

笑顔を、 草津から

健幸都市くさつ



昨年夏に開催された東京2020パラリンピックのトライアスロン競技で銀メダルを獲得した宇田秀生選手。草津市に住みながら、日々トレーニングに励む宇田選手と橋川市長が、YMITアリーナで「健幸都市くさつ」の魅力について語り合いました。

初出場で銀メダル獲得 パラリンピックを振り返って

市長 あけましておめでとうございませう。宇田選手には、昨年の東京2020パラリンピック、トライアスロン競技（PTS4）で見事な活躍をされ、日本勢初のメダル獲得という快挙、誠に御礼申し上げます。果敢にチャレンジする勇姿に、子どもから大人までの草津市民、そして日本全国の人々が、勇気と感動をいただきました。

草津市では、これまでの世界選手権やワールドカップでの活躍に加え、今回パラリンピックで銀メダル獲得という偉業を成し遂げられた宇田選手に、草津市民スポーツ大賞「栄誉賞」を贈呈させていただきました。振り返られてみていかがですか。

宇田選手 ありがとうございます。けがをしてから8年と長かったので、いろいろ思い出しながら、非常にうれしい気持ちで、ゴールできました。

市長 トライアスロン競技は、スイム（750m）があって、バイク（20km）、ラン（5km）を連続で行うということですから、体力はもちろん、粘り強さが必要な競技ですね。思い返すと、宇田選手は最初のスイムで少し出遅れたところから、バイクとランでどんどん追いついていきました。

宇田選手 そうですね。最初のスイムでは8位でしたが、バイクを降りた時点で3位まで上がることができました。そしてランで1人抜いて、2位で

ゴールすることができました。**市長** レース全体の組み立てとして、どのような作戦だったのですか。

宇田選手 スイムで予想以上に遅れたので、正直焦っていました。とりあえず後のことは考えず、とにかく全力で自転車のペダルを踏んでいましたね。

市長 バイクでさらに体力を使うわけですから、そのあとのランもかなり厳しかったのではないですか。

宇田選手 もう走れないんじゃないかなと思っていました。ですが、皆さんの応援から力をもらい、最後まで走ることができました。

市長 ゴールされた時には倒れ込まれ、号泣されている様子がとても印象深く、感動しました。

宇田選手 そうですね。メダル獲得が決まってくれたいのが半分、一方で本当にしんどかったもので、無事にゴールできてほっとしたのもあります。

小学校から大学までサッカー一筋 けがを機にトライアスロンへ

市長 宇田選手は甲賀市のご出身で、小学校1年生の時に、お兄さんの影響でサッカーを始められたそうですね。

宇田選手 はい。小学校から高校、大学までサッカーを続けていました。草津市の小学校やクラブチームなども、試合をさせていただきました。

市長 高校を卒業され、大学に進学されてからは滋賀県代表選手としても活躍されましたが、就職された会社で事

故に遭われました。利き腕の切断ということもあり、できないことが多くなり不安に駆られる中、家族の支えが大きかったという内容の記事を拝見しました。当時はどのような気持ちで前へ進もうという思いになりましたか。

宇田選手 やはり周りの人に恵まれていたというのが、一番大きいと思います。家族はもちろん、友人や多くの人に応援していただき、支えてもらいました。本当に自分は幸せ者だと思います。

市長 トライアスロンを始められたきっかけと、その魅力を教えてください。

宇田選手 きっかけはリハビリで始めた水泳です。そこで出会った人に勧められたのが、トライアスロンでした。それまでトライアスロンというものを知らなかったのですが、1回の競技で3種目できるということ

で、何でもやってみようという気持ちで始めました。3種目あるので日々の練習量がすごく多いです。

市長 その練習は、今日はスイム、今日はランというように分けてやるのですか。それとも、3種目を1日でこなすような練習をされるのですか。

宇田選手 メニューにもよりますが、合宿時は3種目行う日が多いです。1年で合宿に出ている期間のほうが長くて、主に宮崎、沖縄、東京の他、岐阜県の

パラリンピック トライアスロン

スイム(水泳)750m、バイク(自転車)20km、ラン(長距離走)5kmを連続で行う競技。障がいの種類や程度によってクラスが異なります。「PTS」は、腕や足に障がいのある選手のクラスで、2~5の4つのクラスに分けられています。数字が小さいほど、障がいの程度が重く、数字が大きいほど軽くなります。





御嶽山の標高1,800mほどの場所
で、高地トレーニングもしています。
市長 現在は草津市にお住まいですが、市内でも練習をされることはありますか。
宇田選手 自宅にすることは少ないのですが、いるときは南草津を中心に走ったり、自転車は交通量の多さと時間効率を考慮して室内で練習します。水泳は市内の施設で行っていて、1回の練習で4,000mほどを75分から90分ぐらい泳ぎます。

市長 トレーニングだけでも、すごい量ですね。
宇田選手 そうなんです。その練習の成果がレースで実るところが、トライアスロンの魅力です。

市長 パラリンピックの後、アラブ首長国連邦のアブダビで開催された世界選手権大会でも、2位になられたとお聞きしました。そうした世界大会に加えて、2024年にパリで開催されるパラリンピックが次の目標ですね。
宇田選手 とりあえず、そこをめざして一生懸命やろうと思います。体力の続く限りは頑張ります。

