いよいよ今秋

国体・障スポ開催！

Mia × いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会 宇都宮市実行委員会

今秋、いよいよ「いちご一会とちぎ国体（第77回国民体育大会）」と
「いちご一会とちぎ大会（第22回全国障害者スポーツ大会）」が開催されます。
今回は、国体への出場経験を持ち、今も現役で活躍する
宇都宮ゆかりの著名選手4名にお話を伺いました。

42年ぶりの栃木県開催

いちご一会とちぎ国体

第77回 国民体育大会

2022 10.1（土）-11（火） 11 days

国民体育大会は毎年都道府県持ち回りで開催される
国内最大・最高のスポーツの祭典です。
宇都宮市では、総合開・閉会式のほか、
正式・特別合わせて14競技、デモスポ3競技が開催されます。

9月10日（土）～19日（月）に
会期前実施競技
（弓道・体操・水泳）
が開催されるよ！

初の栃木県開催

いちご一会とちぎ大会

第22回 全国障害者スポーツ大会

2022 10.29（土）-31（月） 3 days

全国障害者スポーツ大会は、障がいのある選手がスポーツの
楽しさを体験するとともに、障がいに対する理解を深め、障がい者の
社会参加の推進に貢献することを目的としています。
宇都宮市では、個人2競技、団体3競技、オープン競技1競技が開催されます。

プロ野球
今井 達也 投手

水泳飛込
榎本 遼香 選手

「自身にとって『国体』とは？」

「国体を目指す選手に向けたエール」

など、ここでしか聞けない内容が盛りだくさん！
ぜひご覧ください。

スポーツクライミング
楢﨑 智亜 選手

女子サッカー
鮫島 彩 選手

プロ野球・埼玉西武ライオンズ
今井 達也 投手
TATSUYA IMAI

野球道まい進「壁にぶつかったら初心に戻る」

高校時代の活躍は甲子園全国制覇にとどまらず、高校日本代表として、台湾で開催されたU－18アジア選手権に出場し優勝。さらにその1か月後には作新学院高校野球部で岩手国体に出場し、甲子園優勝チームを一目見ようと多くの観客が球場を訪れるなど、注目度の高さをうかがわせていました。

Profile
1998年5月9日　鹿沼市生まれ
鹿沼市立西中学校－作新学院高等学校
プロ野球・埼玉西武ライオンズ所属

2016年　第98回全国高校野球選手権大会で優勝
　　岩手国体　高等学校野球硬式出場
　　ドラフト１位で埼玉西武ライオンズに入団
2021年　自己最多の8勝をマーク、オールスターゲーム初選出

甲子園凱旋の大歓迎忘れられない

―これまでの野球人生を振り返って一番つらかった時期はいつですか。それを乗り越えられた要因も教えてください。

やはり作新学院高に入学した直後ですかね。小学校、中学校の時はそれほど練習が厳しいわけではなく、緩い感じのチームでしたから。それが甲子園の常連校に入学したわけですから最初は本当に練習がつらくて（笑）。その厳しさに慣れるまでは本当に大変でした。そうした中でも何とか続けられたのは、家族の存在が大きかったですね。いつも母親や兄弟が「しんどいだろうけど頑張れ」と励ましてくれたので、それに応えたいと頑張った感じです。

―宇都宮で過ごした高校3年間で最も印象深いエピソードは。

一番はやはり甲子園で優勝して帰ってきてJR宇都宮駅に着いた時、驚くほど大勢の方々に歓迎してもらったことです。初めての経験でしたから印象深く、あの時の光景は今でも忘れられません。

―今年は栃木県で「いちご一会とちぎ国体」が開催されます。今井投手も岩手国体に出場されていますが、国体にはどのようなイメージをお持ちですか。

U－18アジア選手権が終わった直後でもあったので、日本代表を通じて仲良くなった他校の友だちと国体で再会し、交流することができました。国体には、競技を通じて全国の選手たちと交流を深められるという一面があると思っています。

