

陸上競技を本格的にやり始めたきっかけ

一番大きいのは東京オリパラの開催が決まったことです
そのあとに実際に リオパラリンピックの映像をテレビで見ている
「あ、自分もこういうふうになりたいな。東京で輝きたいなあ。」
と思ったのが一番強いきっかけです

記録向上のためのポイント

私の場合は1本目
走り幅跳びの跳躍 決勝まで残れると
6本全部で跳ぶことができるんですけど
1本目にそれなりの記録を自分の中で出せば
精神的にも落ち着いた状態で 次の跳躍にいくことができますし
そこからどンドンどンドン上げていこう
という風にも思えるので
1本目の跳躍は自分の中ではすごく大事にしています

パラスポーツの世界に入りたての頃

パラの競技の指導者って
なかなか今でも本当に少ないので
そういういろんな環境面含めて
うーん難しいなっていうふう感じてたところが1番ですかね
普通に陸上部にポンっていきなり入っても
全く義足を使った走り方もそんな本当に初心者程度のまま
みんなとおんなじことができるかって言われたら
それはほとんど不可能なことなので
そういった意味で最初は手探りでしたし 難しかったかな

小学校5年生のころに骨肉腫を発症して

それはすごく落ち込みましたね
その切断するっていう選択も
ずっと出た訳ではなくて
やっぱり結構ギリギリまで悩んで出した決断だったので
やっぱり無くなったときはショックでしたし
あとまだ小学校5年生だったので
周りからの目もすごく気になっていたの

障がい者全員スポーツやった方がいいよってことでは全くないんですけど

うーん 私自身のこういう競技してる姿とか
パフォーマンスを見てもらうことによって
そういう昔の私のように思ってる人たちが
こう少しでもそのマイナスの感情がゼロにあって
さらにプラスになっていってくれば すごく嬉しいなとは思いますが

教育実習を受けているとお聞きしたのですが

今は本当に競技で自分がどこまでいけるか
っていうところを重点的にやってるので
その先の引退してからの人生のほうが長いと思うので
その第二の人生に入った時の選択肢として
その自分の中で視野を広げておきたいなと思ったので
教育実習を専攻しています
専攻っていうか 取ってます

オフの日の過ごし方

家がすごい好きなので
家で過ごしてる時間は多いかなと思います
外に出て遊びに行くことも好きですけど
それと同じくらい家も好きなので

兔澤 朋美選手から世田谷区民の皆さんへ

今コロナウイルスの影響により
すごく大変な部分が生活の中でもたくさんあると思いますが
私自身も今自分にできることというところにフォーカスしながら
日々練習に取り組んでいます
東京パラリンピックの舞台上
皆さんに最高のパフォーマンスをお届けできるように頑張りますので
ぜひ見に来ていただけたら嬉しいです
応援よろしく願いいたします

自宅でできる簡単なトレーニング

スタビライゼーションという体幹を鍛えるトレーニングになるので
肩の真下に肘がくるような形で 右っ側に肘と あとつま先ですね
この2点で体を支えるような 置き方になります
ポイントとしては頭からかかとまでを一直線に
お尻が下がってしまったり 反対に上がってしまったりしないように意識してやると

すごくインナーマッスルに効いてくるトレーニングになります

体幹が鍛えられると

すごく日常生活においてもプラスになる点がたくさんあると思うので

ぜひやってみてください