



大会で着用しているレオタード

「目指すはエアロビックスで世界」と話す知崎さん。「エアロビックス」は、音楽に合わせて体を動かすダンスと体操を合わせた競技で、健康維持を目的とした運動「エアロビクス」が派生してスポーツ種目になったもの。技の完成度や難易度、表現力や音楽にあった演技力などで勝敗が決まる。

「エアロビックスに出会ったのは3歳のとき。年上の子がエアロビックスの演技をする姿を見て、やってみたい!と思ったのを覚えています。小学1年生のとき、選手を目指して本格的に始めました」。

プロフィールの経歴のみならず、準優勝以上の成績を収めた大会は20大会以上。強さのヒミツは何か。「最初から強かったわけではありま

せん。エアロビックスを始めた頃、憧れの先輩の真似をするところから始めました。でも、上手くできず…。難しい技ができるようになるまで毎日練習する、できるようになる、また新しい技に挑戦するの繰り返し。才能があるわけではなく練習を重ねて徐々に力を付けたタイプです。誰よりも練習量が多い自信があります」。それ

でも、大会に出れば周りは強い選手ばかりで、毎回必死に勝利を掴みに行っている話です。競技のために心掛けていることはあるか。「体型維持と顔の表情です。レオタードを着たときの見た目の美しさは、技の美しさに直結します。痩せすぎても、太りすぎても演技に影響が出る。また、顔の表情も得点の要素の1つで、

知崎 百華さん

エアロビックス



プロフィール

町内在住の高校1年生。エアロビックスの全国大会で何度も優勝を果たす実力の持ち主。2月の全国大会では3部門で優勝。5月には世界大会に出場し、2部門で優勝。9月にイタリアで開催される世界選手権大会に日本代表選手として出場する。



写真：本人提供

審査員にバッチリと笑顔を決めることも意識しています。食事には気を付けていて、糖質制限、タンパク質を中心に摂る、特に大会前はおかずの味付けは薄味にして、脂っこいものは食べないようにしています。大会前にむくんでいるとモチベーションが下がるので(笑)。