

## 令和3年 春の火災予防運動 特別防火対談 (令和3年2月24日)

東京オリンピック女子マラソン日本代表

一山 麻緒 選手 (ワコール女子陸上競技部 スパークエンジェルス)

× 京都市南消防署長 小山 佳久



一山 麻緒 (いちやま まお)  
所属: ワコール女子陸上競技部  
スパークエンジェルス  
生年月日: 1997年5月29日  
出身地: 鹿児島県  
出身校: 出水中央高校

2020年名古屋ウィメンズマラソンで日本歴代4位、日本人国内最高記録の2時間20分29秒をマークして優勝。最後の五輪切符を獲得した日本女子マラソン界のニューヒロイン。

### 【一日消防署長を体験！】

小山署長: こんにちは、よろしくお願いします。

いま、消防隊の訓練等を見ていただきましたが、どうでしたか？

一山選手: こんなリアルなものを見たことがなかったので、すごく貴重な体験をさせていただき、ありがとうございました。

小山署長: 今日は一山選手が消防署長ですので、一山一日署長のために各隊員が頑張りました。

一山選手: ありがとうございます (笑)

小山署長: 消防の訓練を見られて貴重とのことですので、御希望がありましたら、毎日受け付けておりますので、一山選手でしたらOKです！

一山選手: あははっ ありがとうございます。またよろしくお願いします。

### 【一番印象に残っているレース 名古屋ウィメンズマラソン】

小山署長: 実は、私の息子も実業団の陸上選手なんです。ニューイヤーマラソンも走っています。

一山選手: えーっ！

小山署長: そんなこともあって、私も陸上競技が大好きで、一

山選手の試合も全部見させてもらっています。私の中では、名古屋ウィメンズマラソンの時が一山選手の最高の走りだと思っています。

一山選手: ありがとうございます。(笑)

小山署長: 一山選手のインタビューの記事を読ませていただいたら、御自身で一番印象に残っているレースがMGCと去年の都道府県女子対抗駅伝、京都チームが優勝した時のア

ンカーを一山選手が走られていた、この二つが一番印象に残ってらっしゃるとあったのですが、そうなのですか？

一山選手：　そうですね・・・　名古屋の方が印象が大きいですかね。（笑）

もしかして、それはちょっと前の記事かな。名古屋の前にアンケートを書いたかもしれません。

小山署長：　やっぱりそうですね。当然、東京オリンピックの代表を決めた名古屋ですよ。

一山選手：　はい～　そうですね（笑）

小山署長：　名古屋のレースも改めて見ていたら、30キロから35キロが16分14秒でキロ3分14秒で走られていて、35キロから40キロが16分31秒でキロ3分18秒で走られていた。これは、この前の大阪のレースのイーブンペースで走られている。前半よりも後半の方が23秒早いです。理想的なレースだったのですね。

一山選手：　そうですね～（笑）

小山署長：　日本記録は、いずれ一山選手が破ってくれるものと期待しています。

一山選手：　はい、がんばります。ありがとうございます！



小山 佳久（こやま よしひさ）  
所属：京都市南消防署長  
出身地：京都府  
陸上競技（特にマラソン）をこよなく愛し、自らも日課のランニングを欠かさないアスリート系の消防署長。

### 【日本記録まであと一步　大阪国際女子マラソンの悔しさ】

小山署長：　この前、ツイッターで、一山選手が岩田選手と川内選手に手書きの手紙のお礼を送られたという記事を見ました。

一山選手：　はい（笑）手紙書きました。

小山署長：　やっぱり、大阪国際女子マラソンは悔しかったですか？

一山選手：　いや～　悔しかったですね。

小山署長：　優勝された選手のゴールで、あんなに寂しそうな顔でゴールされたのを初めて見ました。

一山選手：　私、本当に分かりやすいですよ。（笑）

小山署長：　完全に日本記録だけを狙ってらっしゃった。それだけですよね。

一山選手：　はい、そうでした。

小山署長：　また、その機会は必ずあると思いますので頑張ってください。

一山選手：　はい（笑）

小山署長：　高橋尚子選手が日本記録を出した時が29歳、野口みずき選手が記録を出した時が27歳、渋井陽子選手が25歳なんですよ。そう思うと一山選手もこれから、記録が

伸びる年齢だと思うので、期待しています。オリンピックで記録が出たら最高ですね。

一山選手： そうですね。でもオリンピックはやっぱり順位ですかね。タイムよりかは順位かな。

小山署長： やっぱり金メダル？

一山選手： はい、??ん?? 金メダル？（笑）

小山署長： 今、チームの雰囲気もすごくいいじゃないですか？スタッフを含めて。

一山選手： はい。

小山署長： それが見ていても分かりますし、そういうチームって強い。全日本実業団対抗女子駅伝は残念でしたけど、順位的にはすごい。なんかあの後も福士選手が「抜かれてごめんね～」って感じで。悔しい中にもいい雰囲気がありました（笑）