―最後に、地元国体を目指している選手たち、全てのスポーツで日々頑張っているアスリートたちに向けたアドバイス、エールをお願いします。

スポーツや習い事というのは自分が楽しいと思って始めるものだと思います。ですから、もし続けていて何か壁にぶつかったり、きついことがあった時には自分がそれを始めた時の気持ちに立ち戻ってみてください。僕自身も常に初心を忘れず、自分が今やっていることを楽しめるようにと心掛けています。

上：第98回全国高校野球での全国制覇を祝福する大勢の県民の出迎えを受ける今井投手（写真手前）＝ＪＲ宇都宮駅前　2016年8月撮影
左：埼玉西武ライオンズの真新しいユニホームに袖を通し背番号を披露する今井投手＝埼玉県内　2016年12月撮影

記事全文はこちら

榎本選手（写真左）

水泳飛込

榎本 遼香 選手

HARUKA ENOMOTO

「遅咲き」の成長 「人として目標になれる選手に」

これまで、闘病など様々な障がいを乗り越え、東京五輪の舞台に立った榎本選手。今年故郷で開催される「いちご一会とちぎ国体」、2年後の「パリ五輪」をしっかりと見据え、日々の練習に励みます。最後は「競技者だけでなく、人として目標となれる選手を目指したい」と笑顔で語ってくれました。

Profile
1996年9月14日　宇都宮市生まれ
作新学院中等部ー作新学院高等学校ー筑波大学ー筑波大大学院
栃木県スポーツ協会所属

2018年　福井国体　成年女子高飛込　優勝
2020年　日本選手権女子シンクロ板飛込優勝
2021年　W杯女子板飛込8位、女子シンクロ板飛込8位
東京五輪女子シンクロ板飛込5位
女子板飛込17位

板飛込で地元国体優勝を狙う

作新中1年の時に飛込を始めた榎本選手は、2年時のＪＯＣジュニアオリンピックカップで3m板飛込と高飛込で2冠。作新高ではインターハイ高飛込で3連覇を達成しています。その後、筑波大に進み、４年時（２０１８年）の福井国体では成年女子高飛込で3連覇を果たすなど、多くの大会で活躍してきました。

―昨年の東京五輪、お疲れさまでした。あの大舞台をどのように総括していますか。

出場する前は「五輪の舞台には魔物がいる」という思いが自分の中で勝手に膨らんでしまい、すごく怖いものと思っていました。でも、いざ立ってみたらそんなことは全くありませんでした。（五輪の飛込日本選手団コーチとして帯同した）松本先生から「五輪だからといって何かを変えるのではなく、自分ができることを淡々とやりなさい」との言葉をいただき、自分が今できる最大限のことをやろうと思えるようになりました。確かにあの舞台で自分の実力を出すことは難しかったですけど、「魔物」は自分自身が作っているものと分かったし、東京五輪を経験したことで五輪という存在が自分の中で身近になったというか、狙いやすい目標になったと思っています。

―これまで国体の舞台でも素晴らしい成績を残しています。今年は地元開催の「いちご一会とちぎ国体」がありますが、抱負をお聞かせください。

他の競技についてはわかりませんが、飛込は国体という舞台で勝つことがすごく大事だと思っています。県を代表して参加させていただいているので、毎回、県代表として恥ずかしくない立派な演技がしたいと思って取り組んでいます。今年の地元国体は、まさか自分が現役のうちに開催されると思っていませんでした。いつも応援してくださっている人にも見に来ていただける舞台なので、かっこいい姿を届けたいですね。五輪に出させてもらった板飛込では、やはり優勝したい思いがあります。高飛込はだいぶ競技から離れてしまっていますが、国体を最後の大会にしようと思っているので、もう一度しっかりと仕上げたい。高校の時に女王だったので、そのプライドを持って頑張りたいと準備しています。

