

オリ・パラ かわらばん No.7

香川県教育委員会

「オリンピックという夢に向かって」



ゆめ む
「オリンピックという夢に向かって」
 ハンドボール女子 日本代表
 北國銀行 **塩田沙代** (しおた さよ)
 (経歴)
 香川県高松市出身、高松商業高校に入学後ハンドボールを始め、3年時にU-20日本代表候補に選出される。高校卒業後、実業団の「香川銀行チームハンド」に入団。2010年に日本代表に選出され、広州アジア競技大会で銀メダルを獲得。2013年に日本ハンドボールリーグの北國銀行に移籍、これまでに最高殊勲選手賞を1回、ベストディフェンダー賞を5回受賞。2018年にはジャカルタで開催されたアジア競技大会で日本代表(おりひめジャパン)として出場し銅メダルを獲得。おりひめジャパンは、すでに東京オリンピック出場が決定している。

いろいろなことにチャレンジしてきた子ども時代

香川県でもハンドボールの小学生スクールがたくさんあり、小中学生から競技を始める選手が多い中、私が競技を始めたのは高校入学後でした。両親がしていた影響もあり、小学生の頃からバドミントンを始め、勝賞中でもバドミントン部に入りました。熱心に指導してくれるコーチに出会い、学校の部活動以外でもたくさん練習し、中学3年の総体では県大会まで出場することができました。子どもの頃は文化系の一面もあり、ピアノや硬筆、そろばんなどの習い事もしていました。やりたいと思ったことには何でもチャレンジさせてくれた両親のおかげで、自分の中の幅が広がり様々な考え方ができるようになっていったと思います。たくさんしてきた習い事の中でも特にそろばんでは、珠算7段、暗算7段の資格を取得することができ、そこで培われた計算力や記憶力などは今の競技生活にも生きているなど感じる事がよくあります。

ハンドボールと出会った高校時代

兄が通っていた影響もあり、部活動が盛んですごく活気があるなと感じていた高松商業高校に入学しました。高松商業へ入学したタイミングで、勝賞中3年の担任だった高木優明先生から連絡があり、「一度でいいからハンドボール部の練習見学に行きなよ」と勧められました。ハンドボールという競技は知っていましたが、コンタクトスポーツであり、危ないなと感じていたのでなかなか乗り気にはなれませんでした。それでも高木先生の猛プッシュに負けて、一度だけ練習見学に行くことにしました。そこで出会ったのが、顧問の田中潤先生です。すると田中先生は「明日は体操服を持ってこようか」とか「明日はボールを触ってみたいよ」などとうまく誘われて、本当に気がついていたら入部していました。なんとなく始めたハンドボールで、のちに叶えたい夢を持つほど熱中することになりました。

当時は高校から始める選手が何人かいたこともあり、ハンドボールにはやく慣れるために、田中先生は特殊な練習メニューを取り入れてくれていました。その一つに身体接触に慣れるための「相撲」がありました。毎日ひたすら相撲を取ることで、徐々にハンドボールのコンタクトの仕方になっていき、気づけば接触への恐怖心をなくすこともできました。また、ハンドボールの魅力の一つにジャンプシュートがありますが、そのジャンプシュートの習得のためにやっていたのがスキップしながらのシュート練習です。こういった練習を毎日反復して行うことで、自分自身の基礎的なスキルが身についていきました。

高校2年のインターハイ県予選では絶対的な優勝候補だった香川中央高校に勝利し、インターハイへの切符を掴みました。ハンドボールはチームスポーツであり、一人だけの力では勝つことができません。個人のじつりよくあいて実力が相手より劣っていたとしても仲間の力を結集させて、絶対勝つという強い気持ちと、仲間を信じる気持ちが発揮できれば強い相手でも勝負できるということを実感しました。その後も国体や選抜大会など高校3年間で計5回の全国大会に出場することができました。高校3年間はとにかく周りに追いつくためにがむしゃらに練習し、田中先生の指導についていくことに必死でした。



地元香川銀行でプレーした6年間

高校卒業後、地元の企業チームである香川銀行に就職しました。大学に進学したいとも考えていましたが、より競技に集中したいという思いから、地元で活動することを選択しました。ここで出会ったのが、本当に熱血な亀井好弘監督です。

