

静岡県東部地域 × スポーツ

バレーボール編

静岡県東部地域移住インタビュー企画

東レアローズ

米山 裕太 (よねやま ゆうた) 選手



「結構ゆったりした時間を過ごせるイメージ」

東レアローズ男子バレーボール部所属（2007年～）のバレーボール選手。埼玉県出身。背番号5 ポジションは、アウトサイドヒッター（主に両サイドからのスパイクを打つ攻撃の選手）元日本代表として世界選手権などに出場。2023年2月にVリーグ出場400試合を達成（史上3人目）

米山選手の富士山にまつわるエピソードを紹介。「独身時代、寮から体育館に向かう道中で、富士山が見えると感動していました。」さらに「地域ごとに、色々な角度から富士山が見えるので、それがちょっと楽しい。普段とは違う富士山が見られるので面白い。御殿場方面に行く」と富士山を上っている感じで見られるので結構好き」とのお話をしてくれました。

米山選手に、静岡県東部地域やバレーボールについてお話を伺いました。

静岡県東部地域の印象

ーチームの拠点がある静岡県、東部地域・三島市周辺に対する印象を教えてください。

「東レアローズに所属する前の印象は、『海がある』。埼玉県は海がないので。あと、富士山があることは大きいですね。『そして東レアローズがある』という印象。」

（実際に所属してからの印象は？）のんびりしていますね。都会という感じではないので、結構ゆったりした時間を過ごせるイメージ。あとは、おいしいご飯のお店がいっぱいあるイメージです。美味しいところが結構あったので、若い頃は、焼肉屋さんによく行っていました。おしゃれなお店は全然行かないですけど、若いときはがっつり食べに行っていました。」

ーこの地域で暮らしていて感じることを教えてください。

「水が綺麗。三島に住んでいた時は、子どもを連れて源兵衛川で川遊びしていました。水が綺麗なので、自分も一緒に楽しんでいました。あと、公園がいっぱいありますね。気軽に遊びに連れて行ける場所がたくさんあって、すごいです。公園によっては、地面が土ではなく、ゴム性の素材のところもあって、子どもが転んでも大丈夫な公園もあります。安心して子どもを遊ばせることができる等、子どもが思いきり遊べる環境が整っていると思います。あと、自然がいっぱいあるところも、子どもにとってはいいところかな。」

三島市内にある白滝公園の奥には、ちっちゃい魚やザリガニもいて、ザリガニを捕まえたりしましたね。子どもにとっては初めて見る生き物だったみたいです。あそこは、小さい子どもだと、泳げちゃうくらいの深さもありますよね。

最近、沼津の千本浜の辺りに、子どもを連れて行くようになりました。気軽に海を散歩したり、海を眺めたりするようになりました。」

ー試合では遠征も多いと思います。移動の面ではどうですか。

「新幹線が止まるので便利。独身の頃は、都内に新幹線でびゅーっと行っていました。すぐに行けるのですごい便利です。遠方の試合でも、新幹線に乗れば空港まですぐ行けますし。東京での試合はバスで移動しますが、2時間かからない位で会場に着きます。あとは、新幹線の”のぞみ”が止まってくれたら最高なんだけど（笑）”のぞみ”が止まらないのが、唯一の欠点。大阪や広島へは名古屋で乗り換えなければならないので。”ひかり”はなんとか三島駅に止まってくれるんですけど。」

休日の過ごし方や食べ物の魅力について

ーチームのインタビューでは、休みの日は子どもの行きたいところに行くと言われていたが。

「場所は、時と場合によりますね。最近、動物園に行きましたね。この辺りでは、富士サファリパークに行くか、静岡市になりますが日本平動物園。他にも家族が函南のオラッチェにも連れて行っていました。あとは、三島の楽寿園にも行きましたし、三嶋大社も行っていましたよ。三嶋大社にも鹿がいますよね。」



