

中村 友梨香 Yurika Nakamura

女子マラソン
北京オリンピック13位、
世界陸上ベルリン大会10000m 7位入賞



Official Instagram



生年月日

1986年4月1日

出身地

京都府福知山市生まれ、兵庫県西宮市育ち

出身校

兵庫県立西宮高等学校

好きな言葉

「失敗は成功のもと」

好きなこと

藍染め、旅行や自然に触れること、温泉、ポジティブなことを日記に綴る時間

どんな人を応援(animo)したい?

悩み迷いながらも挑み続ける人

どんな自分を応援(animo)したい?

考え込みながらも前進しようとする自分

陸上に打ち込む原動力となったもの

中学では興味のあった水泳部がなく、3年間続けられそうだと感じた陸上部に入部した。最初は後ろから数えた方が早かったが、2年生になると一気に力を伸ばし、県大会に出場するまでに成長。やがて全国大会を夢見るようになったものの、あと一步届かず悔しさを味わった。この経験が「次こそは」という挑戦心につながり、高校で本格的に陸上に打ち込む原動力となった。

天満屋での飛躍と五輪の舞台

高校卒業後、天満屋女子陸上競技部に入るとさらに実力を伸ばし、2008年の名古屋国際女子マラソンで初優勝(2時間25分51秒)。同年の北京五輪女子マラソン代表に選ばれ、13位でゴールした。続く2009年の日本選手権5000mでは初優勝を飾り、世界陸上ベルリン大会の日本代表に。10000m7位入賞、5000m12位と健闘し、世界のトップの舞台で力を示した。

地獄と天国を見た2009年の日本選手権

中村自身が競技人生で最も印象に残っていると語るのは、2009年の日本選手権だ。優勝候補と目されながら10000mで敗れ、部屋にこもって泣き続けた。しかし泣き尽くすうちに「このままではいけない」「ここでやるしかない」と覚悟を固め、わずか2日後の5000mでは見事に立て直し、強豪選手を抑えて優勝を果たした。敗北と勝利を短期間で経験したこの試合は、開き直りに近い割り切りこそが前を向く力になると実感させてくれた。

セカンドキャリアとリスクリング

2014年に引退した後は、好奇心旺盛な中村はさまざまなことに挑戦する。北京五輪男子4×100mリレー銀メダリスト朝原宣治氏が主宰する「NOBY T&F CLUB」で専任コーチを務め、小学生からシニアまで幅広い世代を対象に目的やレベルに応じた指導を行う。また、内閣府主催の国際交流プログラム「世界青年の船」に参加し、ネパールでマラソンチームの臨時コーチを務めるなど、国際的な活動にもチャレンジした。

2020年には、追手門学院大学大学院現代社会文化研究科へ進学し、「部活動の地域移行」をテーマに研究。2024年からは阪南大学の非常勤講師に着任し、スポーツと教育の両面からキャリアの幅を広げる。

“主な講演テーマ”

「夢をカタチにした五輪までの道のり」

全国大会を逃した中学時代の悔しさから、高校、実業団、そして北京五輪へ。悩みながらも失敗や挫折を乗り越えて夢をカタチにしてきた経験を、目標設定や挑戦の意義とともに語る。

「トップアスリートが考える生涯スポーツのすすめ」

大学院での研究を踏まえ、子どもから大人までがスポーツや運動とどう関わるべきかを提案。競技経験と研究成果の両面から生涯スポーツの意義や大切さを紹介する。

「アスリートのセカンドキャリアについて」

現役引退後のキャリア設計、大学院での学び直し、指導者としての活動などを例に、アスリートのキャリアの広がりと可能性を伝える。

「マラソンから始まった国際交流～私の陸上人生」

北京五輪や世界陸上を経て広がった国際舞台での経験。世界青年の船やネパールでの指導を通じ、好奇心と挑戦が自分自身の可能性を広げ、充実した人生につながることを伝える。

“現在の活動”

- ・NOBY T&F CLUB 専任コーチ
- ・ランニング教室・陸上クラブでの指導
- ・マラソン大会ゲストランナー・講演活動
- ・阪南大学 非常勤講師
- ・国際交流活動（世界青年の船参加、ネパールでの指導経験）

“所有資格”

- ・国際陸上競技連盟（WA / 旧IAAF）公認 レベル1コーチ（2018年）
- ・日本陸連 公認ジュニアコーチ（2018年）
- ・キッズアスレティックス キッズインストラクター（2020年）
- ・ユースアスレティックス認定資格（2020年）
- ・バルシューレ C級指導者（2021年）
- ・日本コーディネーショントレーニング協会 普及員ライセンス（2022年）/指導員ライセンス（2023年）
- ・幼少年体育指導士【初級】（2023年）

“主な競技成績”

2003 年	千葉国際クロスカントリー大会 ジュニア 4000m	優勝
2003 年	全国高校総体 3000m	6 位
2003 年	全国高校女子駅伝	1 区・区間 3 位
2005 年	世界クロスカントリー選手権（フランス）ジュニア代表	15 位
2006 年	世界ロードランニング選手権（ハンガリー）20km	7 位
2007 年	世界ロードランニング選手権（イタリア）ハーフマラソン	39 位
2008 年	名古屋国際女子マラソン	優勝 2 時間 25 分 51 秒
2008 年	北京五輪 女子マラソン代表	13 位
2009 年	日本選手権 5000m	優勝
2009 年	札幌国際ハーフマラソン	優勝
2009 年	世界陸上ベルリン大会 10000m	7 位
2009 年	世界陸上ベルリン大会 5000m	12 位
2009 年	世界ハーフマラソン選手権	12 位
2009 年	千葉国際駅伝 日本選抜チーム	優勝（アンカー）
2010 年	ボストンマラソン	7 位
2010 年	全国都道府県対抗女子駅伝	優勝（岡山県チーム・アンカー）
2010 年	全日本実業団女子駅伝	優勝（3 区）

◎自己ベスト

3000m	9 分 11 秒 32	（2009 年・ホクレンディスタンス）
5000m	15 分 13 秒 01	（2009 年・世界陸上ベルリン大会）
10000m	31 分 31 秒 95	（2008 年・兵庫リレーカーニバル）
ハーフマラソン	1 時間 09 分 20 秒	（2009 年・札幌国際ハーフマラソン）
マラソン	2 時間 25 分 51 秒	（2008 年・名古屋国際女子マラソン優勝）