

の中に体内時計をしつかりもっていないとロードでは安定して走れないと思いました。  
**市長** 体内時計の感覚は、練習で身につけるのですか。

**戸田選手** そうですね。1キロ何分だな、とか考えながら走ります。

**市長** 今年、初出場のニューイヤーマン駅伝で区間賞って凄いですね！

**戸田選手** 1区なんでトップになることしか考えてなかったです。

**市長** 練習は普段どのくらい走るのですか。

**戸田選手** 大体1日平均すると20〜30キロ走ります。1日2回にわけてですが。

**市長** 膝とか体の故障は大丈夫ですか。

**戸田選手** 走り方にもよりますが、膝、アキレス腱、ふくらはぎ、股関節、疲労骨折とか故障はいろいろあります。どこまでの痛みなら走れるとか、これ以上やったら危険とか、自分で考えないといけないです。

**市長** スポーツ選手は自己管理が大切ですね。

学生の時と会社員になってからで1番違うところはどこですか。

**戸田選手** 1番の違いは部活と仕事ってところですね。部活でダメでも学生活動の一環という事でしたけど、いまは仕事ということ

で契約社員という形なので、ダメだと自分身の次がなくなるということになるので常に危機感を持ってやっています。そういう環境を求めて行ったので満足してやっています。

**市長** 厳しい世界に自分を追い込んで、乗り越えて行こうという気持ちで自分を伸ばしていくんですね。日清食品グループを選んだ理由もそのような考えからですか。

## — 世界 —



**戸田 雅稀** さん  
(とだ まさき)

安中市出身。碓氷小→安中一中。  
2017年ニューイヤーマン駅伝で1区区間賞に輝く。  
東京農業大学時代には、1、2年時に箱根駅伝出場。  
第100回日本陸上競技選手権大会 1,500m優勝  
若手のホープとして、日本のみならず、世界での活躍も期待されている。



### 自分の芯を大事に

**戸田選手** オリンピックに出ている選手も何人もいますし、厳しい場所です。自分自身どうやっていけるのか、と考えました。でもやれる自信はありました。結果が出たら会社も評価してくれるので、良いと思い選びました。  
**市長** 気持ちが強いんですね。ふるさとの後輩たちにアドバイスをお願いしますか。

**戸田選手** 今を大事にしてもらいたいです。明日やろうとか、またやればいいじゃないかと今日という日に真剣に向き合っていれば、自分のやるべきことか足りないことか見えてくるので。1日1日を大事にして、自分の芯をしつかりもって 限られた日を大事にしてもらいたいです。

**市長** 支えてくださっているご両親への思いを聞かせてください。

**戸田選手** はじめたときは強い選手じゃなかったんですけど、毎回応援に来てくれました。期待に応えてもっと強い選手になって恩返ししたいと思います。

**市長** これからの戸田選手の目標はなんですか。

**戸田選手** 2019年の世界陸上、2020年の東京オリンピックもあるので、しっかりと力をつけてそこに出場して群馬県、安中市の人、たくさんの人に応援してもらえたい選手になっていきたいと思っています。

**市長** 怪我のないようにぜひ頑張ってください。市民みんなで応援しています。本日はありがとうございました。