

ベストの準備をして 五輪の夢舞台に臨む

今年1月の「2021年全日本卓球選手権大会（一般・ジュニアの部）」で5年ぶり5回目の優勝を遂げた、全農所属・卓球日本代表の石川佳純さん。コロナ下でのトレーニングの様子や、東京オリンピックに対する意気込み、そしてアスリートとして大切にしている食生活へのこだわりについてお話しいただきました。



Profile 石川 佳純 (いしかわ・かすみ)

1993年山口県生まれ。ジュニア時代から輝かしい成績を残す。2011年全日本卓球選手権大会で22年ぶりに高校生が女子シングルスで制覇する快挙を成し遂げ、以来、一般の部女子シングルス5回の優勝を誇る。2012年ロンドンオリンピックでは、男女を通じて史上初のシングルス4強入り。団体でも史上初の銀メダルを獲得する。2016年リオデジャネイロオリンピックでも、団体で銅メダルを獲得。2017年の世界選手権では、混合ダブルスで日本人選手として48年ぶりとなる優勝を果たした。日本のエースとして、次の東京オリンピックでメダル獲得を目指す。

巻頭 特別 インタビュー

卓球日本代表
(全農所属)

1月に行われた「2021年全日本卓球選手権大会（一般・ジュニアの部）」女子シングルスでは、優勝を果たすことができました。この大会を制したのは5度目ですが、2016年を最後に優勝から遠ざかっていたので、過去の優勝とは味違う喜びに包まれました。決勝で劣勢に立たされた時は、「ダメかな」とくじけそうになる瞬間もありました。それでも勝てたのは、自分で自分を励ましなが最後まで戦い続けた結果です。ここ何年か、全日本選手権をはじめとする大きな大会でなかなか勝てず、苦しい思いをしていました。そんな私を支え、応援してくださった方たちへの感謝の思いを、「優勝」という形にすることができたのは本当に良かったです。

技術面では、苦手とするバックハンドを意識的に強化しました。その成果は練習時から感じていましたが、全日本選手権では実際にバックハンドによる得点をかなりあげられたので、大きな自信を持つことができました。現在の最大の目標は、東京オリンピックに出て結果を残すことです。コロナ禍によってさまざまな状況は変化しても、自分ができる最高の準備をして夢舞台に立ちたいという思いは一貫しているので、モチベーションは変わらずに保つことができています。

私に元気を与えてくれる 畜産農家の皆さんに感謝

アスリートとして、食事には日頃から気を配っています。特に心がけているのは、お肉と野菜を偏りなく食べて栄養バランスをとること。両方をしっかりとれて体も温まることから、寒い時期には鍋物が多くなりますね。試合前によく食べるのは、カロリー過多にならずにパワーを得られる豚肉です。今回の全日本卓球選手権の直前も、3日連続で豚しゃぶでした(笑)。豚だけではなく、牛ならステーキや焼肉、鶏の水炊きな

ども大好物です。私はお米も欠かすことができず、海外遠征の時はおむすびを作るために炊飯器を携帯するほどです。コロナ下では自宅で過ごす時間が多くなり、自らスーパーへ買い物に行く機会も増えました。去年、最初の緊急事態宣言が発出された時は、国中が大変な状態だったにもかかわらず、お肉も野菜もお米も、普段と変わらずに店頭に並んでいることに感激。農家の方たちが奮闘してくれているおかげで、私たちのものにちゃんと食材が届くんだということを実感させられました。JA全農の「響け！大地のエール」『農家の皆さんありがとう』プロジェクトには、そのことへの感謝の気持ちも込めて協力させていただきました。お肉は私の元気の源です。日々、美味しいお肉を生産するために汗を流しておられる畜産農家の方々に、この場を借りて改めてお礼を申し上げたいと思います。引き続きたくさん食べて力をつけ、オリンピックで全力を尽くすつもりです。農家の皆さんも、厳しい状況に負けずに頑張ってください！

コロナ下で過ごした時間は 決して無駄ではなかった

新型コロナウイルス感染症が拡大して以降は、試合の日程がまったく立た



写真提供：ニッタクニュース