、“思い立ったら、即実行”ということを中心にしています。日常生活でも、これをやらなければと思ったことは、直ぐにやるようにしています。その辺りは、競技面でも生きていると思っています。「早くやりすぎだよ」と言われることもあります。

また、セーリングという競技はメンタルがとても重要だと思っています。1レースは50分程度の時間がかかるので、レース中のメンタルコントロールは重要です。ミスがあつて、一喜一憂していると、簡単に相手に抜かれてしまいます。1日に2~3本のレースがあり、失敗を引きずってしまうと、次のレースにも支障をきたすので、気持ちのコントロールは常に心掛けています。気持ちが縮こまると、視野が狭くなり、見えるものも見えなくなってしまいます。風を読まなければいけないですし、相手も見なければならぬ。いろいろな気付きが必要なので、メンタルに余裕を持ち続けることは、特に大切にしていることです。

子ども達や若い選手に伝えたいこと

セーリングは、長く一生続けられるスポーツだと思いますので、純粋に海を楽しんでもらいたい。勝ちにこだわることも悪いことではないですが、小さい頃から頑張つて、燃え尽き症候群のように辞めてしまう選手もいると思います。本当に楽しんで、海に出ることを楽しんでほしい。一生続けてもらいたいと思っています。一緒に乗っている吉岡選手にも、長く競技を続けて欲しいので、トレーニングにしても、今すぐのためのものではなく、長く使える筋肉、ケガをしない体づくりを目指してやって欲しいと言っています。ペアを組んだ当初から言っています。気持ちの面でも、“今勝ちたい”ではなく、長い目でみて立派なクルーになって欲しいと思っています、“気持ちの余

裕”をもって取り組んで欲しいと言っています。長く続ける選手が増えると、セーリングの発展にもつながると思います。子ども達や若い選手には、そういうことを伝えたいと思っています。

吉岡選手との出会い

ロンドンオリンピック後に前のペアを解散しました。その後、競技を続けようか決めかねている時期に、セーリングの試乗会があり、参加しました。少しだけ顔を出してみようかという程度でした。学生も多く集まっていて、その中に吉岡選手もいました。その時は、「大きい選手もいるんだ」「先を目指している学生もたくさんいるんだ」と感じた程度でした。吉岡選手とは、少しですが一緒に船に乗りましたが、その時はそれで終わった感じでした。その後、会場と一緒にいた中村健次コーチから、「この先を目指したいと思うなら、2人で連絡とりあってみてよ」と言われて……。まあ、学生さんだから、テストもあって忙しいだろうと、連絡を取らずにいたところ、吉岡選手から「ペアを組みたい！」と連絡がありました。私に声を掛けてくれる人は、今までいなかったので、「ちょっと違うなあ、すごいなあ！！」と思いました。「こんな人がいるんだ」と思って、嬉しかったです。吉岡選手とペアを組みたいと思い、そこからは、私が計画を立てて一緒に活動するようになりました。失敗ばかりしていて、競技をやめようかと、それまで迷っていましたが、それから、世界を目指そうと動き始めました。

今では、「10歳の年の差が生きていますね」と言われることもありますが、やっとそういうふうに見えるようになった、というのが正直なところです。最初は、戸惑うことばかりで、何を話せばいいんだろう、そういうところからのスタートでした。歯車が合いだしたのは、リオデジャネイロオリンピックの後ぐらいからです。それからは、年齢差や性格の違いが、競技にいい意味で影響していると思えるようになりました。性格が全く違うので、2人だけだと全然歯車は合いませんが、主人（吉田雄悟氏、吉田愛選手・吉岡美帆選手のコーチ）がいて、山崎昌樹監督がいて、セーリング連盟の人たちがいて、それでバランスよく回るようになったという感じです。誰も欠くことはできないと思います。周りの協力があって、ここまで来たという感じです。

