



## スポーツでつながる 笑顔あふれる古河市に

山室 光史さん

古河大使として

**市長** 古河大使に任命された時の心境をお聞かせください。

**山室** 何かしら地元貢献したいという思いがあったのでうれしかったです。スポーツの分野になると思いますが、私にしかできない形で地域貢献に関わっていきたいですね。

**市長** 山室さんは、お子さん向けの体育指導に携わっておられますが、指導する上で大切にしていることなどありますか。

**山室** 私の経験上、楽しいだけでは勝負の世界で通用しないので「根性論」は多少必要なのかなと個人的に感じています。だから私の指導では叱る時は叱る、逃げずに最後までやらせる。それを経験させることで、頑張ることの大切さが伝わるんです。よく時代が変わったと言いますが、指導者の質の高さがより求められる時代になったのかもしれないですね。

**市長** 部活動の地域移行による指導者不足なども懸念されていますが、行政として山室さんのような強い意志を持った指導者の育成にも、力を入れなければならないと改めて感じます。

が、日本はまだその感覚が浸透していません。プロになって成功することでお金を稼げるんだという道筋が立てば、もっとスポーツをやりたいという子どもが増えるのではないのでしょうか。「勉強しなさい」から「スポーツ頑張れ」と言われる世の中に。スポーツを通じて古河市が活気あるまちになればいいですね。



**市長** 何かを始めようと思った時、古河市は都心にも近く、立地的に良い環境です。近隣にレベルの高い学校やクラブがあることで選択肢を増やすことができます。この地の利を生かして、誰もがさまざまなことに挑戦できる環境をつくるのができれば、多くの人に選ばれるまちになるのではないのでしょうか。



るまち。それだけで十分魅力的ですが、そこにさらに磨きをかけられるよう、大使として市民の皆さんに古河市をもっと好きになってもらえるような活動をしていきたいです。

**市長** 力強いお言葉ありがとうございます。最後に市民の皆さんにメッセージをお願いします。

**山室** スポーツに限らず、何事にも恐れずに挑戦してください。興味を持ったととやあえずやってみる！怖がらずに一歩を踏み出せば、木登りで見えた景色のように、いつもとは違う光り輝く世界に出会えるかもしれませんよ。

## 金メダリスト 山室光史さんが教える簡単トレーニング

「最近運動不足だな」と感じていませんか？ 山室さんがオリンピック出場の経験と知識を生かし、自宅で簡単にできるトレーニングを伝授します。  
学生時代、サッカーとテニスで心身を鍛え上げたという針谷市長が挑戦しました。

### 01 下半身を鍛えよう



高さ20センチメートル程の踏み台を昇り降りする運動です。1分間を目安に、テンポよく足を動かしていきましょう

### 01 腹筋を鍛えよう



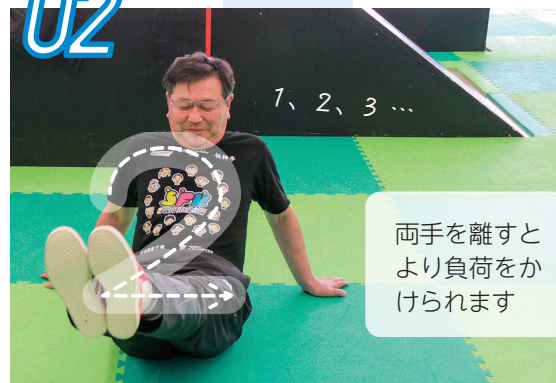
両手を後ろについて膝を伸ばし、かかとを上げます。体勢がきつい場合は少し膝を曲げてください

### 02



慣れてきたら、かかとを上げたまま着地してみましょう。太もも、ふくらはぎ、お尻などの下半身全体の筋肉を鍛えられます

### 02



姿勢をキープしたまま、足で数字を1～10まで描いていきましょう。太ももから大きく動かします



つい頑張り過ぎてしまうこともありますが、無理をせず、自分のペースで進めてください。また、今年もスポーツフェスタ古河への参加を予定していますので、直接指導を受けたいという人は、お気軽にお声がけください♪

スポーツフェスタ古河(SFK)  
イーエス中央運動公園を会場に開催する体験型スポーツイベント



詳細はこちら