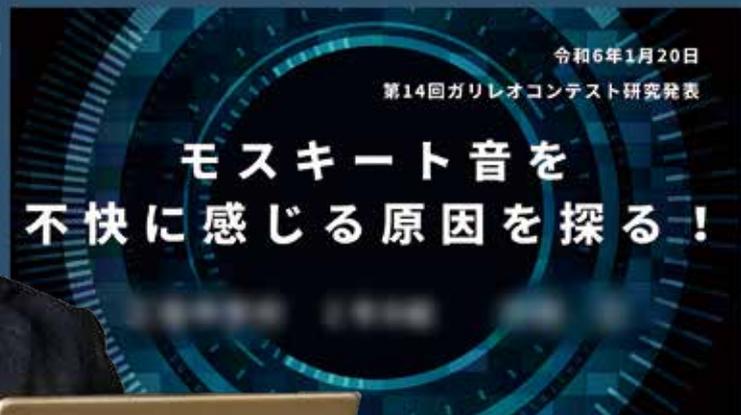


No. 120

# せたがやの教育



第14回世田谷ガリレオコンテストの様子

## 特集 世田谷区教育振興基本計画を策定しました!!

令和6年3月29日 発行  
世田谷区教育委員会

〒154-8504 世田谷区世田谷4-21-27 ☎5432-1111(代)  
世田谷区ホームページ <https://www.city.setagaya.lg.jp>


 世田谷区の手続きや施設・イベント案内は  
**せたがやコール**へ  
 ☎03-5432-3333 Fax 03-5432-3100  
 (午前8時～午後9時 年中無休)

区ホームページからも  
 お問い合わせいただけます。



教えて！  
せたがやの星

競泳選手  
**本多 灯** さん

世界水泳ドーハ2024  
男子200mバタフライ優勝



# 特集 世田谷区教育振興基本計画を策定しました!!

世田谷区教育委員会では、令和6年3月に「世田谷区教育振興基本計画」を策定しました。教育振興基本計画は、教育基本法第17条第2項に基づく「世田谷区の教育の振興のための施策に関する基本的な計画」として位置付けています。計画期間は、第2次世田谷区教育ビジョンの10年間から5年間とし、令和6年度から令和10年度までの目指すべき教育の方向性を示しています。

## 子どもを主体とした教育への転換

令和5年4月に施行されたこども基本法第3条の基本理念に「全てのこどもについて、その年齢及び発達に応じて、自己に直接関係する全ての事項に関して意見を表明する機会及び多様な社会的活動に参画する機会が確保されること。」などが規定されました。

教育振興基本計画は、子どもを主体とした教育を本計画の最も大切な視点としていくとともに、子どもの意見が反映される子どもを主体とした教育について、5年間の計画期間内で、子どもの学びや成長に関わる全ての関係者と共通理解を深めることに重点的に取り組みます。

### 子どもの意見を聞くワークショップ

教育振興基本計画の策定にあたり、児童・生徒の意見を参考にするため、子どもの意見を聞くワークショップを開催しました。小・中学生がいっしょになったグループで活発な議論が行われ、子どもたちから多様な意見が発表されました。

実施日時	令和5年5月27日(土曜日) 午前10時から午後4時まで
会場	教育総合センター
参加者	区立小・中学生(小学生7名、中学生11名)
司会	一般社団法人ソーシャルメディア研究会 代表 竹内 和雄氏
ファシリテーター	同研究会所属の3名



### テーマ

世田谷区の目指す教育について、みんなで考えてみよう!!

### 実施内容

1 世田谷区の教育の「良いところ」、「改善してほしいところ」をグループでディスカッションしながら意見を分類し、発表しました。

<b>学校・先生</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>先生が熱心</li> <li>iPadの授業を増やしてほしい</li> <li>地域と交流する機会を増やしてほしい</li> </ul>	<b>給食</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>セレクト給食の頻度を増やしてほしい</li> <li>給食が美味しい</li> </ul>	<b>部活</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>毎週、練習試合がほしい</li> <li>スポーツ施設の常設</li> </ul>	<b>校則</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>靴の色や形状を自由にしてほしい</li> </ul>
<b>施設</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>校庭で転んでも痛くないようにしてほしい</li> <li>遊具を増設してほしい</li> <li>プールをきれいにしてほしい</li> </ul>	<b>世田谷区へ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>遊ぶ場所を増やして</li> <li>学校行事を増やして</li> </ul>		