限界を感じ「引退」も考えた

榎本選手の競技人生は決して平たんなものではありませんでした。筑波大進学直前に精密検査で「肺がんの疑い」と診断され、開胸による腫瘍の摘出手術を受けました。幸い悪性ではありませんでしたが、術後は傷の痛みや肺の一部切除による呼吸困難に苦しみ、新たなスタートを切るまでに長い時間が必要だったといいます。どん底を味わい、一時は「引退」も真剣に考えたそうです。

―闘病など、さまざまな障がいを乗り越えながら今も競技を続けています。その原動力とは何でしょう。

本当は大学卒業と同時にやめる予定でいたんですけど、ちょうどその時にコーチが松本先生に代わりました。大学時代は正直、自分に限界を感じていて、もう伸びないだろうな、上位には行けないだろうなと諦めかけていたんです。でも先生の指導を受けるうちに自分がうまくなっている、周りからも評価されていると分かり始めたことが「私の限界ここじゃないかも」と思うきっかけになり、今こうして続けられています。五輪に出るという目標は達成したけれど、まだ決勝の舞台には立てていないので私の目標はまだまだ先、達成するまではやめられないかなと思っています。

宇都宮「めちゃめちゃ住みやすい」

―故郷であり、競技を始めた原点でもある宇都宮についてどう感じていますか。

東京五輪に出場したときにSNSで「宇都宮から応援していました」といった応援のメッセージをたくさんいただき、地元民だから親近感を持って応援してくれる人がたくさんいるんだと強く感じました。今、宇都宮で声をかけられることもたまにあるんですよ（笑）。自分が生まれ育った場所だからこそ応援してくれる人がすごく多い、そこにほかの場所とは違う温かさを感じています。

―他県の人に宇都宮をアピールしてください。

住みやすいというのは、めちゃめちゃ感じますね。欲しいと思うものは何でもあるし。あとはギョーザですかね。私は、お母さんのギョーザが一番好きなんですけど（笑）。それと大谷資料館はよく見学していて、あの音がない感じ、心が洗われるような感じが好きですね。

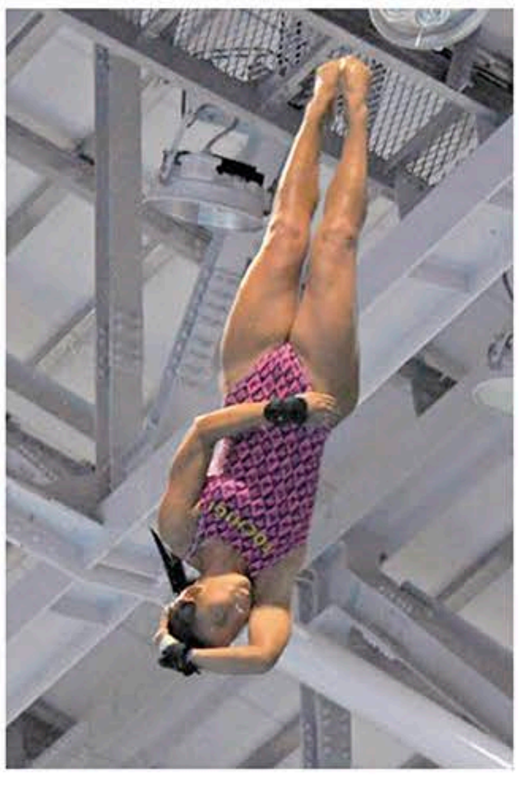
今日を後悔したくない

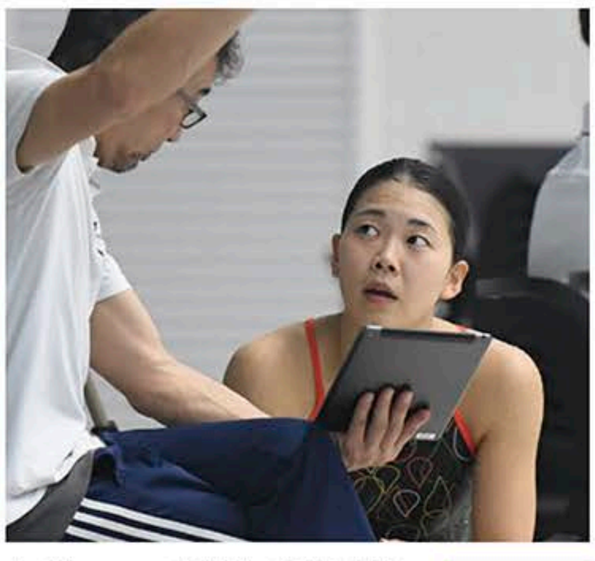
―「終活」という言葉もありましたが、「早期引退」の多い競技にどのように取り組んでいきますか。

