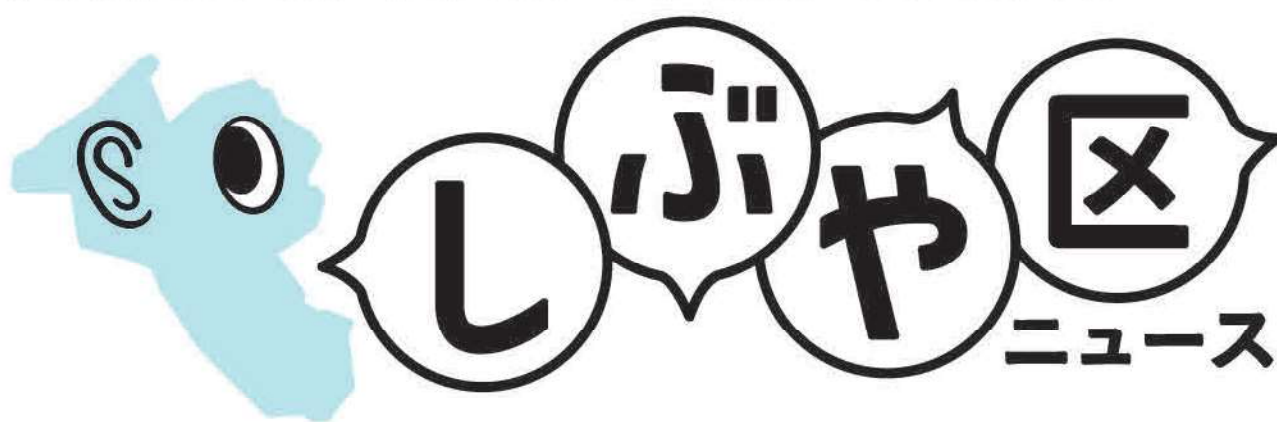


顔が見える。声が聞こえる。人をつなぐ。渋谷区からのお便りです。



令和元年
(2019年) 5月1日

No.1410

発行 | 渋谷区
編集 | 広報コミュニケーション課
所在地 | 〒150-8010 宇田川町1-1
電話 | 03-3463-1211 (代表)
HP | www.city.shibuya.tokyo.jp/
Twitter | @city_shibuya
Facebook | @shibuya.city
Instagram | city_shibuya_official



フィギュアスケート選手 住吉りをんさん

渋谷から世界を目指す15歳。

フィギュアスケートにかける青春と夢。

2 | 渋谷発、次のステージへ
3 | 駆け上がる未来のスター。

4 | 区役所本庁舎の窓口を
5 | 19:00まで延長します ほか

6 | 渋谷おとなりサンデーパーク
7 | ほか

8 | 暮らしの情報
11

渋谷区基本構想が掲げる渋谷区の未来像「ちがいを ちからに 変える街。渋谷区」

渋谷発、次のステージへ駆け上がる未来のスター。

渋谷のラジオで
出張インタビュー

平成30年度の第39回全国中学校スケート大会女子フィギュアスケートで優勝し、注目を集める住吉りをんさん。渋谷区で育ち、世界へ羽ばたこうとしている期待の星にお話を伺いました。



表現力や自分の
持ち味であるスピンも、
もっと磨いて
いきたいです。

フィギュアスケート選手 住吉りをんさん

フィギュアスケートとともに成長、その成果を發揮

住吉りをんさんがフィギュアスケートを始めたきっかけについて教えてください。

住吉：3歳のころ、お姉ちゃんが通っていたフィギュアスケートの教室についていって「私もやりたい!」と言ったそうです。小さかったので、はっきりとは覚えていないんですが、ただリンクの上にいるだけで楽しかった記憶があります。

フィギュアスケートのどこに魅力や、やりがいを感じますか？

住吉：ジャンプやスピン、スケートイングなど、いろいろな技があって、採点方法も細かく奥が深い競技だなと思います。新しい技ができるようになった時や「こうしたらうまくいくんだ!」と分かった時には達成感があります。試合でいい演技ができた時は、すごくうれいですし、「次はこれをやってみよう」と好奇心が生まれます。