2 理想とする学校づくりに向けた提言「学校・先生へ」「保護者へ」「世田谷区へ」「自分たちへ」を各自で考え、グループ内でディスカッションし、提言を2つから3つに絞りました。

<b>学校・先生へ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>失敗してもゆるしてほしい</li> <li>みんなで仲良く話し合う時間がほしい</li> <li>あいまいな校則をなくしてほしい</li> </ul>	<b>自分たちへ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>もっと先生の良いところを見つけよう</li> <li>周りのせいにならないでまず自分を見つめる</li> <li>いじめをしない</li> </ul>
<b>保護者へ</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>他人と比べて「こうしろ!」と言わないで</li> <li>対等に話し合えるようにして</li> </ul>	

## 教育目標へつなげる考え方

子どもも大人も一人ひとりが生涯にわたり、世田谷区が目指す教育の当事者として、共に学び、共に育つ上で大切にしたい考え方をまとめました。

<b>自分のよさや可能性を信じる</b> <p>自分のよさや可能性を伸ばし、学び合いと支え合う連鎖が広がります。人とのつながりが誰一人取り残すことのない社会をつくる礎になります。</p>	<b>違いを認め、思いやり、学び合う</b> <p>一人ひとりが違いを認め合い、高め合う関係性は持続可能な未来を構築することにもつながります。新たな価値観を育みながら自分らしく過ごせる関係づくりが重要になります。</p>	<b>社会の創り手として行動する</b> <p>いかに予測不能な時代においても、一人ひとりが社会の創り手となる必要があります。また、持続可能な社会を維持・発展させていく意識と意欲を身に付けることが重要です。</p>
---	--	---

### 教育目標

## 幸せな未来をデザインし、創造するせたがやの教育

子どもも大人も一人ひとりが学びの主体となり、自分の人生をデザインしながら自分らしく学ぶことが全ての学びの基盤となります。

予測困難な時代においても、それぞれが思い描く未来を自分らしく生きるために、自らが課題に向き合い、判断して行動できるよう、『幸せな未来をデザインし、創造するせたがやの教育』を教育目標に掲げます。

<b>基本方針1</b> 新しい知を創造する <p>子どもたち自らが社会を形成する創り手であることを認識できるよう、創造性・主体性を一段と伸ばし、デジタルテクノロジーを活用し、粘り強く多様な知を結集し、新たな価値を見出せるよう取り組みます。</p>	<b>基本方針2</b> 地球の一員として行動する <p>グローバル化が進む現代社会において、異なる文化や価値観への理解を深め、共感できる姿勢や態度を培うことが重要です。貧困や気候変動など様々な課題を自分事として受け止め、持続可能な社会のために地球規模の視点を持って、創造的な解決策を見出せる資質や能力を育みます。</p>
<b>基本方針3</b> 多様性を受け入れ自分らしく生きる <p>文化や言語、国籍、年齢、性別、LGBTQなどの性的指向及びジェンダーアイデンティティ、障害の有無等に関わらず、あらゆる他者との違いを受け入れ、お互いを高め合いながら、自分らしく豊かな人生を切り拓いていける力を育みます。</p>	<b>基本方針4</b> 共に学び成長し続ける <p>子どもも大人も互いに学び合い、共に成長し続けるために、知的好奇心と探究心を持ち学びの輪を広げ、地域教育力の向上を目指します。地域の教育機関と連携・協力しながら、地域と学校の連携・協働の推進を支援し、生涯学習の基盤を整備します。</p>

令和5年11月、区の教育の基本的な枠組みとなる新たな「世田谷区教育大綱」を策定しました。二次元コードを読み取り、区のHPをご覧ください。



キャリアアワード

未来を「想像」から「創造」へ



世田谷区のキャリア教育の充実・発展に尽力し、顕著な功績が認められる学校、PTA、地域企業等の功績をたたえさらにキャリア教育を促進することを目的として、学校等の教育関係者、地域の関係者、産業界の関係者等を対象とする表彰式を開催しました。



