

# With smile

スマサポ活動再開しました！号

「スマイルアスリート」  
陸上競技 100m ハードル

寺田 明日香さん



エディオンスタジアム沖縄島

NISHI

# スマイルアスリー

陸上競技 100mハードル

てら だ あ す か  
寺田 明日香さん

## 自己紹介と最近の活動について

初めまして！寺田明日香です。札幌市白石区出身です。小学校2年生の娘がいます。

インターハイ・日本選手権3連覇など順調に競技生活を送っていましたが、摂食障害や疲労骨折、無月経に悩まされ、23歳で引退しました。大学進学、出産と競技から離れていきましたが、東京オリンピックを目指して7人制ラグビー日本代表練習生として復帰しました。ケガをきっかけに陸上に戻り、「チームあすか」を結成して日本記録更新、東京オリンピック出場を果たしました。

2021年11月に（株）Brighter Hurdlerを立ち上げ、現役選手続行の傍ら、後進の育成のために様々な活動をしています。北海道愛がとても強いので、どうぞよろしくお願ひいたします！

## オリンピックのエピソード

東京オリンピックの選手村には洗濯物を預けられるランドリーがあったのですが、ランドリー専用のネットが3種類（白物・色物・下着類）で分けられていて、その丁寧さに驚きました。

が、返ってきた洗濯物は若干の生乾き。部屋で干しました。沢山の洗濯物が預けられるので、ドライが間に合わなかつたのかな？と思っています。

## 食生活で気を使っていること

- 朝昼夜、3食欠かさず食べる
- 「お腹がすいた」という瞬間をつくらない
- トレーニング後にはすぐに栄養補給する
- 1つの栄養素だけに偏った食事にしない

第1次陸上選手時代には摂食障害に悩まされましたが、復帰後は管理栄養士さんのサポートを得ながら、食生活にとても気を使うようになりました。その成果が出て、高いパフォーマンスを維持できているのかな、と思います。

## ボランティアへの思い

私にとって初のオリンピックとなった東京2020大会。コロナ禍で無観客、開催反対の意見もあり、世間には不穏な空気が流れていました。そのような中、選手村や競技場で多くのボランティアの皆様から温かい応援の声をかけて頂いたことで、とても前向きな気持ちになれました。

地元開催ならではの「日本人スタッフに囲まれた東京オリンピック」は、私にとってホーム感あふれる大会となりました。

アスリーからの挑戦状

ハードルを3台以上倒すと失格になる？

## スキージャンプ台を駆け上がる！？ Red Bull 400に挑戦！！

5月22日（日）、札幌大倉山ジャンプ競技場で最も過酷な400m走「Red Bull 400 2022」が開催されました。「Red Bull 400」とは、ウィンタースポーツでおなじみのスキージャンプ台を下から一番上まで駆け上がるという、世界10カ国以上で開催されているタイムレースです。

参加資格はいたってシンプル、18歳以上の健康な男女。そして、坂道が好きであったり、体力作りに励んでいる方や楽しいイベントに参加したい方などなど、特別な資格は不要。今回、当事務局の山田スタッフが本大会に挑みました。それでは、山田スタッフに話を聞いてみましょう。

### 「Red bull 400に参加しようと思ったきっかけは？」

一番の動機は単純に面白そうだと思ったからです（笑）。他ではなかなか体験できない内容ですし、400mならばなんとか完走できるかなという甘い考えもありました。また、ジャンプ競技場という普段は立ち入れない場所での開催ということも魅力でした。



### 「普段から特別なトレーニングや体力作りをしていましたか」

健康を意識して一駆歩いたり階段を使ったりしていますが、大会に向けて特別に何かしたということはありません。普段のウォーキング&階段上りでどの程度体力がついているかを試す機会だと思って軽い考えで挑みました。

### 「最高傾斜が37度もある壁を登るわけですが、大変だった点や登りきる作戦などありましたら教えてください。」

初参加ながらに、あれこれと作戦を練って挑みましたが、いざ登り始めると作戦も何もあったものではありませんでした（汗）。前半は体力温存するつもりでしたが、100mを過ぎたあたりから一気に傾斜が急になり、ペースコントロールしている場合ではありません。200mを超えた先はもはや気力だけで足を動かしているような状態でした。応援の声も聞こえましたが、顔を上げる余裕すらありませんでした。

