

PROFILE

陸上・ハードル選手 山本亜美

2002年草津市生まれ、草津市在住。山田小学校、松原中学校、京都橘高校を経て、現在は立命館大学4年生。高校2年生のとき、茨城国体の少年女子共通400mハードルで優勝。大学1年生だった2021年に日本選手権で初優勝し、2024年に4連覇を達成。2023年アジア陸上競技選手権で銅メダルを獲得。

草津市長 橋川 渉

1949年福井市生まれ。京都大学卒業後、1973年に草津市役所入庁。企画部長、政策推進部長などを歴任し、2008年3月から草津市長（16～20代）を務める。座右の銘は「至誠」「至誠にして動かざる者は、未だこれあらざるなり」（孟子）

の先生から「タグラグビー」というスポーツを教えてもらい、卒業までの2年間は、自発的に集まったメンバーで本気で全国大会出場を目標に、毎日、放課後に練習していました。今の私があるのは、その先生との出会いがあったからだと思っています。

市長 陸上競技、そしてハードルを始められたきっかけは何ですか。

山本選手 タグラグビーで体力に自信があったので、松原中学校に入學して、1500mがやりたくて陸上部に入りました。チーム編成上、結局、リレーと短距離をすることになりました。全国大会で表彰台に立つのが目標だったのですが、決勝どころか準決勝落ち。全国大会の決勝で戦いたいという思いが強くて、強豪校の京都橘高校に進学しました。

高校では4×400mの「マイルリレー」があつて、1年生でメンバーとして出場したインターハイ（全国高等学校総合体育大会）で3位になりました。しかし、個人の400mでは決勝には残れるけれど、表彰台には立てなくて。そんなとき、先生にハードルを勧められて、2年生からハードルを本格的に始めました。

でも、実はしばらくは「400mハードル選手です」と言うのが嫌でした。自分の中で花形種目である100、

200mがだめで、400mもだめだったと思っていたので。でも、立命館大学で400mハードル選手として必要とされているのを実感して、今はハードル選手であることに誇りをもっています！

市長 これまで多くの大会に出場されましたが、競技生活を振り返って印象に残っている大会はありますか。

山本選手 一番うれしかったのは、大学2年生のときのインカレ（日本学生陸上競技対校選手権大会）のマイルリレー（4×400m）で日本一になった瞬間です。高校生のときに個人として400mハードルで日本一のうちれしさを感じたからこそ、チームの一員としてマイルリレーでも日本一を取りたいという目標があり、それが達成できて本当にうれしかったです。

小学校の先生から教えてもらった王貞治さんの言葉を胸に刻んで

市長 競技をするときに心掛けていることはありますか。

山本選手 自分はどうなりたいのか、まず目標を決めます。小学校の担任の先生から教えてもらって、大事にしている元プロ野球選手の王貞治さんの言葉で「努力は必ず報われる。報わ



▲小学校高学年のころの山本選手



生まれも育ちも草津市の山本亜美選手は昨年、日本陸上競技選手権大会の女子400mハードルで4連覇を達成されました。草津市のPR集団であるKUSATSU BOOSTERSメンバーの山本選手と橋川市長が、スポーツの楽しさや「健幸」の秘訣、草津市の魅力、今年滋賀県で開催される「第79回国民スポーツ大会・第24回全国障害者スポーツ大会」について語り合いました。

話して笑ってみんなで健幸な一年に



日本選手権で4連覇達成！

市長 あけましておめでとうございませう。山本選手は、昨年の第108回日本陸上競技選手権大会女子400mハードルで優勝され、大会4連覇を達成されるなど、素晴らしい活躍でした。おめでとうございます。

その努力と栄誉をたたえ、昨年7月に、3度目の草津市民スポーツ大賞を贈呈させていただきました。

山本選手 ありがとうございます！生まれてから22年間ずっと住んでいる草津市から祝福していただけて、本当にうれしいです。

市長 4連覇を達成したときは、や

はり特別な感慨がありましたか。

山本選手 4連覇できたことはほっとしましたが、正直悔しかったです。日本選手権は大学1年生から3年連続して、自己ベストの記録を更新しての優勝でしたが、昨年は大雨でコンディションが悪かったとはいえ、自己ベストの更新ができませんでした。

市長 優勝や4連覇をしても、さらに上をめざしておられるんですね。感銘を受けました。山本選手は大会前に緊張されることはありますか。

山本選手 周りからは「緊張していなさそう」と言われますが、レース直前は緊張でいつも泣いています。競技開始30分前に招集場で親やチームメイトを見ると、がんばらないといけないと思ひ、不安で感情があふれ出して、毎年すごく泣いてしまひます。でも泣いたら気持ちが切り替えられるので、泣くのがルーティンみたいになっていますね。