◆キャリアアワード大賞  
東京青年会議所世田谷区委員会

◆学校部門  
世田谷杜の学び舎 世田谷区立若林小学校  
響きの学び舎 世田谷区立中丸小学校  
鳥山学舎 世田谷区立給田小学校  
なかたまの学び舎 世田谷区立中町小学校  
富士の学び舎 世田谷区立富士中学校  
桜咲く深緑の学び舎 世田谷区立深沢中学校

◆ハローキャリアワーク部門  
株式会社松陰会館  
学校法人 村川学園 東京山手調理師専門学校  
楽天グループ株式会社  
昭和信用金庫  
フコク生命  
尾山台商栄会商店街  
株式会社BYD  
伊佐ホームズ  
リコープログラムズ東京

◆地域・企業・学校運営委員会等部門  
給田小わんわんパトロール  
深沢中学校運営委員会

これからの教育は学校内だけではなく、世界に目を向けて行われていくものです。子どもたちにとって、自分の力が社会で活かされた経験が社会を変える原動力になります。これからも世田谷区の子どもたちのために学校・地域・企業等が協力していきます。



選定基準

活動が与えた影響の大きさ、持続可能なこと、子どもの成長に寄与したこと、幅広い広報活動を行っているという発信力を評価



第14回 世田谷ガリレオコンテスト

中学生の自由研究コンテストである世田谷ガリレオコンテストを開催しました。今年度は総計2253点の研究作品の応募がありました。令和6年1月20日(土)の最終審査では、日常生活から見つけた疑問を深く探究した作品や、中学生ならではの柔軟な発想による、実験やプログラミングした作品など、9名の入賞者による多様な研究発表で会場を盛り上げました。

受賞作品

ガリレオ賞 (最優秀賞)



「モスキート音を不快に感じる原因を探る！」  
三宿中学校 中間 正さん  
僕たちがモスキート音を不快に感じるのなぜでしょうか？  
3つの仮説から、不快に感じる条件を調べました。



「AIを楽しむための研究」  
用賀中学校 小舘 七菜さん  
天邪鬼なAIを作りたい！  
そこで、学習プログラムを使って素直じゃないAIを開発しました。



「水の膜について」  
用賀中学校 三由 悠文さん  
歯磨きに使う口腔用鏡に水があたると、不思議な形で広がるときと、広がらないときがあるのはなぜだろう？

優秀賞

アイデア賞

「植物の蒸散量と気温の関係」  
喜多見中学校 若原 啓正さん  
どのような街路樹が気温低下に効果的なのだろうか？  
蒸散量と気温の関係から調べました。

「植物にさまざまな音を聞かせたときの成長の違いについて」  
奥沢中学校 岡本 葵さん  
植物はクラシック音楽を聞かせたものの方が成長は早いらしい。他の音では成長に違いはあるのだろうか？

ドリーム賞

「暑くてもとけにくいチョコレートの条件とは」  
桜丘中学校 岡部 理央さん  
猛暑日では暑くてチョコレートがとけて食べられない。とけにくいチョコの条件は何かを明らかにしました。

「皮の役割」  
駒沢中学校 伊澤 駿さん  
野菜の皮は、食べるとき邪魔に感じて、役に立たなそう。なぜ皮が必要なのだろうか？

サイエンス賞

「色と温度の関係Part.2」  
上祖師谷中学校 高木 一華さん  
サーモカメラを使って、人に与える温度の影響を調べました。熱中症対策に効果的な色はあの色でした。

「ヘチマの最適な発芽条件の調査」  
上祖師谷中学校 神谷 薫子さん  
土に種を直接まくと発芽率が悪い。催芽まきの条件を変えて、最適な発芽条件を明らかにしたい！

★当日の発表の様子については、ホームページにて配信いたします。ぜひご覧ください★

子どもインフルエンサーのICT活用



令和5年度より活動している「子どもインフルエンサー」が活動の様子を紹介しました。

ポスターセッション

今年度から、オープンスペースに研究ポスターを用意し、来場者全員が質問者として参加できるポスターセッション方式の質問会を行いました。様々な視点からの質問により、自分の研究をさらに深めることができました。



