

# スポーツを通して国民の健康を守る

朝日 健太郎 参院議員(環境大臣政務官)

自民党の朝日健太郎参院議員(2期・東京選挙区)は8月12日、熊本市内で開かれた本田顕子参院議員(1期・比例区)主催のセミナーに出席し、講演を行った。朝日参院議員は熊本市出身で、鎮西高校を卒業後はビーチバレーで二度の五輪出場経験がある。「スポーツと健康 まちの中に！くらしの中に！」をテーマに語った。要旨は次の通り。

(政治経済部・松本泰治)

## 熊本市出身、ビーチバレーで五輪に

朝日 私は熊本出身で、熊本に帰ってくるのは久しぶり。と言おうかと思つたが、実は半月前も鎮西高校バレー部に用がたつて帰ってきた。ちょこちょこ熊本に帰ってきている。

私はバレーボール選手として30年近く活動をしてきた。国家機密なので内緒にしてほしいのだが(一同笑)、身長は199センチある。日本の憲政史上、最も背の高い国会議員であると思負している。背が高いからなんだと言われるが、私は小さいころから大きかった。生まれた時の体重は4500グラムと立派

な体で、バレーを始めたのは中学校の時。非常に運動が苦手な子どもだった。足も遅いし、鉄棒もできないし、水泳は25メートルも泳げなかった。体育の時間がまったく楽しくない少年だった。ただ、背は小学校6年生の時に176センチあった。運動が苦手なのを克服したい、背の高さを生かしたスポーツがしたいと思つて、楠中学の体育館で部活動の見学をしていた。バスケとかバレーのどちらにするか悩んでいたが、バスケ部は丸刈りにしなければならぬ決まりがあった。でもバレー部は

「髪型自由」だった。なので、バレー部に入った。運動コンプレックスを克服するためにバレーを始めたので、最初は練習してもなかなかうまくいかなくて、楽しくないなあという時間を過ごしていた。中学3年で身長は190センチになった。すると、周りの大人たちがわざわざわしだして、鎮西高校からオファーがあった。最初は断つた。これも国家機密なのですが(一同笑)、実は僕は楠中学で学校の成績は上位だった。(会場を見ながら)「本当か？」という顔をされましたが、当時は熊高か済々黈に行こうと思つていた。ただ、190センチもあるし鎮西高校にスカウトされたし、どうしようかと考えた結果、(鎮西高校への進学を決めたことが)本格的にスポーツの道に進むきっかけとなった。

そこから大学、社会人まで育ててもらった。バレーボールを始めた原点が「丸刈りにした

ことができた。その後は、30歳代半ばで社会人としての苦労が始まるのだが、スポーツの経験を生かしているような活動をしてきた。そんな中、2016年に自民党からお声がけいただき、「東京選挙区から出ないか」と。最初は驚いた。それまで政治について考えていなかったが、最初に浮かん

だ感情は何か人のためになる仕事ならやってみようという思いだった。同年、熊本では熊本地震が発生。私も当時は地元で何度か被災地支援に携わっており、強い使命感を持つていた。故郷のためにも恩返しをした。政治家として期待に応えたい、人のためにやってみようと思うようになった。

## 「今日からできる健康大作戦」とは

朝日 多くの人が健康になりたいという思いがある。国民の皆さんの健康をどうやって高めたいかは、大きな政策課題だと思ふ。地域の皆さんの健康をどうやって守り、増進させていくのか。すべての議員がやらなければならぬ政策だと思ふ。私はスポーツを通してみなさんのためになるような政策のお手伝いをしたい。

健康を自分で獲得していくのは習慣化やご本人の努力によるものが大きい。人の暮らしのリズムは5段階に分かれると言われる。健康への意識がまったくない「無関心期」、意識はあるがまだ動いていない「関心期」、運

動靴を買ってみようとかスポーツクラブに入会しようという「準備期」、その次が「実践期」、そこから半年間続けられれば暮らしの中に健康習慣が定着している「維持期」になる。自分の健康がどの段階が想像していただきたい。



あさひ けんたろう/1975(昭和50)年9月19日生まれ、48歳。鎮西高校一法政大学経営学部卒—早稲田大学大学院スポーツ科学研究科修士課程修了。2008年、12年にビーチバレー男子日本代表として五輪に出場。16年参院議員(東京選挙区)に初当選し現在2期目。20年9月に官内閣で国交大臣政務官で初入閣。現環境大臣政務官

今日からできる健康大作戦は4つある。①自宅に「全身鏡」を置いてほしい。とにかく自分の姿を客観視する習慣を身につけてほしい。スマートフォン写真に積極的に映り込んでほしい。1ヶ月前、半年前の自分と比較しやすくなる。

②毎日のルーティーンをつくる。スポーツ選手は基本練習をルーティーンとして行う。同じ動きをした時に、昨日の自分と今日の自分の違いを感じる事ができるように。洗濯物を干すなど、できるだけ立ち上がり作業をすることをお勧めする。

③数値化をする。例えば、僕は体重計に1日2回乗る。前日の消費カロリーで3000グラムくらいの誤差で当てることがで

くなかったから」にも関わらず、多くの皆さんの後押しのおかげで、高いステージの上でプレーさせていただくことができた。だが、ここからがきつかった。日の丸を背負って戦わなければならぬプレッシャーに耐えきれなかった。ある意味、挫折だつたと思ふ。でも、スポーツを止める勇気はなかった。手段を変えてもう一度頑張ってみようと思ふ中で、ビーチバレーの道に転向することに。「理由はなんだ」と、多くの人や企業にも心配をかけた。だが、あのままでは選手を続けることができなかった。

そこからは一皮むけたと思つている。志(こころざし)のない中では、努力を続けることはできない。僕にとって大きな経験だった。そこからはプロアスリートとして一生懸命競技に向き合うことができ、2度五輪に出場することができた。スポーツを始めるきっかけには、いろんなものがある。ある程度、一定のレベルまでできてから、さらにその先を突破していくには、強い気持ちが必要だと学んだ。36歳までスポーツ選手を経験する

きる。日によつての違いを数字でしっかりと把握していく。体重計を置く場所はとっても大事で、僕はお風呂場の脱衣所に置いている。買い物をする時もカロリーをちょっと気にして、菓子パンのように甘くて脂肪分が多いものを買うのではなく、おにぎりの方がいい。万歩計などで今日自分が何歩歩いたのかを見る習慣をつけてほしい。

④コンテストに出る。これはちょっとハードルが上がるが、自分が順位をつけられる場面に出っていくことだ。スポーツ選手は常に大会で順位をつけられる。この時に向けて準備をしている。だが、日常生活ではなかなかそういう順位をつけられる場面がない。ウォーキング大会とかでもいいが、自分が順位をつけられることで次にもう一回頑張ろうと思える。

今度お会いした時、皆さんが元気そうになっていただければ大変嬉しい。政治不信と言われる大変厳しい状況にある。一つひとつ、みなさんと向き合つてやるべきこと、やりたい政策をさらにまとめていく。今後も熊本のために頑張っていきたい。