

謹賀新年

ローマオリンピック銅メダリスト
竹宇治 聡子さん



多田区長



葛西臨海公園にて

新春対談

ベストを尽くし
チャンスをつくる

——スポーツの感動を次世代へのレガシーに——

水泳で2度オリンピックに出場し、1960年ローマ大会で銅メダル、1964年東京大会では4位入賞と、世界の舞台で活躍された竹宇治(旧姓・田中) 聡子さん。現在は水泳教室などで指導者として活動する一方、マスターズ水泳大会

では現役選手として世界記録の更新を続けています。今回の新春対談は、竹宇治さんをお招きし、水泳を通じて学んだことや水泳教室での健康づくり、東京2020大会への思いなどについて熱く語っていただきました。

江戸川区のスポーツを盛り上げるために

区長 あけましておめでとうございます。

竹宇治 おめでとうございます。

区長 いよいよ東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会まであと2年7カ月余りとなりました。本日は、水泳でローマ大会、東京大会と2大会続けてオリンピックに出場された竹宇治先生に、大会当時のお話や、水泳指導に携わることとなったきっかけなどを伺いたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

竹宇治 お招きいただきましてありがとうございます。こちらこそよろしく願いいたします。

区長 先生とのご縁を振り返りますと、早いものでもう三十数年になりますね。昭和56年、

西葛西に温水プールを備えたスポーツセンターが開館して、そのプールで何か光輝く教室をやりたいと考えていくうちに、「これは竹宇治先生しかいない」と思い至ったのがそもそもの始まりでした。

竹宇治 実はお声掛けいただいた当初はお断りするつもりでいたのですが、いつの間にか取り込まれていましたね。

区長 先生は2度のオリンピックで素晴らしい成績を残されました。そんな実績のある先生が、なぜ引き受けてくださったのですか。

竹宇治 依頼されてから江戸川区内をくまなく見学させていただき、「なんていいところなの!」と感動しまして、気持ちが変わったんですよ(笑)。

区長 そうでしたか。それで実際に始めてみたら、たくさんの人が集まりました。その教室は「サトコ水泳教室」として現在も続いて

いて、そのほかにも先生を慕う生徒さんによる「聴友会」という会などもできました。

竹宇治 ありがたいことに生徒さん有志でつくってくださいました。教室は思った以上の反響でした。江戸川区はスポーツ施設も大変充実していて、水泳の競技レベルもかなり上がってきたと思います。支えてくださった皆さんにとっても感謝しています。



江戸川区の子どもたちに指導を続け今年で30周年(2面へつづく)

水泳の魅力を伝えるために 明るく楽しく努力を重ねる



たけ う じ さと こ
竹宇治 聰子さん

1942年熊本県出身。高校1年生でアジア大会100m背泳ぎ優勝。高校2年生で日本選手権200m背泳ぎ世界新記録樹立。1960年ローマオリンピックに出場し、100m背泳ぎ銅メダルに輝く。八幡製鉄（現・新日鉄住金）入社後、1964年東京オリンピック100m背泳ぎ4位入賞。昭和60年に区内で「サトコ水泳教室」、平成元年にぜん息児向けの「風の子水泳教室」開始。同3年に国際水泳殿堂入り、江戸川区文化功績賞受賞。日本マスターズ水泳大会で通算40回世界記録を更新している。

（1面からつづく）

水 泳との出会いは 湧水池の仮設プール

区長 先生のこれまでの水泳人生についてですが、そもそも水泳との出会いはどのようなものだったのですか。

竹宇治 私が育った熊本県上益城郡六嘉村（現・嘉島町）は湧き水が豊富な所で、その透き通った水をせき止めた池がありました。そこから田んぼに水を引くほか、上流で米や野菜を洗い、下流では洗濯をするといった重要な生活の場で、



