

大好きな水の中で 世界に挑戦

羽村市立羽村第二中学校 3年生

いしづか うみ
石塚 宇海さん



©セントラルスポーツ株式会社

▲石塚 宇海さん
全国中学校水泳競技大会を100 mバタフライで2連覇、200 mバタフライは3連覇達成。自己ベストも年々更新している。第66回日本選手権（25 m）水泳競技大会では200 mバタフライを自己ベストの2分7秒17で優勝。世界選手権への出場が決定。

緊張やプレッシャーは
楽しみに置き換えます

大きなレースでもそんなに緊張はしないです。緊張したときは、誰かのためじやなくて自分のために水泳を始めたことを思い出します。そうすると、楽しもうと思つて気持ちがほぐれます。

強さの原動力は楽しむ気持ちと
周囲の応援

誰よりも楽しんで水泳に取り組んでいるところが自分の強みだと思っています。それと周りの人たちの応援です。

今回の世界選手権も「宇海ならできるよ！」とみんなが後押ししてくれました。友達を始め、家族や水泳クラブのコーチは、どんな時でも前向きな言葉で励ましてくれます。それがすごく嬉しくて心強いです。



▲第66回日本選手権（25 m）水泳競技大会女子200 mバタフライの優勝メダルと表彰状



夢は世界新記録！

将来の夢は200 mバタフライで世界新記録を出すことです。世界に羽ばたく選手になりたいです。

そのためには、今大会は決勝に残って入賞したいです。海外の選手とコミュニケーションを取って、友達にもなりたい。世界で活躍する選手と戦うことで、海外のレベルを実感して、そこで学んだ経験を自分の成長に繋げることができると、大会にしたいです。

世界で戦うことは、なかなか経験できないことだと思つていて、水泳を始めたときからずっと思っている「何よりも楽しむ」気持ちを忘れずに挑戦していきたいです！

宇海さん
メモ①

お休みの過ごし方

お休みは週に1日。普段は水泳の練習で勉強の時間が確保できないので、学校の勉強をしている、と石塚さんは言います。

「でもトレーニングは休みの日も欠かさずにしています。習慣になっているので、やらないと逆に変な感じがします（笑）。最近はお父さんのハムスターと一緒によく遊びます。かわいくて癒しです！」

水泳豆知識

競泳で使われるプールは、長さが25 mの「短水路」と50 mの「長水路」の2種類。一般的には短水路の方がターン数が多いため、タイムが早くなる傾向があります。今回、石塚さんが出場する世界選手権は、短水路（25 m）のプールを使って200 m泳ぎます。



世界選手権では、残念ながら入賞を果たせませんでしたが、まだ中学生。今後の活躍に期待が高まります。

宇海さん
メモ②

中学校での様子

「学校活動にも、しっかり取り組んでいます」と清水校長。「水泳で疲れていても、授業に集中しています。友達からの信頼も厚いです。常に目標を持って、大会連覇や自己ベストを更新している努力を称えたいと思います」と石塚さんの頑張りに、先生も太鼓判を押しています。



▲（左から）佐藤副校長、石塚さん、清水校長

一番苦手だったバタフライ

バタフライの選手なんですけど、最初はバタフライが一番苦手で（笑）。それでもたくさん練習して、気がついたら一番得意な泳法になっていたんです。

バタフライは4泳法（クロール、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ）の中では一番疲れると言われていますが、今の私には一番合っていて、あまり疲れないです。

水が大好きで始めた水泳

「水とずっと触れていたい」と思っています。小さい時から水の中が大好きで、幼稚園の水泳教室に喜んで通っていました。その後、スイミングスクールに行くようになり、水泳選手になることを意識して練習するようになりました。

伸び悩んだ時はひたすら努力

中学校2年生から3年生にかけてはタイムが伸びない時期がありました。いろいろな泳ぎ方を試しても、納得するタイムが出なくて…。

練習量はほかのクラブと比べると少ない方だったから、毎回しっかりと頭の中で目標をイメージして、効率よく練習に取り組めるように頑張りました。

春・夏の大会に向けて、冬に泳ぎ込みの練習があります。その時期は一日に1万m以上泳ぐことが当たり前になるので、それはとても大変です。

でも、練習は辛いときもあるけど、前向きにとらえて努力を重ねたら、結果が必ずついてくるのが水泳の魅力です。

羽村第二中学校の3年生、石塚 宇海さんは、今年の10月に行われた第66回日本選手権（25 m）水泳競技大会で200 mバタフライで優勝。12月10日、15日にハンガリーで行われた第17回世界選手権（25 m）に、今回の日本代表では最年少として選出されました。

そんな石塚さんに、世界選手権に挑戦する意気込みや、強さの原動力についてお話を伺いました。

▲YouTube 羽村市公式動画チャンネル

テレビはむらでも、石塚さんにインタビュー。詳しくは左記二次元コードから