色と温度の関係Part.2 水の膜について ヘチマの最適な発芽条件の調査

# 児童・生徒の特別表彰 (令和5年度)

教育委員会では、スポーツや文化活動などの大会やコンクールですばらしい成績を収めた区立学校の児童・生徒を表彰しました。

児童特別表彰 (小学生・個人)			
(1) スポーツ活動 28件			
氏名	学校名	学年	活動内容
吉岡 直輝	多聞小学校	5年	野球
河本 雄雅	池之上小学校	3年	空手
関澤 祐希	中丸小学校	2年	ライフセービング
中野 瑠那	代田小学校	3年	フリースタイルスクーター
市原 悦希	池尻小学校	5年	水泳
鈴木 碧乙	笹原小学校	5年	なわとび
根岸 生来	深沢小学校	5年	ソフトテニス
佐々木 望花	玉川小学校	6年	空手
久野 佑隼	玉川小学校	6年	テニス
桜井 海羽	玉川小学校	2年	空手
荒井 紗乃	尾山台小学校	4年	空手
高倉 陽輝	桜町小学校	6年	ソフトテニス
小林 永真	等々力小学校	4年	空手
小林 治真	等々力小学校	2年	空手
市川 拓真	烏山小学校	6年	陸上
岩崎 翔	烏山小学校	3年	空手
川上 凜心	塚戸小学校	2年	空手
安藤 帆崇	給田小学校	1年	空手
高橋 航	千歳小学校	6年	ソフトテニス
富澤 豊	千歳小学校	6年	空手
長谷川 和志	千歳小学校	6年	ソフトテニス
藤原 颯太	千歳小学校	6年	ソフトテニス
青山 航大	千歳小学校	5年	ソフトテニス
坂口 麟太郎	千歳小学校	5年	レスリング
宮澤 菜々子	千歳小学校	5年	ソフトテニス
坂口 寧音	千歳小学校	3年	レスリング
金子 元気	喜多見小学校	4年	相撲
蟹江 陽斗	武蔵丘小学校	5年	空手

(2) 文化活動 7件			
氏名	学校名	学年	活動内容
作田 稜青	池尻小学校	3年	ヴァイオリン
徳田 蓮翔	笹原小学校	5年	ピアノ
横山 大志	瀬田小学校	4年	算数
福元 賢子	用賀小学校	5年	ピアノ
植田 りの	烏山小学校	1年	ヴァイオリン
伊藤 聡徠	塚戸小学校	2年	ピアノ
萩原 ゆづき	山野小学校	2年	ヴァイオリン

(3) その他 (善行・研究・発明) 1件			
氏名	学校名	学年	活動内容
飯島 果穂	松原小学校	6年	善行

児童特別表彰 (小学生・団体)	
(1) スポーツ活動 4件	
学校名	団体名
桜丘小学校・用賀小学校 船橋小学校・千歳台小学校	船橋フェニックス (野球)
駒栗小学校・中丸小学校 池尻小学校・二子玉川小学校	下馬L.M.C.ジュニアフレンズ (パトントワーリング)
山崎小学校・塚戸小学校 祖師谷小学校・砧小学校 芦花小学校・給田小学校	G Triumph kids Cheer Dance Club GT SHINE (チアダンス)
山野小学校・希望丘小学校 塚戸小学校・給田小学校 山野小学校	G Triumph kids Cheer Dance Club GT SPARK (チアダンス)

生徒特別表彰 (中学生・個人)			
(1) スポーツ活動 32件			
氏名	学校名	学年	活動内容
小島 莉々愛	太子堂中学校	3年	水泳
鈴木 真翔	太子堂中学校	3年	水泳
橋本 香蓮	太子堂中学校	2年	水泳
兒島 惟高	桜丘中学校	3年	サーリング
鈴木 小暖	桜丘中学校	3年	なわとび
平岩 虎之助	桜丘中学校	3年	陸上
山本 結椿	桜丘中学校	3年	陸上
佐藤 柰奈	桜丘中学校	2年	陸上

