

かさらは ありさ  
**笠原有彩**さん

たいそうせんしゅ  
体操選手

Vol.26

そつぎょう さい  
春日井市在住、勝川小学校卒業。5歳で体操を始め、中学3年生の時に、ジュニアナショナル選手に選出される。その後も数多くの大会で活躍。中学3年生で全日本体操個人総合選手権に出場し、高校3年生となった昨年ひがん ゆうしゅう はの4月、悲願の優勝を果たした。



# わたしの 歩んだ道

## 楽しい！から始まった体操人生

体操を始める前までは、クラシックバレエをやっていました。幼稚園ようちえんの時に、友だちから誘われ、た体操教室の体験に参加し、タンブリングトランポリンという長いトランポリンの楽しさの虜とりこになったことが体操人生のスタートでした。それ以来、体操の魅力に惹かれ、競技を続けています。

## 泣き虫から脱皮！トップ選手へ

高校生になってからも、大会になると、緊張のあまり泣いてしまうことが多くありました。でも、だんだんと自分より年下の選手が増えるにつれ、「みんなを不安にさせちゃいけない、自分が引張っていかない」といった責任感をもつようになったことで、緊張を力に変えられるようになりました。特に、コロナ禍の影響で無観客で行われた団体戦のときは、声援を力に変えることができなかった分、年上の自分がみんなのために一層頑張らないと

いけないという感情が強く芽生え、それがきっかけで大舞台でも自分の演技ができるようになりました。

## 大好きな家族の支え

体操をやっていて、上手いかなということもあります。練習で失敗すると悔しい気持ちでいっぱいになります。それでも家に帰ると、大好きな家族と楽しい時間を過ごすため、すぐに気持ちを切り替えて立ち直ることが出来ます。とにかく体操が好きで、やめたいと思ったことはありませんが、充実した気持ちで続けられているのは、家族の支えがあるからだと思っています。

## 目標に向かって

今の目標は2024年に行われるパリオリンピックに出場することです。2026年に愛知県で行われるアジア大会に出場することもその先の目標ではありますが、今は自分が着実に一歩一歩前に進めるよう、練習に励んでいきたいと思っています。

## 失敗から学ぶ

これから先、いろいろなことに挑戦してみてください。当然、失敗することのほうが多いと思います。私自身も中学生の頃までは、完璧を追い求め、失敗すると悔しくて泣いていました。でも、高校生になってから、「なぜ失敗したんだろう」と考えるようになり、失敗からしか学べないことがあることに気がきました。

皆さんも失敗して終わりではなく、何がいかなかったのかを考えてみてください。成功への道が見つかると私は信じています。

