



昨年のパリ2024オリンピックで念願のオリンピック初出場を果たした競泳選手の牧野紘子さん。6歳から住む新宿区での思い出や水泳を続けることで得たものについて区長と語り合いました。



昨年、パリ2024パラリンピックの女子走り幅跳びで5位に入賞したパラ陸上選手の高桑早生さん。困難を乗り越え挑戦を続ける高桑さんと区長が新宿の魅力やスポーツの力について語り合いました。



大好きな私の地元、神楽坂

区長：昨年はパリ2024オリンピックに出場され、飛躍の1年でしたね。その活躍を受けて区から「スポーツ栄誉賞」をお贈りしました。

牧野：パリ2024オリンピックでは、区内でパブリックビューイングの場を設けていただくなど、さまざまな形で応援をしていただきました。地元の皆さんに応援していただいた集大成がこのスポーツ栄誉賞だと思うのでとても光栄ですし、さらに頑張ろう!と思えるパワーをもらっています。

区長：地元で牧野さんのような素晴らしい活躍をされている選手がいることは、子どもたちにとっても励みや目標になると思います。新宿区には6歳のころからお住まいだそうですね。

牧野：新宿というと都会の繁華街というイメージが強いと思いますが、私が住んでいる神楽坂の辺りは、比較的落ち着いた雰囲気のエリアで、ちょっと下町っぽい良さがある地域です。小学生のころは、夏休みに行われる阿波踊りに参加していました。

区長：神楽坂は「静寂の中の観光地」とか「新宿の東の玄関口」といわれるエリアです。明治・大正期の名残があり、石畳の路地に隠れ家的なお店もあって区内でも独特の雰囲気がありますよね。今のまなみをできるだけ残しながら耐火構造の建物への建て替えを進める「保存型のまちづくり」を行っているところで。

牧野：神楽坂のまちの雰囲気を残しつつ進化していくのはうれしいですね。

挫折を乗り越えた先に

区長：牧野さんが水泳を始められたのは2歳からということですが。

牧野：兄が水泳を習っていたのがきっかけで私も始めることになりました。小さいころは極度の人見知りで、大勢の子どもたちに交ざるのは苦手でしたが、水の中に入ってしまうと自分だけの世界です。泳ぐことが楽しくて続けてこれたんでしょうね。

区長：新宿コズミックセンターにもよく来られていたと聞きました。

牧野：子どものころから家族と一緒に来ていました。幼児用のプールで兄と鬼ごっこをして遊んだ記憶があります。他にも、競泳のメダリストが泳ぎを教えてくれるイベントに参加したこともあります。

区長：小学生のころからジュニアオリンピックカップで学童記録を出されるなど、順調な選手生活だったと思いますが、これまで水泳をやめようと考えたことはなかったのでしょうか。

牧野：2016年、高校2年生でリオデジャネイロオリンピックの選考会に落ちてしまった時にやめようという選択肢が頭をよぎりました。同世代の選手の出場が決まっていく中で自分だけが取り残される感覚になりました。その時は1か月くらい茫然として記憶がないほどだったのですが、同じスイミングクラブでオリンピック出場が決まった同世代の選手が頑張っている姿を横で見たら、「負けていけない。私も頑張ろう」と気持ちが切り替わりました。

区長：誰も壁にぶつかったり挫折したりすることはあると思いますが、そこで気持ちを切り替えて「次こそは」と思えるかどうかが大きな分かれ道なのではないでしょうか。

牧野：目の前の目標に挑んで、うまくいかなかったら修正して次へ、を繰り返していたら、いつの間にか継続していたという感じでしょうか。自分で決めたことに関してはやり通さないと気がすまない気質なのかなと思います。

区長：短期的な目標を立てながら、大きな目標に到達するためには相当な精神力が必要になりますよね。行政の仕事も同じで、ゴールに至るまでには細やかなプロセスがあります。その手順をないがしろにしてしまうと、大きな目標にはたどり着けません。

パリでの経験を糧に新たなステージへ

区長：昨年はついに念願のオリンピックに出場されたわけですが、パリの会場の雰囲気はいかがでしたか。

牧野：開催国の選手だけでなく、世界最高峰の舞台に出場している全ての選手を温かく迎える雰囲気があって、やはり特別な場所だなと実感しました。自分自身に関しては技術面で足りない部分も痛感しましたが、たくさんの方たちに応援していただいたことで「1人じゃない」と励まされまし、「自分1人の力で絶対ここに立てなかった」と感じました。4年に1度の舞台に対する選手の気持ちが強く、その場に立てたのは、次につながる貴重な体験でしたね。

区長：日本から観戦していても、頑張る人を平等にリスペクトする会場の雰囲気が伝わってきました。パリでの挑戦を経て、新しい目標はありますか。

牧野：今年は世界水泳がシンガポールで開催されるので、個人種目での決勝進出が目標です。また、パリ2024オリンピック出場後に区内の小中学校などで講演や水泳の指導をする機会も増えたので、新宿区民のアスリートとしてスポーツの楽しさを伝える活動も積極的に行いたいんです。特に子どもたちは「可能性しかない」存在ですから、スポーツに限らず自分のやりたいことを見つけるのも、今取り組んでいることを継続するのも良いと思います。本当にやりたいことをとことんやって、そこで感じた自分の気持ちを大切に、どんどん挑戦していったらいいなと思います。そして、私はそのサポートができればと思っています。

区長：「自分はこうりたい」という姿をイメージしながら、そこに向けてどうアプローチするかが大切ですね。新宿区も、防災や子どもの教育環境などさまざまな課題がある中で、「こういうまちでりたい」という姿を見据えながら区政を進めています。新宿区のまちの歴史や伝統、文化的な価値を研究して、「新宿ってこういうまちですよ」ということが皆さんにストレートに伝わるような発信をしていきたいと考えています。

