

1 ゲストの紹介

知事 皆さん明けましておめでとうございます。今日はゲストに榎本遼香さん、加藤凜香さん、そしてとちぎ未来大使の平野早矢香さんをお迎えしました。

3人 よろしくお願ひいたします。

知事 昨年行われました、東京2020オリンピック・パラリンピック。榎本さん、舞台上に立った感想はどうですか。

榎本 無観客で少し寂しい雰囲気ではあったんですけど、チームメイトが盛り上げてくれて、特別なオリンピックになりました。

知事 加藤さんは榎本さんの競技をご覧になりましたか？

加藤 魅せる演技をされていて、とてもかっこよく感じました。

知事 今年行われるいちご一会とちぎ国体・とちぎ大会が待ち遠しくなりますね。

平野 私自身も、高校3年間国体に出場しました。宮城県の高校に在籍していたので、2年生のときに開催されたみやぎ国体には宮城県選手団として出場したんですけど、地元国体は県民の皆さんと一緒に盛り上げて戦っている空気感があるので、他の大会とは別物だと感じました。

知事 貴重な体験談ですね。ありがとうございます。では、ここからは、両大会で

の活躍が期待されるお二人にお話を伺っていききたいと思います。まず、榎本さん。飛込競技を始めたきっかけは何だったんですか。

榎本 私は元々器械体操を習っていて、11歳のときにクラブチームにいらした飛込の先生からお声掛けをいただいて転向しました。

知事 競技する上では何が一番気を付けていますか。

榎本 飛板飛込は「板踏み10年」と言われるぐらい、習得に時間のかかる競技で。板踏みの感覚は体重が200グラム増えただけでも変わってしまうので、特に体重管理を慎重に行っています。

知事 続きまして加藤さん。車いす陸上を始めたきっかけを教えてください。

加藤 私は13歳から県の障害者スポーツ大会に100メートル走で出場し始めました。中学卒業後、学校の先生からレーサーという競技用の車いすを勧められ、16歳からレーサーに乗り始め、2カ月で全国障害者スポーツ大会のいわて大会に出場することができました。

知事 2カ月で！どんな練習をしているんですか。

加藤 平日は自宅でローラーマシーン

という、競輪の選手が練習しているような後輪だけを動かせる機械を使って練習し、休日は競技場で1回の練習で約10キロほど走っています。

知事 毎日の努力の積み重ねは素晴らしいですね。日頃からどんなことを心掛けて練習しているのかも聞いてみましょう。県が整備した「日環アリーナ栃木」の飛込プールで練習されている榎本さんはいかがですか。

榎本 国内でも随一の練習環境だと思いますので、プール以外の練習もしっかりできるよう計画を立て、毎日記録をつけて、昨日の自分を越えられるように意識して練習しています。

知事 加藤さんはいかがですか。

加藤 1本1本の練習で記録を更新できるように頑張っています。また、日頃から筋肉に良いものを食事に取り入れるよう、気を付けています。

2 地元で国体・障スポ開催

知事 今月24日には冬季大会が開幕します。本大会、障スポまでは9カ月程度。いよいよ開催が迫ってまいりました。皆さんにとって、初めての地元開催の両大会。どのような思いがあるかお聞きします。

新春 知事対談

いちご一会とちぎ国体 いちご一会とちぎ大会

いよいよ今年開催となる、第77回国民体育大会「いちご一会とちぎ国体」・第22回全国障害者スポーツ大会「いちご一会とちぎ大会」。今回は両大会をテーマに、本県にゆかりのあるスポーツ選手の皆さんと知事に対談していただきました。

※感染防止対策を講じた上で対談しています

榎本 自分が現役のうちに、地元で国体ができるのはなかなかないことだと思うので、「いちご一会（一期一会）」というように、ご縁を大切にしながら頑張っていきたいなと思います。

加藤 私も地元開催ということで、自己記録を更新できるように、そして笑顔で走り切れるように頑張りたいです。

知事 期待しています。平野さんはいかがですか。

平野 まず選手の皆さんには、大会が始まるその日まで最高の準備をしてもらいたいと思います。また、いろんな形で両大会に携わる県民の皆さんがいらっしやると思うんですが、記憶に残る大会になると思うので、県全体で盛り上げていける大会になるといいなと思います。

知事 平野さんは高校3年間国体に出場し、3連覇。素晴らしい成績ですが、何かアドバイスがあったらお願いします。

平野 やはり日頃の練習はすごく大切ですね。私は卓球なので、1球1球を練習と思わず、試合の勝敗を決める最後の1球という気持ちで毎日打ち続けたことが勝敗に繋がったかなと。試合までの準備が結果を左右するなと感じました。

知事 トップアスリートを目指す皆さんには、ぜひ参考にしてもらいたいと思います。



とちぎ国体
冬季大会:1月24日(月)~30日(日)
本大会:10月1日(土)~11日(火)

とちぎ大会
10月29日(土)~31日(月)

