

北京での悔しさをバネに 技も心も磨き続けた4年間。 ベストダイブをロンドンで決める！

ロンドンオリンピック開幕を目前に控えた今、日本代表選手の活躍にますます期待が高まっています。そんな中、スポ・みどがゲストに迎えたのは、飛込競技(高飛込10メートル)において唯一の代表となった中川真依選手です。大学生で臨んだ北京オリンピックでは、初出場ながら決勝進出・11位の健闘ぶり。ロンドン五輪に向けては、大阪プールなどで練習に励んできました。昨年、メンタルトレーニングと出会い、勝負強さがパワーアップした中川選手に、飛込の魅力やロンドン五輪への意気込みなどを伺いました。



中川 北京五輪には「行けたらいいな」と…。ロンドン五輪はずっと狙っていた分だけ、重圧に悩まされました。

—メンタルの影響は大きいですか？

中川 私自身は、飛込競技はメンタルが8割の競技だと思っと思っています。技術の向上も大切ですが、試合本番で出せるかどうかはメンタルで決まりますから。北京五輪では緊張しっぱなしでした。試合直後からロンドン五輪に向けて奮起したのですが、昨年は突

—2大会連続出場 おめでとうございます。

中川 正直に言うと、ビックリしました。「やるだけやった。後は運任せ」だったので(笑)。

—北京五輪の時とは違いましたか。

中川 じつは北京五輪の前から、北京ではなくロンドン五輪に照準を合わせていたんで

然「心のスランプ」に陥ってしまったんです。

—心のスランプって…。

中川 いつも不安でいっぱいになるんです。飛込の演技中も、どこか感覚が違う。だからまた不安になる。こうしたピンチを救ってくれたのがメンタルトレーニンングでした。専門の先生に思いを打ち明け、専門の先生に思いを打ち明けることでラクになり、少しずつ調子が上向いていったんです。誰よりも私をわかってくれる、お母さんにも支えられました。

—今更ですが高さ10メートルからのダイブ、怖くないですか？

中川 集中できていないと怖いんです。「どっつて飛込なんてしているんだろう」と思うことも(苦笑)。それでも続けているのは、難易度の高い技が成功し、大勢の観客から歓声や拍手をもらった時の快感が格別だから。毎回鳥肌が立つほど感激し、また頑張ろうと思えるんです。

—いい結果が出そうな時は、自分でもわかるんですか？

中川 本場に調子が良い時は、飛んでいる最中も景色がゆっくり動いて見えるんです。空中での回転中に、プールの底にある排水溝までハッキリ見えることもありますよ。

—それは凄いですね！ ロンドン五輪にも、ぜひ最高のコンディションで臨んでほしいです。

中川 ロンドン五輪の試合会場は最終予選でも使われたんですが、日本のプールと似ていて相性が良いと感じました。とくに大阪プールは照明の明るさ、天井の高さ、水面の見やすさが会場にそっくり。最終調整にも大いに役立っています。

—難易度の高い技を選ぶと得点も高い。しかし、完成度が低いと減点される。難易度の低い技を完璧に決める戦い方もありますか…。

中川 私は自分ができる最高の技、後ろ宙返り3回半抱え

型(207C:ニーマルナナシー)にチャレンジしたい。

北京五輪の際、メンタルが追いつかずに挑戦できなかった悔しさをバネに4年間頑張ってきたのですから。メダルや入賞も大切ですが、まずは決勝でベストダイブを決めること。最高のパフォーマンスを

すれば、結果もついてくると信じています。

—開幕を目前にして、大阪の皆さんに一言。

中川 大阪の皆さんには、とても親しみやすい印象があります。「頑張りや〜」「応援してんで！」といった言葉から温かい気持ち伝わってきます。これからも応援をよろしく願います。



中川 真依さん

なかがわ まい

1987年生まれ。石川県小松市出身。金沢学院大大学院に在籍。幼稚園時代にトランポリンをはじめ、小1で飛込競技と出会う。中3で世界ジュニアに出場し、04年には日本選手権で初優勝。北京五輪では11位の健闘を果たす。世界選手権には2005年以降、4大会連続出場。「飛込競技は競技自体が“美しさ”を表現するもの”。美容やオシャレにも通じます。空中姿勢や演技はもちろん、入水時の衝撃を最初に受け止める指先のネイルにも注目したい。愛称は「マイマイ」。

※中川選手の出場する「高飛込」は8月8・9日、アクアティック・センターで行われます。

Special
Interview
スペシャルインタビュー