オリンピックについて

最初に出場した北京オリンピック、2回目のロンドンオリンピックも、本当にガチガチで、緊張して終わってしまいました。世界中が注目している大会で、4年に1回しかない。日本を背負っているという思いもあったので、全くと言っていいほど、楽しむことはできなかつたです。3回目となった前回のリオデジャネイロオリンピックで、ようやく楽しめるようになった感じです。

2020年に東京でオリンピックの開催が決まったことは嬉しかったです。地元開催でなければ、セーリングを続けていなかったと思います。東京開催が決まったことで、競技を続ける決断をしました。地元で開催される大会に出るチャンスが巡ってきて、日本人として強く出場したいと思うようになりました。

会場の江の島は、小さいころから練習して育ってきた場所で、地元のような感覚です。自分にとって、これは願ってもないチャンスだと思います。外国の選手も、オリンピックに向けてレベルアップしてくると思いますが、知り尽くしている環境で有利な部分が必ずあると信じているので、最高のパフォーマンスを発揮したいですし、最高の結果を残したいと思っています。



2019年8月クラス別世界選手権（江の島）で銀メダルを獲得



吉岡選手（左）、吉田選手（右）

4回目の挑戦

今年の8月のクラス別世界選手権（江の島）で銀メダルを獲得し、東京2020オリンピック出場内定が早い段階で決定したことは、大きなアドバンテージになったと思います。道具で迷うこともあるので、いろいろ試す時間もありませんし、準備のための大会出場もできるので、しっかり計画を立てて取り組めるメリットがあると思います。

12月には、海外遠征に行きます。2週間子どもを預けての遠征なので、少し寂しい部分もあります。長い遠征の時は、子どもと一緒にいくこともあります。海外遠征では、現地でアパートを借りています。セーリングは、大会自体が長いので、長期戦になりますし、自然相手ですので早めに現地入りして、その土地に慣れるということも重要です。遠征時の食事は、栄養士が帯同していて、その面ではとてもいい環境だと思っています。

3月に世界選手権があり、それまでの期間に実戦練習も行います。世界選手権以降は大会が続くので、東京2020オリンピック本番に向けて、調整をしていくことになります。

最後になりますが、今の活動は家族なしではできないので、家族にはとても感謝しています。特に母が息子の面倒をいつも見てくれているため、安心して競技に打ち込めています。たくさんの方々にサポートしていただき今があると思っているので、オリンピックで活躍してメダルを獲得して喜んでいただけるように頑張りたいと思っています。



息子さんとリラックスモードの吉田選手



2019年クラス別世界選手権（江の島）で2位となり、表彰台に上がる吉田・吉岡ペア

吉田愛・吉岡美帆ペア戦績	
2019年	全日本470級選手権 総合優勝 女子優勝
	東京2020大会テストイベント「READY STEADY TOKYOセーリング」470級女子4位
	470級世界選手権（江の島）2位
2018年	セーリングワールドカップ・江の島 2位
	江の島オリンピックウィーク 優勝
	アジア競技大会（バレンバン・ジャカルタ）優勝
	セーリングワールドチャンピオンシップス（オーフス・デンマーク）優勝
	セーリングワールドカップ ファイナル・マルセイユ 5位
	セーリングワールドカップ・イエール 3位
2017年	プリンセスソフィア杯 優勝
	セーリングワールドカップ・マイアミ 3位
	江の島オリンピックウィーク 3位
2016年	セーリングワールドカップ・蒲郡 2位
	リオデジャネイロ五輪 5位
	プリンセスソフィア杯 4位
2015年	470級世界選手権（ブエノスアイレス・アルゼンチン）11位
	セーリングワールドカップ・青島 優勝
	リオ五輪テストイベント 10位
	セーリングワールドカップ・ウェイマス 4位
	セーリングワールドカップ・イエール 6位
	スプリングカップ 総合13位 女子優勝
	プリンセスソフィア杯 6位
2014年	北米選手権 3位
	セーリングワールドカップ・マイアミ 3位
	全日本470級選手権 女子優勝
	セーリングワールドカップファイナル・アブダビ 3位
	470級世界選手権（スペイン・サンタンデル）8位
2013年	リオ五輪テストイベント 10位
	イエールオリンピックウィーク 11位
	プリンセスソフィア杯 12位
	全日本470級選手権 総合優勝 女子優勝
	470級世界選手権（フランス・ラロッシュェル）10位

