

[アスリートゼロ]

# ZERO

ATHLETES

1



テコンドー  
山田美諭

私らしい

## 未来への選択

輝く彼女のライフワーク



JOHOKU ATHLETES CLUB



城北信用金庫



## 私らしい未来への選択 輝く彼女のライフワーク

城北信用金庫の職員として働きながら、日本女子テコンドー 49kg級のエースとして活躍する山田美諭。今年2月に行われた日本代表選考会では優勝を飾った。競技者として、社会人として、彼女が見据える未来とは――。

### 山田 美諭

1993年12月13日生まれ。愛知県出身。2016年入庫。3歳から空手を始め、中学1年生からテコンドーに転向。2019年ローマワールドテコンドーグランプリ3位。今年2月に行われた日本代表選考会では優勝を飾った。

最近起きた変化は、Instagramをできるだけだけ更新するようになったこと。プライベートでは写真を全然撮らないタイプで、SNSもすごく疎いんですが、私の競技活動を応援している方に近況を報告するのは大事と考えるようになりました。ここ数年、メディアの取材を受ける機会が増えています。当庫に入りたての時は成績が伴っていないと感じていたのですが、お断りすることもありません。今は成績を少しずつ残せるようになり、テコンドーがもつと広まるきっかけになればという思いから、少しずつ受けるようにしています。

### 将来は指導者より裏方働きながら資格を取れたら

小さい頃から競技中心の生活を送ってきたので、競技をしない自分は想像できないし、自由な時間ができたとしてもどう過ごしたらいいのか戸惑うんじゃないかな。いくつになっても、何らかの形でテコンドーに携わっていたい。例えば、母校で後輩の指導ができたらいですね。ただ、コーチとなると話は別です。選手一人一人のタイプに合わせて指導の仕方を変えないといけませんから。

自分の性格からして、選手を陰で支えるほうが向いていると感じます。当庫の業務をやりながら栄養士の資格取得やスポーツトレーナーの勉強ができないか、興味があります。アスリートのケガ防止やパフォーマンス向上のサポートをするのも素敵。私は人が好きなので、人と接して世話をするお仕事をしたいと思っています。

私が城北信用金庫に入庫したのは2016年4月です。

その直前に大ケガをして競技を休んでいたこともあり、入庫してからの1年間は、リハビリと並行しながら週3日の勤務でした。庶務の仕事こそならず、小中学生向けの講演会でスポーツの素晴らしさや夢に向かって努力することの大切さを伝えていました。

かかってくる電話はすぐ取るのが大原則。ただ、普段はおしゃべりが大好きで声も大きいのですが、電話になると緊張してしまっています。当時は上手く話せなかったのを覚えています。

### ビジネス文書作成にも慣れ他の競技職員を支える仕事も

現在は週1回の8時30分から14時までの勤務。主な業務内容は、競技生活に関する活動報告書の作成や経費処理です。

当庫には競技活動を続けながら職員として働く女性アスリートが私を含め6人所属しているのですが、遠征等で出勤できない選手がいたら、彼女たちの業務を代行することもあります。

苦手だったビジネス文書作成は、誰の助けも借りずに一通り作れるようになりました。でも小さいミスをなくすのは難しいですね(笑)。

同僚は、年齢が離れていても

気さくに話しかけてくれる方が多い。遠征に出かけて出勤できない週末もあるんですけど、戻ってきたら、いつも応援してくれている方々に対する感謝の気持ちを込めて買って来たお土産をいっぱい配ります。

お昼休憩は同僚とランチします。テコンドーは体重によって階級が分かれていて、私は最も選手層の厚い49キロ級。普段から無理な食事制限はせずに、バランスのとれた食事を摂るよう心がけています。

勤務の後は、北区にある味の素ナショナルトレーニングセンターや、母校の大東文化大学でウエイトトレーニングやテコンドーの練習をしています。

### 社会人アスリートの心構えを胸に刻んで仕事に励む

アスリート職員としての振る舞いを教えてくれた先輩との出会いが、私を社会人として成長させてくれました。

その方は女子競歩界のトップアスリートだった方で、仕事もすごくできる。他人だけでなく自分にも厳しい。彼女の姿勢はすごく勉強になりました。

何回も叱られたんですけど、私のことを思ってくれていて、その教えを胸に刻んで、日々仕事に取り組んでいます。

テコンドーを観戦するときは足技や駆け引きを見てほしい

現在の日本のテコンドー人口は、空手に押されてそんなに多くありません。ところが、世界の競技人口は7000万人といわれています。

テコンドーは「足のボクシング」と言われる競技。こぶしでの攻撃もありますが、とくに足技が華麗で、観ているとすごくおもしろい。プレースタイルは選手によって違うし、技の種類も多いためです。駆け引きも重要で、よく頭を使います。

私の得意技は左足の前蹴り。全体の6割くらいその技を使い

### 1日のスケジュール

- 8:30 出勤・朝礼
- 9:00 メールチェック
- 9:30 経費書類作成
- 11:30 昼食
- 12:30 ミーティング
- 14:00 勤務終了
- 17:30 テコンドー練習
- 20:30 練習終了
- 22:00 帰宅

1. お気に入りのパーカー。全身 adidas になることもしばしば。 2. 練習でのコマ。いつも練習仲間とアドバイス合っています。 3. 普段はデスクワーク中心です。競技に関する活動報告書を作成中。 4. 孫之家の名物「孫ラーメン」が大好き！やみつきになる美味しさです。