ーこの地域に住むオススメポイントはありますか

「スーパー等が近くにあって、すぐ買い物に行けるから、いいんじゃないですか。

あと、魚がうまい。そう、干物がうまい！干物は、知り合いに送ると喜ばれますね。僕らは、いつも食べているので当たり前ですけど、他の人にとっては、その美味しさは全然違うみたいで。大きさもやっぱり大きいみたいです。うちの両親は家に遊びに来たら、絶対沼津港のお気に入りの店で干物を買って帰ります。」

\\ バレーボール選手として現役で戦い続ける //

ー米山選手は、Vリーグ400試合出場(史上3人目)。長く第一線で戦い続ける秘訣はありますか。

「やっぱり勝ちたいとか、うまくなりたいとか、そういう気持ちが常にあるので、ここまでやってこれました。

あとは、健康管理ですかね。若い頃からは身体も変わってきて、痛いところもあります。いかに早く身体をケアしながら取り組むのか。毎年毎年、自分の身体が変わっている感じがします。『去年これをやっていたから、今年もこれやればいい』という感じではなくなくて、今まで通用していたことが、うまくいなくなる年もあります。そういう時に、『どうやったら、今年はいいい状態に持っていけるか』と考えることが楽しみの一つに変わってきている部分があります。

『調子が良かった時は何を食べたか』等の意識を持つようになりました。若い頃は何を食べても平気というのは言い過ぎですが、そんなに寝てなくても、次の日ある程度動けていました。今は、寝ないとそうもいきません。常に体調管理に気をつけながらやってきたことが、選手を長く続けてきたポイントですね。体調管理自体が、楽しさになっているところもあります。

(近年、測定しているデータの値が進化しているという話題がチームの方からありましたが)トレーニングの仕方も変わってきて、どんどんよいものが入り入れられてきています。自分の力だけでなく、スタッフの方がそういったものを提供してくれて、栄養面も含め自分の中にどんどん取り入れているのがよいのではと思います。」

ーチームには年の離れた若い選手も多いですね。

「年齢の離れた若手選手には、なるべく自分から話しかけてコミュニケーションを取っています。若い選手も僕を見て、学びながら練習していて、僕も若い選手のエネルギーをもらいながら自分自身も頑張らせてもらっているような気持ちもあります。お互いに成長し合えればいいと思います。」

\\ 東レアローズについて //

ーバレーボールの魅力、東レアローズの魅力を教えてください。

「みんなで一つのボールを繋げて得点していくところがバレーボールの魅力かな。試合の時、調子のいい選手だけでなく、どこか調子の悪い選手がいたとしても、そういう選手をカバーしあいながら、チームとして戦っていけるところがバレーボールの魅力かなと思います。」



夏休み自由研究体験講座で子どもたち教える米山選手(2022年)

チームの魅力は”元気があるところ”です！あとは、真面目な選手が多いので、何事にも一生懸命取り組みます。

(昨年の夏休み自由研究体験講座でも選手の皆さん本当に元気でしたね。)元気が取り柄なんで(笑)自分たちがやっぱり元気出さないと、子ども達もこちら側に入ってくないじゃないですか。

(小学校などの訪問での、子ども達の様子は?)喜んでくれてると思います。僕たちもその輪の中に入って一緒にやっています。デモンストレーションで間近でスパイクを打つこともあります。「レシーブを受けたい子、いる?」と聞くと、「受けたいです!」と積極的にやってくれる子もいますね。大人は先入観で”怖い”と思いますが、子どもは純粋で。でも、受けた後「痛ってー」と、言っていたりしますね(笑)子どもたちにとっては刺激的というか、普段経験しないことを体験できるので、先生は、『いつもと違う笑顔を見せてくれています』と話をしてくださいます。そういう話を聞くと自分たちもやってよかったなという気持ちになりますね。」



静岡県東部地域局

〒410-0055 沼津市高島本町1-3
TEL 055-920-2139
MAIL toubu-chiiki@pref.shizuoka.lg.jp
<https://www.pref.shizuoka.jp/kensei/chiiikikyoku/tobuchiiki/index.html>
Twitter [Toubu_shizuoka](#) / Instagram [shizuoka.pref_toubu](#)

東レアローズの応援を
よろしくお願いします!

