

# B spo!+

ビスポ Vol.26

TAKE  
FREE

[将来の有望選手]

戸田琉輝 (レスリング・日野レスリングクラブ)

[★キラキラ★放課後タイム]

栗東高等学校 馬術部

[びわっ子now]

金城スポーツ少年団バレー部

[企業スポーツ振興協議会]

中川杏香 (大塚産業マテリアル株式会社)

[企業スポーツ振興協議会]

伊藤貴彦 (いとう整骨院・柔道整復師)

巻頭特集 Interview



# 山本悠樹

## YAMAMOTO YUKI

### ガンバ大阪

「プロになる」夢を叶えて、今春「ガンバ大阪」に入団。  
新たな舞台で自らの進化とチームへの貢献を誓う。

巻頭特集 Interview

**山本悠樹** ガンバ大阪 「プロになる」夢を叶えて、今春「ガンバ大阪」に入団。新たな舞台で自らの進化とチームへの貢献を誓う。... 02

〈将来の有望選手〉戸田琉輝 (レスリング・日野レスリングクラブ) ... 04

〈★キラキラ★放課後タイム〉栗東高校 馬術部 ... 05

連載 滋賀国スポ・障スポ大会情報 ... 06

〈健康豆知識〉ジュニア期のスポーツを考える「一日10分のジャンプで下半身を強化しましょう」岡本直輝 07

〈健康豆知識〉スポーツドクター情報提供「コロナ感染とスポーツ」高橋正行 ... 08

〈健康豆知識〉スポコン通信Vol.23「JUMPの基本」松下大輔 ... 09

連載 びわっ子now 金城スポーツ少年団バレー部 ... 10

TOPICS ジュニア選手の食事サポート(協力:株式会社 明治) ... 11

連載 企業スポーツ振興協議会Vol.17 中川杏香 (ホッケー 大塚産業マテリアル株式会社) ... 12

〈県内スポーツ情報〉支える人特集 伊藤貴彦 (柔道整備師) ... 13

連載 国スポ・障スポ競技紹介 フィールドホッケーってどんな競技? ... 14

特集 ビワイチ ~ぐるっとびわ湖~(大津~米原間) ... 16

- topics
- スマイルキッズスポーツフェスタを開催します! ... 18
  - 滋賀レイキッズ第7期生を募集しています! ... 19
  - 幻の第19回びわ湖かいつぶりレガッタ

賛助会員情報 ... 20



子どもの頃から「サッカーだけは誰にも負けたくない」と思ってたプレーしてきました  
● 山本悠樹



習った技術や自分の強みを1対1で発揮できるところがレスリングの魅力です  
● 戸田琉輝



恵まれた施設環境と指導体制のもと人馬一体で練習に励む  
● 栗東高校 馬術部



「全員バレー&笑顔で楽しく」県大会での活躍を目指す  
● 金城スポーツ少年団バレー部



国スポに出場して優勝を目指します  
● 中川杏香



双方のコミュニケーションを取ることが大事  
● 伊藤貴彦



魅力がいつばいのホッケー競技をご存じですか?

ビスポ第26号 読者の方すべてにチャンス!!

# Bispo!+ 読者プレゼント

アンケートにご協力いただいた方に抽選でプレゼント!

肉のげんさん「すき焼き用近江牛」500グラム 《3名様》

★応募方法等詳しくはP20をご覧ください。



# 山本悠樹 YAMAMOTO YUKI ガンバ大阪

## 「プロになる」夢を叶えて、今春「ガンバ大阪」に入団。新たな舞台で自らの進化とチームへの貢献を誓う。



### 昔も今も「サッカーに関してだけは誰にも負けたくない」高校の時に味わった挫折感と、自分を支えた想いとは

—山本選手にとってサッカー競技の魅力とはどんなところでしょうか。ご自身のストロングポイントも合わせて教えてください。

**山本選手** 幼い頃から感じていたのは、まずシンプルに得点を生み出す楽しさ。もともと攻撃が好きだったので、ゴールを決めた時の面白さや爽快感は昔から変わりませんね。それと、子どもの頃からたくさんのチームや人と出会って、そこで教わったもの、みんなで乗り越えたことなど、サッカーというチームスポーツだからこそ得られた経験が数えきれないほどありました。それも大きな魅力だと思います。自分の強みは、ゴールでもアシストでも、攻撃の面で相手にとって怖い存在であるというか…結果でチームを引っ張っていきるところかな。ふだんはあまり騒いだりするタイプではなく落ち着いているんですけど、サッカーに関してはものすごく負けず嫌いなんです。内に秘めた想いもありますし、子どもの頃から「サッカーだけは誰にも負けたくない」と思ってプレーしてきました。

