

ぜんにほんだいいほう せかい 全日本代表、世界を ぶたい かつやく 舞台に活躍する じょし 女子バレーボール界のホープ

お仕事

おしえて

【四日市ゆかりの人に、
仕事場インタビュー】

女子バレーボールでは世界トップ
クラスの日本代表チーム。そのメン
バーの一人で四日市市観光大使を務め
る宮下遥選手（岡山シーガルズ）の奮闘
ぶりを伺いました。

18歳で全日本代表に、

リオオリンピックでも躍動

●10代から日本代表選手で活躍されていますね。

宮下 高校卒業した年に全日本代表に選ばれました。
それまで、自分の長所を徹底的にみがき、だれにも負
けないくらいの「武器」にしようとしてきた努力が
実ったのかなと思います。

しょうがく ねん
小学1年でバレーボールを
はじめ、内部のチームでプレー

●バレーボールを始めたきっかけは？

宮下 小学校1年の時、母の姿にあこが
れて始めました。5年の時に四日市
市の内部J.V.C.に加入し、スパイ
カーとしてプレーしました。

ちゅうがくせい
中学生でトップ
リーグにデビュー

●14歳で岡山シーガルズに
入団されましたね。

宮下 大阪府の中学に入ってバレー

だい
第3回

みやした はるか せんしゅ
宮下 遥 選手

全日本女子バレーボール代表
岡山シーガルズ所属
1994年、桑名市生まれ
小学生バレーボールチーム
「内部J.V.C.」（四日市市）出身

岡山シーガルズ



岡山市に拠点を置く地域密
着型の市民クラブチーム。
日本トップリーグで準優勝
の実績を誇る強豪

ボールを続け、練習と勉強で
ずいぶん努力しました。ポジ
ションをセッターに転向、3年

の時、日本トップリーグの岡山シー
ガルズに選手登録されました。試合
にも出場しましたが、まだ、日本の第
一線にいる実感はありませんでした。

でも、ここから、世界に向けた挑戦が
始まったと思います。

こくさい がんば
国際舞台で頑張るために

ハードトレーニング

●日頃はどんな練習をされていますか。

宮下 世界で戦うため、もっと体力と筋力をつけ
るトレーニングに努めていますが、最も意識し
ているのは、体全体をしっかりと使うことです。

岡山シーガルズファンの応援も大きな力

●所属は上位リーグではユニークな
市民クラブチームですが、その魅力は。

宮下 各スポンサーさんやファンの皆さんなど岡山挙げ
ての応援がとても身近に感じられ、その思いを力に変
えて頑張れる一体感があります。

ゆめ しん かさ たいせつ
夢を信じて努力を重ねることが大切

●四日市の小・中学生にメッセージを。

宮下 全日本代表として各国で試合をし、いろいろ経験
する中で自分の世界が広がっていくのがすごく嬉しい
です。皆さんも、たくさんの人との出会いを大切に、
自分の世界を広げていってください。応援しています。



めざ ちい
目指せ!小さなまちおこし

見つけた!

よっ か いち
四日市おもしろスポット

あなたの住んでいる地域で、「何だろう」
「おもしろいな」「すてきな」と思えるよう
な場所や景色などを教えてください。

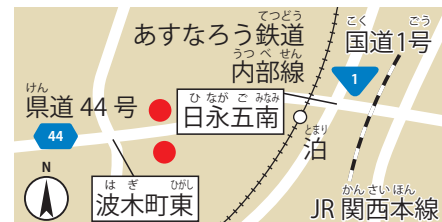
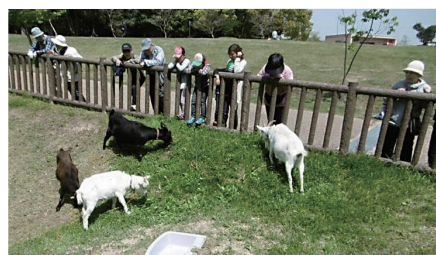
とう こう
投稿
してね!

投稿方法は
4ページ



なん ぶ きゅうりょうこうえん
南部丘陵公園

おやだ しょう ねん さわだ あやか
小山田小5年 澤田 彩花さん
大きな公園で、遊んだり休ん
でいます。



とくわにし きん ぎん
四日市スポーツランド (桜町9868)

ときわにし きん ぎん
常磐西小6年 宮崎 駿さん
子どもでもスタートからゴール
まで楽しめます。



ばんこのりかいかん とうらい
ばんこの里会館 (陶栄町4-8)

さくらちゅう やまおか な お
桜中2年 山岡 奈生さん
萬古焼がたくさんあるし、体験
もできます。



こども せん
川柳

●11月号の入選4作
お題「四日市の魅力や良いところ」

よるになり コンビナートは たからばこ
大谷台小5年 後藤 成輝さん

諏訪太鼓 地面にひびく 血が騒ぐ
中部中1年 益川 慈英さん

水澄んだ 智積養水 鯉踊る
桜中2年 佐藤 萌花さん

大入道 歴史も首も 伸びていく
桜中2年 宇納 直美さん

1月号のお題
「四日市の魅力や良いところ」

川柳は俳句のように季語は必要ありません。
五・七・五の十七音で、生活の中で感じたこ
とを楽しく自由に語ってください。11月号では「傑作」がたく
さん届きましたので、1月号からも毎月同じお題で募集します。

とう こう
投稿
してね!

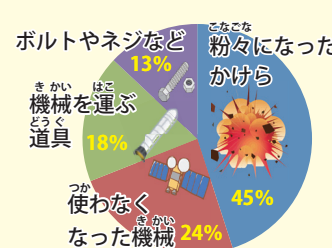
投稿方法は
4ページ

クイズ
Quiz

よっ か いち
四日市データランド

四日市市立博物館のプラネタリウムは「最も多くの星を映
し出すプラネタリウム」として、世界一に輝きました。このプ
ラネタリウムは宇宙から見た地球環境や、宇宙をたどる宇
宙ごみも映し出すことができます。宇宙ごみは現在約6,000
トン(600万kg)もあるのですが、これは四日市市内で回収

宇宙ごみの種類



宇宙ごみの総重量6,000トン
=四日市市内のごみ約〇日分

正解者の中から抽選で3人に、4ペー
ジのプレゼントをお送りします。答えと
当選した人の名前は1月号で発表します。

9月号の答えは「土鍋」でした。正解者の中から抽選で次の
人にプレゼントをお送りしました。
羽津北小3年 坂下 颯さん 羽津小5年 崎山 結さん
富洲原中3年 岡田 夏樹さん

こた
答えを
送ってね!

投稿方法は
4ページ