若くして引退を迎えることの多い競技ですから、先輩たちから成年女子になったらどうなるのかを聞くことができないという怖さはあります。でも、経験者の一人によると、飛込の女性アスリートは特に26～27歳ぐらいから無駄な動きが取れたり、飛込に色気が出たりするということがあるらしいです。私にとってはそれがパリ五輪の時期になるので、そんな姿を私が背中で後輩の選手たちに見せられたらいいかなと思っています。

―最後に後輩の選手たちや、榎本選手に憧れている子供たちにアドバイスをお願いします。

私は極端に練習をやっている方なので、嫌になることもあるし絶対に楽しいことだけではありません。でも自分が納得するかしないか、今日のこの練習で本当に満足したのかどうかを大切にしています。私は「明日死ぬかもしれない」という経験をしているので、今日やらなかったら後悔するんじゃないかということは絶対しないようにしています。日々の練習だけでなく生活でもそう心がけています。そういう思いで何か物事に取り組むことは、すごく大事かなと思っています。





上：映像でフォームを確認する榎本選手（右）と松本コーチ（左）
左：2018福井しあわせ元気国体／成年女子高飛込で3連覇を達成した榎本選手

記事全文はこちら

スポーツクライミング

楢崎 智亜 選手

TOMOA NARASAKI

Profile
1996年6月22日　宇都宮市生まれ
作新学院中等部―宇都宮北高等学校
ＴＥＡＭ　ａｕ所属

2014年　長崎国体　少年男子ボルダリング　優勝
2019年　ボルダリングワールドカップ男子総合優勝
　　世界選手権男子複合優勝
2021年　東京五輪スポーツクライミング男子複合４位

地元開催の国体に喜び
目標に向け「ブレない」姿勢を

スポーツクライミングが初めて正式種目に採用された東京五輪で４位入賞を果たし、日本のスポーツクライミング界に新たな歴史を刻んだ宇都宮市出身の楢崎選手。今や世界トップクラスのクライマーとして知られる楢崎選手ですが、高校時代から20代はじめにかけては国体にも毎年出場し、２０１４年の長崎国体では少年男子ボルダリングで優勝も果たしています。

クライミングが盛んなまち宇都宮

―宇都宮生まれで、高校まで同市で生活されていた楢崎さんですが、ふるさとの印象や思い出などを聞かせてください。

高3まで宇都宮に住んでいました。スポーツクライミングという競技でいうと、当時から宇都宮ってクライミングがすごく人気があって、面白い内容のジムも多かったですね。そこで練習した思い出だったり、ベタですけど練習後にジムの仲間とみんなで餃子を食べに行ったりしたことはよく覚えています。あと、週末で学校が休みのときは都内に練習に行ったり、大会に出場したりすることも多かったのですが、いつも新幹線に乗っていました。そういう点では都心へのアクセスにも便利なところですよね。

―昔から宇都宮でクライミングが盛んだったのは、何か理由があるのでしょうか。

何ですかね（笑）。ほんとに何年かに一度のサイクルで、強い選手が現れるじゃないですか。それもあって各ジムのクオリティーもすごく高いですね。最近は宇都宮のジムに行くことはなかなかないんですけど、友達からは子供がすごく多いと聞きます。競技の裾野が広がるということはクライミング界にとってももちろん喜ばしいことですし、小さいころからスポーツに触れるという意味でもいいことだと思います。

