



イラスト／wataboku

大会ゲスト

いのうえ さくら

井上咲楽さん インタビュー

来年3月21日に開催される「さが桜マラソン2027」で大会ゲストを務めるタレントの井上咲楽さん(26)。趣味のランニングが高じて全国各地のマラソン大会に参加し、テレビ番組の出演や料理本の執筆と多方面で活躍している素顔に迫ります。[インタビューは8月27日に実施]

訪れてみたかった佐賀、バルーンや吉野ヶ里、ご当地給食が楽しみ

＊佐賀の印象は？

やっぱり呼子のイカのイメージがとても強く、吉野ヶ里遺跡が歴史のテストにたくさん出題された覚えがあります。東京で3年ほど一緒にレギュラー番組をやっていた(佐賀出身のタレントの)島田洋七さんから佐賀の観光を勧めていただいて、行きたくて行けてないので、今回の大会参加が楽しみです。

＊走ることに興味を持ったきっかけは？

小学生の頃からシャトルランが大好きでした。最後まで残るとみんなに褒めてもらえることがすごくうれしくて、頑張っているうちにどんどん速くなっていきました。中学はバレーボール部で活動しながら陸上競技会や駅伝に出ていましたし、帰宅部だった高校時代もたまにハーフマラソンを走っていました。初めてのフルマラソンは19歳。NHKのマラソン番組に出演するようになってからは本格的に練習し、どんどんタイムを目指すようになりました。



まずは3時間20分切り、3時間10分切りも目指したいと語る井上さん

＊モチベーションはどう維持している？

歯磨きくらい、生活の一部に取り込むというのが長続きのコツ。完璧を目指さず、いったん外に出て「とりあえず3ヶ月くらい走ってみよう」「ゼロよりはマシかな」という感じで、あまり気負わないことが結果的に続けられると思っています。走ると疲れが取れたりストレス解消になったりしますし、考えごとをしている時に頭が整理されたりもします。

(芸能活動は)変動がある仕事なので、「今後どうなるか分からない」「自分にこの仕事に来たのはなぜだろう。実力と見合ってるかな」みたいな不安を抱えながらずっとやってきました。マラソンは自分の足で走ろうと思えば進むし、止まろうと思えば止まる。自分でやったものが全てみたいところが精神的な支えになっています。

＊2月に自身のフルマラソン記録を3時間20分に更新した ※9/27 ベルリンマラソンで記録をさらに更新

今のところ3時間20分を切ることが目標。今後は3時間10分も切りたい。大阪国際女子マラソンは3時間7分以内だと出られるので、記録の制限が厳しい大会にも出てみたいです。長い目で見て、いつかできたらいいなという気持ちで取り組んでいます。今は9月27日のベルリンマラソンに向けて週4日ほど練習しています。(結果:3時間14分19秒を記録し自己ベストを6分更新した)

＊ランニング以外の興味は

コロナ禍で発酵食品を作り始めたのがきっかけで料理にはまりました。今はレシピ本の3冊目を作っています。前回よりも自由な想像で作ったレシピが多く、それこそ脂質が少なく走った後に食べてもらえるようなレシピもあります。マラソンも終盤は胃腸の調子がすごく関係してくるので、自分の体調を整えておくこともトレーニングなのかなと考えています。



桜吹雪が舞う中でスタートするランナー(2026大会より)
＝SAGAサンライズパーク前

＊さが桜マラソンに向けて

教科書に載っていた吉野ヶ里歴史公園を見るのがすごく楽しみだし、バルーン(気球)も珍しいですよ。走りながら観光できるのがいい。(給食の一覧を見ながら)ご当地のものばかりで面白いエイドステーションですね。あの「ブラックモンブラン」も佐賀なんですか。飲めるあんこもおもしろそう。(イチゴ生産量が日本一の)栃木県の出身者としては「いちごさん」は食べてみたい！

＊県民やランナーの皆さんにメッセージを

今回は大会ゲストということで、佐賀に旅行に行



佐賀県の観光パンフレットを開き、笑顔を見せる井上さん

井上咲楽さんの
メッセージ動画は
コチラ↓



いのうえ・さくら

栃木県芳賀郡益子町出身。第40回ホリプロタレントスカウトキャラバンで特別賞を受賞。ABC『新婚さんいらっしゃい』やNHK『サイエンスZERO』ではMCを務めるほか、マラソンやトレイルラン、料理や選挙取材など。テレビのみならず、他ジャンルでも活躍中。フルマラソンの自己ベストタイムは3時間20分20秒(ネットタイム)。料理本「井上咲楽のおまもりごはん(主婦の友社)」「井上咲楽の発酵、今日何作る?何食べる?」、エッセイ本「じんせい手帖(徳間書店)」を発売。

くような気持ちですごく楽しみにしています。佐賀のおいしい食べ物を食べるのも、地方大会の温かさに触れられるのも待ち遠しいです。以前、マラソンランナーのフォロワーさんから「私のおすすめのさが桜マラソンに来てほしい」というメッセージが届いたことがあり、一緒に大会に出たいって思ってもらえるのもとてもうれしいです。

さが桜マラソンはフラットでタイムも出やすいコースだと思うので、ぜひ私が見ているところで自己ベストを更新してほしいです。この機会にファンランやフルマラソンに気軽に参加してほしいと思います。



吉野ヶ里歴史公園のコースでカメラにポーズをとるランナー(2026大会より)