黒田 晴翔	松沢中学校	3年	陸上
パランド アレックス 勇	駒沢中学校	3年	陸上
大川 泰世	緑丘中学校	2年	陸上
川村 穂華	緑丘中学校	2年	水泳
東條 暖	富士中学校	3年	陸上
三木 心愛	玉川中学校	3年	アーティスティックスイミング
柳川 健太郎	玉川中学校	3年	アイスホッケー
齋藤 美海子	深沢中学校	3年	チアリーディング
中原 大篤	深沢中学校	2年	レーシングカート
齊藤 大雅	東深沢中学校	3年	陸上
今井 暖人	砧中学校	3年	体操
物江 莉菜	砧中学校	3年	チアリーディング
谷口 夏音	砧中学校	1年	空手
蟹江 佑樹	烏山中学校	2年	空手
進藤 心音	烏山中学校	2年	ダンス
一二三 紡鈴	千歳中学校	3年	テニス
江間 大登	芦花中学校	2年	レスリング
薬野 相太	芦花中学校	2年	レスリング
廣瀬 桜子	上祖師谷中学校	3年	ラグビー
高橋 快	砧南中学校	3年	ソフトテニス
田林 克憲	砧南中学校	3年	ソフトテニス
井田 雄太	三宿中学校	3年	水泳
秋山 姫菜乃	三宿中学校	1年	バトン
新村 凜	三宿中学校	1年	バトン

(2) 文化活動 3件			
氏名	学校名	学年	活動内容
平林 愛実	駒沢中学校	3年	英語
長田 咲良	瀬田中学校	1年	声楽
宮本 瑠子	砧中学校	3年	作文

(3) その他 (善行) 1件			
氏名	学校名	学年	活動内容
武川 由一朗	上祖師谷中学校	3年	善行

生徒特別表彰 (中学生・団体)	
(1) スポーツ活動 13件	
学校名	団体名
桜丘中学校	卓球部 (女子)
桜丘中学校・駒留中学校 瀬田中学校・烏山中学校 喜多見中学校	世田谷西リトルシニア (野球)
塚戸小学校・八幡山小学校 芦花小学校・松沢中学校 烏山中学校・千歳中学校 世田谷中学校	世田谷キッズチアリーディングクラブ (チアリーディング)
八幡山小学校・芦花小学校 千歳台小学校・緑丘中学校 千歳中学校	G Triumph kids Cheer Dance Club GT SAPHIRE (チアダンス)
駒留中学校・瀬田中学校 三宿中学校	下馬L.M.C. (バトン)
深沢中学校	男子ソフトテニス部
尾山台中学校	硬式テニス部
千歳中学校	ラグビー部
砧南中学校	男子ソフトテニス部
砧南中学校	女子ソフトテニス部
芦花中学校	野球部
船橋希望中学校	(芦花中学校・船橋希望中学校合同チーム)
船橋希望中学校	陸上競技部
代沢小学校 (令和4年度)	↓
現・富士中学校	代沢SOUL (タグラグビー)
現・千歳中学校	
現・世田谷中学校	

(2) 文化活動 3件	
学校名	団体名
深沢中学校	吹奏楽部
船橋希望中学校	吹奏楽部
船橋希望中学校	吹奏楽部 アンサンブル 木管6重奏

(3) その他 1件	
学校名	団体名
砧中学校	生徒会本部 (善行)

問 学校職員課 ☎5432-2672 FAX 5432-3025

## 知的書評合戦

人を通して本を知る、本を通して人を知る

# 第6回 世田谷区立中学校ビブリオバトル大会

令和6年1月27日(土)に、世田谷区立中学校図書館教育研究部主催の「第6回 世田谷区立中学校ビブリオバトル大会」を教育総合センターで開催しました。

ビブリオバトルは、参加者が自分が読んで面白かった本の魅力を発表し合い、投票で「チャンプ本 (最も読みたいと思った本)」を決定します。今回は、31名が8グループで予選会を行い、その中で選ばれた4名の生徒たちが本選に進みました。予選・本選ともに、本のおすすめの部分やセリフを引用したり、自分自身のエピソードを交えたりしながら、推薦する本の魅力について個性豊かに表現しました。

### 予選を通過した4名の皆さんと紹介本

学校名	生徒氏名	紹介本
梅丘中学校	谷口 英真	成瀬は天下を取りにくい 宮島未奈
三宿中学校	徳植 千尋	羊と鋼の森 宮下奈都
北沢中学校	岩館 璃晏	そして誰もいなくなった アガサ・クリスティー
梅丘中学校	市川 蒼	夢をかなえるゾウ 水野敬也

### チャンプ本 『夢をかなえるゾウ』 水野 敬也



梅丘中学校  
1年 市川 蒼さん

チャンプ本に選ばれて、とても嬉しいです。ビブリオバトルを通して、本の面白さや感動を伝え、人間関係もつないでいけると良いなと思いました。皆さんの心をつかむために抑揚をつけたり、情熱を込めて伝えるよう工夫しました。

問 教育研究・ICT推進課 ☎6453-1503 FAX 6453-1534

## 新たに8件が区登録・指定文化財に

天然記念物を見に行こう!