～取材を終えて～

11月24日（日）、吉田・吉岡ペアは、全日本470級選手権で2013年に続く2回目の総合優勝という快挙を達成（男女を含めた優勝）。取材当日は大会翌日にもかかわらず、吉田選手は、終始笑顔でインタビューに答えてくれました。

4回目の出場となる東京2020オリンピックについて、吉田選手は選手生活の集大成と考えているそうです。印象に残ったのは、“計画的な取組”を大切にしていること。競技生活での成功や失敗、様々な経験から培われた考え方には説得力がありました。東京2020オリンピックへの思いについても、淡々とした口調の中に強い思いと自信を感じることができました。

オリンピックのセーリング競技は、2020年7月26日（日）から8月5日（水）に江の島で開催されます。地元開催という最高の舞台で、吉田愛選手・吉岡美帆選手のペアが表彰台に上がること、日本人ペアとして初となるオリンピックでの金メダルに期待をしたいと思います。頑張ってください！！

総合型地域スポーツクラブ活動紹介

特定非営利活動法人 A.S.C.C(あ☆らいぶ)

【横浜市】

あ☆らいぶ(新井中学校文化・スポーツクラブ)は学校開放運営委員会から生まれたクラブです。学校開放事業は、学校教育に支障のない範囲で、地域の身近なスポーツ・レクリエーション・文化活動などの場として、地域の皆様が学校の施設を利用する事業です。その企画・運営を地域の皆様や登録団体とで「文化・スポーツクラブ」を組織し、自主・自立的に運営しております。その事務局は新井中学校を拠点に学校支援活動を行っているA.S.C.Cが行っています。少子高齢社会を踏まえ、身近な学校をより多くの人が集う地域の生涯学習拠点として、地域に向けた多目的、多年代に対応するスポーツ体験や文化活動を通して、子どもと大人の交流の場の提供、活動団体の支援、学校を核としたまちづくり、子どもの健全な育成を目指しています。

【主な事業】

- ①利用団体の参加者拡大支援(少年野球、バレーボール、空手、少年サッカー、バドミントン)
- ②学校や地域住民の声から立ち上げた定期教室(中学生向けのサッカー教室、キッズダンス、小学生低学年対象の体育クラブ:ボールであ・そ・ぼ♪)。
- ③今年度で10回を迎える新星駅伝大会・走り方教室
- ④ABC♪(地域)コンサート(地域文化祭)



総合型地域スポーツクラブ 湘南ハイビース

【平塚市】

湘南ハイビースは2001年にフットサルチームとして結成され、2007年にNPO法人トータルライフサポートクラブ傘下のスポーツ団体として、神奈川県平塚市を中心に活動している「多世代多目的の実現」を目指す総合型地域スポーツクラブです。フットサルのトップチームだけでなく、ジュニアクラス、アカデミッククラス、ときにはビーチサッカーやシニア競技などの活動を展開しています。フットサルのトップチームは2001年から各種のフットサル大会に出場し、2002年に平塚市リーグに参入、2009年から神奈川県リーグ3部に挑戦し、現在は神奈川県リーグ2部に所属しています。

これから湘南ハイビースは、シニアスポーツや健康づくり、その他の球技にも拡大、提携する準備を進め、スポーツ競技全般を通じて「人生の楽しさ」を創造します。運動競技へのチャレンジを通じて、成長・喜び・学び・つながり・感動を呼び込み、「人生の楽しさ」を作り上げていくスポーツクラブとして、これからも発展を目指して活動して参ります。