—今までサッカーを続けてきた中で、「あの経験のおかげで今の自分がある」「これが自分を支えた瞬間」など、印象的だったできごとはありますか？

**山本選手** 「これまでの経験すべてが積み重なって、今がある」とは思っていますが…ターニングポイントと言えば、大学に進学したこと。僕は高校を卒業したらプロになりたいと思っていました。ところがある時クラブで練習させていただく機会があり、そこで自分の技術が通用しないことを肌で感じたんです。高校生の時は、より攻撃に特化したプレーヤーで、守備はあまりいい評価を得られていませんでした。自分でもそれは分かっていたんですが、攻撃面で通用している部分が少ないからさあだったので、自信を失うことはなかったんです。でもそのクラブで練習に参加した時、もともと苦手な守備だけでなく、攻撃でも自分の良さを1つも出せない状態でした。それで「このまま高卒でプロになっても何もできない」と思って大学に進学させてもらったんですけど、僕としては逃げるような形で大学に行ったという感覚で…。個人的に、すごい挫折を感じたできごとでした。

—ずっと目標にしていた高校卒業後のプロ入りを一旦あきらめた後、大学ではどんな想いでサッカーを続けてこられたのでしょうか。

**山本選手** 挫折感は味わいましたが、「4年後に、もう一度プロになるための挑戦をしよう。そのために大学4年間を頑張ろう」と決意したんです。打ちのめされたあの時、「自分をもっと変わらなければいけない、一皮も二皮もむけた自分にならない」と強く思えたのは、絶対にプロの世界にチャレンジするんだという想いがあったからこそ。大学では、守備と攻撃のどちらも、より精度を上げていかなければと考えました。挫折によって課題が明確になったとも言えますね。



### Profile

生年月日 ● 1997年11月6日  
身長/体重 ● 173cm/64kg  
出身 ● 野洲市  
所属 ● ガンバ大阪  
ポジション ● ミッドフィールダー

5歳の頃に友達の影響でサッカーを始め、「野洲JFC」[SAGAWA SHIGA FC] [FC湖東] [草津東高校] [関西学院大学] で競技を続けてきた。2019年6月に「ガンバ大阪」への加入が内定。同年7月「夏季ユニバーシアードサッカー競技(ナポリ大会)」で全試合に出場し、日本代表の優勝に貢献。同年9月、JFA特別指定選手に認定され、ガンバ大阪に選手登録。プロチームでの練習経験を生かし、「第97回関西学生サッカーリーグ」で2位、「第68回全日本大学サッカー選手権(インカレ)」でベスト4の成績を残す。2020年春に大学を卒業し、ガンバ大阪に正式に入団。背番号29。

地元のフットボールクラブから滋賀県高校サッカーの強豪・草津東高校へ進んだ山本悠樹選手。3年生の時にはインターハイで優秀選手に選ばれ、全国的な注目を浴びました。卒業後は関西学院大学へ進学。4年間でさらに技術を磨き、今春からプロサッカー選手としての道を歩み始めています。そんな山本選手に、幼い頃から続けてきたサッカーの魅力や印象的なエピソード、プロとしての目標、滋賀県への想いなどをお聞きました。※このインタビューは8月中旬、リモート取材でおこなったものです。



### ガンバ大阪への入団内定、ユニバで初の国際大会を経験 目まぐるしい2019年を経て、いよいよ今年からJリーガーに

—そして目標通り、大学4年生の6月に、ガンバ大阪への入団が内定！目標だったプロクラブへの加入が決まった時の率直な感想は？

**山本選手** 正直なところを言うと、同世代の有望選手たちがもっと前からすでにプロ入りが決まっていた。2019年の年明けから焦る気持ちの方が強かったですね。1月から4月までいろいろなチームの練習にも参加してもらいましたが、なかなか決まらず…。そういう中で、ガンバ大阪という伝統あるクラブから声をかけていただいたことはすごく嬉しかったし、プロになれるかどうかという瀬戸際にいたので安心した部分もあったかな。4年間、頑張ってきた良かったと思いました。

