

榎本遼香 飛び込みチャレンジ2025開催!



榎本 遼香さん

栃木県宇都宮市出身。作新学院高等学校、筑波大学を卒業。現在は筑波大学大学院博士課程在学中。2023年4月より栃木トヨタ所属。生まれも育ちも練習拠点も全て栃木の「生粋のどちぎアスリート」。

2月11日(火・祝)、小学生を対象とした「栃木トヨタ自動車プレゼンツ 榎本遼香 飛び込みチャレンジ2025」が日環アリーナ栃木で開催されました。このイベントは、子どもたちに飛込競技の楽しさや挑戦することの大切さを伝えることを目的としたもので、2度のオリンピック出場経験を持つ榎本遼香さんを講師に迎えました。榎本さんの講演会と、実際に飛込競技を体験できるプログラムが組まれ、参加した子どもたちにとっては貴重な機会となりました。

企画・制作 / 下野新聞社 ビジネス局

講演会「自分の可能性を信じて努力すること」



本イベントは、榎本さんによる講演会「自分の可能性を信じて努力すること～オリンピック出場を叶えた3つの習慣～」からスタートしました。自己紹介を交えながら、クイズ形式で飛込競技の魅力を紹介し、参加者は競技について楽しみながら学びました。



榎本さんは、小学生の頃に抱いた「オリンピック選手になりたい」という夢と、それを叶えるまでの困難を振り返りました。恩師との別れや病気を乗り越え、「飛込競技でオリンピックに出たい」という強い目標を支えに努力を重ね、東京オリンピックに出場。さらに、パリオリンピックを目指す中での挑戦や、多くの支えへの感謝を語り、今後は競技を続けながら子どもたちへの指導にも携わりたいという新たな夢を明かしました。



夢を叶えるための3つの習慣として、「記録をすること」「気持ちを書いてみること」「素直でいること」を紹介し、子どもたちには日記や気持ちを書き留めるための特別なノートが配られました。「今日から少しずつでも実践して、自分の夢に向かって努力を続けてほしい」とメッセージを送りました。

榎本さん直接指導!「飛込教室」



飛込教室では、榎本さんをはじめとする現役トップ選手やトレーナーが指導を行いました。参加者は5つのグループに分かれて「前棒飛び」の技術を学びました。コーチたちは丁寧にアドバイスをし、参加者は少しずつ自信を深めながら技を習得していききました。



参加者のほとんどは飛込未経験でしたが、コーチや仲間たちの励ましとアドバイスをを受け、徐々にコツをつかみながら楽しく挑戦しました。はじめは少し怖がっていた参加者も、最終的には飛び込み台から果敢にジャンプし、飛込の魅力存分に体感することができました。



また、参加者全員が榎本さんのアドバイスに、真剣な表情で耳を傾けていました。オリンピックの指導を直接受ける貴重な体験に、「最初は怖かったけれど、最後には思いきり飛び込めて楽しかった!」といった喜びの声がたくさん上がりました。榎本さんは子どもたちに「飛込に限らず、どんなことにも挑戦し、頑張ってみよう」という温かいメッセージを送りました。

スペシャルダイビングショー開催!



日本のトップダイバーと日環アリーナ栃木で練習をしているジュニアダイバーによる「スペシャルダイビングショー」が行われました。榎本さんもショーに参加し、実際の競技会さながらの演技が披露されました。全く水しぶきが上がらないノースブラッシュの演技や、競技会では見られないコミカルな演技に会場から大きな拍手が送られました。

参加者の感想!

10mを見た時は吸い込まれそうで怖かったけど、次は飛べるようになりたいです。少し怖かったけど、楽しかったです。

米林 愛さん

はじめは飛ぶことがすごく怖かったけど、慣れてきて飛べるようになって楽しくなってきました。また参加したいです。

山本 惣介さん

スイミングは習っているけど、初めての飛込で、プールも深くて怖かった。次はもっと飛べるように挑戦したいと思います。

渡辺 良さん

飛込教室は2回目の参加で、前回よりも上手に飛ぶことができました。上手に飛べるととても楽しく感じる事ができました。

菅原 結衣さん



榎本さんコメント

今回初めて講演会と飛込教室を同時開催することになり、参加してくれる子どもたちはどのような反応をするのだろうかと不安に思っていました。しかし、講演会では始めから真剣な眼差しでメモを取って、飛込教室では「怖い」と言いながらも周りのお友達に刺激を受けて、一歩踏み出して挑戦する姿を見せてくれました。何よりも飛込教室が終わったあとの子どもたちの達成感あふれる、きらきらした表情がとても印象的でした。今後も飛込競技を通じて子どもたちの「できない」が「できる」になる経験のお手伝いをしたいと思います。

