

## 市高を卒業して活躍している先輩に聞いてみました！

平成16年度に市高を卒業し、リオオリンピックに出場した藤光謙司さんに、高校時代の思い出や選手生活の事などを聞いてみました！

### 今回のオリンピックの感想をお願いします

万全の態勢で臨むことができず、自分が思い描いていたオリンピックにはならず、悔しいという気持ちが率直な感想です。全治2カ月の怪我でオリンピックまで1ヶ月半しかないという状況で、メンタル的にも厳しい所がありました。ひとりではスタートラインに立つことが難しい状況だったので、かえっていろいろな方々の支えを感じることができ、また、オリンピックという試合じゃなかったらそこまでがんばれなかったと思うし、経験して良かった試合だなと、今では思っています。

### ご自身の陸上キャリアにおいて今回のオリンピック出場の意味は？

他の人とは違った取り組み方、トレーニングをしてきて、それが批判されることもありました。自分がやっていることが正しいことかどうかを途中で自分でも疑問視するようなときもありました。オリンピック出場と言う結果がついてきて、やってきたことがひとつの理論として成立するきっかけになりました。自分が継続した意味が結果になったのがオリンピック出場です。

### 高校時代の部活で、印象的なことは何か思い出されますか？

自分たちで練習メニューを考えるなど、自主性を尊重してくれました。自分でよし悪しを整理してトレーニングする態度が構築された、意味のあった時代ですね。

### 学生から社会人になる節目で陸上の道に進むとき、どのような決意でしたか？

高校生の時は2番が最高で全国で日本一になれず、大学に入って日本一になりたいという気持ちにつながりました。大学から社会人になる時はランキング1位で、4年の時に北京オリンピックの年でしたが、怪我で代表選考にもれて出れずに終わりました。このまま競技は終われないからということで、社会人になってからもやりたい気持ちに。

節目節目で自分を突き動かしてくれる悔しい体験があって、それを乗り越えて今があります。

### 今の高校生に、夢を実現するために必要なことをアドバイスをお願いします

僕も高校生で明確な夢を持っていたわけではありません。まだ可能性がある年齢なので、何かひとつ、信じ続けて頑張れることを見つければ、それがいつか自分に還ってくることになると思います。人から見たらくだらないことでも、いつか意味が出てくると思うので。何かしら一つ見つけて、それを追いつけてほしいです。「継続は力なり」は、中学生の恩師の方から頂いた言葉で、座右の銘にしています。

陸上部の先生・後輩と記念撮影



陸：練習を繰り返してつらくなるときがあるんですけど、走るのは好きですか？  
基本的には走るの好きではありません。自分の能力や存在意義を確かめるツールとして、陸上競技をやっている所があります。  
陸：大きい大会に向けたメンタルの持って行き方はどうですか？  
僕は、試合で緊張することはほぼありません。  
何か不安で考えてしまうときは自信がないからだと思います。何をしても試合に準備して臨むか考え、練習をしっかりと積んで、自分に対して自信をもって試合に臨むことができれば、たぶん何も考えることなく試合に臨めるメンタル状態になっていると思います。



藤光謙司

Kenji Fujimitsu 30歳 平成16年度卒業  
2016年リオデジャネイロ  
オリンピック 200m 出場  
300mの日本記録保持者 ゼンリン所属



### 次のオリンピックは？

年齢的にはベテランで、これから自分の身体や心がどうなるかわかりませんが、日本でオリンピックというタイミングですし、まだ伸びしろもあると思っているので、今までやってきたことを継続し、自分の限界まで頑張ろうと思っています。

### 陸上部員の質問にも答えていただきました！

