

road to the Olympic! 日野から世界へ

56年ぶりの東京五輪まであと4カ月余り。本番へ向け、鳥取県出身のアスリートも躍動、各地で盛り上がりを見せています。日野高校出身の中口遥さんもその一人。五輪出場にあと一歩まで迫っている彼女に高校時代の恩師との対談や日野での思い出などいろいろ聞いてみました！

Introduction

五輪競技種目「射撃」って？

●射撃は、銃器を用いて標的を撃ち、精度の高さを競う競技。そのうち「ライフル射撃」では、同心円が等間隔で描かれた標的の中心を狙って撃ち、中心に近いほど高い得点になる。ライフル銃を使う種目とピストルを使う種目があり、中口さんの競技種目は「10mエアライフル」。1時間15分以内に、10mの距離から立射（60発）で得点を競う。



Profile

なかぐちはるか

●22歳、同志社大学4年。日野高校出身。中学入学後に競技を始め、高校時代は国体や選手権大会での入賞経験を持つ。大学進学後も国体や日本選手権、ワールドカップに出場。19年11月の五輪代表1次選考会を首位通過、3月の最終選考会で五輪への切符をつかめるか期待がかかる。

エアライフル / 10mエアライフル（女子）

中口 遥選手

3月28日に行われる東京オリンピックの2020選手選考最終選考会を前に、母校を訪れた中口さん。恩師の木村三三男さん（黒坂）とのやりとりも息ぴったり。競技や今後に向けての思いを聞きました。

―まずは五輪代表最終選考会への出場権獲得、おめでとうございませう。

中口 ありがとうございます。一位通過できたものの、世界レベルにはまだまだ。見えてきた課題を一つ一つクリアして本番を迎えたいです。

―意外と緊張しやういタイプだとか。これまでを振り返って成長した点を教えてください。

中口 高校と違って大学では指導者はいません。その中で、いかに自分で考え行動できるか。練習や試合を積み重ね、少しずつ自分の思い通りになり、良い結果となつて表れた4年間だったと思います。

―恩師である木村さんからみて、今の中口さんは？

木村 精神面で弱さを見せることはありませんが、だいぶ引きず

らなくなつたかな。この競技は、75分間、60発の勝負。一発に一喜一憂するのではなく、リズムよくイメージ通りにできれば、おのずと良い結果がついてくるのではないのでしょうか。

―「日野」と縁のある中口さんにはぜひ頑張つてほしいです。

中口 今、「五輪出場」という目標に向かって、自信を持って練習を重ねています。応援してください。皆さんに伝えられるよう、一発一発集中して出場権を獲得したいです。



高校時代、黒坂校舎で練習に励む中口さん（当時）

はるかの謎を解け！



5つのテーマで中口さんを直撃！これを読んでみんなで中口さんを応援しよう！

1 高校時代のこと

Q1 日野町での思い出は？

A 地域の応援&練習の日々

3年間、いつも温かい応援の言葉をかけていただき感謝しています。部活漬けだった黒坂校舎での日々も良い思い出です。

Q2 射撃以外で熱中していること

A Kis-My-Ft2のDVD鑑賞！

Q3 射撃に出会わなければ何してた？

A 挑戦するならアーチェリー

卓球？バレー？すぐには思いつかない（笑）でも、ほかの競技をするならアーチェリーに挑戦してみたいです。



2 競技のこと

Q1 競技を始めたきっかけ

A 射撃部の兄に憧れたから

中学1年生の時、5歳上の兄が日野高校射撃部で活躍している姿を見て始めました。

Q2 エアライフル一番の魅力とは一。

A 10点に当たったときの快感

やはり良い技術で的の中心に当たったときの感覚は忘れられないです！

Q3 My best SHOT（過去イチの試合）

A 全日本大会（18年）

2018年の全日本大会で、日本記録まであと0.3点という点数が出たこと。この後、念願のナショナルチーム入りも果たせ、とても印象に残っています。

3 普段のワタシのこと

Q1 気分が落ち込んだときどうしてる？

A 家族に聴いてもらう

Q2 はるか版「勝ち飯」は？

A グラタン

高校時代、試合の前日はグラタン。結果はもちろん♪

Q3 競技後の楽しみ

A おいしいご飯！

4 思い出のこと

Q1（これまでを振り返って）誰に感謝したい？

A 両親、木村三三男さん

木村先生には卒業後の今でもアドバイスをいただいています。特に昨年夏、調子を崩していた私を見抜き、すぐに修正。おかげで11月の大会で優勝することもできました。



5 夢のこと

Q1 今、一番の目標は？

A オリンピックでメダルを獲得すること

Q2 応援してくれる皆さんへメッセージを

A 活躍する姿を見せて恩返ししたい

いつも応援ありがとうございます。まずは、3月28日の最終選考会でオリンピックへの出場権を得て、メダルを獲得する姿を披露できるよう頑張ります。これからも温かいご声援をよろしくお願いいたします。