華やかな衣装もフィギュアスケートの魅力の一つですよね。住吉さんの衣装は、全てお母さんの手作りだと伺いました。

住吉：はい。お母さんが生地やパーツを買って作ってくれています。最近では自分も積極的に衣装に関わるようになって、振り付けの先生やお母さんと一緒に、曲のイメージに合うデザインを考えるのが楽しいです。衣装を着て実際に滑ってみると、重さや動きにくさを感じることもあるので、細かく直してもらおうこともあります。自分の意見が反映された衣装は誰ともかぶらないし、着ていて気分がいいです。

ご家族の支えは心強いですね。

住吉：お母さんは毎日練習の送り迎えもしてくれますし、お姉ちゃんは衣装や演技に関してよくアドバイスをくれます。お父さんは大会の動画を見て「いいね!」って、いつも褒めてくれます。

家族の存在に加えて、やはり同じスケートリンク(明治神宮外苑アイススケート場)で練習する仲間の存在も支えや励みになってますか？

住吉：そうですね。所属チームのいろいろな年齢の子と話す機会があって楽しいです。中でも、同じコーチについている樋口新葉ちゃん(こがね)は憧れの存在です。私にないものをたくさん持っていて、すごく勉強になります。そういう存在が近くにいるのはとても刺激になります。

毎日、練習ノートをつけているそうですね。

住吉：「ここを注意したら、すごく良くなった」とか、自分で気付いたことを書いています。継続して記録をつけることで「昨日目標にしていたことができたかな?」「今日はこれをやってみよう」と、自発的に考えて練習できるようになりました。

今年2月に行われた第39回全国中学校スケート大会女子フィギュアスケートでは練習の成果を發揮し、優勝を果たしましたね。

住吉：本当は、ショートプログラムもフリースケーティングも1位を獲得したかったんですが、ショートプログラムでは、練習で確実に跳んでいたジャンプをミスしてしまい反省しています。でも、フリースケーティングはよかったので、自分としては全体で80点くらいの出来です。今後もコンスタントに結果を出せるようにしていきたいです。

輝かしい成績を残す一方、けがやプレッシャーに苦しんだ時期もあったと思います。そうした壁をどのように乗り越えましたか？

住吉：中学校1年生の時に全日本ノービス選手権大会で優勝して、注目されるようになってから急にプレッシャーを感じるようになりました。もっといい成績を残したいという焦りから、大会ですごく緊張してしまって…。2年生の1年間は試合で全く結果が残せず、つらかったです。そんな時、振り付けの先生から「試合を楽しんで、力を抜いてやってみよう」とアドバイスももらったんです。それから、結果は考えず、とにかく試合を楽しむことを意識するようになったら、のびのびと楽しく滑れるようになって、結果もついてきました。今でも大会前は緊張しますが、少しずつ自分の気持ちをコントロールできるようになってきたと思います。

※ノービス女子シングルAクラス(スケート年齢で11歳以上12歳以下が対象)

今年3月には、区立原宿外苑中学校を卒業されました。学業と競技の両立など、中学校生活を振り返ってみたいかがでしたか？

住吉：大会などで授業を休んでしまった時もありましたが、友達がノートを見せてくれたり、先生が後から教えてくれたり、周りのみんなが助けてくれたおかげで、学業と競技を両立することができました。本当に感謝の気持ちでいっぱいです。クラスメートや先生

が「頑張ってるね」「お疲れさま」と声を掛けてくれるのも、すごくうれしかったです。先生たちもみんな個性豊かで、授業も面白かったですし、本当にいい中学校生活が送れたと思います。

オリンピックを見据えて新たに始まる挑戦の日々

練習はどのようなスケジュールで行なっているのですか？

住吉：月曜日から土曜日までは、朝1時間、午後2時間、夜1時間の1日3回練習しています。日曜日は午前中がオフで、午後にはバレエのレッスンとトレーニングをしています。

まさに、フィギュアスケートに打ち込む毎日ですね。オフの時間は何をしていますか？

住吉：ゆっくり寝て(笑)、時間がある時は料理をします。最近ハマっているのは、オムレツをきれいに焼くことです。スケートのことは一切考えないで料理に集中していると、いい気分転換になるんです。仕上がりがいまいちな時もありますけど(笑)、家族に「おいしい」と言ってもらえると嬉しいです。

