

ánimo

重友 梨佐 Risa Shigetomo

女子マラソン
ロンドンオリンピック、
世界陸上 北京・ロンドン大会 日本代表



Official Instagram



生年月日

1987 年 8 月 29 日

出身地

岡山県備前市

出身校

興譲館高等学校

好きな言葉

「大器晩成」

好きなこと

文具、日記を書くこと、旅行

どんな人を応援 (animo) したい？

陸上競技に限らず、頑張っている人

どんな自分を応援 (animo) したい？

陸上と関わり続けながら挑戦する自分

挑むことの大切さを知った高校時代

陸上との出会いは小学３年生。母親の知人に勧められて遊びの延長で始めたが、負けず嫌いな性格から「できるまで挑戦する」ことが習慣となり、この気質がマラソン人生の礎となった。

競技人生で重友が最も記憶に残っていると語るのは、高校時代。全国から有力選手が集まる強豪チームでの競争に直面した。希望する種目では走れず、指導者の指示で臨んだ 800m でも思うような結果が残せず苦しんだ。「もうやめたい」と寮から母親に電話したとき、返ってきたのは「選ばれなかった子もいる。そのチャンスを生かさない」という言葉。視点が変わり、与えられた場所で全力を尽くす覚悟が生まれた。結果として全国インターハイ出場を果たし、「環境を言い訳にせず挑み続けること」が大きな自信につながったという。

実業団での挑戦と五輪の舞台

2006 年に天満屋に入社し、本格的にマラソンへと進む。2012 年の大阪国際女子マラソンで初優勝（2 時間 23 分 23 秒／自己ベスト）を果たし、念願のロンドン五輪代表に選出。しかし、五輪本番では思うような走りができず、世界で戦う厳しさを痛感した。この経験は、準備や戦略の重要性を強く刻み込むこととなった。

2015 年には世界陸上北京大会の日本代表に。2017 年には大阪国際女子マラソンで 5 年ぶりの優勝を果たし、再び世界陸上ロンドン大会日本代表の切符を掴み取る。挫折と復活を繰り返しながら、自らの粘り強さを証明してきた。

現在の活動

2018 年に天満屋を退社後も、岡山を拠点にランニング教室や小学生クラブで指導を続けている。マラソン大会のゲストランナーや講演活動のほか、天満屋ランニング事業部のサポートに加え、名古屋を拠点とする女性ランニングクラブ「ガールズ☆ランクラブ」のコーチも務める。

さらに、発芽玄米の定期宅配サービス「mybrown」のアンバサダーとして、食を通じた体づくりの重要性を発信。オリンピックとしての経験と、一児の母としての視点を生かし、市民ランナーのサポートや地域貢献に力を注ぐ。

“主な講演テーマ”

「なりたい自分になるために～夢から目標に変える方法～」

高校時代、希望する種目で走れずに悩んだときに母親の言葉に支えられて挑戦を続けた経験から、五輪や世界大会を経て、思い通りにならない環境でも全力を尽くすことの大切さを学んだ。夢をただ思い描くだけでなく、具体的な目標に変え、行動へとつなげる。その過程で得ることができた自信や成長といった経験談や学びを伝える。

「失敗と成功から学んだ 挑戦する力」

ロンドン五輪での悔しさ、大阪国際女子マラソンでの復活優勝。挫折と挑戦の連続だった陸上人生から学んだのは、失敗は終わりではなく次への糧になるということ。準備や戦略の重要性、最後までやり抜く姿勢が道を拓くことを、具体的なエピソードを交えて伝える。

“主な競技成績”

2005 年	全国高校駅伝	優勝（2 区・区間 2 位）
2011 年	全日本実業団駅伝	優勝（5 区・区間賞）
2012 年	大阪国際女子マラソン	優勝（2 時間 23 分 23 秒 / 自己ベスト）
2012 年	ロンドン五輪	日本代表
2015 年	世界陸上（北京）	日本代表
2017 年	世界陸上（ロンドン）	日本代表

◎自己ベスト

1500m	4 分 23 秒 49	（2005 年・岡山国体）
5000m	15 分 32 秒 41	（2006 年・兵庫実業団記録会）
マラソン	2 時間 23 分 23 秒	（2012 年・大阪国際女子マラソン優勝）

“現在の活動”

- ・地元岡山を拠点に、子どもから大人までを対象とした陸上クラブ・ランニング教室での指導
- ・マラソン・ウォーキング大会のゲストランナー
- ・講演会、トークショー出演（テーマ例：「夢を目標に変える力」「失敗と成功から学ぶ挑戦」「親子で支え合う成長」）
- ・天満屋ランニング事業部サポート、イベント企画アドバイザー
- ・名古屋ウィメンズマラソンを目指す「ガールズランクラブ」コーチ
- ・玄米ブランド「mybrown」宣伝広告契約

“所有資格”

- ・陸上競技コーチ
- ・日本ユースアスレティックス協会 ユースインストラクター資格
- ・CECS レベル 1 コーチ