

選手って、どんな人？

成毛 美和 選手



子供と筋肉を大きく育てること。

1969年3月生まれ／女子41kg級

試合前は？

深呼吸。

山下 貴久雄 選手

会社員とアスリートの二刀流

1975年10月生まれ／男子88kg級

試合前は？

天井の模様を見ながら、
今日までの頑張りを
バーに込めて集中。



光瀬 智洋 選手

俳優志望の日本代表

1993年3月生まれ／男子59kg級

試合前は？

当日の服は、
新しいもの。



選手の毎日、のぞいてみよう

24時間の使い方と、1週間の暮らしのひとコマをご紹介します！

成毛 美和 選手

24H

子育てと家事、練習と競技を両立しながら、家族と一緒に目標に向かって、毎日がんばっています！



1週間から拾った、生活のひとコマ

バスケット自主練

子どもの卓球、送迎

空いてる時間に猫を撫でたりしてます

1週間から拾った、生活のひとコマ

月曜 0:15
TV視聴(乃木坂)

仕事が終わったら、トレーニングへ

山下 貴久雄 選手

会社員として働きながら、トレーニングを欠かさず、競技にも本気で取り組んでいます！



1週間から拾った、生活のひとコマ

日曜日
実家で家族とごはん

光瀬 智洋 選手

24H

仕事や学校、練習も大切にしながら、友達との時間も思いきり楽しむ、アクティブな毎日！



1週間から拾った、生活のひとコマ

日曜日
実家で家族とごはん



色の区切りは、おおよその時間の目安です。日によって前後することもあります！

「あと一押し」するものって？

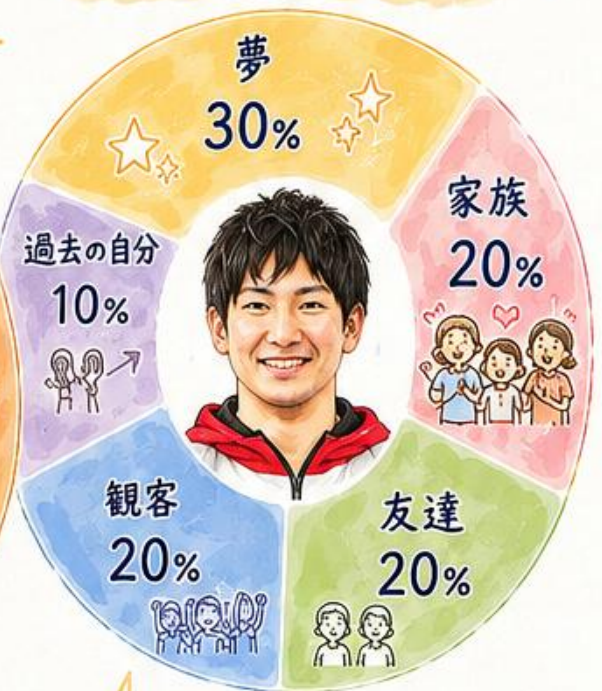
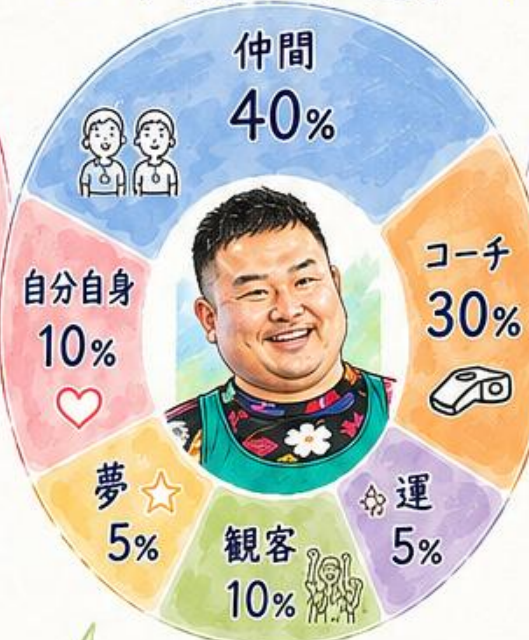
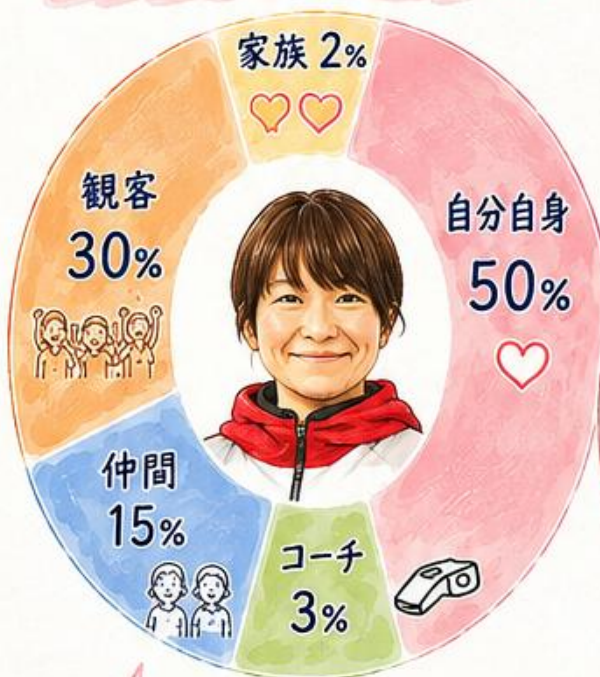
あと少しで上がりきるバーベル。
3人の「あと一押し」は、いろいろです。



成毛 美和 選手

光瀬 智洋 選手

山下 貴久雄 選手



力が出た瞬間

出産のとき、
旦那さんが無言で
応援してくれた



力が出た瞬間

標準記録突破がかかった
最後のチャンス。
コーチから
「上げることだけを考えて」



力が出た瞬間

東京パラの第3試技。
いろんな人から
「楽しんでおいで」と
応援してもらった



どの方法もいい
あなたの「応援」が、力になる