渋谷が地元の住吉さんにとって、渋谷でお気に入りのお出掛けスポットなどはありますか？

住吉：平日は家とリンクと学校の往復なので、あまり出掛けることはないんですが、休みの日には、ネットで話題のお店に食べに行くことがあります。渋谷区にはたくさんお店があるので、気軽に出掛けて、おいしいものを食べて、リフレッシュできるのがいいです。好きな食べ物はたくさんあるんですけど、最近はタピオカミルクティーがお気に入りです。

新しく始まった高校生活ではどんなことを楽しみにしていますか？

住吉：クラスで模擬店を出す文化祭です。学校以外だと、ボルダリングに興味があります。休みの日に渋谷周辺のボルダリングジムに行って挑戦してみたいです。

来年は東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されますね。いちアスリートとして、どんなことを感じていますか？

住吉：もうすぐなんだとワクワクしています。オリンピック・パラリンピックはアスリートにとって最高の舞台だと思うので、表彰台に立てたら気持ちがいいんだろうなって憧れの気持ちも膨らみます。一生懸命トレーニングを積んだ選手たちが活躍する姿を見るのが楽しみです。

さらにその2年後の2022年には、北京2022オリンピック冬季競技大会も開催されますね。

住吉：最近、少しずつ意識するようになってきました。国内にはレベルの高い選手がたくさんいるので厳しい戦いになると思いますが、2022年の北京オリンピックに出場することが今の目標です。それを見据えて、大技のトリプルアクセルや4回転ジャンプにも取り組んでい

ます。レベルとしてはまだまだですが、上達できるように毎日欠かさず練習しています。

応援しています。最後に、次のシーズンに向けての意気込みと、渋谷区の皆さんへのメッセージをお願いします。

住吉：今シーズンは実現できなかったのですが、来シーズンこそは全日本シニアに出場したいです。シニアの選手の中でどのくらい戦えるのか、自分の実力を試してみたい。中学校3年間で身長もぐっと伸びたので、ジャンプもダイナミックなものにしていきたいですし、表現力や自分の持ち味であるスピンも、もっと磨いていきたいです。これから、さらに上を目指して頑張っていくので、渋谷区の皆さんにも応援していただけるととても嬉しいです。

プロフィール

2003年8月15日生まれ。
区立原宿外苑中学校卒業。
3歳からフィギュアスケートを始める。
2016年 全日本ノービス選手権大会で史上最高得点を記録し優勝。
2018年9月 ISUジュニアグランプリカナダ大会で銅メダルを獲得。



第39回全国中学校スケート大会 ▶ フリースケーティング

写真提供：S.P.N スポーツフォトネットワーク



ISUジュニアグランプリカナダ大会2018表彰式の様子 ▲ (著作権の都合によりHPには不掲載)

写真提供：Jeff Vinnick / ISU / ゲッティイメージズ

住吉りをんさんのインタビューは5月7・14日に「渋谷の星」で放送します。

広告コミュニケーション課広報係 ☎3463-1287 ☎5458-4920

渋谷区の番組を放送中です

ラジオ しゅばや区ニュース (10分間)
月~木 11:00/16:00/21:50
「しゅばや区ニュース」の情報を発信します。

渋谷の星 (45分間)
火 11:10
渋谷区で活躍する人たちが登場します。

渋谷の暮らし (30分間)
火 16:20
地域の催しなどの様子を伝えます。

ラジオ しゅばや区ニュース(区長の部屋ほか) (10分間)
金 11:00/17:00/19:50
長谷部健 渋谷区長が出演します(ラジオしゅばや区ニュースの内容になる場合があります)。

しゅばや区 × 渋谷のラジオ とは？

「しゅばや区ニュース」では毎号、「渋谷のラジオ」と連動したページを掲載。「しゅばや区ニュース」と「渋谷のラジオ」が連携して、人と人のつながりが広がる紙面を届けています。

周波数: 87.6MHz FM ☆公式アプリでも聴取可能
所在地 | 渋谷3-22-11 サンクスプライムビル1階 TEL | 6712-6876
FAX | 5778-9620 E-MAIL | info@shiburadi.com HP | shiburadi.com/