



「向上心に限界はない」

うえ だ あい

上田 藍 トライアスロン

1983年京都生まれ。2002年にアジアジュニア選手権を制し、2005年には日本ランキング1位に。その後、日本女子選手初の5度の日本選手権チャンピオンタイトル獲得(2007、2012、2013、2015、2016年)、6度のNTTランキング年間チャンピオンの実績を持つ。2016ITU 世界トライアスロングランドファイナルコズメル大会総合5位、2016年世界トライアスロンシリーズランキング総合3位。オリンピック3大会連続出場(北京17位、ロンドン39位、リオ39位)。

競技を始めたきっかけ

幼い頃から体を動かすことが大好きで、3歳から水泳を習い始めました。そして、中学生で水泳部に入部しながら、陸上部で駅伝のメンバーに加わって走ったことがきっかけで、走る楽しさも知りました。その頃に、通っていたスイミングスクールでトライアスロンをされている50歳代の男性から「藍ちゃんだったらトライアスロンもできるよ。楽しいよ。」と声を掛けていただき、初めてトライアスロンという競技を知りました。高校卒業後の進路を決める時に「今まで積み重ねてきた経験(水泳と陸上)を活かせるトライアスロンにチャレンジしてみたい」と思い立ち、高校3年生で初レースに挑むことになりました。スイミングスクールにマウンテンバイクで通っていたこともあり、トライアスロンは「大好きな種目が1つになった競技」という良いイメージでした。



競技の特徴

レース当日の天候(風や雨、気温、湿度など)や、あらゆる環境、自然に適応し、ベストパフォーマンスを発揮するために戦略をたて、挑戦することがトライアスロンの魅力の一つだと思います。そしてフィニッシュラインで、観客の皆さんが選手とハイタッチをして健闘を称えるシーンは、選手と観客、双方の喜びや興奮、会場の盛り上がりが一になる、トライアスロンの見所の一つです。

オリンピックに出場した際の裏話

2012年ロンドンオリンピックに出場した時に、トライアスロン競技で日本代表に選ばれた女子メンバーが「いのしし年」だったことから、ネーミングが「猪JAPAN」と命名されてしまい、競泳では「トビウオJAPAN」、新体操は「フェアリーJAPAN」など、可愛くカッコいいネーミングからは程遠くて、ガッカリしたことがあります。

現在どのような活動をしているのか

2020年東京オリンピックでのメダル獲得に向けて、競技力向上を目指してトレーニング

子どもたちへのメッセージ

できなかったことが、できるようになる瞬間はとても嬉しく、やる気が増す瞬間だと思います。でも失敗すると落ち込んだり、ガッカリしたりもすると思います。失敗した時は、なぜ失敗したのかを追及してほしいです。失敗の理由を見つけるために、何度もチャレンジと失敗を繰り返しながら、成功するカギを見つけ出してください。苦労した分、成功に辿り着いた時の達成感は最高に幸せです。その繰り返しで、なりたい自分に近づいてください。私も繰り返しながら、メダリストになりたいと思います。

競技ファンへのメッセージ

2019年5月18日(土)に世界トライアスロンシリーズ横浜大会が開催されますので、ぜひ山下公園特設コースまでレースを観戦しに来てください。日本チームにビッグパワーをよろしくお願いたします。



「向上心には限界はない」という言葉が座右の銘なのですが、目標を持ち、その目標を達成する瞬間を思い浮かべるときに「よし!やるぞー!」とやる気が湧いてきます。厳しく、苦しい練習を普段から乗り越えていく経験を積んでおくことが、レース本番で苦しくなった時に「あの時はこう乗り越えた!だから大丈夫」と強い気持ちで挑み続ける【力の源】になります。どんな時も諦めず前向きに、目標を達成するために必要な努力を積み重ねながら、メダル獲得に向けて笑顔で毎日を送っていきたいと思います。