一山選手： はい（笑）

小山署長： いい環境で、すごい指導者のもとで、恵まれた環境だと思いますし、もちろん一山選手自身の努力もあると思います。インタビューの記事を見ていても、練習のメニューがAとBとあったら、あえてしんどいほうを選ぶって書いてありました。

一山選手： そうですね、なんか、楽な方にいってる自分が許せないというか。やっぱりきつい方を選ぶようにしています。

小山署長： 食事とかもなんかストイックな感じで。

一山選手： いえっ ストイックではないですよ。でも体にいいものが割と好きなので、あまり好き嫌いなく。でもパクチーなんかは嫌いなんですけど（笑）、食べなくてよくないですか（笑）、体にいいものはちゃんと食べます。



### 【東京オリンピックに向けて】

小山署長： 東京オリンピックは、当初の予定通りでしたら、8月7日が女子マラソンなので、今日から数えると、164日後なんですが、今どんな感じですか？

一山選手： 今は、大阪のレースが終わって、2月いっぱい体のメンテナンス、ずっと扁桃腺がはれていたりしてたので、一度、体をリセットする、メンテナンスの時期に充てています。3月からまた合宿も始まるので、そこからは、もうオリンピック一筋で、オリンピックに向けて、練習を積んでいこうという気持ちでいます。

小山署長： 合宿も始まるということで、体調管理も大変ですよ。

一山選手： そうですね、自分が気付いてなくても体に負担が掛かっているということもあるので、本当に気を付けようと思います。

小山署長： 改めて、ワコーの永山監督の練習を見ていてすごいなって思うのは、例えば、負荷を掛ける練習、一日頑張ったら二日休みを取られるとか、体に負担を掛けた次の日はオフにされたりとか、しっかりと休む時間を取っていらっしゃる。これが、今まで

の日本の長距離の選手って、一日休むと体がなまるみたいな感じで、割と厳しい指導だったと思うのですが、今は負荷を掛けると必ず体を休ませなければいけない。そういう意味でも永山監督の指導はすごいなって思っています。あと、鬼メニュー、5000メートルを8本走るとか、これってやっぱりきついですよね。

一山選手： きついですね～（笑）

小山署長： でも一山選手は、「その鬼メニューをこなすところが一山の強いところ」って永山監督がコメントされていて、一山選手自身のメンタルと体の強さだと思います。それに加えて、チームメイトの福士選手の影響も大きいのかなって思いますが、いかがですか？

一山選手： そうですね、ずっと一緒にやってきて、近くで見てきたので。

小山署長： 先日、福士選手が駅伝は引退するってコメントされて、その後一山選手がインタビューで泣いているのを見て、もらい泣きしました。

一山選手： え～（笑）

小山署長： でもまだ、走るのをやめられたわけではないので。また気が変わって、駅伝走られるかもしれないですね（笑）

一山選手： そうですね。そのパターンありえると思います（笑）

小山署長： ありえるんですか（笑） 楽しみにしています。

---

#### 【春の火災予防運動 火事を出さないために】

小山署長： さて、今日は防火対談ということで、3月1日から7日までが、春の火災予防運動



ってことなのですが、実は3月って火事が多いんですよ。ニュースで見られたかもしれませんが、昨日も東京の青梅市で、大きな火事があったりとか、足利市のほうでは山火事が4日目になって燃え続けていたり。空気が乾燥していて、風が強かったりすると、火事が燃え広がしやすいので、気を付けないといけませんが、一山選手は、普段、火災予防とか、なにか気を付けていらっしゃることはありますか？

一山選手： 普段は、寮で火を使うことがないので、まず、火を使わないことですかね。（笑）

小山署長： なるほど（笑） 火事って実際に見たことはありますか？

一山選手： あります。河川敷で朝練をしている時に火事になっているのを見ました。おうちが燃えているのを見ましたね。結構近かったんで、迫力がすごすぎて、怖くて近寄れなかったです。とても怖かったです。

