



VOL. 113

教えて!アランマーレ

Q 最近はまっていることはありますか?

- 紫子選手 アップルパイ作りですね、農家さんからよくリンゴをいただくので。
- 愛美選手 アップルパイが大好きなので毎回リクエストしています!
- 七星選手 コーヒーが好きで、シップメイトの方からよく差し入れをいただきます。気持ちを落ち着かせる時間としてカフェタイムは欠かせないですね。
- 朱菜選手 私はサウナですね。12分3〜5セットのルーティンで整っています。常連のおばあさんと仲良くなって、手作りのヘアゴムをいただきました。
- 愛美選手 すっかり地域になじんでる(笑)



Q アスリートとして普段から心掛けていることは?

- 愛美選手 トレーニングはもちろん大切ですが、生活面では睡眠をしっかりとるようにしています。
- 七星選手 うん、疲れを残さないためにも8時間は確保したい。
- 紫子選手 試合で100%の力を出すためにも怪我をしないことが一番なので、ストレッチとか、毎日のケアは欠かせないよね。
- 朱菜選手 あと、苦しいときでも「私の成長のために起きているんだ」って前向きにとらえる!自分にご機嫌でいることでチームにも良い影響を与えられたらいいなと思っています。



最近アップルパイ作りに目覚めた

カフェタイムは欠かせない

好物は白いご飯です

サウナ大好き!



柳沢紫子選手#10



赤星七星選手#5



田村愛美選手#8



大元朱菜選手#1

Q あなたの思う「アランマーレらしさ」を教えてください

- 七星選手 「自分で考えること」をすごく大切にしているところかな。
- 朱菜選手 みんな仲が良いけど、言うべきことはちゃんと言う感じだね。
- 愛美選手 そこがきっと「チーム力」につながっているよね。全員の力がかみ合ったときに強さを発揮できる。
- 紫子選手 勝つことは大事ですし、勝ちたい気持ちも強いですが、それ以上に応援してくれる皆さんに勇気や感動を届けられるようなプレーをすることが「アランマーレらしさ」だと思っています。



Q SVリーグもいよいよ後半戦!注目してほしいところは?

- 紫子選手 なかなか勝てない期間が長いですが、チームとしてやるべきことは明確になっています。練習で詰めてきたことを本番で発揮する姿をファンの皆さんに見せたいですね。
- 七星選手 自分たちが目指すプレーをコートの上でも出していきたいです。
- 朱菜選手 どんな戦術で戦っていくか、私自身もワクワクしていますね。
- 愛美選手 私はコートに立たないからこそ、みんなを落ち着かせ、後押しする声掛けをしています。ベンチも含めて、チーム全体で戦う姿にぜひ注目してほしいです!



選手たちの「素顔」に迫る特別企画「アスリートとしての心掛けや最近ハマっていることなど」読者やファンが気になる疑問、そしてリーグ後半戦で注目してほしいポイントをも4人の選手に聞きました。