●みやぎっ子ルルブル推進会議

「ルルブル」で健やかな成長を

宮城県知事　村井嘉浩

みやぎっ子ルルブル推進会議 会長

東北楽天ゴールデンイーグルス　嶋　基宏選手

「ルルブル」とは…

子どもの健やかな成長に必要な「しっかり寝ル・きちんと食ベル・よく遊ブで健やかに伸びル」からとったものです。

アニメむすび丸
©宮城県・旭プロダクション

出席者		
	宮城県知事	村井　嘉浩氏
	東北楽天ゴールデンイーグルス	嶋　基宏氏
	コーディネーター 東北大学大学院 教育学研究科教授	加藤　道代氏

県では「しっかり寝ル、きちんと食ベル、よく遊ブ」で子どもは「健やかに伸びル」を合言葉に「ルルブル」運動に取り組んでいます。

また、震災で被災した子どもたちは、ともすると生活のリズムが乱れがちになることから、心のケアや就学支援に加えて、子どもたちの生活リズムを整え、習慣づけられるよう、企業や家庭とも連携して、「ルルブル」の普及定着に取り組んでいます。

今回は、昨年、プロ野球日本一に輝き、宮城の子どもたちに元気と勇気を与えてくれた楽天イーグルスから、その快進撃を闘志あふれるプレーで支えた嶋基宏選手をゲストに迎え、村井嘉浩宮城県知事とともに、「ルルブル」の大切さについて語っていただきました。

多くの人が感動した震災後のスピーチ

加藤　昨年は東北楽天ゴールデンイーグルスが日本一に輝き、宮城県にとってとても明るい年になりました。村井知事が参加された優勝記念パレードもすごい盛り上がりでしたね。

村井　21万人のファンの声援はすごかったですね。昨年のリーグ優勝と日本一は、宮城、東北、日本中のファンが一体となって成し遂げた快挙であり、大震災からの復興に向かって歩んでいる県民に大きな勇気と希望を与えてくれました。特に嶋選手の攻守にわたった活躍がなかったら優勝はできなかったと思っています。

嶋　仙台以外からもたくさん来ていただき、ファンの声援や笑顔をもらえて凄く幸せでした。今年も多くのファンに球場に来ていただけるよう頑張ります。

加藤　選手の皆さんは震災後、避難所などを訪問して支援活動を積極的に行ってきましたが、当時はどんな思いだったのでしょうか。

嶋　「このまま野球をやっていいのか」というのが正直な気持ちでした。選手のみんなも同じ思いで仙台に戻って来たのですが、ファンの方々から「帰って来てくれてありがとう」という声援をいただき、野球で頑張ることが一番の復興支援になることをあらためて感じました。

村井　選手の皆さんに励まされ、夢や希望を再び抱くことができた子どもたちがたくさんいたと思います。本当にありがとうございました。また、ホーム初戦での「絶対に見せましょう。東北の底力を」という嶋選手のスピーチに私自身とても励まされました。スタンド全体がものすごい拍手だったことを今も覚えています。

最高のパフォーマンスの秘訣は8時間睡眠とバランスの良い食事

加藤　県内にもプロ野球選手を目指している子どもたちがたくさんいると思いますが、嶋選手が野球を始めたのはいつからですか。

嶋　小学1年生の時です。出身が岐阜県なので、中日ドラゴンズの帽子をかぶり、2歳上の兄と一緒によくキャッチボールをしていましたね。

加藤　中学や高校時代は野球だけでなく、勉強にも一生懸命で成績もたいへん良かったと伺っていますが。

嶋　野球部の監督から部活と勉強の切り替えをしっかりするように指導されていたので、勉強も集中して行うように心掛けていました。特に授業では、「先生が繰り返し言ったから試験に出そうだな」などと考えながら聞いていましたね。