市長 滋賀県で、トライアスロン大会が開催される時には、ぜひ参加してください。
宇田選手 そうですね。ぜひ参加させていただきます。

市長 草津市に住むようになったとき、笑って過ごすことが健康に良いです。宇田選手も、私と同じようなことを言われるのを聞いて、うれしいです。
宇田選手 そうですね。同じ思いです。

市長 草津市に住むようになったとき、笑って過ごすことが健康に良いです。宇田選手も、私と同じようなことを言われるのを聞いて、うれしいです。

市長 以前、栄誉賞表彰式のため、市役所にお越しいただいた際には、お子様も一緒にいらしていました。その際、宇田選手がとお子様のことを大切に思っておられ、そしてお子様も宇田選手の手が大好きだということが伝わってきました。海外遠征などで一緒に過ごす時間が限られている中、どのような思いで接しておられますか。
宇田選手 とにかく全力で遊ぶこと、自分自身も楽しむことを心掛けています。
市長 このように育ってほしいという思いはありますか。

子どもたちには出会いを大切に 常に楽しく過ごしてほしい

宇田選手 遠征合宿が増えてきているので、交通の利便性を考えたこと、練習するプールも近いほうが良いというところで住まいを移しました。
市長 住み心地はいかがですか。
宇田選手 静かで公園も多く、住みやすいですね。子育てするには良い環境だと思います。息子は8歳と5歳ですが、矢橋帰帆島や琵琶湖博物館にもよく行っています。
市長 ありがとうございます。全国的に人口が減少する中、草津市は今も人口が増加中で、2021年の住みよきランキングでは近畿で2位、滋賀県では1位でした。その理由として、鉄道や幹線道路の充実による交通の利便性の良さや、百貨店やショッピングモールなど商業施設も充実し、マンションや住宅地が増えていることが挙げられます。
市では、「健康都市」を掲げて、市民の皆さんが健やかに、幸せに暮らせるまちづくりをしていこうと、草津川跡地に公園を整備したり、YMITアリーナ（仮称）市立プールなど、健康づくりの拠点整備を進めています。
宇田選手 草津川跡地公園の「ai彩ひろば」にはよく行きます。すごく大きい犬がよく散歩していて、それがかわいくて、うちの息子たちが大好きです。「今日はいるかなあ」と言いながら、楽しみにして行きます。
市長 宇田選手は日ごろから運動をたくさんしておられますが、トレーニングの他に何か健康に気を付けておられることはありますか。

宇田選手 常に自分の人生を楽しんでほしいです。これから色々な出会いがあると思いますので、一つ一つの出会いを大切にしていきたいです。
市長 草津市は子育てや教育にも力を入れていきます。例えば、妊娠から出産、子育てまで一貫した相談・支援・情報提供の体制を整えたり、「ココクルひろば」や「ミナクサ☆ひろば」など子育て支援拠点施設も設けています。また教育に関しては、小・中学校で1人1台タブレット端末が利用できるような整備し、子どもたちの主体的、協働的な学びの実現と学力の育成に力を注いでいます。

宇田選手 僕の子どもの頃と比べると、ずいぶん変わりましたね。子どもの覚える速さはすごいと思います。タブレットも何も教えずにでも使いこなします。環境を整えるのが大人の役割だと思いますが、草津市の環境は本当に恵まれていると思います。
市長 そういった新しい教育環境のもとで、子どもたちが未来を拓いてくれることを願っています。市では、各小学校で運動を楽しく体験できるジュニアスポーツフェスティバル「レッツエンジョイスポーツ!2021」を実施しています。宇田選手にも講話や陸上指導をしていただくと伺っています。お忙しいとは思いますが、子どもたちのためにもどうぞよろしくお願いします。

宇田選手 ありがとうございます。楽しみにしています。

市長 ありがとうございます。楽しみにしています。

宇田選手 ありがとうございます。楽しみにしています。



宇田選手 よく笑うことですね。家族といっぱい話して、いっぱい食べて、よく笑うのが一番です。

市長 私がよく言うのは、運動、それも過激な運動ではなく、適度な運動です。
宇田選手 はい、僕もそう思います。適度な運動が一番良いです。
市長 あとは栄養バランスの良い食事、睡眠、休養を取る、そして話して笑うのが健康の秘訣と、敬老会などでいつもお話ししています。いまはコロナ禍で難しい面もありますが、おしゃべりして

YMITアリーナ（野村三）
令和元年に、「新たな『にぎわい』と『ALLくさつ』のスポーツライフの創造」を基本コンセプトとし、野村公園内に新たに開館した施設です。



☎563-1265、FAX563-1465

は本年も続きますが、そのような中でも感染防止対策を徹底しながら、草津市に住む人も、訪れる人も健康を実感していただけるまちなぎの実現に努めてまいりますので、本年もよろしくお願いたします。

草津市長 橋川 渉

1949年生まれ。京都大学卒業後、1973年草津市入庁。企画部長、政策推進部長などを歴任し、2008年3月～草津市長（16～19代）。座右の銘「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）

パラトライアスロン選手 宇田 秀生

1987年生まれ。滋賀県甲賀市出身で、現在草津市在住。仕事上の事故により利き腕である右腕を切断。リハビリではじめて水泳をきっかけにトライアスロンを始める。東京2020パラリンピックで銀メダル獲得。大切にしている言葉は「物事を大きく捉えずぎないこと」