

ánimo

## 坂本 直子 Naoko Sakamoto

女子マラソン

アテネオリンピック7位、世界陸上パリ大会4位入賞



Official Instagram



### 生年月日

1980年11月14日

### 出身地

兵庫県西宮市

### 出身校

兵庫県立西宮高等学校

### 好きなこと

旅行、人とつながること

### どんな人を応援 (animo) したい？

挑戦し続ける人、悔しさを抱きながらも前を向く人

### どんな自分を応援 (animo) したい？

挑戦し続ける自分、走ることで今より少しでも前へ進もうとする自分

## 陸上人生を支えた原点は小学生時代

市民ランナーだった父の影響で、小学生の頃から自然に走り始めた。記録や順位ではなく「走ることが好き」「走ることが楽しい」という純粋な気持ちが原点であり、自分で目標を立てて挑む姿勢を早くから身につけた。この内発的な動機づけが、その後の陸上人生を支える大きな土台となった。

## 初マラソンと世界レベルでの入賞

1999年に天満屋女子陸上競技部へ入部。2003年、大阪国際女子マラソンで初マラソンに挑み、2時間21分51秒で3位入賞。監督の言葉を信じて走り抜いた経験は、「限界を決めなければ自分はいくらでもできる」という強い確信につながった。これが後の挑戦の軸となる。

同年の世界陸上パリ大会では4位入賞を果たし、一躍世界の舞台へ。翌年の大阪国際女子マラソンで初優勝を飾り、アテネ五輪女子マラソン代表に選出。7位入賞を果たし、世界で戦える誇りを得た一方、メダルに届かなかった悔しさがその後の人生を左右する。

## “燃え尽き”とケガ、それでも挑み続けた日々

アテネ五輪後は、燃え尽き症候群のような状態や度重なるケガに苦しみ、10年近く世界の舞台に立てない苦しい時期が続いた。しかし、そんな自分と向き合いながらも率先して練習に取り組み、キャプテンとして若手の声に耳を傾けることでチームをまとめた。「走ることをやめなかった」その姿勢自体がチームを支える力となり、リーダーとしての存在感を示した。

## 「Lazo Running Team」代表としての挑戦

2013年に現役を引退後、「走る楽しさを次世代に伝えたい」と指導者の道へ進み、2021年に「Lazo Running Team」を設立。「Lazo（ラソ）」はスペイン語で「絆」を意味し、「走ることを通じて人と人がつながり、励まし合える場をつくりたい」という思いを込めている。記録を目指すだけでなく、健康や生涯スポーツとして走ることを楽しむことを目的とし、特に子どもたちには、自身が小学生のときに体験した「楽しく走ることの大切さ」を伝える指導を心がける。

2児の母であり、指導者でもある坂本。彼女の現在の夢は「80歳になっても走り続けること」だ。夢を持ち続けることの大切さを伝えるとともに、五輪や世界陸上でメダルに届かなかった悔しさもまた、彼女の原動力になっている。その経験を指導や講演を通じて「同じように苦しむ人の力に還元していきたい」と語る。

## “主な講演テーマ”

### 「五輪出場までの道のりと挑戦し続ける力」

全国大会への出場がかなわなかった高校時代から、努力を重ねて五輪代表となった過程を語る。途中で味わった挫折やケガ、燃え尽きなどの経験を伝えながら、挑戦し続けることの意義を届ける。

### 「1 位になれなかったからこそ伝えられること」

世界陸上 4 位、五輪 7 位と、あと一步でメダルに届かなかった悔しさを抱き続けた。それでも挑戦をやめなかった経験を通じて、「結果だけがすべてではない」「挑み続けること自体に価値がある」と伝える。また、続けるためのモチベーション維持の方法も紹介。

### 「走ることが生きる力になる」

小学生の頃から「走るのが好き」という気持ちを原点に、苦しいときも走ることで前を向いてきた。現在は「Lazo Running Team」で子どもから大人まで幅広く指導し、走ることが心や人生を支える力になることを紹介する。

### 「キャプテンという役割から学んだリーダーシップ」

長い間、故障が続き、「世界で戦う」という自身が掲げた目標を達成できない日々のなかでチームのキャプテンを務め、仲間の声に耳を傾けながら共に走り続けた経験から、坂本独自の「仲間を支えるリーダーのあり方」を伝える。現在は、「Lazo Running Team」の代表として、チームを率いるための心得などを話す。

## “主な競技成績”

2003 年	大阪国際女子マラソン	3 位	2 時間 21 分 51 秒 (初マラソン)
--------	------------	-----	------------------------

	世界陸上 (パリ)	4 位
--	-----------	-----

2004 年	大阪国際女子マラソン	優勝
--------	------------	----

	アテネ五輪 女子マラソン代表	7 位
--	----------------	-----

◎自己ベスト

5000m 15 分 45 秒 75

10000m 33 分 6 秒 17

マラソン 2 時間 21 分 51 秒 (2003 年・大阪国際女子マラソン)

## “現在の活動”

- ・ Lazo Running Team 代表
- ・ 神戸学院大学女子駅伝競走部 アドバイザー
- ・ マラソン大会ゲストランナー、講演活動
- ・ 府中市スポーツ政策アドバイザー、地域活動

## “所有資格”

- ・ 陸上競技コーチ
- ・ 日本陸連公認ジュニアコーチ
- ・ 日本スポーツ協会 公認スポーツリーダー