



2010年レーザーラジアル級ユース世界選手権 土居愛実選手が、堂々の2位に輝く!

オリンピック女子正式種目であるレーザーラジアル級のユース世界選手権が行われ(7月19日~25日、英国・スコットランドのラークス)、日本の土居愛実(どいまなみ・1993年8月神奈川県生まれ・17歳・山手学院高等学校2年在学・江の島フリート/神奈川県ユースヨットクラブ)が2位となった。

土居選手のコメント、現地で選手を見守った藤谷匠コーチのコメントを掲載する。

土居選手に続け!

ラジアルユース世界選手権は強風域のレースになると予想していましたが、大会期間中は5〜13ノットの軽順風域のレガッタになりました。軽順風域を得意とする土居愛実は2位入賞という快挙を成し遂げました。

同大会前にISAFユースワールドに出場した土居は10位でした。ISAFユースワールドを経験したことで軽順風域での自分の走りに自信をつけてラジアルユースワールドに臨むことができました。

スタートが苦手な土居は今大会スタートを克服するという意味から「攻める」という目標を立てて挑みました(振り返ると失敗と言えるスタートは1回のみ)。そして、1上マークを中盤以上で回航し、レグを重ねることに必ず順位を上げて上位でフィニッシュしました。

上位集団で順位を上げることはもちろん順位をキープすることも難しいのですが、土居は簡単に見えるぐらい順位を上げてきました。これは土居のポースピードが海外のトップ選手と比べても互角以上であったと分析します。また、レースを外から見るとシフトをうまく掴みブローの中を長く走っていました。土居はその二つが他の選手より秀でていたと思います。

土居が今回2位という快挙を達成した原因には、大会までの準備、大会期間中の準備をしっかり行い、自分の力をすべて出し切れたことが結果につながったと思います。

土居は大会までに筋力アップ、ウェイトアップのために週末のセーリング練習のほかにジムに通いトレーニングを行いました。目標には至りませんがウエイトも8キロほどアップし



表彰台に立つ土居選手（後列左端） Photo by Marc Turner/RYA

確実なスタートが目標でした

世界選手権という最高峰の舞台で銀メダルをとることができて、とても幸せです。

1月に唐津で行われたミッドウィンターレガッタに参加して、世界選手権の出場権を獲得することができました。レース会場のラゲスでは強風が予想されていたので、日本ではセーリング練習と合わせてウェイトアップのためのウェイトトレーニングを行いました。目標体重には至りませんでしたが8kgのウェイトアップをすることができました。

現地での本番前の練習は予想通り強風のコンディションでしたが、大会が始まると得意な軽順風のレースになりました。

スタートを苦手としていたので確実なスタートをすることを目標にしました。ポートスピードには自信があったので、よいスタートができた時は自分の思うようなコース展開ができました。

決勝レースでは少し強い風が吹いたためフルパワーで走ることができませんでしたが、クローズホールドのスピード不足をコース展開とダウンウインドでカバーするように集中しました。海外の選手に比べると走りが劣っている中、強風域で大きく順位を落さずに走り切れたことがよい結果につながったと思います。

ラジアルユース世界選手権の前にトルコで行われたISAFユース世界選手権に出場したことで、海外のレースの雰囲気慣れることができ、緊張することなく自分の力を出し

切ることができました。これも、よい結果につながったもうひとつの要因だと思います。

今回、銀メダルをとることができたことはもちろんですが、多くの海外選手と交流できたことがとても思い出深いものになりました。

私は高校2年生なので来年もラジアルユース世界選手権とISAFユース世界選手権に臨むチャンスがあります。今回の経験や学んだことを生かし、今の自分を超えられるようにトレーニングを続けて行きたいと思います。

今回、2位になることができたのは、OP時代のコーチ、日頃から活動を応援して下さい下さっている関係者の方、毎週練習を熱心に見て下さったコーチの皆さまのお陰だと思います。ありがとうございました。（土居愛実）



2位の盾を持って笑顔の土居選手



最終レース直後の土居選手

今回、土居愛実の2位という快挙は多くのジュニア・ユースセーラーにとって励みになったと思います。そして、今後土居愛実につづく選手が現れることが楽しみです。土居には今後も今までの姿勢を貫き通し、素晴らしい活躍をすることを期待します。

（コーチ 藤谷匠臣）



レース4日目の土居選手（右端） Photo by Marc Turner/RYA

ました。そして、大会期間中はコーチが設定したスケジュールの中でしっかりと自分の時間を有効に使い、風待ちの時間が長くいつ出艇するかわからない中でも出艇になると必ず一番先に海に出ていました。

海上に出てもコーチからのアドバイスの他に自らがスピードをチェックし、海面をチェックするなど、当たり前のことかもしれませんが、「するべき事をするべき時」にしっかり行い、自分でルーティーンを作っていました。

スポーツ選手は自分が目標にした大きな大会になればなるほどプレッシャーがかかり、自分の力を出し切れないことがあります。土居は自分の中でルーティーンを作ることでもいつも通りの「練習の成果」を、「力」を出し切れたと思います。