●みなと・ゆうすけ
1985年3月15日生まれ。北秋田市（旧北秋田郡阿仁町）出身。日本大学を卒業後、東京美装工業株式会社へ入社。2018年4月、シード株式会社へ入社。高校時代からノルディック複合選手として各大会で活躍。2007年、トリノ 冬季ユニバーシアード世界選手権の個人スプリント優勝、個人グンダーセン準優勝、団体戦3位。2018年、全日本コンバインド大会優勝。オリンピックやワールドカップにも出場するなど、競技活動中。

ノルディックスキー・コンバインド種目選手

湊　祐介

もう一度、世界への挑戦

もう一度、世界への挑戦

この目標を掲げ、地元の北秋田市にあるシード株式会社のご理解をいただき、4月から秋田に戻り、再び世界に挑戦し活動を再開しました。秋田で活動することは昔からの夢だったので、今は感謝の気持ちでいっぱいです。そして、競技生活の最後を秋田で行えることも私の喜びです。秋田の皆さまに少しでも恩返しができるよう心掛けていきます。

私とスキーの関係

スキーを始めたのは、私の地元である阿仁がスキーの盛んな地域でしたし、アルペンスキーをしていた父の影響も強くあります。実家の近くにある阿仁スキー場へは毎週のように滑りに行くのが楽しみでもあり、そこで基本的なテクニックを習っていました。

小学校の授業ではクロスカントリーが体育の科目にあり、必然的にノルディック競技を始めるきっかけになりました。自分でも楽しんでいるだけかと思っていましたが、環境に恵まれていたこともあり、良き指導者との出会いと仲間のおかげで、クロスカントリーの世界に魅了されて飛び込んでいきました。私にとって練習は遊びの一環。近所の山を走ったり登ったりしていたことが持久力につながっていたと感じています。毎日のように自然の中で練習していたおかげでパワーも身に付き、運動をする感覚も優れました。自然の豊富な環境に育ったこともまた運命だと思いました。

お米と食事

私が成績を残すために、毎日のように気を付けていることはやはり食事です。練習も大事ですが、練習するための食事はもっと大切だと考えています。今までの競技経験から分かったことは、良い練習をしても栄養が不足してしまうと効果が半減してしまうということです。最高のパフォーマンスを発揮しているときこそ十分な栄養補給ができ、特に炭水化物をうまく摂取していたと感じています。

炭水化物の話になったところで……。私は秋田のお米が大好きです。そして実家では稲作をしていました。春になれば田植えの手伝い、秋の稲刈り時期になれば刈った稲を運び、脱穀となれば重い籾袋などを何度も運んでいた記憶があります。幼少期からの習慣でもあり、地域柄あたりまえの風習だったので気にしていませんでしたが、過去を振り返ってみれば、ただ楽しかった作業も、クロスカントリーで大切な上半身と下半身を安定させるための筋力を自然と身につける基になっていました。

身をもって体験し収穫したお米を食べられる環境にも感謝しています。そして、一番思い出に残っているのが、母の作ってくれたおにぎりやお弁当です。練習の前後はおにぎりを食べてベストな状態でトレーニングに向かっていました。これがなければ私の成績はでなかったといえます。私にとって、あきたこまちで作ったおにぎりは最高のパワーフードです。今までにさまざまな海外の土地で食事をしてきましたが、やはり地元秋田のお米が一番でした。

私の地盤はやはり秋田にあると感じていますし、地元に帰ってきたのも運命だと思います。自分の原点を忘れることなく、世界に挑戦し続けて行きたいと思っています。

2019年2月、第74回国民体育大会冬季大会スキー競技会 ノルディック複合成年男子B優勝。「地元秋田に感謝し、少しでも貢献したい。そして、これまでの経験を次世代に伝えていきたい」と湊さん