

「目標を持つとやるべきこと が見えてくる」



2016年リオオリンピック前の中村選手

すごいね！
あだちの
子どもたち

特別編

今号では、特別編として、
足立区発のオリンピック・
中村克選手をインタビュー！

リオオリンピックで日本人初
となる47秒台(100M自由
形)が出ましたが、大舞台で
新記録を出せた要因は何で
しょうか？

一番の要因は、「自分にはそれ
ができる」と強く思えたことで
した。心のどこかで「自分には無
理かもしれない」という疑いがあ
ると、それに引っ張られてしま
うと思っています。

これまでも思ったことしか現実
に起きなかったし、逆に思うこと
ができればそれは実現する、と信
じています。

目標を達成するために、普段
どんなことを意識されていま
すか？

目標から逆算していくのが
コツかなと思っています。

たとえば「47秒台を出したい」
とまずそれを強く思うことがで
きた。それならばラップを考えてみ
よう。前半と後半でそれぞれこ
のくらいのタイムで来れば47秒
台が出る。後半をそのタイムで泳
ぐには体力を残さないといけな
い。前半に力を抑えながらも速
く泳がないといけない。それなら
ば力を抑えながらも速く泳ぐ感
覚を反復して身体に覚えさせよう、
となっていく。

水泳を続けてきて、壁にぶつ
かったことはありますか？

一番大きなスランプが大学一年
生の時にありました。泳ぎが崩

れ、記録も2
秒以上遅れまし
た。その時に行っ
たのは、自己分析。
まずはスランプにい
る自分を受け入れるこ
とです。何が足りなくて、
どうすればいいのかを整理し
て、自分を客観的に理解してい
く。そうすると、今必要なこと
も見えてきます。

僕の場合は、一番いい泳ぎが
できていた時の、1つ前の泳ぎに
戻すことをしました。いい時の泳
ぎに戻そうともがいても、それが
できないから苦しんでいるわけ
です。だから、その1つ前にあ
ったよくない時の泳ぎに近づけ
る、ということをしました。そこ
からまた作って行って、その結
果として新しくまたいい形が見
えてきました。

最後に2020年東京オリ
ンピックに向けての意気込みと
子どもたちにメッセージをお
願いします。

東京都足立区出身なので、地元
開催のオリンピックで金メダル
をめざします。そして次の世代に、
目標をもって挑戦することの素晴
らしさを少しでも伝えられたら
と思っています。

スポーツに限らず、夢や目標
を持つことで、自分のやるべ
きことや進むべき方向を考え
るようになります。やるべき
ことがわかれば、ただなんとなく
やるよりも努力しやすくなります
ので、みなさんも目標を持って、
取り組んでください！

ジャパンオープン2015
時の中村選手(当時大学
4年生)



全国JOCジュニア
オリンピックカップ
夏季水泳競技大会時
の中村選手(当時中
学3年生)

中村選手 プロフィール

平成6年東京生まれ。第十四中学校
出身。早稲田大学卒業。リオデ
ジャネイロオリンピックに出場(50
M自由形、100M自由形、4×
100Mリレー、4×100Mメド
レーリレー)。100M自由形(短水路:
46秒54、長水路:47秒99)の日本
記録を保持。