



TOP5. 左から石渡美弥子選手、富沢理恵選手、新沼選手、本部夏実選手、高橋典子選手

東京選手権は一昨年6位、一昨年5位、昨年4位と順調に順位を上げていきましたが、ここで優勝できたことが本当にうれしいです。数日間、夢のような感覚が続いていました。家族をはじめ、トレーニングに関わってくださった皆様も喜んでくださり、感動しています。

決勝のフリーポーズでは、念願のベストアーティスティック賞を受賞しました！これまでずっと「この賞をいただきたい！」という想いで、たくさん練習を重ねていたので、評価していただけてとてもうれしかったです。スモークとビーム照明の演出が素晴らしく、ステージに立った瞬間、自分の世界にスッと入り込みました。とても気持ちよく、自分らしいポージングができたように思います。

時、感動して涙を流しながら「私もこの曲でフリーポーズをやりたい」と感じた、思い入れのある曲です。今回は「美しさの中に力強さ、そして元気さも」そうした想いで、ポーズが作られています。

今回は衣装や髪型にメイクなど、これまでのイメージとは大きく変えて挑みました。衣装は赤色を選ぶことが多かったのですが、思い切って黄色にチャレンジしています。

世界選手権で偶然同室になった澤田めぐみ選手との何気ない雑談で「黄色が良いいんじやない？」とアドバイスをいただいたことがきっかけです。肌色と同化してしまわないか少し心配でしたが、大正解！澤田選手からも「いいね！」と褒めていただきました。

髪型も、澤田選手や、いつもアドバイスをしてくださる方から「真つ黒じゃなくて、カラーも入れてみたらいいんじゃない？」とアドバイスしていただいたので、美容師さんと相談してワンポイントカラーを入れていました。

競技メイクは今まで自己流で行っていましたが、今回はメイクアップアーティストさんにお願ひしました。「女性らしさは残しつつ、シャープで強そうな個性的な感じ」という難しいオーダーをお願いしたのですが、想像に近付けてもらえて満足しています。

これまでの雰囲気ガラッと変えたいという想いがあつたので、ステージ上の私を「誰か分からなかった」と言ってくれた方もおられて、この試みは成功でした！

強く・できたらちよつと強くというイメージが表現できるとなおいと思っていたので「かわかっこいい！」との声が、凄くうれしかったです。

身体作りに関しても、今年からガラリと変

えています。昨年の日本選手権で痛感した筋肉量を増やすべく、世界選手権後の1月から澤田選手にパーソナルトレーニングをお願いすることにしました。

澤田選手からは、本野卓士さんの『本野式筋膜連鎖タイプ別トレーニング』を教わっています。私は澤田選手と同じZタイプで、身体の筋膜はクロスタイプ。自分が前に重心があることを意識しながら、指先の力の入れ具合や角度などを丁寧に意識しながらトレーニングするようにしました。狙っている筋肉に、ピンポイントでしっかりと効かせることができています。実感できることが増え、トレーニングもどんどん楽しくなっています。

本野式を取り入れたことで、これまでとはメニューが完全に変まりました。5分割（胸、背中、肩、脚、腕）のサイクルトレーニング（筋線維別トレーニング）なので、実際は15分割です。トレーニング頻度は5日から6日ですが、疲れていると感じたらおやすみしています。

おかげさまで、去年と比べて肩と脚に変化



黒色の髪色に金色を加え、ビキニの金色と合わせて臨んだ

一昨々年6位、一昨年5位、昨年4位と上げてきて、ここで優勝できたことは夢のようです

が出たと実感できました！現在の課題は、身体に自分なりの強みを出すことと、弱点に感じていた背中の強化です。背中の厚みと広がりが増やし、自分の一番の強みに変えていくくらい頑張りたいと思っています！理想の身体は、しっかりと絞れていること・大ききがあること・女性らしきがあること・肌に張りのあること。女性らしい丸い筋肉の一つひとつの形がしっかりと出ている、そんなカッコいい身体を作っている途中ですね。

これから出場を予定している大会は、日本クラス別と日本選手権です。日本クラス別では、トレーナーの澤田選手と同じステージで並びます。憧れているトップ選手のバックステージでの過ごし方が間近で見られる絶好の機会なので、今から楽しみです。

どの大会でも「さすがミス東京だね！」と思っていたできるよう、東京選手権よりも良いコンディションで出場できることを目指して頑張っています。これからも私らしく、一歩ずつ着実に進んでいけたらうれしいです！