―スポーツクライミングという競技の魅力について教えてください。

一番見ていて面白いと思うのは、体格の差によって登り方が違ったり、選手によって攻め方、コース取りなど攻略の仕方が違うところですかね。あとは国体ならではのルールになるのですが、2人一組のチーム制で行われます。お互いにアドバイスをしながら登ったり、どっちが先に登るか作戦を立てたりとか。その辺の駆け引きも見ていて面白いと思います。

お祭り的な要素も国体の楽しさ

国体のスポーツクライミングはリード、ボルダリングの2種目が行われます。楢崎さんは高校時代に2012年の岐阜国体で少年男子リード2位、14年の長崎国体は少年男子ボルダリング優勝と輝かしい実績を残しました。高校卒業後も15年の和歌山国体で成年男子ボルダリング2位、リード3位、16年の岩手国体はボルダリング3位、リード4位と活躍しました。

―楢崎さんとっての国体のイメージ、印象はどのようなものでしょうか。

個人的にはすごく楽しかったですね。県を挙げて出場する雰囲気だったり、開催地も地元が一体となって盛り上がっていたり。それとクライミングの競技仲間たちが全国から集まって勝負するところも楽しかったですね。単純な競技会としての大会だけじゃない、一種のお祭りのような要素もありました。その土地その土地のおいしいものを食べるのも楽しみでした。それと、ジャパンカップや日本選手権のような大会は毎年ほとんど決まった場所で行われますが、国体はいろんな都道府県に行けるのでそこが楽しみでもありました。国体で初めて行ったような場所も多いですし。長崎、和歌山もそうでしたね。

―2014年の長崎国体は少年男子ボルダリングで優勝されています。

弟（明智さん）と出場したときですね。僕と弟は三つ離れてるので、少年の部で一緒に出られるのは自分が高3で弟が中3の時しかありませんでした。弟とは普段から一緒に練習していましたし、その1回しかないタイミングで優勝したいと思っていたので、すごく嬉しかったですね。最近は世界選手権に出たり、トレーニングの時期だったりで、なかなか10月というタイミングで国体に出ることができないんですけど。最後に出たのはいつだったかな…。愛媛大会（2017年）ですかね。あのときは風邪を引いちゃって、久しぶりに予選落ちしちゃって。競技後に熱を計ったらめっちゃ高熱で、すぐに帰った記憶があります。

パリ五輪で金メダルを

2019年の世界選手権覇者ということでメダルの獲得が期待された東京五輪でしたが、わずかに及ばず4位という結果に終わりました。しかし下を向くことなく、新たな目標に向け再スタートを切りました。

―今後の目標を聞かせてください。

現時点での最大の目標は2024年のパリ五輪で金メダルを取ること。そこまでの過程としてはボルダリングの年間チャンプをもう一度取ることだったり、世界選手権のリードの初優勝だったり、そういうことを積み上げていきたいですね。自分が活躍することによって、クライミングの人気、知名度を今以上に上げていくことも目標です。

―今年は楢崎さんの地元、栃木県で国体が開催されます。宇都宮でも多くの競技が開催されますが、特別な思いがあればお願いします

ほんとに嬉しいという気持ちがすごく大きいですね。自分が生まれ育った場所で国体があるのは嬉しい限りです。あと自分も競技を通じて全国各地を回るのですが、やはり栃木の場所ってあまり認識されていなかったり、何が有名とか知らない人が多いですよね。実際に行ってみると、すごく魅力的なところだと気づいてもらえるはずなので、そういうきっかけにもなればいいな思います。

―国体を目指す郷土の後輩たちに向けて、メッセージをお願いします。

例えば国体出場を目標にするのなら、国体に出て自分がどうしたいかというビジョンをしっかり持ち、その過程でどんなことが起きてもブレず、頑張り続けることが大事だと思います。僕自身でいえば、自分の最大目標は今までで一番強いクライマーになることです。その過程として今回、東京五輪ではその目標を達成できなかったのですが、ここで止まることなく、クライミングを始めた子どもたちや応援してくれる皆さんにも、目標に向かって進むことの大切さを伝えられたらいいなということで今もトレーニングを続けています。そこはこれからの人たちにも大事にしてほしいと思います。目標がないとモチベーションも安定してこないと思います。目標をしっかり設定するということを自分で確立し、それをブレずに持ち続けることが大事だと思います。

