



東京五輪あと359日

パラリンピックあと391日  
アジア選手権の組手男子75kg級で優勝した西村拳(右) = 2019年7月、タシケント(共同)

# 宮崎第一高出身。空手組手75kg級代表

コロナも負けず!!



# 西村拳

質問に答えます

空手の組手男子75kg級で東京五輪代表が確定した西村拳(24)は、チャンピオンが高校時代を過ごした宮崎第一高の3年生にメッセージを送った。トップアスリートが母校の生徒の質問に答える企画の4回目。五輪に初採用された注目の追加種目の代表をつかみ取った憧れの先輩は、後輩たちに心身ともに強くなるためのことを伝えた。

福岡市出身の西村は親元を離れ、宮崎で心身を鍛えて成長し、全国高校総体を2年時に制覇。卒業後も妥協のない厳しい練習で世界トップレベルの力をつけた。

「声を出す。元気がよくやる。気持ちが負けないようにわめきながらでもやり抜く。これで妥協しつらくなる」と自分に言い聞かせる。

「練習と試合の感覚を近づける。練習と試合を分けたい。頭の中でイメージトレーニングをしながら練習に臨むことも大事にしています」

3月に世界ランキングの順位で東京五輪の出場が確定したその後、五輪の1年延期が決定。2024年のパリ五輪で空手は現時点で採用されておらず、西村は東京に懸けて集中する。



## きつい練習 わめきながら

# やり抜く

一番の目標は——  
自分に打ち勝つこと

「練習と試合の感覚を近づける。練習と試合を分けたい。頭の中でイメージトレーニングをしながら練習に臨むことも大事にしています」

プロフェッショナルとは——  
義務と責任が伴う

「アゼルバイジャンのアガイエフ選手。初めて見に行った世界選手権でコート縦横無尽に駆け回ってすぐにファンになったからです」

「より一層、気が引き締まった。何かが大きく変わったということではなく、やるべきことをやるだけと思っています」

「コートに入る前に大きく2回ジャンプをすることです」

「風上がりのストレッチ。体の柔軟性はけがの予防にもつながるので」

「専属のトレーナーがいるのでその方に定期的に体をチェックしてもらっています」

「義理と人情。恩師にそう教わりました」

一番大切なのは——  
義理と人情

「専属のトレーナーがいるのでその方に定期的に体をチェックしてもらっています」

今回の質問者	
空手部 3年	新名 紅葉
空手部 3年	吉川 騎士
空手部 3年	政岡 大雅
空手部 3年	川原 晴人
空手部 3年	川野 力哉
サッカー部 3年	金子 尊
サッカー部 3年	竹田 尚汰
野球部 3年	黒田 泰西
野球部 3年	寺浦 錬太郎
バレーボール部 3年	松尾 静香
バレーボール部 3年	甲斐 姫花



鋭い蹴りを繰り出す高校2年時の西村(左)

九州 Stadium

郷土熱心支援宣言

◆西村拳(にしむら・けん) 1995年12月31日生まれ。福岡市出身。3歳で空手を始め、82年世界選手権組手男子70kg級を制した父の誠司さんが営む拳誠塾(福岡市)で腕を磨いた。宮崎第一高2年時に全国総体の組手団体と個人で優