

広報せとうち 2 令和3年 月号

絆で創る、魅力あふれる豊かな町づくり | みんなで早寝、早起き、ラジオ体操、朝ごはん！

2月の特集 瀬戸内町の夢追い人

タスキを繋ぐ菱沼選手 (写真左)

『菱沼 大晟 × 富永 恭平』



第71回鹿兒島県高校駅伝大会
1位でフィニッシュする富永選手

まちの人口と世帯 | 住民基本台帳 令和2年12月末

人口 | 合計
8,817人 (前月比: +1)

人口 | 男
4,340人 (前月比: +5)

人口 | 女
4,477人 (前月比: -4)

世帯数 | 合計
5,248世帯 (前月比: -3)

瀬戸内町の
夢追の人

Vol.4

鹿児島実業高校3年

菱沼 大晟

HISHINUMA Taisei

鹿児島実業高校2年

富永 恭平

TOMINAGA Kyobei

「頭は低く目は高く、口を慎んで心広く、
孝を原点として他を益する。」

瀬

戸内町の夢追の人第4弾
となる今回は、昨年12月
に行われた全国高校駅伝にも出
場した県内屈指の駅伝強豪校
「鹿児島実業高校」で主軸を担
う菱沼大晟さん（3年生）と富
永恭平さん（2年生）にスポッ
トを当て、駅伝の魅力、さら
に目標に近づく思考法に迫りま
す。それでは、インタビュー特
集をご覧ください！

まず最初に自己紹介をお願い
します。

菱沼：鹿児島実業高等学校3年
普通科の菱沼大晟です。阿木名
小中学校出身です。高校では陸
上部に所属し、中長距離専門で
す。趣味は音楽鑑賞で、特技は
整理整頓です。

「夢追の人」と題して、ズバリ、
菱沼選手の「夢」は何ですか？

菱沼：中距離（800m・
1500m）で日本選手権に出
場して、日本の中距離会を引っ
張っていき、陸上競技の魅力
を伝えることです。

座右の銘はありますか？

菱沼：「頭は低く目は高く、口
を慎んで心広く、孝を原点とし

て他を益する。」

これは新極真会緑健児代表か
ら空手を習っていた頃に教え
て頂いた言葉です。

「駅伝選手としての菱沼さん
の強み、武器は何ですか？」

菱沼：どんな状況でも平常心
を保てることです。レースの
流れを読み取り、それにあつ
た走りが出来るのが強みで
す。

「昨年12月に行われた
「2020全国高校駅伝」に
鹿児島実業の5区を走った菱
沼選手ですが、収穫や見えた
課題はありましたか？」

菱沼：収穫は、ケガが多くて
辛く苦しいことの方が多かつ
た高校3年間でしたが、高校
最後に全国高校駅伝の5区に
選ばれ、全国トップレベルの
選手たちと肩を並べて走るこ
とができたことです。課題は、
レース後半の粘りが他校の選
手よりも劣っていると感じた
ので、もっと走り込みをして
スタミナをつけることが必要
だと感じました。

「鹿実駅伝部では普段どのよ

うな練習をしていますか？

菱沼：早朝練は6時から
365日毎日あり、10分
ウォーキングの後に20分間
ジョグをします。午後練習
は16時から18時30分約2時
間半練習しています。メ
ニューにもよりますが、最
低でも1日18km、合宿など
多い時は40kmくらい走りま
す。

「日頃の生活で、駅伝選手
として何か気を付けている
ことはありますか？」

菱沼：走っていると、自分
の体のことをよく知ること
ができ、ケガをする部位が
決まってくるので、そこを
常にケアしてケガの予防に
努めています。また、油断
するとすぐ太りやすい体質
で、どちらかというと中距
離向きの体なので、食べ過
ぎ飲み過ぎには気を付けて
います。

「菱沼選手が思う長距離走
が速くなるために必要なこ
とは何ですか？」

菱沼：人それぞれ向き不向



レース終盤でも美しいフォームは崩れない

菱沼選手の得意種目は中距離 (800m・1500m)



駅伝を通してかけがえのない仲間にも出会えた



ゴールの瞬間は笑みがこぼれる



中距離ではよりダイナミックな走りに!



お手本のようなフォームで走る菱沼選手



日々切磋琢磨し合うチームメイト



きはあると思いますが、目標を持つて、それを達成するために努力することが速くなることにもつながると思います。

— 2月7日には町内駅伝が予定されています。ランナーにアドバイスをお願いします。菱沼選手が思う、駅伝で好タイムを出す秘訣はなんですか？

菱沼・1番大事なことは楽しく走ることです。次に大事なことは、駅伝はチーム戦なので、次の走者に少しでも楽をさせるために自分が1秒でも速く禰を繋ごうとすることで、結果としては好タイムに繋がると思っています。

— 日々サポートしてくれるご家族へ何かメッセージはありますか？

菱沼・今僕は、母と二人で鹿児島市内に住んでいます。毎日の学校の送り迎えやバランスの取れた食事を作ってもらい、僕が最高のパフォーマンスができるようにサポートしてもらっています。また、父は単身神奈川県で僕が不自由なく走れるように仕事を頑張り、応援してくれています。両親にはとても感謝しています。これからも走りでの恩返しができるように頑張るので応援をよろしくお願いします。