小山署長： いったん火事になると、何もかも燃えてしまって、特に一般の住宅ですと、住むところも家族の思い出も、写真とかアルバムとか、何もかも失ってしまいます。

そうならないように、火災予防に取り組んでいただきたいと思います。普段は料

理とかは御自身でなされないのですか。

一山選手： そうなんです。寮にキッチンがないので。できないんです。やりたいですけど。

小山署長： 料理そのものができない。

一山選手： そうです。んっ？（笑） キッチンがなくって、作る場所がないんです。  
地元に戻った時には料理したりしますよ。

小山署長： これまで学校とかで避難訓練をされたことはありますか？

一山選手： あります、小中高で避難訓練をやってました。ワコールでは、いつも私が合宿の時避難訓練をやってて、参加できてないです。

小山署長： 京都市消防局は伏見区の事業所火災を教訓にして、例えば皆さんの事業所・会社とかで火災があったとき、命の危険を感じたとき、具体的にどうしたらいいのかをまとめました。



基本的に煙は上に昇るので、姿勢を低くして、ハンカチなどを口に当てながら、避難していただくとか、それは小中高の避難訓練でも教えられてきたと思うのですが、この火災では、とっさに窓から飛び降りられて助かった方もいらっしゃいます。2階からそのまま飛び降りると、高さがあるのでけがをする危険性がありますが、一旦窓枠などにぶら下がってから飛び降りるとか、実際に助かった方々の行動を分析して分かったことを教訓に冊子としてまとめています。消防局のホームページからも動画やパンフレットを御覧いただけますので、また、機会があれば是非見てください。火事がないことが一番ですが、いつどこで火事があるか分からないので、そういうことも意識していただけると、万が一の時に役に立つと思います。

一山選手： はい、ありがとうございます。

### 【シューズのおかげ？】

小山署長： 消防学校から河川敷が見えるのですが、一山選手とかワコールの選手が河川敷を走ってらっしゃるのを見たりすることがあります。

一山選手の走っている格好って、超ストライド走法でかっこいいですね。言われませんか？

一山選手： かっこいいって言ってくれる方はいますね。ありがとうございます。

小山署長： あのフォームで走ろうと思うと、当然、足腰も含めて、体幹が強くないとだめですよ。あと、最近言われているのがシューズの影響も大きいのかなって。

一山選手： やっぱり違いますね。今のシューズに慣れていると、他のシューズではなにか感覚が違いますね。



小山署長： でもそれだけでなく、やっぱり選手のスキルというか、能力も確実に上がっていると思います。例えば男子だと、ずっと破られていなかった日本記録を大迫選手が塗り替えたりとか、それって間違いなくシューズだけでなく、選手自身が強くなられているんですよね。

一山選手： シューズのおかげもあると思います（笑）

小山署長： 両方ですね（笑）

### 【消防士に興味あり！？】

小山署長： 消防士ってどんな印象ですか？

一山選手： かっこいいですね！ はい、かっこいいと思います。

小山署長： ありがとうございます（笑）

一山選手： 消防士さんは、火があったときに、火の中に助けにいくこともあると思うんですけど、火って怖いですよね。やっぱり熱いんですか？



小山署長： もちろん火は熱いです。消防士って銀色の分厚い服、防火衣を着ているでしょ。ヘルメットも被って、あれは耐熱で、熱を遮断してくれます。それから空気呼吸器を背負ってますので、直接熱い空気を吸わないようにしていて、完全防備です。火事の家には逃げ遅れの方がいらっしゃるという情報があつたら、火の中に入っていく場合もありますから。

一山選手： へえ～。そういう場合って、今日で死ぬかもしれないって覚悟で行かれるんですか？

小山署長： 死なないように行きます（笑）、死んでもいいとは思って入らないです。

一山選手： そうですよ（笑）、すごいなあ。

小山署長： そういう訓練を普段からしてますしね。でも火の勢いが強い場合は、実際に入れないときもあります。入ったら自分の身が危ないという場合は、入らないです。当然、状況を見ながら、細心の注意をして入ります。実は消防学校に、実際に火をたいて、部屋の中に煙が充満していく様子を見る訓練室があります。煙をかき混ぜなかったら上の方にだけ煙がたまって、下の方はきれいな空気のままなんです。そういうのも体験できる施設もあるので、もし機会があればまた見に来てください。火事の現場ってこうなんやって体験していただけたと思います。

一山選手： ありがとうございます。

### 【東京オリンピックへの決意】

小山署長： コロナの関係でオリンピックも開催できるかどうか微妙なところで、選手の方も、もやもやした気持ちの中でやられているかもしれません。でも、準備だけはしっかり

と、オリンピックがあるという前提でされていると思います。

一山選手： はい、オリンピックがあると思ってしっかりと準備しています。オリンピックで、  
たくさんの方に私の走りを見ていただき、  
元気になっていただく、堂々とした走りが  
お見せできたらいいなと思います。

小山署長： 日本中が、一山選手の走りに期待している  
と思います。頑張ってください。

今日はお忙しいなか、ありがとうございます  
ました。

一山選手： ありがとうございました。

