

ボクシングを始めたきっかけ

小学校 2 年生のときに

『がんばれ元気』っていう ボクシング漫画を見て
影響を受けて始めました

アマチュアボクシングの魅力

私がやってるアマチュアボクシングの魅力は

3 分 3 ラウンドしかないので

攻防のやり取りが プロボクシングよりスピーディで

観客の皆さんも集中して競技を見れるところが

楽しいところだと思います

オリンピックを目指そうと思ったきっかけ

やっぱ東京オリンピックが開催されると決まってから

結構周りの人に東京オリンピック出れるよ と言われるようになってきて

はい 今に至るって感じです はい

好成績を維持する秘訣

私はボクシングが好きなので

毎日 どこかしらのタイミングで

ボクシングのことを考えてるし

やっぱそういう積み重ねが 今生きてるのかなと感じています

練習がきつと感じた時

走り込みのトレーニングとかは すごいきついので

心が萎えちゃうんですけど

部活の友達だとか先輩だとかが

励ましてくれるので それで乗り越えられます

『とっとこハム太郎』の曲がお好きだと聞いたのですが

全日本の合宿のときとか 結構自分たちで音楽をかけれるんですけど

そんなときは先輩にお願いして 『とっとこハム太郎』を流してもらって

ノリノリで練習しています

オフの日の過ごし方

Switch を自肅期間中に買ってもらったので

はい ゲームをして楽しんでいます

入江聖奈選手から世田谷区民の皆さんへ

自分は逆上がりも雲梯もできないような運動音痴なんですけど
毎日練習を頑張ったら オリンピックの舞台に行けたので
子どもの皆さんにも 好きなことを諦めずに続けてもらって
私はオリンピックの舞台で
皆さんに元気と勇気を与えられるような
試合をしていきたいなと思っております

自宅でできる簡単なトレーニング

普段やってるトレーニングの腹筋を紹介します
下のほうに来る腹筋のトレーニングで
回数とかは人によって違うと思うので
きつくなるまで はい 頑張っていただけたらなと思います