

輝いている人を紹介します

まちのキラリ

東北福祉大学陸上競技部 3年

かなざわ かこ
金澤 佳子 さん(梁川地域出身)

ふくしま駅伝伊達市チームの主力選手でもある金澤さん。昨年12月に行われた2021全日本大学女子選抜駅伝競走で2区6.8^キを21分21秒で駆け抜け、並み居る強豪選手を抑えて見事区間賞を獲得した。一步一步努力を重ねて成長してきた金澤さんの目線は、常に未来へと向けられている。



区間賞は東北福祉大学でも全国大会初の快挙

陸上との出会い

幼い頃から父と一緒にジョギングしたり、ロードレース大会に出たりしていました。陸上にのめり込んだのは大学で本格的に走るようになってからです。それまでは楽しく走れば良いと思っていましたが、今はチームのため、今まで支えてくれた方々のために結果を出したいと思うようになりました。

快挙！全日本大学女子選抜駅伝で区間賞の走り

1区からいい流れで襷を持って来てくれたので、3区のキャプテンに少しでも前で襷を渡すことだけを考えて走りました。正直、区間賞を取れると思っていなかったのですが、自分で一番驚



Profile ●かなざわ かこ

2000年梁川町生まれ。現在21歳。2021年9月の「天皇賜盃第90回日本学生陸上競技対校選手権大会」1500[㍎]で4'27"77(9位)、同5000[㍎]16'38"12(16位)と活躍。10月の「第39回全日本大学女子駅伝対校選手権」では1区を走り、同大会におけるチーム歴代最高の9位に貢献した。

【自己ベスト】

1500[㍎] 4'27"48
5000[㍎] 16'13"81

苦手克服への努力と仲間との存在

大学では苦手な長い距離をコツコツと踏んできました。高校では3000[㍎]以上の距離を試合であまり走った経験がなく、3000[㍎]以上の距離に抵抗があつてなかなか走れませんでした。現在は60分以上のジョグを心掛け、長い距離に対応できる



チームメイトと恵方巻作り。普段の生活にオンとオフをしっかりとつけることも大切にしている。(中央が金澤さん)

体力づくりを行っています。また、負けず嫌いで努力を惜しまない同期がいて、見ていると自分もがんばろうと思わせてくれます。同期の存在で今の自分がいいると思います。

日々の積み重ねが更なる強さへ

毎日60分以上のジョグ、高低差がある場所を走るなどを意識しています。試合期で18^キ、20^キ、冬期練習や試合がない期間では20^キ、25^キくらい走ります。

また、ストレッチをしっかりとやりなさいと昔から父に言われていたので、ストレッチは今でも念入りに行っています。

陸上の存在と今後の目標

私にとって陸上はたくさんの人と出会い、いろいろな事を経験し、成長させてくれたとても大きな存在です。今後の目標は5000[㍎]を15分台で走ることと、チーム目標の8位入賞に貢献することです。そのために基本である補強やジョグを今まで以上に意識して取り組みたいと思います。