



# いざ、 世界の頂点を 目指して

今回は新春企画として、本市出身で東京五輪カナダ代表候補の出口クリスタさん（日本生命所属）と、塩尻市長の対談を行いました。コロナ禍という未曾有の事態に直面している現在や、塩尻での思い出などを語っていただきました。

# 頂 出口クリスタ (日本生命所属)

吉田四区出身の柔道家。3歳から広丘の誠心館道場で柔道を始める。丘中学校時代の平成20年に全国中学校柔道大会44kg級で3位、平成22年には52kg級で3位の成績を収める。松商学園高等学校時代には、1年時のインターハイ、国際大会で優勝し、2年時からは現在の57kg級に階級を上げ、さまざまな大会で優秀な成績を収める。平成30年に父の母国であるカナダ代表入り。グランドスラム・パリでは、平成30年の初優勝から3連覇中。また、令和元年の柔道世界選手権で初の金メダルを獲得するなど、東京オリンピックの金メダル候補として期待が集まる。右の写真は、世界選手権で初優勝を果たした時のもの。

新春市長対談〜出口さん×塩尻市長〜

## コロナ禍の

## 1年を振り返る

〜そして夢の舞台へ〜

「令和2年は、新型コロナウイルス感染症の影響で、生活にさまざまな変化があった1年だったと思いきや、すがすがしいでしょうか。」

**出口** 現在は山梨県を拠点に練習していますが、5月から6月にかけて練習が中止となり、1カ月間は自宅待機となりました。自宅にトレーニング器具がなく、家具を使ったトレーニングをしていました。最初は練習が休みになってラッキー程度に思っていました。後半になると、柔道ができなくて寂しくなりましたね。

**市長** 生活にぽっかり穴が開いてしまった感じですか。

**出口** はい。今まで柔道に明け暮れる毎日だったので、余暇の過ごし方も分か

らなかったです。自粛期間中は外出もできなかったのでも、同じ山梨にいる妹にも会うことができずでした。久々に練習が再開された時は、何よりも仲間と話せることがうれしかったです。また、練習がなくなることでも体重管理も大変でした。現在出場している57kg級には、普段から減量して出場しているので、いわゆる「コロナ太り」が深刻になって…。それでも肉のつきやすい部分があった点は収穫でしたね。

**市長** そういった苦労もあったんですね。私も公務に支障を来しました。ワインなどの特産品のPRにも行けなかったことをはじめ、今年度は首長が交代した県内自治体が多かったのです



が、名刺交換程度にとどまっています。また、みんなマスクをして顔が分からないので、人と知り合う密度が薄かったように感じますね。今思うと、それもストレスにつながっていたのかなと思います。

**― それぞれ、心の健康を保つ秘訣はありますか。**

**市長** 私の場合は、農業や林業をすることです。周りに誰もいないので、マスクもいりませんし、解放的ですね。旅行に行けなかったのは残念でしたが。

**出口** 最近、山梨県内で引っ越しをしました。今はランニングをしながら新しい家の周辺を散策しています。寺社巡りが最近のマイブームです。

**市長** それぞれ趣味のような心のよりどころがあるというのは大事だと感じますね。それこそスポー



学生時代の出口さん(写真右)。芳田司選手(写真左、現日本代表)は、世界選手権決勝でも戦ったライバルです。

ツも良いと思います。実は私も中学3年間だけ柔道をやっていました。辛いけれど、終わった後は気持ちが良いんですよ。

**出口** そうですよ。私も最初の頃は楽しかったです。小学校高学年の頃には勝つために練習していたので辛かったです。それを乗り越えたからこそ今の今だと思っています。

**市長** そもそも柔道を始めたきっかけは何ですか。

**出口** 3歳の時に、父が私に何か護身術を習わせたいと思い、近くの柔道場に入門させました。

**― 出口さんの塩尻での思い出はありますか。**

**出口** 塩尻では週6日で柔道をしていました。休みの日は、

奈良井川にカブトムシを捕まえに行ったり、スカイパークまで走って行き、ドッグランで犬を見たりして。また、広丘に住む叔父が狩猟で獲った熊や鹿の肉を食べたりもしました。ジビエでは鹿のお尻の肉が一番好きです。猟師になりたいと思ったこともあります。



