



組み手にこだわり 自分の柔道を磨く

5歳で柔道と出会い、夢中に

柔道を始めたのは5歳のとき。父が姉に柔道を習わせようと柔道場に連れて行った際、自分も一緒に行ったのがきっかけです。筑波大学の道場で行われていた子ども向けの柔道教室で、周りにはみんな初心者。初歩的な内容からしっかりと教えてもらえる環境だったので、「これならできそうだな」と幼いながらも感じたのを覚えています。

練習時間より少し早く行くと、大学生

やトップ選手の練習を間近で見ることができ、「かっこいいな」と憧れていました。そんな選手たちに直接教えてもらうこともあり、自然と柔道にのめり込んでいきました。

世界で勝つために磨いてきた柔道

昨年は世界選手権で初めてチャンピオンになることができ、これまで積み重ねてきたものを試合の中でしっかりと出せたと感じています。危ない場面も少なく、自分の柔道を貫いた試合でした。

柔道 村尾 三四郎 さん



自分のスタイルは、相手としっかりと組み合せて、駆け引きの中で投げ切る柔道。古きよき柔道の形にこだわり、組んだときの間合いや、自分の形に持ち込んだ瞬間の技術には自信があります。

一昨年のパリ五輪の頃までは外国人選手のフィジカルに押される場面もあったため、フィジカル強化にも注力し、組んだ上で主導権を握り、最後まで投げ切れる柔道を追求してきました。

試合に向けては、日々の練習の積み重ねを何より大切にしています。試合まではいろんな不安や葛藤が生まれますが、それを乗り越え「自分はこれだけやってきた」と思える状態で試合に立つことが、自分にとって自信につながりますし、勝利に意味が生まれるのかなと思っています。

心と体を整える日々の習慣

練習は基本的に週6日行っています。休みを入れるタイミングや練習内容は、

その時々コンディションを見ながら自分で調整しています。

オフの日は自然の多い場所に出かけたり、買い物をしたりして気分転換。道場の近くにも山があり自然豊かな環境ですが、そこは走り込みを使うトレーニング場所になっています(笑)。

食事は1日3食しっかりととり、試合前は体重調整のため自炊が中心です。味付けはかなりシンプルで、焼いた鶏胸肉に塩胡椒を振るだけだったり、刺身に醤油をかけるだけだったり、ということも多いです。睡眠は7時間以上を心がけています。夜は照明を暖色にし、ストレッチをしてからベッドに入るとリラクゼーションでき、よく眠れますね。

ロス五輪に向け、勝ち続けていく

オリンピックで優勝することは小さい頃からの夢です。小学校の卒業文集にも「将来の夢」として迷わず書きました。パリ五輪ではあと一步のところで優勝を逃してしまっただけ悔しさがあります。その悔しさを糧に、2028年のロサンゼルス五輪の出場を目指し、今年の世界選手権含め、一戦一戦を大切に戦っていきます。そして、自分の試合を見て「柔道ってかっこいいな」と感じてもらえたら嬉しいです。

村尾三四郎という柔道家に注目してもらえよう、これからも挑戦を続けていきます。

(2026年1月8日に取材しました)

Profile

むらお・さんしろう

2000年、アメリカ・ニューヨーク出身。日本人の父親と米国人の母親をもつ。2歳から日本に住み、5歳で柔道をはじめた。柔道の名門、東海大学に進み主将を務めた。2024年7月パリ五輪で銀メダルを獲得。2025年6月の世界選手権で優勝、12月のグランドスラム・東京で優勝し、母親の母国で開催されるロス五輪に向けて、着実に歩みを進めている。

photograph: 遠藤直次