市長 4連覇をして、地元の方の反応はいかがでしたか。

山本選手 毎年、地域の会館で祝勝会をしてもらっています。また、お祭りのときに私が走っている映像を流してくれて、うれしかったです。近所の方に会うと「調子はどう？」と声を掛けていただき、いつも温かく見守ってもらっているのを感じています。

れない努力があるなら、それは努力とは呼べない」を肝に銘じて、目標は叶うものと考えています。目標が達成できなかった場合は、努力が足りなかったのか、何がだめだったのか反省します。もともとは「自分なんて」と自信がなかったのですが、この言葉で奮い立たせているという感じなんです。

いろいろな先生といろいろなタイミングで話をしたこと、だんだんメンタルが強くなってきたと感じています。

市長 担任の先生や監督など、素晴らしい人との出会いがあつて、今の山本選手があるのですね。

山本選手 その後も縁があつて、市内の小中学校で授業をしたこともあり



▲立命館大学BKCでの練習風景

市長 山本選手は長く草津市にお住まいですが、草津市は「住みよさランキング2024」で全国812都市の中で総合第10位に選ばれました。特に、利便度や快適度などで高い評価をいただき、全国でも住みよいまちとして評価をいただいています。実際に住んでいていいなと思うところはありますか。

山本選手 「ai彩ひろば」など、みんなが集まれる場所があるのがいいなと思います。もともと川だったところがあのようにきれいに整備され、商業施設もあり、走っている人もおられます。私もコロナ禍のときに「ai彩ひろば」で毎日練習していました。全然

知らない人から「がんばってね」と声を掛けてもらったり、走っている地域の方と交流したり、コロナ禍でしたが温かい思い出です。

市長 他に草津市でお気に入りの場所がありますか。

山本選手 桜の季節は「de愛ひろば」のライトアップを毎年見に行っています。それと田んぼのある風景！高層ビルがすぐく多い関東の遠征から草津に帰ってくると、空が気持ちよく見えて田んぼもあって、すごく落ち着きます。

市長 「ai彩ひろば」と「de愛ひろば」は、草津川の廃川跡地を、自然とつながる、人とながる草津川跡地公園として整備しました。お気に入りの場所と言っていただけで、大変うれしく思います。この公園を舞台に、いろいろな市民活動も行われています。

市長 山本選手は健康について何か気を付けていますか。

山本選手 食事でタンパク質を取るとか、体に良いものを食べるように心掛けています。

市長 幸せを感じるのとはどのようなときですか。

山本選手 毎日何かで笑うと思いますが、それだけで幸せだと思っています。笑うことが幸せです。

市長 草津市では2016年に草津市健幸都市宣言を行い、「誰もが生きがいを持ち、健やかで幸せであること」を「健幸」として、草津市に住む人だけでなく、通勤や観光などで訪れる人も健幸になれるまちをめざしています。健幸の秘訣は、適度な運動とバランスの取れた食事、十分な睡眠といわれていますが、山本選手流の健幸の秘訣があれば教えてください。

山本選手 人と話すことが大事だと思います。家から出て散歩とかをして、知っている人に出会ったらいっぱい話してほしいです。そうしたら絶対笑いますから。人と話すのは楽しいなと思います。家に帰ってからもうれしい気持ちになれるんじゃないかと思っています。

何か心がしんどいなと思ったときでも、練習に行つて、チームのみんなに会って体を動かしているうちに「あ、笑ってる」「楽しい」つてなつて「もういいや」と思えてきます。スポーツを通して人と関わって笑う、それがスポーツの良さですね。

