

2016年リオデジャネイロオリンピック
200m バタフライ・400m 個人メドレー
日本代表 瀬戸大也選手インタビュー

夢 に向かって



帰ってくると

「ホッ」とする町

瀬戸選手は、3歳のころから毛呂山町に住み、町立泉野小学校・毛呂山中学校の卒業生です。「子どものころ、スイミングスクールが休みの日は、近所の公園や川で遊んでいました。小学5年生の時には、乗子として流鏝馬に出させていただいたり、自分が成長する過程で、本当にたくさんのお話を毛呂山町から吸収してきました。」と振り返るように、町には多くの思い出があります。

祝・オリンピック代表決定

毛呂山町出身の水泳選手、瀬戸大也さんが、競泳男子200mバタフライと400m個人メドレーの2種目で、今年8月開催のリオデジャネイロオリンピックの日本代表に決定しました。瀬戸選手は、平成6年5月24日生まれの22歳。世界水泳選手権で日本人として初めて400m個人メドレーの二連覇を達成するなど、10代のころから世界を舞台に活躍しています。

「長期の合宿や試合が終わって、毛呂山町に帰ってくると、いつもホッとする。本当に良い場所だと感じています。」と、今でも愛着のある地元への思いから、平成27年11月には、初代もろやま町観光大使に就任。水泳での活躍をおして毛呂山町をPRしています。「自分がオリンピックで結果を出せば、『ケロヤマチョウ』ではなく『毛呂山町』としっかり呼ばれ、町も注目されると思います。毛呂山町からは2000年のシドニーオリンピックにマラソンの川嶋伸次選手が出ているので、次は自分の番です。」

世界で通じる

「ポジティブさ」

瀬戸選手は、とても明るく、前向きな性格です。瀬戸選手が小学5年生のときから指導を受けている梅原孝之コーチは、瀬戸選手の長所を「ポジティブ思考」と断言しました。

「彼は前向きなので、大きい舞台に強い。大会が大きければ大きいほど、逆に力を発揮できる選手です。逆に言えば、身体的には大きくないし、技術的にも、一流ではありませんが、トップ選手の中では特出しているわけではない。しかし、自分の持っているものを100%発揮できる内面の強さは特出している。」といます。

また、梅原コーチは、瀬戸選手が大学に入学してから、練習方法をそれまでのグループでの練習から、マンツーマンでの練習に変えました。「明るく、皆でわいわい練習するのが好きな瀬戸が、2人



での練習をどう乗り切るだろうかと思いましたが、自分自身の中でライバルの良いイメージを持ち、練習できています。また、練習が上手いかず、行き詰ったときも、次の日には切り替えて練習ができる心の強さがあります。」
ポジティブ思考と、イメージの力。内面の強さが、瀬戸選手の武器です。

「夢は絶対に叶う」

と証明した

約8年前、瀬戸選手が全国中学校体育大会水泳競技大会で優勝した際、広報もろやまでインタビューを行いました。当時中学



▲広報もろやま平成20年11月号P14（町ホームページでご覧いただけます）



平成17年11月、出雲伊波比神社秋の流鏝馬で乗り子を務めた瀬戸選手（当時11歳）

1年生の瀬戸選手は、「将来の夢は、世界に通用するタフな身体をつくって、世界記録をいっばいだせる選手になりたい」とコメントしています。その夢について、

「達成度は、まだ50%くらいかな……。でも、2020年の東京オリンピックまでには100%と言えるようになります！」と、笑顔でもう一度目標を掲げました。

世界を目標に努力を続けてきた瀬戸選手は、平成25年に世界水泳選手権で優勝したときや、今年4月にオリンピック出場が決定した際に、「埼玉のこんな小さな町から日本代表、まして世界一の選手

が出るなんてすごい」と、多くの人に言われたそうです。

「世界大会で結果を出せたことや、オリンピックの代表になったことで、田舎でも都会でも、どんな場所に生まれても『夢をもってそれに向かって努力すれば、絶対叶う』ことを証明できたと思っています。これから活躍する子供たちにも、無理だろうとか、キツイんじゃないとか、そういうネガティブな考えをしないで、できる！やれる！」と、ポジティブな考えを持って頑張ってほしい。」と、瀬戸選手の背中を見て育つ子どもたちに語りました。

毛呂山町に 金メダルを 持って帰ります！



瀬戸選手は、平成18年に閉園した、毛呂山総合公園のプール（現在はす広場）について、「スミングスクールの朝練があっても遊びに行くほど大好きな場所でした。」と思い出を語りました。

