



魅力ある高校生にインタビュー

# 明日へ ジャンプ

No.201

## 分析と努力を重ね 目指すはインターハイ出場

四ツ葉学園中等教育学校 5年 みやざわ たくひろ 宮沢 拓大 さん



「タイムが縮まった時が一番楽しいです。練習がきついと感ずることもあります。結果が出た時の喜びは格別です」と水泳の魅力を語る宮沢さんに、水泳を始めたきっかけを聞きました。

「両親に勧められたことや姉が先に習っていたことがきっかけで、5歳から始めました」

四ツ葉学園入学以来、前期課程・後期課程と多くの大会に出場し、好成績を重ねてきた宮沢さん。中でも印象に残っているのは、今年7月に行われた群馬県高校総合体育大会だと言います。

「100メートルと200メートルの平泳ぎに出場しました。屋外プールでの大会は初めてだったので、暑さによる体力の消耗が不安でしたが、2種目とも優勝し、自己ベストも更新できました」

気温や環境だけでなく、気持ちにも左右されず、常に平常心でレースに臨む宮沢さん。数々の大会で安定して好成績を収めてきた背景には、日々の努力と工夫がありました。

「大会の結果よりも、レースの振り返りを大切にしています。ラップタイムなどを見ながら自己分析や研究を行い、見つけた課題を意識して練習に取り組んでいます。得意な平泳ぎではなく、あえて400メートル個人メドレーの練習をすることで、持久力を鍛えています」



### プロフィール

**みやざわ・たくひろ**  
父親の影響で野球に興味を持ち、前期課程では野球部にも所属した。趣味は野球観戦で、テレビで試合を見ることが楽しみ。特に埼玉西武ライオンズを応援している。将来はスポーツ関連の企業に就職したいと考えている。

冷静な分析力と高い持久力を兼ね備えた宮沢さんに、今後の目標を聞きました。

「群馬県高校選手権水泳競技大会で自己ベストを更新したいです。また、来年は四ツ葉学園在学最後の年になるので、これまでの努力の集大成として、インターハイに出場できるよう頑張ります」

目標を語る宮沢さんの表情には、静かに燃える情熱が宿っていました。



9月26日(金)にいせさきFMで放送します

●午前7時54分～ ●午後1時25分～ ●午後5時50分～

## 今月のインフォメーション



本市の人口(2025年8月1日現在)

■人口 211,712人(前月比+21)

■世帯数 97,945戸(前月比+80)



市税の納期

固定資産税・都市計画税 3期

国民健康保険税(普通徴収) 3期

納期限は9月30日(火)です

☎ 収納課(☎27-2723)

## 編集後記

本号編集期間中は暑い日が続いており、先日は伊勢崎市で日本の歴代最高気温を更新する41.8度が観測されました。車の温度計で見る「38度」などの表示も見慣れてしまふほど続くこの暑さに欠かせないのは熱中症対策。水分補給はもちろんですが、バランスの良い食事や十分な睡眠など、生活習慣を整えることも重要だそう。今年10月まで厳しい暑さが続くともいわれているので、規則正しい生活を送り、この暑さを乗り越えたいと思います。