初めから①止まつたら負け、②頂上までの残りの距離や登ってきた後ろの斜面は見ない、の2点は絶対に守ろうと思っていたので、頭の中を「無」にし、ただただ同じペースで足元だけを見て進み続けました。結果、気付けば何とか完走することができました。

### 「なかなかスキージャンプ台を登る経験はないかと思いますが、今回参加した感想を聞かせてください。」



一言でいうならまさに「過酷」です。一方で、やはり登り切ったときの達成感は他には代えがたいものがありますし、なによりジャンプ台の逆走という体験は他ではできない価値のあるものだと感じました。終わった直後はもうこりごりと思いましたが、時間が経つにつれて不思議ともう一度挑戦したいという気持ちがわいてきます。次回はもう少し周りを見るくらいの余裕を持って挑戦できればと思います！

### 3 スマサポ活動再開しました！

新型コロナウィルス感染症の影響から、イベントや大会の中止が相次いだこともあり、ボランティア派遣を休止しておりましたが、このたび活動を再開いたしました！なお、当面は以下の基準に該当する場合は派遣の休止をいたします。

①国の「緊急事態宣言」や「まん延防止等重点措置」が北海道・札幌市に適用された場合

②北海道の警戒ステージが4以上の場合

③北海道の警戒ステージが3で、不要不急の外出自粛が要請されている場合

※基準に該当しない時期であっても活動される際には、各自新型コロナウィルス感染症対策の徹底をお願いいたします。

### ボランティアご協力ありがとうございました！



5月22日（日）、「札幌・モエレ沼TrialMarathon2022」が開催されました。本大会は新型コロナウィルス感染対策を踏まえ、少人数ウェーブスタートの「トライアルマラソン」です。久々のスマサポ活動では、給水や手荷物預かりのボランティアにご協力いただきました。どうもありがとうございました。

主催者からは「スマサポのみなさんには献身的にお手伝いいただき、大変助かりました」とお礼のメッセージをいただいております。今後も、みなさんのご協力どうぞよろしくお願いいたします！

※当該ボランティアは少人数の募集であったため、メールをご登録の方のみにご案内いたしました。  
ご理解のほどよろしくお願いいたします。

#### Keyword

ウェーブスタート：時間差スタートのこと。参加者を複数グループに分けてスタートさせるので、スタート時やコース走行中の混雑緩和に効果がある。

### 第47回札幌マラソンボランティア募集予告！

例年1万4000人以上が参加する北日本最大級の市民マラソン大会「札幌マラソン」が**10月2日（日）**、3年ぶりに真駒内セキスイハイムスタジアムをメイン会場に開催されます！7月ころより、本大会をサポートしていただくボランティアを募集いたします。

大会の詳細内容については、札幌マラソン公式HPをご参照ください。なお、ボランティアへの応募方法や活動内容については、別途お知らせいたしますので、しばらくお待ちください。



↑札幌マラソン公式HPはこちらから↑

### 今後のイベント予定

SAPPORO★ティネットレール	2022年6月12日（日）開催
北海道マラソン2022	2022年8月28日（日）開催
第47回札幌マラソン	2022年10月2日（日）開催

募集終了

★6月10日募集締切

7月ころ募集予定

※少人数かつ募集期間が短い場合、メール配信のみでご案内しております。

なお、応募多数の場合は抽選を行っております。予めご了承ください。

### 〈アスリートからの挑戦状の答え〉

×ハードルは何台倒しても大丈夫、ただし、手で倒すと失格になる。

#### New スマサポ登録

#### 新システムに向けて

スマサポ登録システムが新しくなります。新システム以降は、ご自分のマイページから募集中のボランティアに簡単に応募ができるようになります。なお、現在メールアドレスをご登録されていないスマサポのみなさまには別途ご案内いたしますので、メールご登録にご協力お願いします。

※新システムについては、スマホ、パソコン、タブレットからは閲覧できますが、いわゆるガラケーからの閲覧ができませんのでご注意ください。

#### ◆閲覧可能環境◆

Android(スマートフォン) Ver6.8 / Chrome

Android(タブレット) Ver7 / Chrome

iPhone (iOS Ver11.3 以降) / safari

Windows7,10 / IE, Chrome

Mac / Chrome, safari