—加入が決まってから、初めてユニバーシアードの日本代表として国際大会を経験されました。山本選手にとってはどんな大会でしたか？

**山本選手**僕は全日本大学選抜にはなかなか縁がなくて、最終学年になって初めてユニバーシアードの代表として選ばれたんです。初めて経験する国際大会でもありました。僕より早い時期から大学選抜を経験してきたメンバーの中でプレーをするのは、単純に学ぶことがたくさんありましたね。高いレベルのフィールドに立って試合そのものからも学んだし、現場の選手やスタッフの皆さんから指摘していただいたことも多く、自分自身の通用する部分とまだまだ改善すべき点も知ることができました。日本を代表して戦う経験も初めてで、国内だけでは感じられない緊張感や重圧を味わえたことはいい経験になったと思います。これからどういう選手になっていくべきなのかという、指標を得られた大会でした。

—昨年までは大学でチームを引っ張る存在、現在はプロクラブのルーキーという立場に。学生時代とは異なる、プロとしての心持ちなどはありますか？

**山本選手** もちろん大学時代からプロを意識したプレーを心がけてきましたが、実際に入ってみると、やはりプロは数段上のレベル。まだまだ足りないところだらけだし、スタメンでの出場もなかなかありません。でもここで腐らず、チャンスを待って這い上がってほしい。やはりゴールに近いポジションで、自分の強みである「ゴール前での決定的な仕事」を求められていると思っています。しっかり点を取っていかないと、プロの世界では上っていくことができないと分かっているので、結果に対してもっと貪欲になっていこうと思っています。

—直近の目標と、長期的な展望での目標を教えてください。

**山本選手** 直近では、ガンバ大阪でスタメンにしっかり定着して結果を残すことです。特別な環境でプレーできることを感謝しながら、でも自分のペースを乱さずに、自分がやれること、やるべきことをピッチの上で表現していきます。将来的には、いつかチャンピオンズリーグに出ること。僕はずっと海外サッカーをテレビで見続けてきたので、チャンピオンズリーグに対しての憧れがあるんです。あのピッチを踏みたい、あの舞台でプレーをしたい。そういう夢…という目標があります。東京オリンピックに関しては、じつはあまり意識したことがありませんでした。でも自分が日々しっかり練習して、ガンバ大阪でしっかりスタメンを勝ち取ってチームに貢献していれば、日本代表と

いうステージに呼んでいただけることもあるのかな。そうなった時に、あらためて活躍できるよう準備を整えます。そのために、今は自分の成長に重点を置かないといけませんね。

### ふるさと・滋賀県への想い。滋賀のアスリートキッズや期待・応援してくれる多くの人々へのメッセージ

—大学進学以降は滋賀県を離れて生活されているようですが、ふるさとの好きなお店や、思い出の場所などがあれば教えてください。

**山本選手** 新型コロナウイルスの影響で練習ができなかった時期に2カ月ほど実家にいたんですけど、滋賀は距離的にそれほど遠くないですし、もともと1カ月に1回くらいは両親に顔を見せに帰っているんです。やっぱり琵琶湖を見て育ったので、琵琶湖の景色は落ち着きますね。あとは地元・野洲の雰囲気も個人的にはすごく好きなんです。都会ではないので静かだし、でも田舎過ぎるわけでもなく…。子どもの頃から見慣れた風景だから、琵琶湖と同じように落ち着くのかな。

—滋賀国スポ・陸スポやオリンピックへの出場、Jリーガーなどを狙う滋賀県のアスリートに、何かアドバイスをいただけますか？

**山本選手** 種目や年齢にもよりますが、やはりその競技を楽しむことが一番大切かなと思います。もしかしたら年を重ねていくと、楽しさを感じられなくなる時があるかもしれませんが。僕にもそんな時期があり、そこで「どうしてサッカーをしているんだろう」と振り返ってみると、自分自身が楽しいからという想いが必ずありました。だからまず、競技をしっかりと楽しむことを原点に。くじけることがあっても、立ち返れるところがあれば乗り越えていけると思っています。自分自身との戦いからは、逃げずに挑んでほしいですね。それからもし機会があれば、滋賀県を離れて大きな舞台で競技をしてみてもどうでしょう。若いうちにそういう経験しておくことで、視野が広がるんじゃないかと思っています。



