

# 自分の楽しさを突き詰めて、人生をハッピーに

あんおく りあ  
庵奥 里愛 さん

PEARLS(Mie Women's Rugby Football Club PEARLS) 選手  
所属 住友電装株式会社

1996年 兵庫県生まれ

4歳からラグビーを始める

好物:お刺身(自分で捌くこともできます)

2019年 第5回全国女子ラグビー選手権優勝 大会 MVP

日本体育大学卒業後、住友電装(株)に入社し、三重パールズに加入

2019年~2021年 15人制日本代表

2022年 ラグビーワールドカップ 2021 日本代表

## きっかけとこれまでの道のり

父がラグビーコーチ、兄もラグビーをしていた私にとって、ラグビーは小さい頃から身近にありました。4歳の時、無理矢理父に連れていかれて始めたラグビーですが、地元の強豪ラグビースクールで、男子に混じって同じ練習量でタックルも受け、自分の力を試していました。そこから中学時代には女子ラグビーチームに加入し今に至ります。

小学校高学年の時や大学の時には、ラグビーを続けるかどうか迷うこともありました。しかし、試合をすると楽しくて、勝った時の喜びは何物にも代えがたく、それが私のラグビーを続ける原動力となりました。2019年には実業団チームとの対戦で優勝し、大学を卒業した後は、現所属のパールズに加入しました。

また、ラグビーを続ける中で尊敬する齊藤 聖奈選手(ラグビーワールドカップ 2017、2021 日本代表)との出会いもあり、大いに刺激を受けました。

## やりがい・喜び・自分らしい両立

セミプロとして活動する中で、社内の皆さんが一丸となって応援してくれることは本当に嬉しいです。その支えが、私にとって負けれないというエナジーになっています。仕事とラグビーチームには共通点があり、コミュニケーションが非常に重要だと感じています。

ラグビーチームにおいて一丸となるコツは、共通の目標を掲げることだと思います。ミーティングを頻繁に設け、自分たちの考えを気軽に話せる環境を作っています。そうすることで、お互いが心を開き、チームとしての方向性を共有していけるからです。

日々のスケジュールは、朝 6 時から朝練をして、仕事に向かいます。午前の勤務後、午後は 18 時までミーティングや練習に取り組みます。その後は、身体のリハビリや休息を大切に、21 時にはベッドに入るようにしています。

私は仕事とラグビー両方で認められる自分でありた



いと思っています。日々メリハリをつけて仕事も練習も集中して取り組むよう意識しています。

女子ラグビーは女子ならではの華やかさ、力強さがあります。私たちのプレーから、その魅力を感じてもらいたいので、ぜひ会場に足を運んで観ていただきたいです。

## これからの目標・私からのメッセージ

現在の目標としては、目の前の大会やシーズンで優勝することはもちろんですが、15人制ラグビーでも優勝することを目指しています。同時に、セカンドキャリアを考えながら自分の人生の目標も見つけていきたいと思っています。女性だからとあきらめるのではなく、突き詰めて続けることで見える景色があることを伝えたいです。人生は一度きりですから、自分の人生をハッピーにするために、一緒に頑張りましょう。