東京 2020 オリンピックに向けて、セーリング競技特集

2020年7月26日(日)～8月5日(水)まで、江の島ヨットハーバーで開催！！

男子・女子2人乗り 470級

☆東京 2020 オリンピック競技大会セーリング競技

【開催期日】2020年7月26日(日曜日)から
8月5日(水曜日)まで

【会場】江の島ヨットハーバー



1964年東京オリンピックで使われた
聖火台（台座は復元したもの）



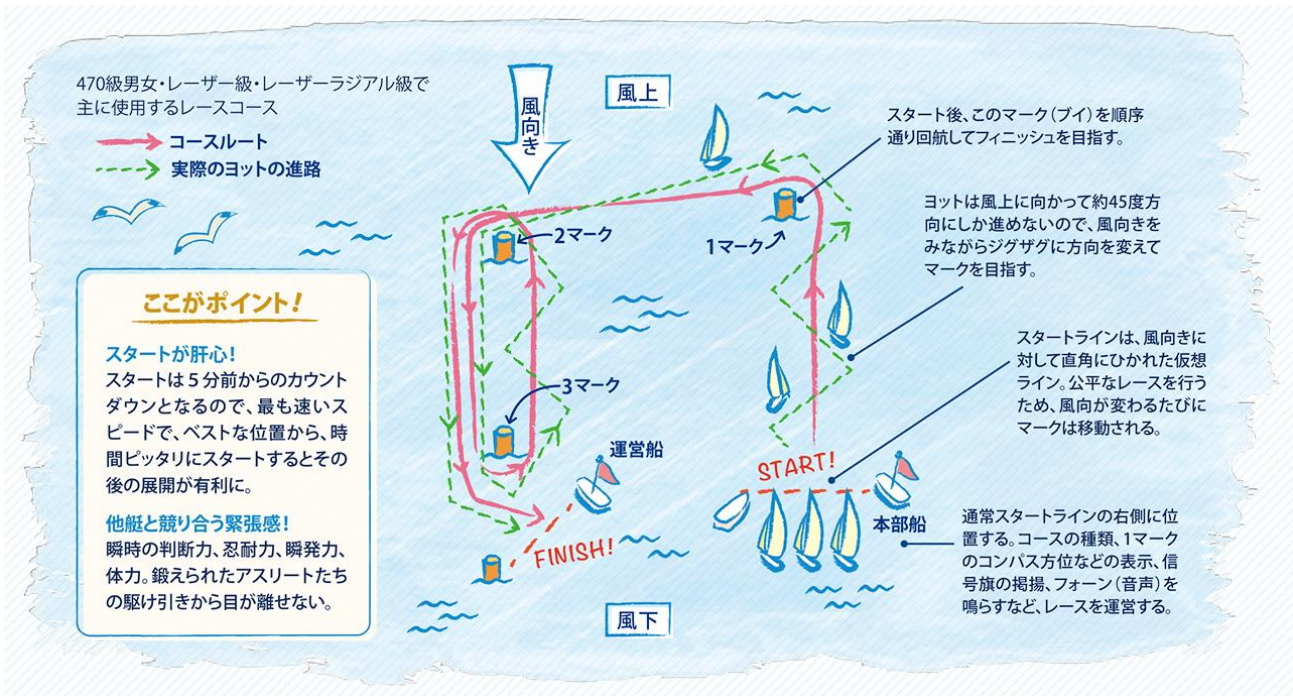
江の島ヨットハーバーは、1964年東京オリンピック開催にあわせて整備された日本初の競技用ヨットハーバー。

そのオリンピックで使われた聖火台は今も江の島に残ります。また現在も全日本選手権が開催されるなど、多くのヨット愛好者に親しまれています。

○セーリングはどんな競技？

帆（セール）の表面を風が流れるときに発生する揚力により、水上を滑走する速さや技術を競います。レース海面に設置されたマーク（ブイ）を、決められた順序で決められた回数を回り、フィニッシュします。

どのコースを通るかについては「帆走指示書」（レースの決まりなどを定めたもの）で定められています。



藤沢市東京オリンピック・パラリンピック開催準備室作成パンフレット

「ENOSHIMA SAILING」より転載

○勝敗の決着方法

風下に設置されたスタート地点から風上に向かって一斉にスタートし、決められたルートを回り、フィニッシュします。1位＝1点、2位＝2点、というように順位が高いほど低い点数を獲得し、第1レースから最終レース（メダルレース）までの合計点が最も低いチームが優勝となります。