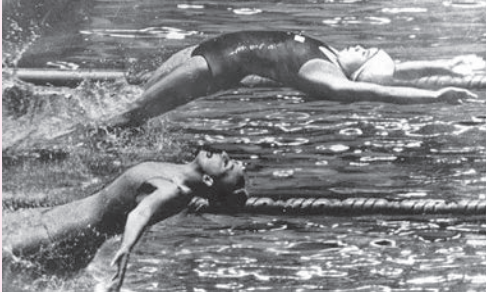
高校時代、黒佐コーチと



ローマ大会決勝のゴール直後（右が竹宇治さん）



ローマ大会で獲得した銅メダル



東京大会決勝のスタート（奥が竹宇治さん）

同時に子どもたちにとっては格好の遊び場でもありました。そこに板で造った50mの仮設プールがあり、自然と水に親むようになったのが水泳人生の始まりです。

区長 とても良い環境だったのでしょうか。その後、中学時代に本格的に競泳を始めたものの、当初は泳ぐことがあまり好きになれなかったそうですね。

竹宇治 冷たい湧き水のプールで長時間の練習を続けると、すぐに体が冷え切ってしまうのがつらくて仕方なかったからです。練習の合間に近くの農家のお風呂を貸していただいたのですが、顔が真っ赤になるまで体を温めたらまた冷たいプールへ引っ張っていかれるという繰り返しで、本当に逃げ出したい気分でした。

区長 それでも中学1年生のときには熊本県大会で優勝されたそうですね。それを機にやる気になったのですか。

竹宇治 やはり大きな大会で優勝したので、「あら、頑張ってみると楽しい！」と思いました。でも、あの冷たいプールで泳ぎたくないという気持ちはその後も変わりませんでしたね（笑）。

背 泳ぎで世界の舞台へ

区長 中学卒業後は、福岡市にある水泳の名門、筑紫女学園高校に進まれ、八幡製鉄水泳部の黒佐年明コーチの指導を受けることになりました。このコーチとの出会いが、さらに頭角を現し、次々と素晴らしい結果を出すことにつながっていったのですね。

竹宇治 結果だけ見ればそうかもしれませんが、実はそれまでの過程は決して順風満帆ではありませんでした。

区長 一時期病気を患って、スランプに陥ったそうですね。

竹宇治 はい。高校1年生の秋から環境や食事の変化などによる体調不良で記録が伸び悩みました。脚気との診断で、しばらくの間、泳ぐ練習はドクターストップになってしまったのです。そこでプールの練習の代わりにコーチから命じられたのが、実に不思議な練習法でした。部屋の中でケーキを置いたテーブルの前に座らされて、コーチがストップウォッチを手に、「はい、今飛び込みました！ 右手、左手と1、2と数えて、50m行ったらテーブルをぼんとたたけ」と言うのです。私はじっと正座して、頭の中で「右、左、右、左！ ターンして…」と考えるだけです。それで40秒ちょうどでテーブルをぼんとたたけたら、そのケーキを食べてよいというわけです（笑）。

区長 今でいう「イメージトレーニング」ですね。

竹宇治 そのとおりです。当時の200mの世界記録を4分割し、50mを40秒で泳ぐイメージを固めるという練習でした。きっと、コーチがいろいろ調べたり考えたりして編み出したのでしょう。コーチからは「お前に魔法をかけるんだ」と言われました。また、八幡製鉄に所属している他の運動部の練習を見学させてくれて、記録を出すにはどのように泳いだらいいのかを自分でも考えるようになりました。ピンチやスランプのときにも自分にできることに挑戦する心構えを学んだのはこのころで

したね。

区長 なるほど。そして体調が回復した後、今度は頭の中でトレーニングしてきたことを実際にプールで修練されたのですね。きっと相当厳しい練習だったのではないですか。

竹宇治 コーチから指示されたのは、陸上競技からヒントを得た「インターバルトレーニング」でした。断続的に同じタイムで繰り返し泳げたらOKというやり方で、例えば、50mプールを40秒で泳いだら30秒休み、また泳ぐというのを10回繰り返して、全て40秒ちょうどで泳げたらOKという練習です。約半年のブランクがあったので、練習再開当初は1回を40秒で泳ぐということもできず、43秒が42秒になって、そのうち41秒…と地道にタイムを縮める努力をしました。調子を取り戻してから、10回全て同じ40秒なんてそう簡単にできるはずもなく、速く