令和6年2月21日付けで、新たに以下の8件の文化財が登録・指定され、区登録・指定文化財は合計94件となりました。天然記念物は世田谷区初の登録・指定ですので、お時間のあるときにぜひ現地に足をお運びください。

- 世田谷区登録・指定有形文化財
  - ① 堂ヶ谷戸遺跡出土の顔面把手付土器 (区立郷土資料館所蔵)
- 世田谷区登録天然記念物
  - ② 駒留八幡神社のクロマツ (上馬5-35-3)
  - ③ 行善寺のヒノキ (瀬田1-12-23)
  - ④ 静嘉堂のギンモクセイ (岡本2-23-1)
  - ⑤ 松沢病院のタギョウショウ (上北沢2-1-1)
- 世田谷区登録・指定天然記念物
  - ⑥ 乗泉寺世田谷別院のクスノキ (宮坂2-1-5)
  - ⑦ 慶元寺のケヤキ (喜多見4-17-1)
  - ⑧ 玉川神社のクスノキ (等々力3-27-7)



⑧ 玉川神社のクスノキ

新たに登録・指定された文化財やその他文化財の写真は【世田谷デジタルミュージアム】をご覧ください。



問 生涯学習課 ☎3429-4264 FAX 3429-4267

### 編集後記

本多灯選手へのインタビューの中で、「僕が僕でいられる場所は水泳」という言葉が最も印象に残りました。本多選手にも、苦しい時期や、辛い思いをした経験が多かったはずですが、「水泳が好きだ」「頑張りたい」という思いを強く持ち続けることで周りの方に温かく支えられていると感じました。インタビューの後、本多選手は世界水泳選手権大会ドーハ2024男子200mパタフライで見事金メダルを獲得されました。世界水泳を目前にし、さらに今年はパリオリンピックが開催されるということもあり、気合の入った熱いメッセージが聞けました。ぜひインタビュー記事をお読みください!

多言語対応の電子書籍 (デジタルブック) で配信をしています。

電子書籍 (デジタルブック) 「カタログポケット」内で、日本語から9カ国語への自動翻訳・音声読み上げ機能により、「せたがやの教育」を多言語で読む・聞くことができます。二次元コードよりアプリをインストールするか、ブラウザ版をご覧ください。



次号121号は令和6年7月に発行予定です。お楽しみに!



すいすい ぼく ぼしよ  
**水泳は僕が僕でいられる場所。**  
すいすい じぶん いちばんかがや  
**水泳をやっている自分が一番輝いている。**

きょうえいせんしゆ  
**競泳選手**  
ほんだ ともる  
**本多 灯 さん**

とうきョウ 2020 オリンピック 競技大会 競泳男子 200m バタフライ 銀メダリストの本多灯選手にインタビュー。世田谷区内の日本大学スポーツ科学部に通われています。今年7月から開催されるパリオリンピックに向けての意気込みに加えて、水泳の魅力を語っていただきました。インタビューの後、本多選手は世界水泳選手権大会ドーハ2024男子200mバタフライで見事金メダルを獲得されました。

**Profile**

2001年12月31日生まれ、神奈川県横浜市出身。イトマン東京所属。幼稚園時代に兄の影響を受け、水泳を始める。2020年に日本大学に入学。2020年日本選手権の200mバタフライで初優勝を果たす。2021年東京オリンピックでは200mバタフライにおいて銀メダルを獲得。2022年世界水泳選手権ブダペスト・2023年世界水泳選手権福岡2大会銅メダル。

**生きてきた中で一番うれしい瞬間**

**一初出場の東京2020大会にはどのような気持ちで臨みましたか。**

緊張も不安もありましたが、当時はまだ無邪気だったので、何も考えずに試合に臨み自分の強みである後半の強さが出せて、メダルが取れたのだと思います。

**一銀メダル決定の瞬間は、どのような気持ちでしたか。**

僕は「絶対メダルを取ってやる」と思ってレースをしていたので、思いどおりの結果になったときは、すごくうれしかったです。僕が生きてきた中で一番うれしい瞬間であったことは間違いないと思います。

