

LOCKER ROOM

Vol. 030

name

佐藤圭一

sports

トライアスロン
クロスカントリー
バイアスロン

team

エイベックス



birthday 1979/7/14

blood type B

height 165cm

birthplace AICHI

さとう・けいいち / 先天性
形成不全による左手関節部
欠損の障害を持つ。2010年
バンクーバー、14年ソチパ
ラリンピックにクロスカント
リー、バイアスロンの2
種目で出場。16年リオパラ
リンピックではトライアス
ロンの日本代表に。



競技よりも彼女が大事、
そう思える人と結婚したい。

「朝、泳いできたので髪がボサボサで…」と、やや照れ臭そうに取材先に現れた佐藤圭一選手。先のリオパラリンピックにはトライアスロン日本代表として出場。元々の専門は冬季種目のスキー競技だが、約2年前からトライアスロンにも挑戦。初レースでは過酷さを痛感したという。「スイムが終わると疲れ切っていてバイクはうまく漕げないし、最後のランでは力を入ると足がつるし。これは厳しい競技だと感じました」

前述のとおり、専門種目はスキー。トライアスロンを続ける理由とは…。「これだけ過酷なら持久力UPが望めるし、とくに僕は上肢の左腕障害なので、スキーではストックを1本しか持たない分、上半身の使い方や筋量が重要なんです。それを効果的に鍛えるにはスイムが一番。スキー技術向上のためにも続ける価値はあると思うし、自国開催の東京パラリンピックにはぜひ出場したいので」

ある一日の練習メニューは、早朝から4kmほど泳ぎ、バイクで100km、150km走ったあとに、15km、20kmほどのラン。その後、ウエイトや体



幹トレーニングを行うことも。「自分がさぼったら世界はその先に行ってしまうと思うと休めない。たまのオフはほぼ寝てます。あとは、ストレッチポールでゴロゴロしながら、『Newton』などの雑誌を読んだり、体の仕組みを学んだり…。それが癒しの時間ですね(笑)」

本誌取材後にはなじみの寿司屋へ。「僕の体を気遣ってサラダを出してくれたり。大変お世話になってます」

佐藤選手のことをよく知る若大将に聞けば「いつもニコニコしてるけど、性格はかなりの負けず嫌い」とのこと。加えて「気の強い女性が好みますよ」という暴露ネタが飛び出すと、「当たってます」と本人も大笑い。「もちろん結婚願望もあるけど、競技より彼女を取ると思えるくらいの人じゃないとムリですね(笑)」

柔らかな笑顔の裏に、競技へのひたむきな想いと固い決意を見た。

Scoop 気になるつぶやきPick Up!

- 1 多種目挑戦の難しさ。**
現在は平昌に向けてスキー種目を練習。夏季と冬季のパラリンピック出場を目指すため「練習時間が足りない」という苦悩も。
- 2 蜂蜜で精神統一!**
試合前には蜂蜜をゴクゴク。「エネルギー補給として飲み始めたのがクセになり…。今では飲むと気持ち落ち着きます」
- 3 流行のネガティブ履き!?**
レース中、自分の道具を見つけやすいように、シューズは左右色違い。「周りからは『チャライ』って言われますが…(笑)」
- 4 スポーツ漫画で息抜きも。**
『はじめの一步』や『弱虫ペダル』などを愛読中。サラリーマンがロードレーサーを目指す『かもめ☆チャンス』も好きです

My Favorite

練習時の携帯フード

ロングライド中など、小腹がすいたら生飴やお気に入りの駄菓子系をパクリ。「生飴は高タンパク質&低カロリーなので、ダイエットにもオススメです」