なったり遅くなったりの繰り返しです。そうするとまた初めからやり直して、うまく泳げば10回で終わるものが100回ぐらいになることもあるわけです。回数を重ねてへとへとになると、プールサイドを歩いて追いかけてくるコーチを見て腹立たしく思うこともありましたが（笑）。

区長 それほど厳しい練習を課したのも、黒佐コーチが「この子なら絶対にできる」という確信があったからなのでしょう。その練習の成果でついに世界新記録が生み出されたのですね。

竹宇治 コーチに支えられてスランプのどん底から抜け出すことができました。高校2年生の7月に初めて世界新記録を出すまでの過程はとても貴重な経験だったと思っています。

自 己ベストで万歳した 東京オリンピック

区長 最初の世界新記録で波に乗り、そこから約4年間でなんと14回も世界新記録を出されていますね。

竹宇治 記録の更新は少しずつでしたが、結果を出すこつのようなものをつかんだ感覚がありました。

区長 そして高校3年生で出場されたローマオリンピックでの銅メダルにつながるわけですね。

（右へ上つづく）

スポーツは人に夢や希望を与え 成長するための原動力

（左下からつづく）

それまで主に200m背泳ぎで世界記録を更新されてきましたが、ローマで100mに挑まれていかがでしたか。

竹宇治 200mでは長い距離を安定したペースで泳げるという私の強みが生かせるのですが、100mはスタートから全力で飛ばして泳ぎ切る競技です。私が出場したローマも、その次の東京も当時は100mの競技しかなく選択の余地はなかったのですが、泳ぎ方を切り替えるのは簡単なことではありませんでした。

区長 なるほど。それでも銅メダルを獲得されました。もう「やった！」という気持ちだったのでしょうか。

竹宇治 もちろんうれしかったです。当時は判定に時間がかかったので、ゴールをした直後は結果が分らず更衣室に引き上げたところでコーチが慌てて「銅メダルだ！」と知らせにきま

ましたね。

区長 そして迎えた1964年の東京大会。メダルを逃したとはいえ、4位入賞は素晴らしい成績だったと思います。ご自身ではこの結果をどのように受け止めていますか。

竹宇治 東京大会のタイムは、私のこれまでの水泳人生で最速の記録でした。黒佐コーチは常々「お前の力を全部出し切ればいいんだ」と言っていたので、自己ベストのタイムを見たときは二人で万歳して喜びました。私は今でもあの大舞台で力を出し切れたことを誇りに思っています。

水 泳教室を通じて ぜん息児の健康づくりに挑戦

区長 引退後は、結婚されて3人のお子さんの母親となり、新しい挑戦が始まりました。それが、その後のライフワークとなるぜん息児向けの水泳教室「風の子水泳教室」ですね。きっかけは先生のお子さんのぜん息だったそうですね。

竹宇治 長女が小学1年生のときにぜん息の発作を起こして入院することになったのですが、医師から「ところで、君は泳げるのかね？」と聞かれたのです。「少しは泳げます」と答えたら「国体ぐらいは行ったのかね？」と言ったのです。

区長 その病院の先生は、世界のサトコ先生のことをご存じではなかったのですか（笑）。

竹宇治 最初は黙っていましたが、「オリンピックに2回ほど出させていただきました」と答えたところ、話が弾み、ぜん息児向けの水泳教室の構想が少しずつ膨らんでいったのです。全国でも前例のない試みでしたが、昭和52年に福岡市でぜん息児向け水泳教室を開くことになりました。それから数年後に転勤で東京に移り、多田区長にお目にかかって、江戸川区で水泳教室を始めることになったのです。

区長 そうでした。

竹宇治 昭和60年、大人向けの「サトコ水泳教室」が始まり、そして平成元年には、ぜん息児向けの「風の子水泳教室」がスタートしました。このころには短期間のぜん息児向け水泳教室は各地にありましたが、私は年間を通じてやることで子どもの体を丈夫にできるとの思いがあり、当時の中里区長に「ぜひ通年での教室を」とお願いしたのです。

