

頑張る人は美しい！  
スポーツで地域を元気に

# ATH — アスマグー — MAG

Vol.2 Mar. 2021



## VS アスリート



先日、テコンドー / 山田美諭選手の『おうち de アスリート～選手目線動画～』を撮影しました！蹴りを受ける側から見えている景色を撮影するため、受け手に空手経験者である赤羽西口支店の中澤支店長にご協力をいただきました。顔面ストレスのヒヤッとする蹴りにも動じない中澤支店長。実際に、山田選手の中段蹴りを正面から受けていただき、ダイナミックな映像を撮ることができました。撮影後に感想を伺うと、「軽量級とは思えない蹴りで、想像以上の威力！空手と蹴りの軌道が全く違い、テコンドーは蹴り技の美しさが魅力的な競技だなと感じました。今後も応援していきます。」とのことでした。今回の映像は、JACのHPやYouTubeで公開しています。Instagramには撮影中のオフショットも載せていますのでぜひご覧ください！中澤支店長ありがとうございました。

## Q&A 職員→アスリートに聞いてみた

フリースタイルスキー / ハーフパイプの鈴木沙織選手に競技のことや普段の食生活について聞いてみました。Q.1日の練習内容は？ A.基本的に毎日練習をし、午前中はスキーや、天候に合わせてトランポリン、ウォータージャンプで練習をします。そして午後はフィジカルトレーニングを行います。Q.食事で気をつけていることは？ A.サプリメントではなく食事で栄養を摂る事です。魚、卵のタンパク質をメインにバランスの良い食事を意識しています。シーズン中は、試合が中心の生活となって練習量が減ってしまうので運動量とのバランスを考えながら食事の量を決めています。Q.競技を行うにあたり、重要な筋肉は？ A.足を引きつける腹筋の強さです。さらに全身の柔軟性、背骨を曲げるしなやかさ、一度でどれだけ全身の筋力を発揮できるかが重要です！Q.高さのある壁を使ってパフォーマンスをされますが、ジャンプの瞬間はどのような感覚ですか？ A.上手に飛べた時は、安定して高く飛べるので「気持ちいい！」「なかなか着地しない～」という感覚で、飛べなかった時はただただ怖いです…。Q.競技、自身のアピールポイントは？ A.私のアピールポイントは、落ち着きのある安定した滑り！ハーフパイプの魅力は、エクストリームスポーツと言われるとおり、アクロバティックなジャンプが多く、見ているだけで楽しめることです。



### メディアに載りました！

2020/12/16

日刊ゲンダイ「テコンドー”日本最強女子”山田美諭大ケガで断念したリオ五輪からの復活劇」(テコンドー / 山田美諭)

2021/01/01

山形新聞「行くぞ22年北京冬季”覚悟”平昌の悔しさ翼に」(ハーフパイプ / 鈴木沙織)

2021/02/13

TBS放送「東京 VICTORY」(テコンドー / 山田美諭)