**市長** 今の20代でそういう経験が多いとはびっくりですね。当時からテレビやゲームもあっただろうに。

**出口** 元気が有り余っていたので外で遊んでいるように言われていました。春と秋は山菜採り、夏は川遊び、冬は雪遊びなど季節に合わせた遊び方をしていました。こういう時だからこそ、自然で遊んでほしいですね。

**市長** 自然での遊びをとてよく知っていますね。驚きました。

**出口** また、父がカナダ人ということもあり、ウインタースポーツも色々経験しています。ウインタースポーツで養った体幹とバランスの良さは、今の競技にも生きています。

**市長** 出口さんから見て塩尻のイメージはどのようなものでしょうか。

**出口** 食べ物がおいしいことと、自然が豊かなところですね。広丘の祖母の家に行くとき毎回デラウェアが出てきて、そういった気づかないところで塩尻に満たされているのかなと思います。現在住んでいる山梨も塩尻のようにワインやブドウ畑がありますが、お酒を飲める年齢になってからその風景の特別さに気づきました。

**― 子どもたちにメッセージをお願いします。**

**出口** スポーツに関していえば、コロナ禍で主要な大会が延期・中止になって、子どもはもとより、保護者や指導者の皆さんにとっても苦しい思いをした1年だったと思います。しかし私は、この1年をプラスに捉えてほしいと思います。私自身もオリンピックが1年延期になることで、もう1年練習できると考えています。今後こういったハプニングに対処できるメ

## 出口クリスタさん一問一答！



- Q：生年月日は？**  
 A：平成7年10月29日（25歳）
- Q：趣味は？**  
 A：飼う猫（ツナ・マヨ・サケ）と遊ぶこと
- Q：好きな食べ物は？**  
 A：バターを使った料理と水
- Q：嫌いな食べ物は？**  
 A：ピータン
- Q：特技は？**  
 A：柔道
- Q：得意技は？**  
 A：大外刈り
- Q：柔道の魅力は？**  
 A：一言では言い表せないですけど、あえて言えば、投げた時の快感です。
- Q：座右の銘は？**  
 A：猪突猛進
- Q：人生のターニングポイントは？**  
 A：高校1年のインターハイ優勝と、ブランドスラム・バリ2018での優勝
- Q：試合前のルーティーンは？**  
 A：作らないようにしていますが、強いと言え、試合で畳に上がる前に屈伸します。
- Q：子どもの頃の夢は？**  
 A：オリンピックで金メダル
- Q：子どもたちに向けて一言！**  
 A：一生懸命やることとリフレッシュすることのメリハリを大切に！



ンタルが身に付いているはずですし、試合がなくなっただけからといってこの1年間やったことは無駄ではありません。切り替えて明るい気持ちで新年を送ってほしいですね。

市長 日本が耐えるということを知った1年でしたね。忍耐に加えて、めげずに再チャレンジしていく、そして振り返る時はプラス思考で捉える。私自身、あの時期ほど悪いことはないだろうという考えが大切だなと感じますね。

出口 まずは代表に内定し、そして東京オリンピックで金メダルを

取ることで、「オリンピックで金メダルを取る」という夢のために、カナダ代表入りを決断しました。今回は東京で開催されるという点でも特別です。長野県出身者は、夏のオリンピックでは実績が少なく、金メダルを持って帰ることが恩返しにもなると思っています。自分自身の思い、そしていつも家族のように迎えてくれる道場のみんなをはじめ、これまでお世話になった皆さんの思いを込めて、金メダルを意地でも取りたいと思います。それが柔道の未来の発展にもつながると思っています。

市長 県内出身の柔道選手初の金メダル、大いに期待しています。

## 出口さん直筆サインとワインのセットを、抽選で3名様にプレゼント！



出口クリスタさんの直筆サイン色紙と、「塩尻駅ナイアガラ2020」のセットを抽選で3名様にプレゼントします。

### ■申し込み方法

- 市ホームページの電子申請
- はがき（記載事項は右図参照）



### ■申込締め切り日

1月15日（金）（当日消印有効）

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

おもて面（宛先）  
 〒399-0786  
 塩尻市 大門七番町3番3号  
 塩尻市役所 秘書広報係 宛て  
 出口クリスタさん  
 サイン色紙希望

うら面（記載事項）  
 ①氏名  
 ②住所  
 ③電話番号  
 ④性別  
 ⑤年齢  
 ⑥この応募企画を何で知りましたか？（紙、市ホームページ、マチイロ、新聞など）