「水を管理するのは大変なことだと分かるので、難しいかもしれないけど、自分をもっと活躍したら町内に国際大会を開催できるように50mプールを作りたいです！今、大学で学んでいる健康スポーツのことも生かして、いつか町に恩返ししたいです。」と、実は考えていたという将来像を明か

しました。

「でも、今の年齢で自分が出るのは、水泳で活躍して、町を盛り上げることに。自分にとっても、オリンピックはずっと夢の舞台でした。リオでは、良い色のメダルがとれるように……毛呂山町に金メダルを持って帰れるように頑張ります！」と、瀬戸選手は、頼もしく宣言しました。

リオデジャネイロオリンピックまで、約2か月。毛呂山町出身の瀬戸選手を、地元から、大きな声で応援しましょう！

瀬戸選手に質問！

レース前は、
どう緊張をほぐすの？

緊張すると、入場時に顔が引きつり、逆に表情がリラックスしていると、良い結果が出せる。なので、緊張しているときは笑顔をつくります。でも、練習をきちんとやって自分に自信があれば緊張しない！

小・中学校の
一番の思い出は？

中学3年生の合唱コンクール。体育祭で優勝を逃してしまって悔しい思いをした。それで、自分のおばあちゃんが昔合唱の先生だったので、家に皆を呼んで練習し、優勝できた！

小・中学校で
好きだった授業は？

もちろん体育！正直いすに座って勉強するのは、得意な方ではなかったです。でも、美術や図工は楽しかったし、賞をもらうこともありました。図工や美術の「イメージ力」は、今も水泳で使います！

瀬戸選手の
努力の原動力は？

夢や目標があることかな。自分は子どものころからずっと、オリンピックに出ることや、世界大会で金メダルをとることが目標でした。それがブレなかったから、今まで頑張ることができた！

どんな練習をしたら瀬戸
選手のように活躍できる？

自分は、実は「練習大好き！」というほど練習好きではないです。いつも1人で練習しているけど、ライバルが居るイメージをもって自分を奮い立たせています！

好きな食べ物は？

お肉が好きです！いつもお肉を食べて、筋肉に代えています。ただレース前は、お米や、パンなどの炭水化物を取って、体にエネルギーを貯めます。食事を減らすと、いざというときにふんばれない！

400 m個人メドレー決勝は8月7日(日)、 200 mバタフライ決勝は8月10日(水)開催!

※日本時間。

瀬戸選手は、リオデジャネイロオリンピックで、上記の2種目に出場します。

いずれも、決勝は日本時間の午前10時から正午ごろの予定です。パブリックビューイングやテレビ画面で、瀬戸選手を応援しましょう!

応援を楽しもう!

梅原コーチに聞いた リオ五輪観戦のポイントは…

レース展開!



梅原孝之コーチ

特に、400 m個人メドレーは、同じく日本代表の萩野公介選手との日本人対決かもしれません。瀬戸選手と萩野選手は、得意な種目が全く逆といわれています。

バタフライは2人とも同じくらい、背泳ぎは瀬戸選手の苦手種目なので、きっと離されてしまう……背泳ぎでいかに離されないか、平泳ぎでいかに追いつけるかが、勝負&見所です!

(平成28年4月24日時点の予想です)

リオ五輪瀬戸大也選手支援会 瀬戸大也選手を応援する会に、加入しませんか

瀬戸選手のリオデジャネイロオリンピック出場の応援は、2つの会が協力して行っています。今後も、オリンピック決勝でのパブリックビューイングや、大会終了後の報告会などを開催予定です。入会して、いっしょに瀬戸選手を応援しませんか。

リオ五輪瀬戸大也選手支援会		瀬戸大也選手を応援する会	
リオ五輪出場の支援および応援	活動目的	活動全般の応援および広報	
平成28年度末まで	活動期間	継続して瀬戸選手を応援	
毛呂山町	発起団体	有志の皆さん	
個人会員 1口 2,000円 団体会員 1口 10,000円	会費	入会費 1,000円 年会費 1口 1,000円	
会員には記念ピンバッチを進呈	その他	新規会員にオリジナルTシャツ、 継続会員に記念品を進呈 会員向け広報紙を発行	
役場秘書広報課、両公民館、総合公園体育館、歴史民俗資料館	申込み	高橋会長 ☎ 090-3219-2914 FAX (294) 1961	
役場秘書広報課 ☎ (295) 2112	問合せ	※または Facebook ページをご覧ください。	

心をひとつにして
瀬戸選手を応援しましょう!



瀬戸大也選手を応援する会
高橋仁志会長