

日本の代表として 世界と戦うことが楽しい

競技者として最高の瞬間

僕は物心ついたときには水泳をはじめたのですが、高校受験のとき、一般入試か、それとも水泳の推薦で行くかという選択肢があって、そこで水泳の推薦を選んだことがアスリートとして生きていく分かれ道だったかもしれません。高校2年のときに初めて日本代表に選ばれたのですが、その頃には自分は水泳を仕事にしていけるのか

もしれない、水泳ががんばりたいと思っていました。今までで一番嬉しかったのは2012年のロンドンオリンピックでメダルを獲ったときですね。世界が目指し、限られた選手しか出ることのできないオリンピックは、スポーツで一番の大会。そこでメダルを獲れたことは競技者としては最高の瞬間でした。オリンピックを通じて、たくさんの経験や色々な出会いを得ることができましたし、それは自分の成長にとって、とても大きなものでした。



競泳選手(背泳ぎ)

入江 陵介 さん (イトマン東進)

自然と湧き上がった水泳への想い

2016年のリオオリンピックでメダルを獲れなかったとき、正直、引退も頭によぎっていたんです。気持ちをリセットしようとして2〜3カ月オフを取ってもう一度自分の中から「水泳をやりたい」という気持ちが出てきたのを待ちました。その後、環境を変えてアメリカを拠点にトレーニングをはじめたんですが、日々練習を続けていくうちに「良い結果を出したい、メダルを獲りたい」と自然と思えてきたんです。水泳が好きだし、日本代表として世界と戦うことも好きだし、楽しい。その気持ち、僕が長く続けられている要因なのかなと思います。

30歳を迎えて、疲れが取れにくくなった、身体面での変化はやはりあります。でも

もその分経験値や悪い時にどう修正するかといった対応力も身につけているので、そこをうまく活かしていきたいですね。

体調管理では、睡眠が一番大事。7〜8時間しっかりするように心がけています。食事はそこまで気にしていません。カロリーを消費するスポーツなので、試合前は炭水化物を多めに摂るなどの調整をするくらい。オフの日は、友人と大好きな焼肉に行ったりして気分転換もしています。

東京オリンピックでメダルを

東京オリンピックの招致活動に携わらせていただいたので、東京オリンピックに対してはやはり特別な想いがあります。当時は23歳で、今の30歳の自分はまったく想像できていなかったですが(笑)。

2019年の世界選手権が終わってからトレーニングなどを見直して、今とても良い手応えを感じることができています。何としてでも代表権を獲って、東京オリンピックの舞台に立ちたいです。そしてリオでは獲れなかったメダルを獲りたい。表彰台にしっかりと上がれるよう、努力を惜しまずに地道にコツコツと積み上げて、必ず目標を果たしたいと思っています。



© Gian Mattia D'Alberto / LaPresse

入江陵介選手の公式ファンアプリ「IRIE SWIM TEAM」がダウンロード開始! 公式ブログやトレーニング動画など、素の入江選手を知ることができるコンテンツとなっています。プレミアム会員は初月無料。ダウンロードはApp Store・Google Playから。

Profile ●いりえ・りょうすけ



1990年、大阪府大阪市出身。0歳から水泳をはじめ、高校1年で200m背泳ぎの高校新記録を樹立し高校総体で優勝。以来、国内外の大会で数多くの記録を打ち立て活躍し、北京・ロンドン・リオと3度のオリンピック出場を果たす。ロンドン五輪では200m背泳ぎで銀メダル、100m背泳ぎで銅メダル、400mメドレーレーンで銀メダルと、3つのメダルを獲得。

photograph : 遠藤直次