



古河市長

古河大使 / 五輪金メダリスト

対談

## 針谷 力 × 山室 光史さん

あけましておめでとうございます。新年に当たり、2016年リオデジャネイロオリンピック体操競技で金メダルを獲得した山室光史さんをお招きし、針谷市長との新春対談を行いました。現在はスポーツクラブの指導者として活躍されている山室さんに、スポーツの持つ力や今後の抱負などについて伺っています。

# スポーツを通じて

## 未来へ大きく夢広がる古河市へ



### 幼少時代、山室光史の原点

針谷市長(以下、市長) 古河大使として日頃から古河市のPR活動をしていただきありがとうございます。まずは、幼少の頃の話を聞かせください。

山室光史さん(以下、山室) 外で遊ぶのが大好きな子どもでした。母校の古河一小は遊具が充実していたので、友達と暗くなるまで遊んでいました。校庭に高い木があったのですが、そこに登って先生から怒られたのはいい思い出です(笑)。その頃の経験が運動神経を養うことにつながったのだと思います。

市長 私も子どもの頃は柿の木に登ってよく怒られていましたよ。あの頃は近所に叱ってくれる大人がいて、遊びの中で失敗しながら体力や社会性などを育んできた時代でした。オリンピックに出たいと思うようになったのもこの頃ですか。

山室 7歳の時、アトラクタ五輪の体操競技をテレビで見ることがきっかけで体操を始めました。さいたま市のスポーツクラブまで片道約30kmを、毎日母に送迎してもらい、21時まで練習していました。その成果もあって、コーチから「2008年の北京五輪に出るんだぞ」と背中を押していただき、ばんやりとですが出場を考えるようになりました。

市長 小学6年生の時、テレビのパラエティ番組に出演し「オリンピックに出場する」と宣言されていました。まさに有言実行ですね。

### オリンピック出場

市長 初めて出場された2012年のロンドン五輪。夢が叶った時はどんな気持ちでしたか。

山室 2008年の北京五輪は出場が叶いませんでした。一方、同年で切磋琢磨してきた内村航平選手は銀メダルを獲得。その悔しさもあり必死の思いで練習を積んできましたから、ロンドン五輪出場は夢だったものの、自分としては当たり前の結果だと捉えていました。

市長 そうでしたか。当時、市内は大いに盛り上がりましたよ。現地時間に合わせてパブリックビューイングも実施しました。深夜にもかかわらず大勢の人が集まり、大型スクリーンに声援を送っていました。

山室 後日その話を聞き、とても感動したのを覚えています。ただ正直、ロンドン五輪は苦い思い出です。結果は団体銀メダルでしたが、人生初となる試合中のけがも経験しました。大会後、復帰できるかも分からない状況だったので、まさに人生のどん底でしたね。

市長 それでも4年後、リオ五輪に

出場し、見事金メダルを獲得されました。

山室 ロンドン五輪の後、両親や今まで関わってくれた人、応援してくれた人たちのことを考えた時、もう一度オリンピックに出場しなければ、今まで体操を続けてきた意味がなくなってしまうと感じていました。だから出場することができ、みんなに少しは恩返しできたかなと。また金メダルを獲得して、自分がこれまで頑張ってきたことをやっ



### スポーツフェスタへの思い

市長 山室さんには第1回目からご参加いただいていますね。

山室 スポーツフェスタ古河はさま

さまざまな競技を体験できる素晴らしいイベントです。体験することでその競技の面白さに気付くことができますからね。そういった機会が増えることで、将来的にオリンピックに出場するような選手が古河市から誕生するのかもしれないですね。

市長 イベントのにぎわいを受けて、県外から視察に来られた自治体がありました。市民運動会の代わりに、全市民体験型のスポーツイベントを開催したいとのこと。とても収穫があったみたいですよ。施設の開設など、ハード面の視察はよく聞きますが、スポーツフェスタのような事業に着目してもらえるのは素直にうれしいです。

山室 確かに環境の整備は大切なことですが、子どもたちに「楽しそうだな・やりたいな」と思ってもらえるようなソフト面の整備も同じくらい重要なんですよ。8月は大相撲古河場所や栗山英樹さんの講演会、9月にはドリームバレーボールが開催され、とても盛り上がりつつと聞いています。私の子どもの頃はそういったイベントはありませんでしたから。

市長 スポーツフェスタの体操教室で山室さんがとても楽しそうに指導されているのは、そういった思いがあるからなんですね。

山室 どうしたら参加者に楽しんで



### プロフィール

山室 光史 やまむろ・こうじ

古河第一小学校→指扇中学校→埼玉栄高等学校→日本体育大学卒業。体操日本代表として数々の国際大会でメダルを獲得。2012年ロンドンオリンピック体操男子団体総合で銀メダル。2016年リオデジャネイロオリンピック体操男子団体総合で金メダルを獲得し、紫綬褒章受賞。現在は田中体操クラブにて、子どもへの体操指導を中心に活躍中



▲模範演技や体操教室で会場を盛り上げる山室さん

もらえるかを心がけて毎回内容を考えています。子どもたちが目を輝かせて楽しんでいる姿を見ると、こちらもうれしくなりますね。きっと他のゲストアスリートも同じ思いじゃないでしょうか。

市長 体験できる種目数は回を重ねるごとに増えており、次回もさらに規模を拡大して開催する予定です。

山室 専門知識を持った、いわゆる一流アスリートがあれだけ多く集まる機会はめったにありません。ゲスト同士が連携して情報を共有したり、知名度を生かしてSNS等で魅力を発信したりできれば、スポーツフェスタは今後さらに成長していくのではないのでしょうか。



## 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。

また昔に比べ、プロ化するスポーツ種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

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。



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

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。興味を持ったととりにあえずやってみる！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



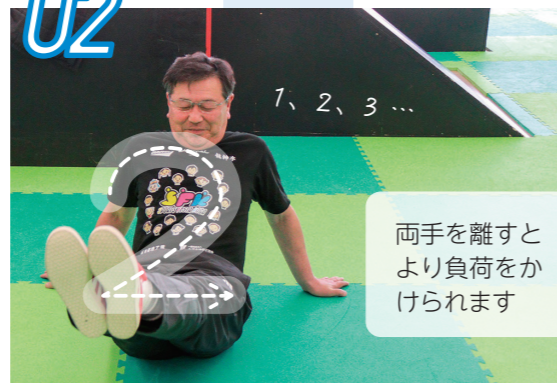
両手を後ろについて膝を伸ばし、かかとを上げます。体勢がきつい場合は少し膝を曲げてください

### 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