上：2021年5月16日、宇都宮市バンバ市民広場で行われたイベントにて、クライミングを指導する楢崎選手
左：2019年の世界選手権に兄弟で出場し、リードのコースを確認する楢崎 智亜選手（左）と明智選手（右）

記事全文はこちら

Profile
1987年6月16日　宇都宮市生まれ
宇都宮市立田原中学校ー宮城・常盤木学園高等学校
2021年　大宮アルディージャＶＥＮＴＵＳ所属

2003ー05年　全日本高校女子サッカー選手権大会準優勝
2004年　埼玉国体　サッカー女子　宮城県代表として出場
2011年　ワールドカップ（W杯）ドイツ大会優勝
2012年　ロンドン五輪銀メダル
2015年　W杯カナダ大会準優勝
2018年　ジャカルタ・アジア大会金メダル

女子サッカー

鮫島 彩選手

AYA SAMESHIMA

国体がサッカー人生の転機に 離れて知った、郷土の魅力

女子サッカー日本代表が優勝を飾った2011年W杯ドイツ大会では、主力メンバーとして活躍した鮫島選手。大舞台で活躍する鮫島選手ですが、高校時代に宮城県代表として埼玉国体に出場した経験がプロとしてサッカーを続ける大きなターニングポイントになったといいます。故郷を離れて知った宇都宮の魅力も語ってくれました。

W杯で活躍、日本国民に勇気与える

―中学まで過ごした宇都宮の印象について教えてください。

正直、中学までよりも、外に出てからの方が故郷の魅力に気づいたということがたくさんあります。個人的には本当に餃子を愛してやまないので、餃子の魅力はもっと外に広めていきたいなと思っています。あとは自分自身がプロスポーツ選手として携わるようになってから、プロスポーツチームがたくさんあるなということを再認識しました。宇都宮ブレックスだったり、栃木ＳＣだったり、宇都宮ブリッツェンだったり。そういったプロスポーツが盛んな街という印象も、外に出てから気づいたことですね。自分自身も今後、スポーツを通していろいろと故郷と関わっていけたらいいなということは改めて思っているところです。

―ご自身にとってターニングポイントとなった試合、大会を挙げてください。

数えきれないくらいありますが、一つはやはりW杯ドイツ大会の優勝ですね。本当にいろんなことが変化したので、それはすごい大きな転機でした。もう一つは今年、「とちぎ国体」が開催されますが、私は高校2年の時、宮城県代表として埼玉国体（2004年）に出場しました。宮城県にはＹＫＫの女子チームがあって、そこが主体の県代表チームに高校から私が一人だけポンと参加させてもらって。その時の国体が本当に楽しかったですね。国体という特別な雰囲気や、お姉さん方と一緒に出場し、みんなで一緒に宿泊するという環境がとても新鮮でした。ＹＫＫのチームは翌年、東京電力マリーゼ（福島県広野町）に移管されたのですが、埼玉国体のすごく楽しかったという経験が、高校卒業時にマリーゼ入団を決心することにつながったので、私にとって国体は女子サッカーを続ける大きなターニングポイントになりました。とちぎ国体も正直、ちょっと出たいなと思っていたんですけど、プロ選手なので…。開催が決定したころは「そのころは35歳だから、プロはもう引退してるかな」と思って、密かに狙っていました。（笑）

