

帝塚山学院大学1回生（人間科学部 食物栄養学科 健康実践栄養士課程）宇都宮 美咲さんが 空手の世界大会に出場します！

9月にポーランドで開催される空手・新極真会の世界大会「第7回 全世界ウエイト制空手道選手権大会（女子軽量級）」への切符を手にした、帝塚山学院大学1回生の宇都宮 美咲さん。6歳から続けてきた空手で、憧れであり、目標にしてきたのが、世界大会への出場です。1試合2分間の戦い。延長・再延長を含めても最大6分で勝負が決まる舞台に賭ける思いとは一。



Q 世界大会出場が決まった時の心境は？

A 実は、世界大会の選考会が大学受験と重なっていたので、出られなかったんです。学生の全国大会で5連覇していたこともあり、世界大会へは補欠として選んでもらっていました。今回、ロシアによるウクライナ侵攻の影響で、ロシアの選手が出場できなくなったと聞き、正式に私の出場が決定しました。決まった時は、びっくりしたのと同時に、気持ちの持ちようも変わりました。

Q 世界大会に向けて、今どのような練習をしていますか？

A 道場へは週に3回行き、1回につき1時間半ほど練習しています。

家では、父と練習しています。父はもともと空手未経験だったのですが、空手にはまり、練習や試合ですっとサポートしてくれています。休日は、午前・午後に分けて4～5時間集中して練習しています。ウエイトトレーニングや走り込み、ミット打ち等、心身ともに鍛える練習にバランス良く取り組んでいます。世界大会に出場するライバルたちの試合動画を見て研究もしています。今は動画がアップされているので、分析しやすいです。

Q 技術面のトレーニングだけでなく、減量も厳しいと聞きましたー。

A 試合前日に計測があるので、そこまでは気を抜かずに体重管理をしています。

試合前は、カロリーや脂質を考えながら、食事内容を決めています。

母に負担をかけたくなくて、高校時代から食事は全部、自分で作っています。

自ら料理をするようになって、栄養学に興味湧き、帝塚山学院大学を選びました。

今、とても充実しています。

Q 得意技は？

A パンチと前蹴りです。

写真左：右が宇都宮さん

写真右：左が宇都宮さん



Q 世界大会での目標を教えてください。

A もちろん「優勝」を狙います。海外の選手は全員初めて対戦しますし、日本の選手も試合では初めての対戦です。強敵ぞろいですが、誰が対戦相手になっても良いように、対策は練っています。

どんな質問にも臆することなくテキパキ答えてくれた宇都宮さん。道着を着てポーズを決めるキリッとした佇まいはもちろん、ほんわかした笑顔も彼女の魅力です。

第7回全世界ウエイト制空手道選手権大会は、9月24日・25日の2日間、ポーランドのキェルツェで開かれます。

世界大会で宇都宮さんの技が光り、努力が花咲くことを期待しましょう。



Profile 宇都宮 美咲（19）

大阪府貝塚市出身。小学校入学前の6歳から

空手を始める。始めたきっかけは、一足先に

空手を習っていた兄を見て「カッコ良い」と思ったから。

空手未経験の父が今では練習相手に。兄も母も応援してくれ、

家族はチームのような存在と話す。モチベーションの源は、

いつもサポートしてくれる人を喜ばせたいという強い思い。