

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



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

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



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、無理をせず、自分のペースで進めてくださいね。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

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

が、日本はまだその感覚が浸透していません。プロになつて成功するこ

とでお金を稼げるんだという道筋が立てば、もつとスポーツをやりたいという子どもも増えるのではないかで

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

中に。スポーツを通じて古河市が活

きあるまちになればいいですね。

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ことができ

れば、多くの人に選ばれるまちにな

るのではないかでしょう。

山室 光史さん

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ね。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ません。

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つた指導者の育成にも、力を入れなければならぬと改めて感じます。

また昔に比べ、プロ化するスポーツ目もずいぶん増えましたよね。

山室 海外ではプロスポーツ選手が一つの職業として確立されています。

山室 光史さん

古河市は交通の便も良く、利便性に富んだまちですよね。田舎の良さというか、のんびりと落ち着け

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つ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。興味を持ったらとりあえずやってみる！怖がらずに一步を踏み出せば、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。

