

## 未来ノート

-202Xの君へ-

## バドミントン

のぞみ

## 奥原希望

父も驚いた本気

目標は常に書く

格上に負けない

絶対女王への道

## 「そのために」何をすべきか

「喜びは苦しみの向こうにある」「小さな努力を繰り返せ！」。長野県大町市の奥原希望(22)の実家にはスポーツ選手や著名人の名言がいくつも壁に貼ってある。

「親がちくちく言っても聞かないときはある。悩んだときにふと、目に入って

くれたら」と父の圭永さん(59)が貼り始めた。その近くには、手書きの「新年の抱負」がずらりと並ぶ。

奥原が小学生のころ、「爪をかまない」などの約束事を「(私は)言われていない」ともめることがあった。「忘れないように」

と圭永さんは壁に貼るようになり、抱負も貼り出すようになった。年賀状にも毎年、新たな抱負を書く。

奥原がバドミントンの目標を最初に書いたのは小学3年。「全国大会ベスト8」と書いた。その年の全

国大会は予選リーグで全敗しており、圭永さんは驚いた。「だいたいみんな『ゆるい』目標を立てるけど、希望は違う。自分でハ

ードルを上げる」。結果は全国3位。以来、目標を達成できなかったのは、けがをした高校3年時などを除けばほとんどない。

毎年、目標を達成する秘訣はなにか。奥原は「ただ目標を書くだけじゃない。

『そのために』何をすべきかをいつも考えさせられた」という。高校の時は、

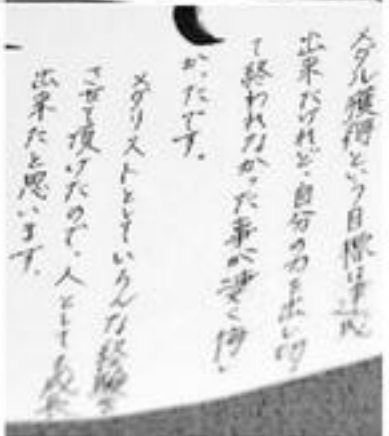
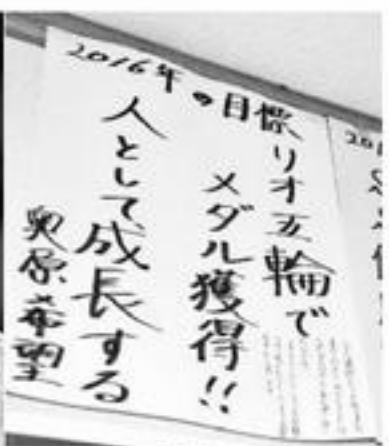
目標の脇に「そのために〇〇する」とも書き込んだ。「そのために、を考えるから、日頃やるべきことがパツと思いつく」。年末には1年の感想も書く。

掲げる目標には変化も生まれている。2016年には「リオ五輪でメダル獲得」と書き、銅メダル。17

年はあえて結果を書かず「視野を広く」とことん追究!とした。

「次は東京五輪となったときに、結果を求めすぎてあせったり、空回りしたりするのが嫌で。人として大きくなくて、また競技に向き合いたいと思った」。18

年の目標はなにか。昨年末に聞くと「やっぱり『けがをしない』かな。まあ、ゆっくり考えます」と笑った。



●奥原家の壁に毎年目標が掲げられている。●リオ五輪で銅メダルを獲得した奥原。●目標を書いた紙の片隅に、1年を終えての感想も書き込まれている。

(照屋健)

◆「未来ノート」スクラップブックは、全国のASA(朝日新聞販売所)でお配りしています。インターネットの特設ページではイベントやスクラップブックについて詳しく紹介しています。「未来ノート 朝日新聞」で検索してください。