なじみのまち・新宿と「聖地」国立競技場

区長：4大会連続でパラリンピックに出場された高桑さんは、新宿区とは小さいころから縁が深かったそうですね。

高桑：私は埼玉県で生まれ育ったのですが、父が新宿区の出身で祖父母の家があったので、子どものころからよく遊びに来ていました。毎年お正月は祖父母の家でお雑煮を食べながらゆっくり過ごすのが定番でしたね。氏神様に初詣に行ったり、祖母が好きな百貨店で一緒に買い物したり。新宿は楽しい思い出が詰まったまちです。

区長：新宿区が帰省をする故郷のような場所だったわけですね。現在は新宿区にお住まいということで、さらに関わりが深くなりましたね。

高桑：去年、パリ2024パラリンピックに出場するにあたって近所の神社でお祓いをさせていただきました。小さいころからお参りしていたので濃いパワーがもらえる気がして。

区長：きつとご利益があったのでしょうか。新宿区に住んでみてどんなところに良さを感じますか。

高桑：さまざまな地域の大会に出場するので、新宿区はとにかく移動が便利だなと感じます。その一方、公園で子どもたちが遊んでいたりお祭りの時にはみんなでお神輿を担いでいたり、人々の暮らしぶりが根付いているので住み心地もいいですね。

区長：高桑さんがお住まいの辺りは神田川や公園があって、都会の利便性と自然環境が共存するエリアですね。区内で特にお好きな場所はどこですか。

高桑：やはり東京2020パラリンピックでも競技をした国立競技場です。特別なエネルギーを持った場所というか、アスリートだけでなく誰もがあの場所に来ると高揚感を感じるのではないかなと思います。

区長：国立競技場はまさに区が誇るスポーツの聖地です。新宿区を拠点とするサッカークラブのクリアソン新宿は、昨年国立競技場で開催された試合でJFL(日本フットボールリーグ)の最多入場者数を更新しました。外周は競技やイベントがない時でも入れますし、ご近所の方にとってはとてもいい散歩コースですね。

陸上競技と出会い、新たな夢の舞台へ

区長：高桑さんは小さいころから運動が得意だったのですか。

高桑：両親がテニスをしていた影響で小・中学生のころはテニスに夢中でした。13歳の時に骨肉腫が見つかって左足の膝下を切断することになり、義足になったことから、高校では何か新しいことに挑戦しようと思って陸上競技を始めました。それまでパラスポーツに触れることはあまりありませんでしたが、義足で陸上競技をしている方を見る機会があって、私もやってみたいと思ったのがきっかけです。高校1年生だった2008年に北京パラリンピックが開催されて、テレビの映像にかじりつきながら、「陸上を突き詰めていった先にはこういう舞台があるんだ」と夢を膨らませていました。

区長：大変な思いをされて、そこから新たな夢に向かって挑戦されたのは本当にすごいことです。

高桑：大学2年生の時にロンドンパラリンピックに初出場できたのですが、この時に味わった感動が忘れられず、その後の競技生活の支えになっています。会場の雰囲気や観客の声援の音圧が他の大会とは全く違うんです。

区長：東京2020オリンピックはコロナ禍での開催で無観客でしたが、新宿区の子どもたちはパラリンピックだけは何かと観覧することができました。親御さんたちも「少し心配したけど、とても喜んで帰ってきたので行かせてよかった」とおっしゃっていました。パラリンピックは、子どもたちにとっても勇気や感動が得られる特別な場なのだと改めて感じましたね。

高桑：東京大会が1年遅れて開催されたことでパリ2024パラリンピックの開催が3年後になり、準備期間が短いことから、実は気持ちが折れかけたんです。家族からの励みもあって一度陸上から距離を置いて自分を見つめ直したのですが、「やっぱり私は陸上が好きだ。やめるという選択はない」と思うようになりました。

区長：一度、客観視できたのがよかったのですね。私は時々、全く違う業種の方たちとお会いして自分の視野を広げるようにしています。そうすると「自分はこんなことで悩んでいたのか」という気付きがあるんです。

スポーツを力に！次の世代につなぐ思い

区長：今は、次の目標に向けて動き出されていると思いますが、今年はどんな年にしたいですか。

高桑：今年は、2026年に名古屋で開催予定の「アジアパラ競技大会」でのメダル獲得と自己ベスト更新に挑む年になります。昨年はコンディションがよかったので自信があったのですが、自己ベスト更新には届きませんでした。でも、その自信が今も続いているので、気持ちを継続して結果を出したいですね。

区長：意欲を持ち続けるのは大切ですね。練習や大会の様子をSNSでも発信されていますが、パラスポーツの魅力を多くの人に知ってもらいたいという思いも強いんですね。

高桑：私たちの次の世代の選手に出てきてほしいので、若い人や子どもたちも含めてパラスポーツの裾野を広げることが大切だと思っています。また、今年は世界陸上などのスポーツイベントも目白押しですので、子どもたちには特にスポーツに触れる時間を増やしてもらえたらと思います。

区長：そうですね。区民の皆さんがスポーツからパワーをもらえる環境を整えて、新宿のまちを元気にしていきたいと考えています。高桑さんには、昨年、特別区職員の新人研修でも講義していただき、「困難があっても、切り替える・別の手段を見つけることで立ち直ることができる」というお話をいただきました。今、あらゆる業種で働き手が集まらない、やめてしまう現状があるので、高桑さんから教わった考え方をしてもらえるような環境づくりやメッセージの発信をしていきたいと思っています。