—新たに滋賀県出身のJリーガー誕生ということで、山本選手の活躍に期待している方が多いと思います。県民の皆さんにメッセージをお願いします。

**山本選手**僕は兵庫県にある大学に進学し、今は大阪のチームに所属していますが、滋賀県で生まれ育った人間なのでやはり滋賀に対しては思い入れがあります。ふるさとの皆さんが期待して下さることはとても嬉しいですし、もっと結果を残しつつ、皆さんに笑顔になっていただけるようなプレーを見せていきたいと思っていますので、ぜひ応援してください。よろしくをお願いします！

**強い意志とたゆまぬ努力で、プロになる夢を叶えた山本選手。今年はJリーグの試合開催もイレギュラーな状況ではありますが、山本選手の今後の活躍に大いに期待したいと思います。みなさんぜひご注目ください。**

「GAMBA OSAKA MDP online」ガンバ大阪HPでは、ホームゲームのキックオフ24時間前からマッチレビューやイベント情報など試合観戦をより楽しくする情報を配信しています！

# 将来の有望選手

～世界に羽ばたけ～ 滋賀のアスリートたち



## 戸田琉輝 Toda Ruito

日野レスリングクラブ所属

2008年7月29日、日野町生まれ。必佐小学校6年生。身長153cm。握力(右)36kg(左)35kg。階級65kg級。5歳の頃、保育園の先生にすすめられて日野レスリングクラブに入部。2019年7月に開催された「第36回全国少年少女レスリング選手権大会」の5年生男子60kg級で準優勝し、今年2月に東京で開催された「第24回全国少年少女選抜レスリング選手権大会」の5年生男子65kg級で、みごと優勝に輝いた。

日野レスリングクラブは、アジア選手権や世界選手権、全日本選手権など、国内外の大舞台で活躍する選手を多数輩出してきた。2015年からは本格的なクラブチームとしてスタート。北岡秀王代表を始め、全員が同クラブOBという10名以上の指導者のもと、50名以上の部員が練習に励んでいる。その中で注目されている一人が戸田琉輝選手だ。



「最初は遊び感覚でしたが、大会に出るようになってから競技として取り組むようになりました。習った技術や自分の強みを1対1で発揮できるところが、レスリングの魅力です」と戸田選手。レスリング選手として恵まれた体躯であり、早くから自分より重い中学生と練習に取り組んだ。そうした積み重ねから、小4で初めて出場した全国大会では2位に輝いたという。ところが本人の感想は「決勝で負けて悔しかった」。その負けん気がバネとなり、今年2月の全国大会優勝につながった



今年2月の全国大会で優勝した瞬間

ことは間違いない。「あの大会では練習の成果を出せし、1回戦から決勝まで、相手に1点も取らずに勝てました」とにっこり。

戸田選手は小3の頃に苦しい想いを抱え、レスリングをやめようと思ったことがある。「でも、クラブの先輩が『お前には才能がある』と言って助けてくれました。全国優勝した時もすごく喜んでくれて、それが一番うれしかったです」。その先輩は、戸田選手がレスリングを始めるきっかけをつくった保育園の先生の息子さんだと言う。長男である戸田選手にとっては、頼れる兄のような存在でもあったのだろう。

そんな心強い仲間の励ましもあり、現在の戸田選手は「今後もレスリングを続けていきたい」と意欲的だ。今の目標は、中学生になっても全国優勝すること。さらに、滋賀で開催される国スポに出場して、滋賀県を優勝に導きたいとも考えている。

最後に、もっと未来の展望について聞いてみた。「一番かなえたい目標が、クラブのOBである園田新選手や神吉寛生選手のように、アジアの大会で活躍すること。オリンピックにも出たいです」。園田選手には一昨年、直接指導してもらった機会があり、大きな刺激になったようだ。「脇を差して横からタックルする技を教わりました。もっと速くて重いタックルをかけられるようになりたいし、自分の持ち味であるスタミナやパワーを生かした技をかけられる選手を目指したいです」。大きな成長の可能性を感じさせる戸田選手。今後の活躍から目が離せない。