— 島を離れてみて、菱沼さんが感じる、島の良さ、とはなんでしょうか？

菱沼・結いの精神と手つかずの大自然です。島ではご近所で声を掛け合い助け合いながら暮らし、友達とは兄弟のような関係を築くことができました。また、僕が陸上競技を始めたきっかけも人との繋がりで、ご縁があったからだと思っています。自然が好きで、父とはよく海や山に行きました。その中で、自然と共存することの大切さを教えてもらいました。それらは、なにもにも代え難い島の良さで、魅力だと思っています。

— 最後に菱沼選手の今後の抱負をお願いします！

菱沼・高校卒業後は、大学に進学して800m・1500mの中距離に力を入れて、関東インカレや全日本インカレで入賞することが目標です。その後は、中距離会を引っ張っていきけるような選手になり、陸上競技の魅力をもっと多くの人々に伝えていきたいと思っています。

— ご協力いただきありがとうございます。今後の活躍も応援しています！



伝統の黄色いユニフォームに身を包んだ鹿実駅伝部



夏合宿にて。苦楽を共にした仲間たちとの一枚

富永：自分のペースで平常心で走れば良いタイムが出せると思います。
一県本土の高校へ進学し、親元を離れての生活を送る中で、やはり勉強・部活・家事の両立は大変でしょうか？

富永：はい。とても大変です。寮に帰ってきてから洗濯、掃除などで時間と手間がかかり、体のケアにも多くの時間を割くので勉強時間の確保に苦労しています。中学校の頃に戻りたいです（笑）

一日々サポートしてくれるご家族へ何かメッセージはありますか？

富永：遠征等でお金も多く使ってしまうのですが、その分、走りや結果で必ず恩返しをして喜んでもらえるように頑張るので、これからもよろしくお祈りします。

一島を離れてみて、富永さんが感じる“島の良さ”とはなんですか？

富永：気温も人も暖かく親切で、会ったら気軽に声をかけてくれるところなんです。

一それでは最後に富永選手の今後の抱負をお願いします！

富永：今年は、夏場のトラックシーズンでインターハイ出場を目指します。そして、冬場の駅伝シーズンでは必ず全国高校駅伝都大路に出場し上位入賞を果たしたいと思います。

もちろん、勉強にも力を入れていきたいと思っています！

一お忙しい中、快く取材を受けていただきありがとうございました。

今後の活躍も期待しています！



活躍の裏には血の滲む努力が隠れている



雨の日も黙々と走り続ける



中学時には野球で県大会準優勝



県大会での一コマ



大会終了後の記念撮影



全国高校駅伝でアンカーの富永選手に襷が渡る瞬間



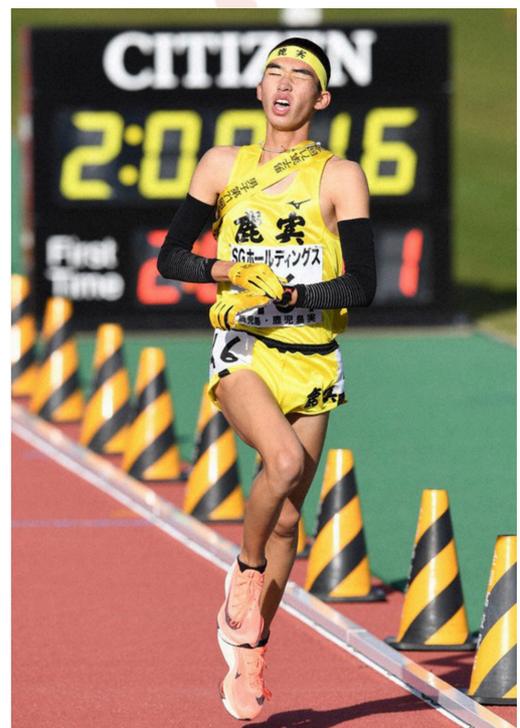
夏合宿ではアップダウンの激しい山道で鍛え抜く



中学生時に町駅伝で疾走する富永選手



鹿児島県大会優勝時の一コマ



駅伝の過酷さが伝わってくる一枚

夢は、「箱根の大舞台」で走り、
携わった方々に走りて恩返しすること

瀬戸内町の
夢追い人

鹿児島実業高校2年

富永 恭平

TOMINAGA Kyohpei

瀬戸内町出身の夢を追い続ける人を紹介する特集「瀬戸内町の夢追い人」2人目は、同じく鹿児島実業高校駅伝部に所属する富永恭平選手（古仁屋中卒）です！昨年12月に行われた「2020 全国高校駅伝」では鹿実のアンカーとして出走した富永選手。そんな彼が見据える先には何があるのか。大舞台で力を発揮するヒントなども聞くことができました。それではご覧ください！