**一高い目標に向かって努力し続ける中で、不安になったり逃げ出したくなったりすることはありますか。**

僕も昔から落ち込むことや不安になることは多いです。ただ、僕が僕でいられる自分の居場所は水泳でした。

水泳をやっている自分が、一番輝いていると、僕は常に思っていてきたので、原点であり自分の居場所である水泳を今でも逃げずに続けられているのではないかと思っています。

**一東京2020大会から次の大会や目標に向けて、気持ちをうまく切り替えられたのはいつ頃ですか。**

正直言うと、今なんですよね。東京2020大会を終わった次の年の2022年にハンガリーでの世界選手権で、そして2023年に福岡での世界選手権のときに、また新しい本多灯として臨もうと思っていたのですが、心のどこかで、まあ何とかなるだろうという気持ちができてしまっていました。それは多分、東京2020大会で銀メダルを取ったうれしさから来た、気持ちの緩みだったのではないかと思っています。特に昨年は自国開催の貴重なチャンスで結果を出した

いと思っていましたが、まだ空回りした部分がありました。それから練習で調子が上がらない日や、大会でも思うような結果が出ないことがありましたが、ようやく今、いろいろなことに挑戦したことが成果として実感できる部分が増えてきました。

そういう意味からも2024年のパリオリンピックがすごく楽しみだなと思い始めているので、今、気持ちを切り替えられてきているのではないかなと思っています。

**水泳は気持ちいい！気分はイルカ！**

**一学校生活で思い出に残っていることはありますか。**

水泳をしていて、海外の選手と交流を持ちたいなと思っていたし、挨拶だけはしっかりしたいと思っていたので、英語の授業のリスニングとスピーキングの時間は、集中しながら受けていました。

**一水泳の良さはどんなところだと思いますか。**

水泳がいいスポーツだなと思うところはいくつかあって、まず、水泳も実は汗はかいているのですが、水の中に入っているの、汗をかいてもべたつかないし、むしろ体を洗った後みたいな感じになるんですよ(笑)。だから、気持ちよく爽快感があるスポーツだと思っています。

あとは、水流はマッサージになると言いますが、陸上やバスケットやバレーの選手で、トレーニングが終わった後に、水中でウォーキングをする選手もいると聞きます。筋肉のアクティブレストにも活用できるのも水泳の良さかなと思っています。

そしてシンプルに、速く泳ぐということは楽しいです。いろいろなスポーツが、重圧で体を動かすので、力が伝わりやすいのですが、水泳の場合は捉えられるものが固形ではなく液体なので、すごく不思議な感覚があり、その中で速く泳ぐというのは、爽快感があります。

特に調子がよく、イルカみたいに速く泳

がいているときは、どのスポーツよりも気持ちいいのではないかなと思っています。

**一今年は2月に世界水泳選手権大会ドーハ、3月には国際大会代表選手選考会を経て、夏にはいよいよパリオリンピックが開催されます。大会出場に向けて意気込みをお聞かせください。**

2月の世界水泳では金メダルを目指して、もしここでメダルを取れたら、夏のパリオリンピックという本番の舞台で、よりよいパフォーマンスができるのではないかなと思っています。

3月の選考会では、「本多灯、パリオリンピックで本当にメダルを取れるのではないか」という調子のよさを見せることで、さらに僕自身にも勢いづくと思っています。2月、3月と調子上げて、ピークを7月に持ってこられるようにして、パリオリンピックで金メダルを取れるように頑張りたいと思っています。

**一世田谷区の子どもたちに向けて、メッセージを。**

スポーツにはいろいろなメリットもあると思いますが、シンプルに楽しさを見つけ出してほしいと思います。スポーツまではいかなくても、散歩やジョギング、あるいは学校の休み時間のドッジボールなど、身近なところで少し体を動かしたりしていれば、人生というのは楽しくなると思っています。僕自身、水泳に助けられ、今でも水泳が楽しくて、パリオリンピックを目指しています。ぜひ、生活の中で楽しさというところを忘れず、いろいろなことを経験して、いろいろなスポーツをしてみてください。

