

令和6年はパリオリンピック・パラリンピックの年!



スポーツに取り組む 高校生を紹介します!

閻元気発信課 TEL21-2311 FAX23-5112

元日に放送された FM ピッカラの特別番組で、スポーツに取り組む市内の高校生と市長が対談しました。競技に打ち込む思いや今後の目標など、その一部を紹介します。

再放送を聞く

- ▶とき…1月6日(土)正午～13:00
- ▶放送局…FMピッカラ (76.3 MHz)
- ※インターネットでも聞かことができます。

JCBA サイマルラジオ▶



全文を読む



市HP

出演者紹介



はいの ねお
灰野 寧緒さん

スノーボード

新潟産業大学附属高等学校 3年生

幼い頃からプロになることが夢。中学1年生の頃から自分で探した県外の練習場に両親と通う。昨年3月の全日本スノーボード選手権大会で優勝し、プロライセンスを取得。



こやま ふうか
小山 風香さん

水泳

柏崎翔洋中等教育学校 5年生

5歳から水泳を始め、小学3年生から育成コースで練習を重ねる。昨年9月、かごしま国体に200m平泳ぎ種目出場。自己ベストを更新し、第4位に輝く。



櫻井 雅浩

柏崎市長



高橋 裕美さん

FMピッカラ

高橋 市長、昨年はスポーツでいろいろな話題がありましたね。

市長 昨年は柏崎市陸上競技場が100周年を迎えました。水球では、アジア大会で日本男子が優勝しました。ブルボンウォーターポロクラブ柏崎所属の選手が主力メンバーとして活躍しました。今年もスポーツに注目が集まる年になると思います。

高橋 今日は高校生のお二人にこれまでの活動、そしてスポーツの魅力などを伺います。

大会で結果を残して、両親に恩返ししたい

高橋 まずは灰野さんにお話を伺います。競技について教えてください。

灰野 スノーボードのスロープスタイルとビッグエアという種目に出場しています。スロープスタイルはコース上のレールなどの障害物とジャンプ台を、ビッグエアは一つの大型ジャンプ台を使います。どちらも技の難易度や着地のきれいさ、完成度で得点を競う種目です。

高橋 大会はどこで行われるんですか？

灰野 県外なよろのスキー場が多いです。北海道の名寄市まで行ったこともあります。昨シーズンは13戦出場しました。



スノーボード競技の楽しさを、多くの人に知ってもらいたい

高橋 スノーボードを続けてきて、うれしかったことはありますか。

灰野 プロになれたことです。やっとスタートに立てたので、プロとして大会に出場するのが楽しみです。

高橋 転機になった出来事がありますか。

灰野 立山 KINGS の谷田部均やたべ ひとしコーチに教わるようになったことです。安定感や技の完成度が高くなり、より上達したと思います。

高橋 その谷田部コーチからメッセージをいただいています。

高橋 オフシーズンはどこで練習していますか？

灰野 週末に往復 8 時間かけて富山県の立山 KINGS という人工芝キングスの施設で練習しています。今練習している技は、フロントサイド 1440 (反時計回りに 4 回転) と、バックサイド 1440 (時計回りに 4 回転) の 2 つです。

高橋 往復 8 時間は長いですね。遠征費も大変ですか？

灰野 シーズン中の遠征費などで、毎年軽自動車 1 台分くらいの費用がかかります。海外遠征となるとその倍はかかります。大学進学後はアルバイトをして少しでも活動費用を出したいし、大会で結果を残して、両親に恩返ししたいです。

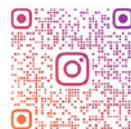
技の名前に付く数字は何を表しているの？

回転の角度を表しています。1 回転が 360 度なので、4 回転だと $360 \times 4 = 1440$ 。読みは「フォーティーン・フォーティ」です。

高橋 スノーボードの魅力はなんですか？

灰野 細かいルールがなく自由に滑れるところと、オシャレでカッコいいところです。ボードをつかむ手の位置や反対の手の角度などを工夫して、カッコよく見えるよう意識しています。世界では同世代の子が 6 回転をやっています。いつかそれを超えたいです。

灰野さんの
インスタグラム



谷田部コーチからのメッセージ

寧緒は、口数は多くありませんが、気持ちが強く芯のある選手です。地元の子が「灰野寧緒を見てスノーボードを始めた」と言ってくれるようなスノーボーダーになってほしいですね。寧緒はカッコいい滑りができるので、自分がやりたい動きで魅せられるスノーボーダーになってほしいです。