ちなみにメダルレースが中止となった場合、予選レースの結果がそのまま最終結果になります。

○セーリング競技の種目(オリンピック)

種目名	種目の詳細		
アーレスエックス RS : X級	全長2.86m、幅0.93m、重量15.5kgのボードを用いたウィンドサーフィンの種目。	男女共通	1人乗り
ヨフナナル 470級	全長4.7m。舵と主帆を操るスキッパー、前帆を操るクルーの2人乗りヨットの種目。	男女共通	2人乗り
レーザー級	全長4.23m、幅1.37mのレースヨット種目。世界で広く普及している種目。	男子のみ	1人乗り
レーザーラジアル級	レーザー級の艇体をそのまま使い、セールの面積を約80%に削減したヨットで行われる女子種目。	女子のみ	1人乗り
フォーティナイター 49er級	全長4.99m、幅2.90mのヨットを使用。スキッパー、クルーともにトラピーズで身体を支え、艇外に乗り出してバランスを取りながら操縦する種目。	男子のみ	2人乗り
フォーティナイターエフエックス 49er F X級	男子の49er級と同じ艇体で、マストの高さ、帆面積が小さいクラス。2人乗りの女子種目。	女子のみ	2人乗り
フィン級	全長4.5m、幅1.50mのレースヨット種目。セーリング最古の種目。	男子のみ	1人乗り
フォイリング・ナクラ17級	2016年リオ大会のセーリング競技で初めて種目に採用された。カタマラン(双胴艇)を男女混合で操る種目。	男女混合	2人乗り



東京2020オリンピックで実施されるのは、男女共通の2種目(計4種目)と男子のみ3種目、女子のみ2種目、男女混合1種目の計10種目で、日本代表として最大15名の選手が出場することができます。2019年12月11日現在、470級女子の吉田愛・吉岡美帆ペア、470級男子の岡田奎樹・外園潤平ペア、RS : X級の富澤慎選手、49er F X級の山崎アンナ・高野芹奈ペアの7名が東京2020オリンピック日本代表に内定しています。その他の種目は、2020年2月～5月に開催される種目別世界選手権で、オリンピック出場国数以内に入った日本最上位選手(チーム)を日本代表として推薦することになっています。

○東京2020オリンピック・セーリング競技の楽しみ方

セーリング競技は江の島ヨットハーバーで行われます。会場で観戦するには、事前にオリンピック観戦チケットを購入する必要があります。第2次抽選販売の申込みが、2019年11月26日に終了しましたが、2020年春には公式チケット販売所(都内に設置予定)でチケット販売が開始される予定です。

また、大会期間中には、競技会場近くの片瀬東浜海水浴場や、藤沢市役所本庁舎に設置される東京2020ライブサイト会場でも、大型スクリーンによるセーリング競技の中継が放映される予定です。

○セーリング競技をより楽しむために

神奈川県ホームページで、オリンピックのセーリング競技10種目の説明や、競技を分かりやすく紹介する動画を公開しています。次のアドレスからご覧いただけます。

<http://www.pref.kanagawa.jp/cnt/f532787/>

また、セーリング競技の会場である藤沢市の東京オリンピック・パラリンピック開催準備室ウェブサイトでも、セーリングに関する詳しい情報をご覧いただくことができます。次のアドレスからご覧ください。

<https://www.city.fujisawa.kanagawa.jp/games2020/>

「かながわスポーツタイムズ」に関するご意見、ご感想をお待ちしております。

発行回数 年4回

神奈川県立体育センター

TEL 0466-81-2570(代表)

FAX 0466-83-4622

〒251-0871 藤沢市善行7-1-2



神奈川県のマスコットキャラクター
かながわキンタロウ

県立体育センター

検索

体育センターホームページ

体育センターTwitter