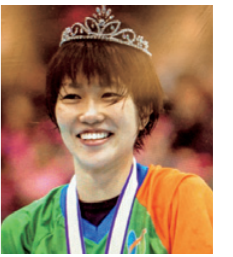
高校卒業後すぐに社会人チームに入ったためレベルの差が大きく、先輩方についていくのに必死でした。それでも銀行入行後、プロフィールで将来の夢を聞かれ、「オリンピック選手になる」と書きました。当時は、ただ漠然としていたのですが、いろんな競技で活躍する日本人選手をテレビなどで見ながら、自分の中でオリンピックという舞台は特別で、そこに強い憧れがありました。

香川銀行はとにかく走るチームなので、練習の大半は速攻練習でした。アグレッシブなディフェンスでボールを奪い、速攻で押し切るというのがチームの伝統的な特徴です。日々の厳しい練習を通して、一から学ぶ事もたくさんありましたが、加入してすぐから、コートに立つ機会をたくさん与えてもらい、実践の中で経験を積むことができました。地元出身選手ということで注目されることも多く、銀行内外の多くの方からたくさん声をかけてもらい、ハンドボールとしてだけでなく一人の人間として、一社会人として育ててもらいました。

香川銀行へ加入後、U-20日本代表に選ばれたり、日本協会のジュニアアカデミーという若手選手発掘の合宿を経験したりし、世界で戦うということ意識し始めるようになりました。そして2010年日本代表に選出され、ジャパンカップやアジア大会にも出場しました。こういった代表選手としての活動が増えていく中で、「もっと上手になりたい」「もっと強くなりたい」という思いが日に日に強くなっていき、「オリンピック選手になる」という夢に挑戦するために移籍することを決断しました。

夢を叶えるための決断

2013年自分の夢を叶えるために北國銀行に移籍しました。北國銀行ではそれぞれが常に高いレベルでハンドボールと向き合い、練習の質や内容など、取り組むこと全てがトップレベルのチームでした。急な環境の変化に戸惑いもありましたが、チームメイトに支えられながらスムーズに溶け込んでいくことができました。チームとしても個人としても目標を高く持ちながら、それを達成するためのトレーニングに日々励んでいきます。移籍から2年、チームの目標でもあった2014-2015シーズンの日本ハンドボールリーグプレーオフで優勝、個人賞として最高殊勲選手賞を受賞することができました。目の前のことに集中し、がむしゃらに取り組んだことが日本一という結果に繋がりました。その結果が何よりも自信にもなり、競技をやっている楽しさと実感できるようになりました。そして2015年、日本代表に復帰することができました。日本代表では、リオ五輪予選や世界選手権、アジア大会などのたくさんの国際試合を経験していく中で徐々に体格のある海外選手に対する戦い方や感覚をつかんでいきました。



最高殊勲選手賞受賞

2020年東京五輪に向けて

女子ハンドボール界では、2019年12月熊本県での世界選手権、2020年8月には東京五輪を控えています。オリンピックを前に自国開催される世界選手権はとても重要な大会になります。そこで結果を残すために継続的にやっているのが世界の強豪国に勝ち抜いていくための体づくりです。日々のトレーニングはもちろんのこと、栄養面、休養面などすべてにおいてより強くなれるよう意識して取り組んでいます。日本代表合宿期間では、ヨーロッパへの海外遠征で世界の強豪国とのトレーニングマッチを重ねながらレベルアップを図っています。

18歳の時に夢として抱いていたオリンピックが、今はオリンピックに出場してメダルを獲得するという目標が変わりました。そのオリンピックが1年後と迫った今、ワクワクする気持ちでいっぱいです。強い憧れを抱いていたオリンピックという特別な舞台上で自分自身が最高の輝きを発揮できるように、また、いつも支えてくださる周囲への感謝の気持ちを忘れることなくこれからの1年間を悔いのないように過ごしていきます。これからも温かいご声援をよろしく願っています。



2019年社会人選手権6連覇 前列左から3番目