区長 当時は、ぜん息のお子さんが多かったですからね。

竹宇治 「風の子水泳教室」は年間36回行うのですが、小学生は数回で水に慣れて、しばらくすると25mを泳げるようになります。1年後にはタイムを計ってみようというくらいになったり、中には全国レベルの記録会に出場する子も出てきたりしたのです。さらには、1年、2年と続けるうちにぜん息の発作が起きにくくなるという結果も表れました。

区長 先生方の努力の成果ですね。おかげさまで「風の子水泳教室」は今年で30周年を迎えますが、これまで1800回開催、参加者数は延べ12万人を超えています。この教室でぜん息の子どもたちが健康を取り戻し、水泳も上手になって一挙兩得ですね。きっと子どもたちは自信をつけることができたでしょうね。

竹宇治 「明るく元気に学校に通うようになった」などといった話をたくさん伺うことができました。教室を卒業した子どもたちが立派に成長した姿で訪ねて来てくれることが私



江戸川区長
多田 正 見

たちにとって何よりの楽しみで、とてもうれしいことです。

区長 その中から名選手が出てくるかもしれませんね。

竹宇治 きっと出てきてくれると信じています。水泳教室は、まだまだ続けるつもりですので、これからもサポートしてくださる皆さんと一緒に頑張りたいと思います。

生 涯現役で水泳を楽しむ

区長 先生は今でも水泳選手として、年齢別に競技を行うマスターズ水泳大会に出場されていますね。江戸川区では昭和62年の初開催以来、これまでに30回も開催されています。**竹宇治** マスターズ水泳大会は昨年、全国27カ所の会場で開催されましたが、スポーツセンターで実施している江戸川区は交通が便利で会場も良いということで特に人気が高く、全国各地から選手が集まっています。

（4面へつづく）



上：江戸川区での「風の子水泳教室」
右：家族と。長女のぜん息がきっかけに
下：教室には医師が立ち会い、子どもたちは開始前に問診を受ける



（3面からつづく）

区長 ありがたいことですね。江戸川区で開催するマスターズ水泳大会の運営には先生にも携わっていただけていることが人気につながっているのでしょうか。この大会は5歳刻みの年齢で競われていますが、先生はこれまで複数の区分で40回の世界新記録を出されているそうですね。

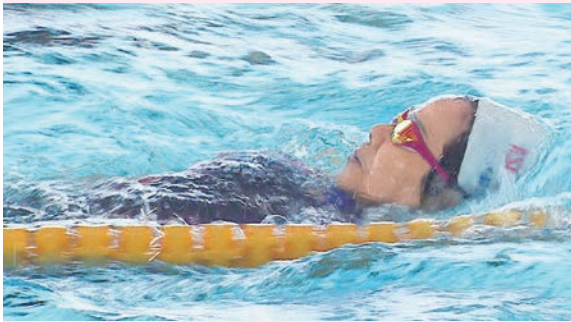
竹宇治 はい、おかげさまで。ですから年を重ねるのが楽しみになってきました。5年ごとにまた新しい区分に進めますから（笑）。マスターズは世界中の方が競っているのが裾野が広く、1年や2年も同じ記録が残っていたら珍しいくらいです。もっとも、参加者全員の一番の目標は、試合に向けて1年間練習した成果を発揮して無事に泳ぎ切ることにあります。マスターズに出るための条件の一つとして、必ず週1回は練習していることが定められているほどで、日々の練習の積み重ねがとても大事なのです。

区長 なるほど。年齢制限はないのですか。

竹宇治 今のところありません。昨年は103歳の方が100mを泳いでいましたからね。

区長 すごいですね。では、先生も100歳まで現役で大丈夫ですね（笑）。

竹宇治 えっ！ ちょっと待ってください。あと何年あるのでしょうか（笑）。お互い元気に頑張りましょう。



次のマスターズ水泳大会での記録更新を目指し、日々の練習は欠かさない

未来を担う次世代に期待すること

区長 東京2020大会に向けて区内ではカヌー・スラローム競技場の整備が進んでいますが、大事なことは形として残るものだけではなく、大会を通じて次世代の心に残るようなレガシー（遺産）を築くことだと思います。先生は東京2020大会にどのような期待をされていますか。