栃木県知事
福田 富一

▶鹿沼市出身。2012年ロンドンオリンピックでは卓球女子団体銀メダルを獲得。引退後はスポーツキャスターなどさまざまな分野で活躍



ひらの
平野 早矢香



陸上競技(車いす)の選手。宇都宮市出身。2019年ジャパンパラ陸上競技大会女子200メートルでは5位入賞

かとう
加藤 凜香



水泳(飛込)選手。宇都宮市出身。東京2020オリンピックでは、女子シンクロ板飛込で5位入賞

えの
榎本 遼香



水泳(飛込)選手。宇都宮市出身。東京2020オリンピックでは、女子シンクロ板飛込で5位入賞

えの
榎本 遼香

3 両大会に向けた県の取組

知事 さて、両大会は「環境への配慮」をテーマに取り組んでいます。県選手団の新しいユニフォームも県内企業の技術を活用し、ペットボトルを再生した繊維で作っています。

また、県では多くの県民の皆さんに両大会を盛り上げていただくため「いちご一会運動」を展開し、県民誰もが参加できる「いちご一会ダンス」「クリーンアップ運動」等を実施しております。皆さんは知っていますか。

榎本 クリーンアップ運動ですが、沿道で見掛けることがありまして、感謝した記憶があります。

加藤 ダンスに使用するイメージソングには手話を取り入れていますよね。障害がある・なしに関係なく、誰でも両大会に関わりを持てるということは、素晴らしいことだなと思いました。

知事 さらに、県民の皆さんには両大会の運営に欠かせないボランティアへのご協力をお願いしております。選手の皆さんはボランティアの方々のご協力をどう感じていますか。

榎本 ボランティアの方々の活動がなければ、うまく競技に取り組めなかったり、会場の中で迷ってしまったりすることもあるので、とても感謝しています。

加藤 競技以外でも、ボランティアの皆さんがたくさん声を掛けてくださるので、リラックスして大会に臨んでいるかなと思います。

平野 何気ない声掛けが私たちの力になる、そういった意味では、ボランティアの皆さんに救われているなと思うことが多々ありますね。

知事 県民の皆さんにも、身近なこと、できることからいちご一会運動へぜひご参加いただきたいと思います。

4 平野さんからの質問

知事 さて、普段からさまざまなスポーツ選手の話をおられる平野さんからお二人にぜひ話を聞いてもらいたいと思います。

平野 まず気になったのは「食事」。体重管理・栄養面のコントロールはご自身でされているのか、それともどなたかにアドバイスをもらいながらされているんですか？

榎本 母が管理してくれています。食欲が強い高校生の時期には、食べてもいからいっぱい運動しようとか、ちょっとヘルシーにしてみようということをやってくれていたのが、本当に助かりました。

平野 先ほど加藤さんは筋肉について話していましたが、タンパク質を意識して取っているんですか？

加藤 今のベストな体重を維持できるような、お肉もお野菜もお魚もバランス良く取れるように母が考えてくれています。

平野 家族のサポートが大きいんですね。ちなみに、競技しているときとそれ以外の時間、オン・オフの切り換えはいかがですか？

榎本 私はそれが課題で。悔しい練習をしてしまうと、何でこれができなかったんだろうというのをずっと引きずってしまったり、夢の中で練習したりもあるので。

加藤 私はオン・オフをはっきりしようと思っていて、音楽を聞いたり、テレビを見たり、ペットと遊んだりとか。

知事 食べることで苦しいことを忘れて「また頑張るか!」となりますよね。この大会が終わったら食べたいものはありますか？

榎本 オリンピックの後、私はお寿司屋さんに駆け込みました！

加藤 私は甘いものが食べたいです。プリンとか。

平野 やっぱり食べ物はご褒美の一つですね！

5 両大会に向けて…

知事 最後に改めて両大会に向けた抱負や意気込みなどについてお聞きしたいと思います。

榎本 私は生まれ育った栃木県の代表

として、県民の皆さんにもたくさん応援していただいて、結果として恩返しできるように頑張っていきたいなと思います。

加藤 とちぎ大会に出場するため、たくさん練習してきたので、自己記録を更新して笑顔でいる姿を皆さんに見ていただきたいです。

知事 平野さんは、地元とちぎで開催される両大会にどのようなことを期待されていますか。

平野 選手の皆さんが、本番でベストを尽くせることが一番ですが、私も含めて、県民の皆さんと一緒に、自分たちが両大会に向けて何ができるか、どういった形で盛り上げることができるかというところを考えながら、自分ができる形で、選手の皆さんと両大会に貢献できるように頑張りたいなと思います。

知事 皆さんの思いを聞いて、全国から来県する多くの選手を全県民がおもてなしの気持ちでお迎えし、最高のパフォーマンスを発揮できるよう、準備に万全を期すとともに、機運を盛り上げ、すべての人にとって最高の思い出となるよう、改めて頑張ってもらいたいと思います。今日は本当にありがとうございました。

対談の様子は県ホームページでもご覧になれます
とちぎ動画 検索