



対談

古河市長

古河大使 / 五輪金メダリスト

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。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。校庭に高い木があつたのですが、そこに登つ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。

山室光史さん(以下、山室) 外で遊びが大好きな子どもでしたね。母の頃は近所に叱つ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。

市長 私も子どもの頃は柿の木に登つてよく怒られていきましたよ。あの頃は近所に叱つ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。

山室 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、アトランタ五輪の体操競技をテレビで見た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」と背中を押してください、「ぼんやりとですが出場を考えるようになりました」。

市長 イベントのにぎわいを受けた、県外から観察に来られた自治体がありました。そういう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かも知れません。

山室 確かに環境の整備は大切なことです。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ね。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、とても盛り上がったと聞いています。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。あなた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。



▲模範演技や体操教室で会場を盛り上げる山室さん

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



市長 小学6年生の時、テレビのバ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。

山室 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。

市長 2008年の北京五輪は出場が叶いませんでした。一方、同学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ぬ状況だったので、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



— スポーツフェスタへの思い

市長 山室さんは第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

市長 小学6年生の時、テレビのバ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

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い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ができたかなと。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つと証明できたかなと思えました。体操は個人競技ではありますが、今まで自分を支えてくれた人たちの存在がいかに大きかったのか、改めて気付かされた瞬間でしたね。

市長 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い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ができたかなと。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つと証明できたかなと思えました。体操は個人競技ではありますが、今まで自分を支えてくれた人たちの存在がいかに大きかったのか、改めて気付かされた瞬間でしたね。

市長 イベントのにぎわいを受けた、県外から観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。施設の新設など、ハード面の観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。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重要なんですよね。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、とても盛り上がったと聞いています。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。あなた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 体育館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。あなた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。

山室 どうしたら参加者に楽しんで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ことに増えており、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かでしょうか。

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

立つた。そこで「もう少し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。

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の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、指導者の質の高さがより求められる時代になつたのかもしれません。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。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 先ほどの質問で、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。

山室 ついでに、山室さんによると、昔は

「お子さん向けの体育指導に携わつておられます」とあります。

山室 確かに、私は子供たちと一緒に

「お子さん向けの体育指導に携わつておられます」とあります。