

かながわ明日のリーター

エアロビック



今村 一步
選手
* 県立上溝高校
1年

今村一步さんは県立上溝高校1年生。昨年エアロビックの国際大会「FIG世界年齢別競技大会2018」に日本代表として出場、ユースの男子シングルで14位に輝いたホープだ。

競技エアロビックは10分四方のスペースを使って行われる。約1分25秒の演技時間の中、スリリングでアップテンポな楽曲に合わせて次々と技を繰り出し、その難易度や正確性、芸術性を競う競技だ。

「男子エアロビックは難易度が高く、アクロバティックな技を取り入れる選手が多い。世界のトップ選手の中には二十歳前後、身体能力やジャンプの高さに差を感じます。スペインを始めヨーロッパ勢は強豪ぞろいで、中国や韓国も強い。去年よりも今年、来年と、技の難易度を上げていきたいです」と今村さん。

エアロビックを始めたのは幼稚園時代。フィットネス好きの母の影響だそう。三つ年上の姉（菜子さん）も昨年の「FIG世界年齢別競技大会」に共に出場（の背中を追いかけ、園児向け教室に通い始めた。一つ一つ技ができるようになるのがうれしく、5年生の頃には競技エアロビックを始めた。今は、2020年に開催されるシニア部門での世界大会出場を目指してトレーニング中だ。

「試合に強い身体作りは食から。」

好き嫌いはなく何でも食べる」という今村さんだが、試合

の前には味の濃いものや脂質の多いものを控えるという。この日のJAグループ神奈川からの差し入れは県産夏野菜。その中にトウモロコシを見つけて「ゆでて食べるのが大好きです」と笑顔で語ってくれた今村さん。自らを律するアスリートの表情を緩め、高校生の素顔をのぞかせた。



JAグループ神奈川は、
神奈川のアスリートを応援しています。

企画・制作：神奈川新聞社クロスメディア営業局