竹宇治 オリンピック・パラリンピック競技を実際に見たり聞いたりすることはもちろんですが、さらには何らかの形で関わってみることが大切だと思います。例えば、興味のある競技を自分で体験すると、その大変さや一流の選手たちがいかに努力をしているかが分かるはずです。また、選手は決して自分一人だけで頑張っているわけではありません。この機会に、いろいろなスポーツへの関心を高めてほしいですね。

区長 特にパラリンピックのいくつかの競技では、選手がさまざまな装具などを使用していますが、それらの競技は選手と装具が一心同体になることが必要です。陰で支える人たちも選手と一緒に総合力で競技に取り組んでいることも伝えていきたいですね。

竹宇治 スポーツは人々の絆を深める無限の力を持っています。オリンピックもパラリンピアンも、そして支える人たちも一体となって盛り上がっていききたいですね。

区長 スポーツ競技のレベルを高めていくためには選手と周囲の相当な努力が不可欠ですが、その過程を見たり聞いたりすることによって何か感動的なものが生まれるのでしょうか。スポーツを通じて夢や希望を抱くとともに、子どもたちにはベストを尽くすことの大切さや、どのようにして自分を成長させていくかといった人としての生き方について学ぶチャンスにしてほしいですね。

竹宇治 そのとおりですね。

区長 私たちもこれまでの経験を礎に日々の努力を続けることで、明るい未来を築いていきたいですね。

竹宇治 ぜひとも江戸川区からオリンピック・パラリンピックを目指す選手がたくさん出てくることを期待して、2020年に向けて頑張っている皆さんを応援していきましょう。

区長 先生はいつも元気に満ちあふれていて、周りを勇気づける素晴らしい力を持っていますね。スポーツが盛り上がることで、あらゆる世代の方々の幸せにつながると思いますので力を合わせて応援しましょう。

竹宇治 私が元気でいられるのは、水泳を通じて出会ってきた皆さんのおかげです。明るく楽しく水泳やスポーツの素晴らしさを伝えていきたいと思います。

区長 先生は水泳界の大御所ですから、さまざまな面でご支援いただければ幸いです。これからもよろしく願いいたします。

竹宇治 今後もいろいろなことに挑戦していきたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

区長 本日は大変貴重なお話をありがとうございました。先生のさらなるご活躍をお祈りしております。

竹宇治 こちらこそ、ありがとうございました。



「風の子水泳教室」で、子どもたちに声を掛ける

夜間・休日急病診療

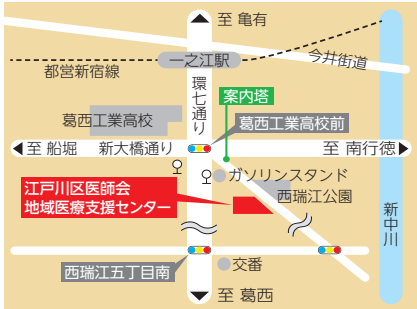
受診の際は、健康保険証などを持参してください

江戸川区医師会夜間・休日急病診療所（小児科・内科のみ）

診療時間 毎日21時～翌朝6時
1月4日困まで・7日回・8日回
9時～17時

場所 江戸川区医師会地域医療支援センター（西瑞江5-1-6） ☎5667-7775

※応急処置のため、薬の処方是最小限となります。
※電話番号をよく確認し、電話のかけ間違いにご注意ください。



医療機関のご案内

- 江戸川区医師会休日診療テレホンセンター（日祝9時～17時） ☎・☎5667-7557
- 東京都保健医療情報センター「ひまわり」（24時間） ☎5272-0303／☎5285-8080
- 東京消防庁救急相談センター（24時間） ☎#7119／ダイヤル回線☎3212-2323

