



すい えい ぼく ぼく ぼく ぼく
水泳は僕が僕でいられる場所。
水泳をやっている自分が一番輝いている。

きょうえいせんしゆ
競泳選手
ほんだ ともる
本多 灯 さん

とうきョウ 2020 オリンピック 競技大会 競泳男子 200m バタフライ 銀メダリストの本多灯選手にインタビュー。世田谷区内の日本大学スポーツ科学部に通われています。今年7月から開催されるパリオリンピックに向けての意気込みに加えて、水泳の魅力を語っていただきました。インタビューの後、本多選手は世界水泳選手権大会ドーハ2024男子200mバタフライで見事金メダルを獲得されました。

Profile

2001年12月31日生まれ、神奈川県横浜市出身。イマン東京所属。幼稚園時代に兄の影響を受け、水泳を始める。2020年に日本大学に入学。2020年日本選手権の200mバタフライで初優勝を果たす。2021年東京オリンピックでは200mバタフライにおいて銀メダルを獲得。2022年世界水泳選手権バダペスト・2023年世界水泳選手権福岡2大会銅メダル。

生きてきた中で一番うれしい瞬間

一初出場の東京2020大会にはどのような気持ちで臨みましたか。

緊張も不安もありましたが、当時はまだ無邪気だったので、何も考えずに試合に臨み自分の強みである後半の強さが出せて、メダルが取れたのだと思います。

一銀メダル決定の瞬間は、どのような気持ちでしたか。

僕は「絶対メダルを取ってやる」と思ってレースをしていたので、思いどおりの結果になったときは、すごくうれしかったです。僕が生きてきた中で一番うれしい瞬間であったことは間違いないと思います。

一高い目標に向かって努力し続ける中で、不安になったり逃げ出したくなったりすることはありますか。

僕も昔から落ち込むことや不安になることは多いです。ただ、僕が僕でいられる自分の居場所は水泳でした。

水泳をやっている自分が、一番輝いていると、僕は常に思っていてきたので、原点であり自分の居場所である水泳を今でも逃げずに続けられているのではないかと考えています。

一東京2020大会から次の大会や目標に向けて、気持ちをうまく切り替えられたのはいつ頃ですか。

正直言うと、今なんですよね。東京2020大会を終わった次の年の2022年にハンガリーでの世界選手権で、そして2023年に福岡での世界選手権のときに、また新しい本多灯として臨もうと思っていたのですが、心のどこかで、まあ何とかなるだろうという気持ちができてしまっていました。それは多分、東京2020大会で銀メダルを取ったうれしさから来た、気持ちの緩みだったのではないかと考えています。特に昨年は自国開催の貴重なチャンスで結果を出した

いと思っていましたが、まだ空回りした部分がありました。それから練習で調子が上がらない日や、大会でも思うような結果が出ないことがありました。ようやく今、いろいろなことに挑戦したことが成果として実感できる部分が増えてきました。

そういう意味からも2024年のパリオリンピックがすごく楽しみだなと思い始めているので、今、気持ちを切り替えられてきているのではないかなと思っています。

水泳は気持ちいい！気分はイルカ！

一学校生活で思い出に残っていることはありますか。

水泳をしていて、海外の選手と交流を持ちたいなと思っていたし、挨拶だけはしっかりしたいと思っていたので、英語の授業のリスニングとスピーキングの時間は、集中しながら受けていました。

一水泳の良さはどんなところだと思いますか。

水泳がいいスポーツだなと思うところはいくつかあって、まず、水泳も実は汗はかいているのですが、水の中に入っているの、汗をかいてもべたつかないし、むしろ体を洗った後みたいな感じになるんですよ(笑)。だから、気持ちよく爽快感があるスポーツだと思っています。

あとは、水流はマッサージになると言いますが、陸上やバスケットやバレーの選手で、トレーニングが終わった後に、水中でウォーキングをする選手もいると聞きます。筋肉のアクティブレストにも活用できるのも水泳の良さかなと思っています。

そしてシンプルに、速く泳ぐということは楽しいです。いろいろなスポーツが、重圧で体を動かすので、力が伝わりやすいのですが、水泳の場合は捉えられるものが固形ではなく液体なので、すごく不思議な感覚があり、その中で速く泳ぐというのは、爽快感があります。

特に調子がよく、イルカみたいに速く泳

がいているときは、どのスポーツよりも気持ちいいのではないかなと思っています。

一今年は2月に世界水泳選手権大会ドーハ、3月には国際大会代表選手選考会を経て、夏にはいよいよパリオリンピックが開催されます。大会出場に向けて意気込みをお聞かせください。

2月の世界水泳では金メダルを目指して、もしここでメダルを取れたら、夏のパリオリンピックという本番の舞台で、よりよいパフォーマンスができるのではないかなと思っています。

3月の選考会では、「本多灯、パリオリンピックで本当にメダルを取れるのではないか」という調子のよさを見せることで、さらに僕自身にも勢いづくと思っています。2月、3月と調子上げて、ピークを7月に持ってこられるようにして、パリオリンピックで金メダルを取れるように頑張りたいと思っています。

一世田谷区の子どもたちに向けて、メッセージを。

スポーツにはいろいろなメリットもあると思いますが、シンプルに楽しさを見つけ出してほしいと思います。スポーツまではいかなくても、散歩やジョギング、あるいは学校の休み時間のドッジボールなど、身近なところで少し体を動かしたりしていれば、人生というのは楽しくなると思っています。僕自身、水泳に助けられ、今でも水泳が楽しくて、パリオリンピックを目指しています。ぜひ、生活の中で楽しさというところを忘れず、いろいろなことを経験して、いろいろなスポーツをしてみてください。

