

アーティスティックスイミング（AS）日本代表の白波瀬菜桜選手にインタビュー。幼少期にASと出会って以来、周囲の方々への感謝の気持ちを大切にしながら練習に励んできた白波瀬選手。今回は、競技への向き合い方や、今後の目標について語っていただきました。

支えてくれる人たちへの想いを胸に



アーティスティックスイミング選手

白波瀬 菜桜さん

Profile

世田谷区立桜丘小学校出身。国士舘大学在学中。現在も大学生として学業と両立しながら日々練習に励んでいる。日本代表チームでは、若手のメンバーとして、今後の活躍が大いに期待されている。ASワールドカップ2025では、日本代表選手として、チームフリーで銀メダル、チームテクニカルで銅メダルを獲得。

アーティスティックスイミング（AS）一筋な幼少期

「アーティスティックスイミングを始めたきっかけは何ですか。」

3歳の頃から姉の影響で競泳をしていました。「水泳の日」というイベントで、現在のコーチに出会い、ASの体験会に参加しました。そこで、水中で音楽に合わせて体を動かすことが楽しくて、「ASをやりたい!」という気持ちになりました。

「小・中学校での思い出はありますか。」

6年生の担任の先生が競技をとて応援してくれて、書道の授業に出られなかったときには、わざわざ私のために時間をとってくれさり、作品づくりを丁寧に手伝ってくれたことが印象に残っています。応援メッセージまで

書いてくれて、その作品は今も家に飾っています。

中学校では、演技を見てくれた友達に「すごかったよ」と声をかけてくれたことがとても嬉しかったです。小・中学生の頃は遊びに行く時間はほとんどなく、AS一筋で過ごしていました。高校生の頃から日本代表選手として活躍されていますが、学業と練習は、どのように両立されていましたか。

もともと勉強がすごく苦手というわけではなかったのですが、合宿や試合などで学校の休みが多くなる分、授業についていくのは大変でした。でも、担任の先生が課題や授業のまとめを送ってくださいって、合宿の休みの日に取り組んだりしていました。クラスの友達もいろいろ助けてくれて、そうし

た支えがあったおかげで、学業との両立ができたと思います。

大事なことは目標を達成できた自分を想像すること

「日本代表選手として日々の練習で感じることはありますか。」

A代表に入ってから、試合前に合宿があり、朝9時から夜7時まで練習する日が続きます。初めてのA代表で、不安や戸惑いもたくさんあって、練習がしんどいなと思うことがありました。でも、同じ練習をしているメンバーと気持ちを共有できることや、A代表として試合に出てメダルを取るという目標に向かっていこうと思うと、頑張れるし、しんどいこともあります。が、楽しいと感じられるようになりたい。

「試合に出場される際はどのようなことを意識していますか。」

試合の時は、練習してきたことを100%出すことを一番意識しています。そのために、普段の練習から試合だと思って取り組んだり、環境が変わって感覚が違っても対応できるように、毎日の気づきをノートに書いて、撮影してもらった自分の演技の動画を見返して改善点を確認したりしています。

不安になることもありますが、とにかく気持ちが落ち込まないように「絶対できる」「練習してきたから大丈夫

夫」と前向きな気持ちで試合に臨めるように心がけています。

「今後の目標を教えてください。」

まずは、2026年のASワールドカップとアジア大会で、メダルを獲得することが今の一番の目標です。将来は、チームにとって大きな力となり、仲間からも頼られるような、欠かすことのできない存在になりたいと思っています。

オリンピックへの出場は夢なので、2028年のロサンゼルス・オリンピックに出場し、メダル獲得が大きな目標です。

小さな積み重ねが大きな目標への近道

「最後に、世田谷区の子どもたちへメッセージをお願いします。」

目標がある子も、まだ見つからない子も、まずは目の前のことを一つずつ達成してほしいなと思います。小さなことでも積み重ねていくことで、大きな目標につながっていくと思います。それから、家族や学校の先生、お友達など、周りの人への感謝を忘れずに過ごしてほしいなと思います。