―とちぎ国体で活躍する鮫島選手も、ぜひ見てみたかったです。W杯の話も出ましたが、当時はどのような思いでプレーしていましたか。

当時、マリーゼ所属で福島県に住んでいたのは大きかったですね。ずっとドイツでの大会だったのでリアルタイムで日本の皆さんの声を聞いたりとかは難しかったのですが、それでもネットを通じて多くの方の激励の声などは選手にも届いていましたし、選手たちもこういった状況でもW杯に参加できるという感謝の思いを持っていました。自分たちが頑張ることで、結果として被災地にパワーを届けられればという思いもありました。日本の方々からの激励の声が後押しになって優勝に結びついたと思っているので、とても大変な状況でも応援してくださった皆さんには本当に感謝しています。

後輩にもエール「悔いなきチャレンジを」

福島第一原発事故の影響で東京電力マリーゼは休部に。鮫島選手はマリーゼの移管先として新たに創設されたベガルタ仙台レディースに移籍します。2012年のロンドン五輪にも出場し、銀メダル獲得に貢献。同年の岐阜国体は、宮城県代表としてベガルタ仙台が出場したため、鮫島選手も帯同メンバーとして同行しました。

―岐阜国体は選手ではなく、帯同メンバーという位置づけでした。

私はプロ契約だったので試合に出ることができませんでした。ただ練習は続けなきゃいけなかったので、帯同メンバーという形で参加しました。国体って特別な雰囲気があるんですよね。フリータイムには宿舎から出て街中を散歩したり。普段のリーグ戦では会場に着くとすぐロッカールームに入って試合に臨むという流れですが、国体は会場も比較的オープンなのでいろんな人たちと触れ合えたり、相手選手とも会場のグランドで自由におしゃべりしたりできます。そういったこともスポーツの醍醐味の一つだと思っているので、そこは国体ならではと感じます。街を挙げて盛り上げているという雰囲気もいいですね。

―鮫島選手は小さいころから女子サッカーチームでプレーできる環境にありましたが、今もジュニア世代だと環境が整っていない面もあると感じますか。

昔よりは女子チームも増えていると思います。ただ女子サッカーの場合、中学に進む段階で女子チームが少ないので、そこでやめてしまう子がたくさんいるという課題は今もあると思います。そこはサッカー界として問題解決に取り組むことが重要です。

―サッカー以外で、鮫島選手のリフレッシュ法はどんなことでしょうか。

私の場合はとにかく、人に会うことです。サッカー関係の人だけでなく、全く関係のない職種の方と会うことで刺激をもらうこともリフレッシュになっています。今は同じ埼玉県に安藤梢さんがいるので、一緒にご飯を食べに行きます。財布を持たずに。（笑）今度、私の家で餃子パーティーをしようって約束しています。梢さんはトレーニング法にも詳しいので、筋トレを教わったりもしています。

―とちぎ国体を目指す、郷土の後輩にエールをお願いします。

現役時代に自分が住んでいる県で国体が開催されるのは、一生に一度の機会と言っても過言ではないですよね。本当に貴重な機会なので、そこに向けてベストを尽くすことも、いい結果を求めることも大切ですが、結果に関わらず、その後の人生に絶対にプラスになると思います。同じスポーツ選手として、思い切りチャレンジしてほしいということは強く思います。私も出たかった！

記事全文はこちら

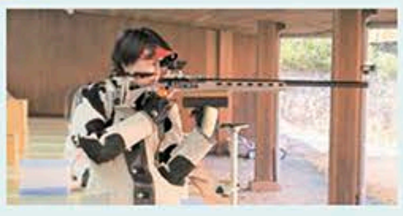
宇都宮市実行委員会ホームページには
楽しめるコンテンツが盛りだくさん！

ここから
チェック

見る
ガッツ石松国体PR動画
「#体育しようぜ」

栃木県出身のガッツ石松さんが、
宇都宮市開催競技に挑戦！

読む
活躍を期待する
選手紹介



宇都宮市開催競技で活躍が
期待される選手にインタビュー！

国体が愉快だ宇都宮 UTSUNOMIYA
障スポ愉快だ宇都宮 UTSUNOMIYA

いちご一会とちぎ国体・とちぎ大会
宇都宮市実行委員会事務局
TEL.028-678-6953

Super Smart City