

空手道 植草歩（うえくさあゆみ）様

競技をするだけでは一流のアスリートではない

大学生のときに世界選手権で3位・全日本で優勝。当時はそれで満足をしていたのですが、全日本の決勝で戦った選手が世界選手権で優勝し、注目も期待もその選手にってしまったことで、恥ずかしさと悔しさが大きく、辞めてしまおうかと考えてしまったことがあります。

そんなときにこのスタッフの方がサポートするラグビー部を見てみたところ、栄養面やフィジカルなど競技以外の部分もきちんと考えたトレーニングをして日本一を取り続けていると知り、自分には競技以外の視野が足りないなと思い、このトレーナーさんに専属をお願いをしました。

私は「武道としての空手」という固定概念が強かったのですが、他の競技も参考にしながら運動学的にどうだ、身体を使うにはこうしたほうがいいと、「空手とはこうあるべき」というところから外れたアドバイスをもらうことで、視野がとても広がっていると感じています。