市長 草津市では、市内の飲食店や運動施設と協力して、野菜を多く使った料理の提供や、運動教室の開催（食と運動プロジェクト）を行っています。

市長 最後は市民の皆さんに新年のメッセージをお願いします。

山本選手 国スポ・障スポの大会愛称のように「わたしが輝く1年」にしたいなと思います。私も輝きますので、応援してください！

市長 ありがとうございます。草津市の未来を担う子どもたちにもメッセージをお願いします。

山本選手 なりたい自分を想像して、その自分になれるように、あきらめず、努力を惜しまず、楽しんでがんばってください！

市長 ありがとうございます。山本選手のさらなる活躍を願っております。

市民の皆さん一人一人が輝く一年になるよう、引き続き健幸づくりに取り組みでまいりますので、本年もよろしく願いいたします。

市長 ありがとうございます。山本選手のさらなる活躍を願っております。

市民の皆さん一人一人が輝く一年になるよう、引き続き健幸づくりに取り組みでまいりますので、本年もよろしく願いいたします。

市長 ありがとうございます。山本選手のさらなる活躍を願っております。

市民の皆さん一人一人が輝く一年になるよう、引き続き健幸づくりに取り組みでまいりますので、本年もよろしく願いいたします。

市長 ありがとうございます。山本選手のさらなる活躍を願っております。

全国屈指の住みよいまち 草津のことが好き！

市長 山本選手は長く草津市にお住

まいですが、草津市は「住みよさラン

キング2024」で全国812都市の

中で総合第10位に選ばれました。特に、

利便度や快適度などで高い評価をいた

だき、全国でも住みよいまちとして評

価をいただいています。実際に住んで

いていいなと思うところはありますか。

山本選手 「ai彩ひろば」など、みん

なが集まれる場所があるのがいいなと

思います。もともと川だったところが

あのようにきれいに整備され、商業

施設もあり、走っている人もおられま

す。私もコロナ禍のときに「ai彩ひろ

ば」で毎日練習していました。全然



笑うこと、話すこと

山本選手流「健幸」の秘訣

市長 山本選手は健康について何か気を付けていますか。

山本選手 食事でタンパク質を取るとか、体に良いものを食べるように心掛けています。

市長 幸せを感じるのとはどのようなときですか。

山本選手 毎日何かで笑うと思いますが、それだけで幸せだと思っています。笑うことが幸せです。

市長 草津市では2016年に草津市健幸都市宣言を行い、「誰もが生きがいを持ち、健やかで幸せであること」を「健幸」として、草津市に住む人だけでなく、通勤や観光などで訪れる人も健幸になれるまちをめざしています。健幸の秘訣は、適度な運動とバランスの取れた食事、十分な睡眠といわれていますが、山本選手流の健幸の秘訣があれば教えてください。

山本選手 人と話すことが大事だと思います。家から出て散歩とかをして、知っている人に出会ったらいっぱい話してほしいです。そうしたら絶対笑いますから。人と話すのは楽しいなと思います。家に帰ってからもうれしい気持ちになれるんじゃないかと思っています。

何か心がしんどいなと思ったときでも、練習に行つて、チームのみんなに会って体を動かしているうちに「あ、笑ってる」「楽しい」つてなつて「もういいや」と思えてきます。スポーツを通して人と関わって笑う、それがスポーツの良さですね。

市長 草津市では、市内の飲食店や運動施設と協力して、野菜を多く使った料理の提供や、運動教室の開催（食と運動プロジェクト）を行っています。

市長 最後は市民の皆さんに新年のメッセージをお願いします。

山本選手 国スポ・障スポの大会愛称のように「わたしが輝ける1年」にしたいなと思います。私も輝きますので、応援してください！

市長 ありがとうございます。草津市の未来を担う子どもたちにもメッセージをお願いします。

山本選手 なりたい自分を想像して、その自分になれるように、あきらめず、努力を惜しまず、楽しんでがんばってください！

市長 ありがとうございます。山本選手のさらなる活躍を願っております。

市民の皆さん一人一人が輝く一年になるよう、引き続き健幸づくりに取り組みでまいりますので、本年もよろしく願いいたします。

市長 ありがとうございます。山本選手のさらなる活躍を願っております。

市民の皆さん一人一人が輝く一年になるよう、引き続き健幸づくりに取り組みでまいりますので、本年もよろしく願いいたします。



他にも、高齢者の体力向上や人とのつながりづくりのために、いきいき百歳体操や地域サロンで体操や食事をしている交流会を開催するなど、いろいろな健幸づくりに関わる取り組みを行っています。

健幸づくりは個人の努力だけではなく、家庭や学校、地域などが協働して取り組むことが重要だと思います。

いよいよ今年開催！
「わたしが輝く」
国スポ・障スポ2025

市長 今年は滋賀県で、わたしが

広々とした芝生の多目的広場があり、バーベキュー施設やカフェ、ドッグランなど、ゆったりとした空間を楽しめます。

にぎわい活動棟
(案内所・管理事務所)
◎ 9:00~17:00
※月曜日、年末年始を除く
☎568-2941、☎568-2949

草津川跡地公園ai彩ひろば（北山田町）



今回の
撮影場所

