

馬との出会い

最初はすすくのびのび園というところに通っていて
ポニー乗馬という形で馬と最初にふれあい始めました
エクセレント号は2年前にオランダで
自分にとって競技と合う馬とかの兼ね合いとかで
1番のフィーリングだったりそういうことが合う馬として
エクセレント号と出会いました

馬の魅力とは？

馬の魅力としてはやっぱり人間の心を察して 気持ちを合わせてくれたりとか
他の動物とも違って やっぱり馬は僕の気持ちも豊かにしてくれたり
そういうところが とても魅力なところだと思います

競技をはじめたきっかけ

競技をはじめたきっかけは中学生のときに
東京五輪が開催されることが決まり
そこでやっぱり僕が馬に今まで少しだけでも歩けるところまで進歩させてくれたので
その気持ちも込めて恩返しをしたいと思います

パラ馬術の見どころ

パラ馬術の見どころとしては 障がいがあったとしても
自分で足が歩けなかったりとかする人でも
馬と一体となって前に美しくお互いとコミュニケーションしながら
競技に向かって挑めるところがとても見どころだと思っています

馬との信頼関係で心がけていること

馬と心がけてることは普段の日常でも馬をととても愛したりだとか
そういう日常の中で
馬に対して関わってあげることがとても大切だと思っています
馬は僕にとっての相棒です

普段のトレーニング

普段のトレーニングとしては
体幹を鍛えるためにバランスボールに乗ったりだとか
そういう基礎的な姿勢を整える運動をしています

気持ちの切り替え方

気持ちの切り替えることとしては
始まる前に 馬と 馬を全力で触れ合ったりとかして
やるぞってお互い言って それで頑張るってことが
気持ちを高めるうえで大切なことだと思います

普段の食生活

食生活としては母の手料理をいっぱい食べたりだとか
やっぱり食べることで 気持ちも和らいだりだとかそういうことも多いので
あんまり考えないですけど
体重のほうはできるだけ一定を保つようにしてます

オフの日の過ごし方

オフの日とかはやっぱり馬が大好きなので
馬の本とかいっぱい漁って読んでみたりしてます

今後の目標

目標としては係数2倍のところをもっと強化していったりだとか
今上手くできてない常歩(なみあし)の基礎運動だったりだとか
図形の取り方をもっときれいにできることを心掛けたいと思います

東京 2020 パラリンピックへの抱負

東京五輪が延期という形に今なっていますが
そのなかでも馬を調整してさらにいい演技をできるように
頑張りたいと思っています

吉越 奏詞選手から世田谷区民の皆さんへ

世田谷区民の皆さん
パラ馬術を応援していただけるととても嬉しいです
パラリンピックの馬術は馬事公苑で開催されるので
ぜひ観に来てください