—まず初めに自己紹介をお願いします。

富永：鹿児島実業高等学校普通科キャリアデザインコース2年の富永恭平です。陸上部に所属しています。出身は古仁屋の宮前で、現在長距離走に励んでいます。

—タイトルは「夢追い人」です。ズバリ、富永選手の「夢」は何ですか？

富永：自分の夢は、箱根駅伝で出走することです。長距離ランナーの誰もが憧れる箱根の大舞台で出走し、自分に携わった大勢の方々へ走りて恩返しすることです。

—駅伝選手としての富永さんの強み、武器は何ですか？

富永：自分はまだ駅伝では結果を残すことはできていないのですが、鹿児島実業陸上部には歴代の先輩方から受け継

がれている『心走』という言葉があります。トラックレースは個人の種目ですが、駅伝は何人かでタスキを繋ぐ団体の種目です。心走とは、一人がチーム全員のことを想い、心で走るということで、県内で一番キツイ練習をチーム全員で切磋琢磨しながら頑張っていく中で培った強い心、その精神が自分にとっての強みだと思っています。

—昨年12月に行われた「2020 全国高校駅伝」に鹿児島実業のアンカーとして出場された富永選手ですが、収穫や見えた課題はありましたか？

富永：県駅伝と同様7区アンカーを走らせていただき、まだまだ全国の大きな壁を感じました。^{みやこおじ^(※1)}都大路は、アップダウンがあるコースで、そこに対応できない自分の筋力不足を大きく痛感しました。もう一度土台から作り直し自分の課題である筋力不足を克服し来年また大きくなってリベンジできるようにしていきます。

—鹿児島実業駅伝部では普段どのような練習をしていますか？

富永：早朝練習は、365日休みなく6時から7km程走り鉄棒で補強を行い、午後からの練習はジョグ、インターバル、ビルドアップ走を主に行い1日平均20km以上走ります。

—日頃、駅伝選手として何か気を付けていることはありますか？

富永：食生活は、お菓子、ジュースは極力控え、朝は必ず貧血防止のためタンパク質が多く含まれている納豆、鉄分のひじきを必ず食べています。

—中学時代は野球部に所属し、主力として鹿児島県大会準優勝の実績を残された富永さん。駅伝へ競技変更したキッカケはなんですか？

富永：小さい頃から走るのが好きで、自分でも野球より陸上の方が向いていると思ったからです。

—長距離走が速くなるために必要なことは何ですか？

富永：やはり、練習、努力、やる気あるのみだと思います。

—富永選手が思う駅伝で好タイムを出す秘訣はなんですか？



県内随一の練習量を誇る鹿実駅伝部の走る姿は圧巻

“温かい心で共感すること”

「置かれた場所で咲きなさい」の著者で元ノートルダム清心学園理事長の故、渡辺和子さんは、読売新聞に「<の>の字の哲学」について書いていらっしゃいます。

子どもが帰ってきて、「お母さん、今日つらかった」と言ったら、「そう、つらかったの」と聞いてあげる。「あなたが悪かったのでは？」とつい言いそうになるが、相手の気持ちに沿って、ゆとりを持つことが大切です。

この受け答えを、渡辺さんは「<の>の字の哲学」と呼んでいます。夫が仕事から帰ってきて、「あ～疲れた」と言ったら、「疲れたの」、夏に「あ～暑かった」と言ったら、「暑かったの」と言って、受け止めてあげる。この<の>を心がけるだけで全然違ってくるといいます。

これは単に<の>の字、一字だけの問題ではなく、人の気持ちに寄り添う点で、深いものを持っています。「疲れた」、「暑かった」と言われて、「私だって疲れているわよ」、「暑いわよ、あなただけではないのよ」と切り返されたら、どうでしょうか。事実はそのかもしれません、そこはつらさを共有して、少しでも相手の支えになろうという気持ちが感じられません。そればかりか、その後の関係にも気まずさを作り出してしまいます。

まずは、相手が切り出した言葉を素直に受け止めること、すべてはそこから始まります。その入り口を閉ざされることは、関係の拒絶であって、情の通じ合いの遮へいでもあります。情の通じ合わない日常生活ほど、つらく味気ないものはありません。時には、いたたまれない状態を作り出し、二人の関係に冷気が流れ込んでしまいます。

ましてや、子どもにとって母親の冷気ほど致命的なものはありません。母親の一時的な言葉によって生み出された冷気が、子どもの心にも冷気の再生装置を作り出さないともかぎらないからです。

渡辺さんの「<の>の字の哲学」に学び、家庭で、地域で、幼稚園・保育園・学校で、<の>を心がけ、子どもたちに声かけすることで、思いやりの心を持った子どもに育てたいですね。

おかえり！
学校どうだった？

そう、大変だったの。

ただいま！

うん、楽しかったけど、
大変だった…



3月のご案内 古仁屋中学校です。



めばえ

2021年2月
255号



今月の担当者
古仁屋小学校 校長
赤岩 道春

<担当>教育委員会 社会教育課 生涯学習係 岩永 由希子 ☎ 0997-72-2905