

# エディオン女子陸上競技部 峰塚中出身のふたりにインタビュー



羽曳野市出身でエディオン女子陸上競技部所属の「中島紗弥」選手、「水本佳菜」選手が市役所を訪問。山入端市長、村田教育長を交え羽曳野市での思い出や陸上競技にける情熱など語り合いました。



平成 11 年 6 月 13 日生  
羽曳野市立峰塚中学校 卒  
→大阪薫英女学院高等学校 卒  
→鹿屋体育大学 卒  
→エディオン女子陸上競技部所属

**中島 紗弥**選手  
**Saya Nakajima**



平成 17 年 1 月 26 日生  
羽曳野市立峰塚中学校 卒  
→大阪薫英女学院高等学校 卒  
→エディオン女子陸上競技部所属

**水本 佳菜**選手  
**Kana Mizumoto**

以下：市（山入端市長）、教（村田教育長）、中（中島選手）、水（水本選手）

## 【陸上との出会い】

市：お二人の陸上を始められたきっかけを教えてください。

中：小学校のマラソン大会で女子の中ではずっと1位を取っていたのでそのまま陸上部に入ったという流れでした。

教：もうすでにそのころから片鱗が見えていたわけですね。

水：私は兄が長距離をしていたので、同じ陸上部に入りました。長距離はしんどそうだなと思ったので短距離をしようと思っていましたが、顧問の先生に「長距離をやってみようか」と助言を受けて始めました。

市：顧問の先生が適性を見抜かれたわけですね。

## 【羽曳野市での思い出】

教：中学校陸上部での印象深い思い出はありますか？

中：日々の練習により、タイムをどんどんと縮めていくことで成長を感じられたことは良い思い出でした。

水：頑張ったらその分結果が出てもっと頑張ってみようとなりましたね。

中：また、峰塚中学校に通っていたのですが、在校生が多くグラウンドを使えるのが何曜日と決まっていたので、それ以外は他の場所を使うことが多かったですね。それと隣接する峰塚公園や給食センターの前の坂道ダッシュなど。

水：その坂道で銀杏がくさいなってずっと思っていました。(笑)

中：おそらく峰中陸上部みんな共通認識だと思います。(笑) あの匂いとセットで達成感が蘇ります。

市：匂いと記憶の結びつきって強いと言いますものね。(笑)

教：強烈な青春の香りですね。(笑) 地元ランナーは共感しかないでしょうね。

市：中学校時代の思い出の場所は？

中、水：「石川河川敷」ですね。

教：お二人とも揃いですね。(笑)

水：自然豊かで景色が良く、ほどうく木もあって涼しいので練習には最適です。

中：今でも河川敷を走っているとたまに水本選手とすれ違ったりしますね(笑)

水：この河川敷沿いにもっと「照明」、「トイレ」があつたらいいなあなんて思いながら走っていました。(笑)

市：これは大阪府とも連携を取って協議していかないといけませんね。

教：サイクリングされている方も多くいらっしゃいますからね。他にはどういった思い出がありますか？

水：陸上部の思い出と重複するのですが、土日の部活終わりにみんなでワイワイ言いながら帰路につく。そうした毎日がとても楽しくかけがえのない思い出になっています。

教：The 青春ですね。素敵です。

## 【実業団陸上選手の日常】

市：普段の練習はどれぐらいされていますか？

中：練習は月～土曜日までみっちりあって日曜日はお休みという日程になっています。

教：練習はどこで？

中：元々拠点が広島だったのですが、今は大阪の吹田に移りまして、そこで練習をしています。吹田に寮があるので住んでるのもそっちですね。

水：休みのたびに羽曳野には帰ってきています。(笑)

教：ホームシックになる暇なしですね。(笑)

市：プロ陸上選手ということで「食生活」はどのような形に？

中：食事についてはチームの管理栄養士の方が3食しっかりと作ってくださるのでそれをいただいています。

水：PFC バランス、ビタミン、ミネラルなどすごく考えてくださっていてとてもありがたいです。

中：競技の特性上、技術だけではなく身体一つでどう戦うかというところもあるので、栄養、食べることを常に意識しながら、日々を過ごしています。

市：羽曳野の名物「さいぼし」は高たんぱく、低脂質でぴったりですね。

中：取り入れていこうと思います。(笑)

教：練習が嫌になることなどあったりしますか？

中：身体を休めたくて練習したくないな、動かしたくないなというのがありますが、そもそもの練習が嫌になるということはないですね。

水：私も同じです。

市：二人とも本当に走ることが好きなんですね。



### 【スポーツを頑張る子どもたちへ】

市：最後にスポーツを頑張る子どもたちにメッセージをお願いします。

中：とにかくいっぱい「食べて」「楽しんで」取り組んでもらいたいと思います。身体は食べたもので出来上がっているので意識をもってもらうのが良いと思います。

水：やるなら「本気で」「楽しく」やってみることが大切だと思います。本気で頑張った経験は、将来勉強や仕事など、どんな壁にぶつかっても乗り越えられる力になるはずです。

教：素晴らしいメッセージをありがとうございます。お二人に続いてプロの世界へ行く人たちが出てくることを願っています。

羽曳野市様へ

羽曳野市様へ  
中  
水  
かなた  
2025.10.6



**はびふじ**  
**RUN フェスタ2025**  
古墳にコーフンはびきの・ふじいでら市民マラソン大会

そして、12月14日(日)に行われる  
はびふじ RUN フェスタに  
ふたりがスターターとして  
参加決定!!

※ランナーの募集は終了しております。  
※予定は急遽変更となる場合がございます。