江戸川区歯科医師会休日歯科応急診療所（要予約）

診療時間 1月4日困まで・7日回・8日回9時～17時（受け付けは16時30分まで）
場所 江戸川区歯科医師会館（東小岩4-8-6） ☎・☎3672-8215

えどがわ区民ニュース 新春1月号放映中！

■新春対談■

ベストを尽くし
チャンスをつくる
～スポーツの感動を
次世代へのレガシーに～

CATVで放送中！

◎J：COM江戸川 11チャンネル（時9時から／12時から／20時から）
※曜日・時間で番組内容が異なります。

えどがわ区民ニュースホームページでもご覧いただけます（スマートフォン対応）



📺 DVDなどの貸し出し・申し込み⇒映像広報係 ☎5662-6167

休日急病当番医（急病のみ、往診不可） 診療時間9時～17時

小児科 内科 眼科 耳鼻咽喉科 ※外科は、救急病院をご利用ください。
◎当番医は変更になる場合があります。

1月2日	内小	辰巳内科消化器科クリニック	一之江7-35-22	☎5678-5115
		同仁内科医院	北小岩6-39-3	☎3657-0080
	眼耳鼻	小岩医院	東小岩6-21-5	☎3657-1378
		田村医院	江戸川3-39-26	☎3679-0576
		葛西かもめ眼科	東葛西2-9-10	☎6423-8288
1月3日	内小	辰巳内科消化器科クリニック	一之江7-35-22	☎5678-5115
		篠崎医院	西小岩1-25-5	☎3657-6379
	内眼耳鼻	徳永医院	南小岩3-10-10	☎3657-4652
		田中医院	平井6-30-1	☎3612-3352
		葛西かもめ眼科	東葛西2-9-10	☎6423-8288
1月4日	小	船堀ゆり医院	船堀1-4-13	☎5605-3301
		はるえ子どもクリニック	春江町2-33-15	☎6638-8939
	内小	葛西中央病院	船堀7-10-3	☎3680-8121
		大木クリニック	西小岩1-28-18	☎5693-0600
		佐藤医院	東小岩5-20-12	☎3657-1414
1月7日	眼耳鼻	葛西かもめ眼科	東葛西2-9-10	☎6423-8288
		さの耳鼻科	東葛西6-1-17	☎5675-6155
	小	星田小児クリニック	東葛西6-1-17	☎5675-6155
		皆川内科小児科	中葛西2-3-10	☎3680-2028
		佐々木内科小児科クリニック	北小岩2-9-12	☎3671-0030
1月8日	内小	西葛西クリニック	松本1-11-3	☎3653-0850
		谷口内科	西葛西4-2-75	☎3686-5555
	眼耳鼻	井出眼科クリニック	東瑞江1-27-6	☎3676-5757
		しんでん耳鼻咽喉科医院	篠崎町7-27-23	☎3676-3333
		エムズこどもクリニック瑞江	西葛西8-12-17	☎6411-4133
1月8日	内小	田島クリニック	南篠崎町3-1-3	☎6231-8388
		小岩駅前診療所	西葛西6-13-7	☎3687-1161
	内眼耳鼻	矢島クリニック	西小岩1-25-11	☎3657-6395
		一之江駅前クリニック	松島3-29-6	☎3651-2983
		小菅眼科	一之江8-15-17	☎5661-5150
1月8日	眼耳鼻	耳鼻咽喉科鈴木医院	西小岩3-23-10	☎5612-2610
			篠崎町4-3-5	☎3676-1150

休日応急当番接（整）骨院（施術時間9時～17時）

1月2日	なめき接骨院	西葛西 5-10-14	☎5696-2844
	林接骨院	南小岩 4-15- 5	☎3659-2220
1月3日	いわだて接骨院	西葛西 8-13- 3	☎3869-4452
	藤田接骨院	南小岩 7-21- 7	☎3671-2789
1月7日	南小岩 8丁目ライト接骨院	南小岩 8-17- 7	☎5694-0078
	おざわ整骨院	南篠崎町 3- 5-11	☎3698-7066
1月8日	タナカ整骨院	西葛西 3-13- 2	☎3687-6103
	安心堂西小岩接骨院	西小岩 4- 2- 4	☎6458-0623