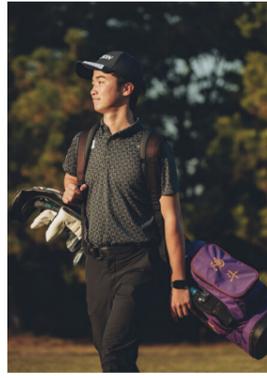


# 実力をつけて日本代表選手となり 世界に通用するプロのトップ選手へ

北海道帯広市出身で、現在は四国学院大学香川西高等学校3年生の西山陽斗さん。  
北海道では冬の間ゴルフができないという環境を乗り越え、  
競技力向上を目指して香川県の高校へ単身挑戦。  
日々技を磨き、挑戦を続ける若きアスリートの魅力に迫ります。



■競技を始めたきっかけ、憧れの選手や影響を受けた人物がいたら教えてください。  
小学1年生の時、父と一緒にゴルフ中継をテレビで見たことがきっかけで、家族で打ちっぱなしに行くようになりました。当時はクラブチームに入ることはなく、プラスチックのおもちゃのクラブで練習していました。「ゴルフ場へ行く」というより、家族で「遊びに行く」感覚に近かったですね。小学3年生の時に東日本大会で優勝し、「IMG A世界ジュニアゴルフ選手権」の7〜8歳の部に出場することができました。その頃から、「遊び」だったゴルフを少しずつ「競技」として意識するようになったと思います。憧れの選手は石川遼さんです。競技に真摯に向き合うスタイリッシュな姿勢が、とても魅力的だと感じています。

■これまでの競技人生の中で1番印象に残った試合は？  
1つは、小学3年生の時に出場した「IMG A世界ジュニアゴルフ選手権」です。順位はあまり良くなかったのですが、たくさんの観客に囲まれた最終局面でホールインワンを決めることができて、今でも鮮明に覚えています。実は、人生でホールインワンを達成したのはこの一度きりなんです。もう1つは、2024年に出場した「第29回 日本ジュニアゴルフ選手権競技」男子15歳〜17歳の部です。ロングパットを沈めて優勝できた試合で、自分の成長を実感できた瞬間として強く記憶に残っています。

■試合で良い結果を残せた時に共通していることや、意識していることはありますか？  
どんなプロでも調子の良い時、悪い時はあるので、プレーが思うようにいかなくても気にせず、気持ちを切り替えることを大切にしています。良い結果が出る時は、いい意味で力が抜けていて、あまり余計なことを考えずに自然体でプレーできていることが多いです。無駄を省いて、「いかにシンプルに、そして楽しんでゴルフをするか」が、自分にとって大事なポイントだと感じています。

## 西山 陽斗

NISHIYAMA HARUTO  
[ゴルフ]



■ゴルフの面白いところは何ですか？  
年齢関係なく、多くの人と関われるところだと思います。父だけでなく、祖父と一緒にラウンドすることもあり、世代を超えて楽しめるのが魅力ですね。

■普段の練習で大切にしていることは？  
「意味のある練習をすること」です。プロの選手と比べると、技術面でも精神面でも学生らしい粗さが残っているもので、プロになるまでにしっかりと磨いていきたいと思っています。考えすぎも良くないし、逆に考えなさすぎても良くない。そのバランスが大事だと感じています。最終的には、「いかに良いスコアでまわるか」が重要なので、先を見据えながら、良いスコアを出すための「平均値」を少しずつ上げていきたいと思っています。

■西山選手の「ストロングポイント」を教えてください。  
思い切ったプレーで流れを引き寄せられるところだと思います。一緒にまわっている選手のプレーにプレッシャーを感じることなく、自分のスタイルを貫けるのも強みだと思います。それから、みんな



■応援してくれている人へメッセージをお願いします。  
これまで頑張ってきたのは、家族やゴルフ部の仲間、スポンサーの方々のサポートをはじめ応援してくれる人たちのおかげだと思うので、いい成績で恩返しができるように頑張ります！僕のインスタグラムで情報発信もしています。引き続き、応援をよろしくお願いします。

### 素顔を直撃! Q&A

Q1 休日の過ごし方は？

ゴルフ場で作業をさせてもらって、終了後にゴルフ部の仲間と一緒にコースをまわっています。

Q2 試合前に必ずするルーティンは？

疲労予防やパフォーマンス維持のために「アミノ酸」を摂るようにしています。

Q3 勝負メシ・ゲン担ぎはある？

「うどん」です！県外から香川に戻ってきた時に「うどんが食べたい」と思うほど、香川に染まりました(笑)。

Q4 得意科目/苦手科目は？

得意科目は「英語」です。アメリカへの憧れがあるので英会話を習っています。苦手科目は「国語」です。

Q5 競技以外で挑戦したいことはある？

レーシングカートに挑戦してみたいです！あとは、地元でよくやっているスノーボードを極めたいです。

Q6 香川県内で好きな場所はある？

『高屋神社』と瀬戸内海です。地元は北海道の内陸部で海がないので、キレイな蒼色の瀬戸内海が大好きです。

### PROFILE

2007年7月30日生まれ。北海道帯広市出身のアマチュアゴルフ選手。四国学院大学香川西高等学校への進学を機に香川県へ。小学生の頃から地元・北海道で開催されたゴルフ選手権で数々の優勝をおさめ、世界ジュニアゴルフ選手権にも出場。2024年、第29回日本ジュニアゴルフ選手権競技(男子15歳〜17歳の部)優勝。

※掲載情報は2025年12月時点。

Kagawaまんでがんスポーツ

公益財団法人 香川県スポーツ協会  
香川県教育委員会事務局保健体育課



Instagram



YouTube