念願の優勝メダルを手に

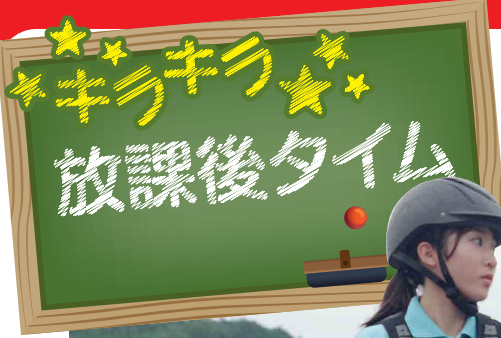


奥村久樹さん  
©kumura Hisaki

### 師匠が語る

日野レスリングクラブ  
ヘッドコーチ  
奥村久樹さん

小さい頃から重量級で活躍しており、同い年の選手とは全能力が違います。重いと俊敏さに欠ける選手も多いのですが、彼は動きも速い。指導した内容を素直に聞くと、伸びる要因だと思います。自粛期間中も、家でしっかりトレーニングをしていたと聞きました。中学生になるとルールも変わるし、出場区分も学年は関係なく階級のみになりますが、やる気を保ち、みんなを刺激する選手になってくれたら嬉しいですね。ケガが多いので、しっかりした体づくりも忘れずに!



# 栗東高校 馬術部



## 恵まれた施設環境と指導体制のもと、人馬一体で練習に励む



顧問 / 西山英樹先生



指導 / 日置友彦さん (JRA栗東トレーニングセンター 業務課)

栗東高校馬術部の活動は、「トレセン (JRA栗東トレーニングセンター)」内の乗馬苑でおこなう。トレセンの所有馬を借り、指導もトレセンのスタッフから受けるそうだ。7月に3年生5名が引退し、現在は1・2年生19名が日々練習に励んでいる。「部員の多くはJRAの『乗馬スポーツ少年団』から始めた経験者。入部の時点で、基本的なトレーニングができています」と顧問の西山先生。

馬術競技には、障害飛越や馬場馬術などの種目がある。普段はどんな練習をしているのか、指導者の日置さんに聞いてみた。「号令に合わせて複数の人馬が運動する『部班運動』を始め、競技会を見据えて障害飛越なども取り入れています」。こうした騎乗の練習はもちろんだが、最初と最後には、厩舎の清掃や馬の世話・手入れを怠らない。馬を知り、信頼関係を築く上で欠かせない大切な作業だ。それでもやはり生き物だから「どの馬に誰を乗せるかは、その日の馬のコンディション、選手の技術レベルなどを考慮した上で決めていきます」と日置さん。1人1人と1頭1頭に目を配りながら、安全第一で指導に当たっている。



昨年のインターハイは予選で敗退。雪辱を果たすはずだった今年は、大会が中止になった。馬術競技は秋にも大会が予定されているが、これも開催できるかどうか微妙だ。西山先生は「大会があるつもりで練習しています。新型コロナウイルスの一件で、ずっと続いていた日常が簡単になることが分かりました。だからこそ、1日1日を大切にしてほしい」と話す。



▲部員たちが乗っている馬は、おもに競走馬を引退したサラブレッド

同校馬術部では、馬に携わる職業を目指す部員が多いそうだ。そういう意味では、部員たちは将来を見据えて練習に取り組んでいるのかもしれない。しかしやはり高校3年間の部活動には、その時期ならではの喜びや楽しさもある。1日も早く日常が戻り、通常の活動や大会が経験できることを願うばかりだ。



## 部員にインタビュー



久保孝太 選手 (2年生 キャプテン)

幼い頃から慣れ親しんだ乗馬苑で練習や馬のお世話ができるし、きちんと指導もしていただける環境はありがたいですね。目標は来年のインターハイ。まずはしっかり出場を決めて、上位で戦うことを目指します。個人的には、馬もいろいろな個性を持っているので、1頭1頭に合わせた乗り方ができるようにになりたいです。



少年団の練習は週末だけだったので、部活動で毎日騎乗するようになってから技術が伸びてきたかなと思います。でも騎乗の姿勢が悪いなど、まだまだ未熟。全体的にバランスよく技術を上達させることが、現在の目標です。高校を卒業したら北海道の育成牧場で学び、いつか調教助手としてトレセンで働くことが夢です。



岩本星那 選手 (2年生 副キャプテン)

初めて競馬を見た時、あまりにもかっこよくて「騎手になりたい」と思い、今年5月から馬術を始めました。部員はみんなフレンドリー。初心者の私にも一から丁寧に教えてくれたし、ユニークな人ばかりでいつも笑わされています。まだ始めたばかりなので、もっと馬のことを知り、馬と一体になれるように頑張ります。



大山夕依 選手 (1年生)

※このインタビューは7月下旬におこなったものです。