高橋 灰野さんは大会の結果や普段の練習の様子をインスタグラムに投稿されていますね。私も拝見しましたが、とても高いジャンプにびっくりしました。ぜひ市民の皆さんにもインスタグラムを見

て、応援していただきたいと思います。

灰野 はい、多くの方に見てもらえると嬉しいです。

高橋 最後に、今後の目標を教えてください。

灰野 大学在学中に海外の大会に出ることが目標です。スノーボードの楽しさを、たくさんの人に知ってもらいたいです。

高橋 市長からも激励の一言をお願いします。

市長 灰野さんの素晴らしい滑りを見たいですし、ぜひ今年は、5 回転、1800 灰野スペシャルに挑戦してもらいたいと思います。期待しています！

悩んだ時期はコーチからの声かけが励みに

高橋 続いて、小山さんにお話を伺います。小山さんは、女子 200メートル平泳ぎで活躍されていますが、水泳の魅力はなんですか？

小山 キックの蹴り方や顔の上げ方など少しフォームを変えるとタイムも大きく変わり、結果が出て楽しいところです。

高橋 どこで練習をしていますか？

小山 スポーツアカデミー柏崎です。水曜日以外は毎日練習をしていて、基本メニューは 45 分の陸上トレーニングの後に 2 時間泳ぎます。水泳は腰や膝、肩を故障しやすいので、それを防止するためのストレッチやウエイトトレ



ニングに力を入れています。200メートル平泳ぎは距離が長いので、落ち着いて伸びることを意識して、その伸びている時間を大切にしています。

高橋 泳ぐだけでなくいろいろなトレーニングをしているのですね。水泳を続けてきて、大変だったことはありますか。

小山 高校 1 年生の年は良いタイムが出ずに悩みました。私は考え込んでしまう性格なので、コーチから「考えすぎないで、大胆に泳ごう」と声をかけてもらいました。

高橋 小山選手のコーチ小玉裕道こたま ひろみちさんからメッセージが届いています。

小玉コーチからのメッセージ

風香は、負けず嫌いで、決めたことをやりきる選手です。今年 3 月の選考会は、ロサンゼルスオリンピックに向けてのステップになるよう頑張ってください。ぜひ、柏崎出身の競泳のオリンピック選手になってほしいと願っています。都心部と違いライバルが身近にいない環境の中で、レースを意識してトレーニングを積み、ここまで高めてきたと思います。風香の良さをさらに磨き、みんなの応援をエネルギーに変えて頑張ってください。

高橋 小山さん、コーチのメッセージはいかがでしたか。

小山 アドバイスをもらえてうれしいです。



2028 年のロサンゼルスオリンピック出場が目標

高橋 ご家族は、どのように応援してくれていますか？

小山 大会の日は、母が私の好きなサツマイモ入りの蒸しパンを作ってくれます。父はレースをよく見に来てくれて、ベストタイムが出たときは「おめでとう」と声をかけてくれます。

高橋 ご家族の応援が力になりますね。転機になった出来事がありますか。

小山 高校 1 年生の冬に参加した 4 つの合宿のおかげで水泳に集中でき、理想のフォームに近づけたことです。伸び悩んで辛かった時期も諦めずにコツコツ練習を

重ねて、ベストタイムを出すことができました。この経験はすごく自信につながりました。

高橋 最後に、今後の目標を教えてください。

小山 2028 年のロサンゼルスオリンピック出場が目標です。まずは 3 月に出場する選考会で好成績を出して、ジュニア世界大会に出場したいです。

高橋 私も応援しています！ 市長からも激励の一言をお願いします。

市長 みんなの期待に応えられる練習をしっかりと積み重ねているので、ロスはきっと大丈夫！ 風香さん、すごく良いお名前ですね。風のまち柏崎の風の香りを、ロス

に運んでください。期待しています。

小山 ありがとうございます。頑張ります。

高橋 お二人とも夢に向かって努力されていますね。市長はどのように感じましたか。

市長 17 歳 18 歳のアスリートが夢に向かって挑戦する姿がすがすがしく、私たちも応援したくなります。本当にいい話を聞かせてもらいました。今年はお二人に続いて私たち柏崎市民も、新しいことに挑戦する、夢に向かって頑張っていく年にしたいなと思います。