村井　相手の心を読まないとキャッチャーはできませんから、もともと素養があったんですね。

加藤　そうですね。子どもの頃のさまざまな経験が今の嶋選手を支えていると感じました。ところで最近、子どもたちが外で遊ぶ機会が減り、体力や運動能力の低下が指摘されていますが、知事はどのように考えていますか。

村井　心配しています。子どもたちが、外で遊ぶことは、体力や運動能力の向上だけでなく、正しい生活習慣や人と関わる社会性を身につけることにもなります。嶋選手も小さい頃から野球を通じてこれらのことを学んできたのではないでしょうか。私も小さい頃は、多くの友達といつも遊んでいましたが、それも大切なことだったと思います。県が取り組んでいる「ルルブル」運動は、「早寝早起き朝ごはん」だけでなく、「外遊び」も成長する過程で大事なことと位置付けており、今後も学校、企業、家庭とが幅広く連携してこの運動にしっかりと取り組みたいと思っています。

加藤　嶋選手はプロ野球選手として最高のパフォーマンスを発揮するため、日常生活でどのようなことに気を付けていますか。

嶋　睡眠時間が短いと疲れが取れにくいので、最低でも1日8時間はしっかり寝るようにしています。食事については栄養バランスを心掛け、特に野菜は多めに食べていますね。また寝る時間が遅くなるので夕食は控えめにし、朝ご飯をしっかり食べるようにしています。

村井　私も早く起きて、朝ご飯を必ず食べるようにしています。それは早朝の街頭演説で、朝ご飯を食べないと冬は寒さで体の震えが止まらず、夏は暑さで目まいがしてくる経験をしたことから、朝食の大切さを身をもって感じたからです。子どもたちにもきちんと朝食を食べさせるようにしてきました。

親子のふれあいが成長の出発点できるだけ子どもとふれあう

加藤　私の専門は発達心理学なのですが、子どもの健やかな成長には幼児期の親子の触れ合い、コミュニケーションがとても大切です。コミュニケーションはよくキャッチボールに例えられ、親は子どもに関わろうするとボールを投げることばかり考えてしまいがちですが、大事なのはいいキャッチャーになることです。子どもからのボールをしっかり受け止め、「いいぞ」と投げ返してあげる。これを繰り返すことで安心感と信頼感が生まれ、子どもたちも「もっと頑張ってみよう」となっていくのではないかと考えています。

村井　ピッチャーばかりがいても野球はできませんが、子育ても同じなんですね。嶋選手は、普段お子さんとどのように接していますか。

嶋　1年の半分以上は仙台にいないので、家にいる時はなるべく一緒に過ごすようにしています。帰りが夜遅くても朝は一緒に起きて遊ぶ時間を確保し、遠征先からも毎朝テレビ電話をするようにしています。

村井　私は議員時代、娘に絵本の読み聞かせをよくしていました。子育ては、できるだけ参加しようとしていましたね。

志を立てその実現に努力プロ野球選手への夢実現

加藤　ところで、嶋選手は高校卒業後に国学院大学に進学されましたが、進路を決める際にどのようなことを考えたのでしょうか。

嶋　高校時代の実力ではプロになるのは難しいと思ったので、高校の教師になって野球部の監督として甲子園を目指したいと考えていました。

加藤　国学院大学の野球部監督は、県内の高校の監督もされた竹田利秋さんですが、どんなことを教わりましたか。

嶋　竹田監督に指導されたのは、野球よりも普段の生活態度が多かったですね。「ゴミが落ちていたら拾う」「だらしない格好はしない」など当たり前のことですが、そういう目配り・気配りが野球でも生かされることを教えてもらいました。

村井　高校時代からエリート選手の道を真っ直ぐ歩んできたわけではなかったんですね。

嶋　プロ野球選手になりたいという夢はありましたが、プロになれるとは全く思っていませんでしたし、周りの人はそれ以上に思っていなかったはずです。

村井　宮城県では、子どもたちが将来の夢や目標を持ちながら社会で果たすべき役割を主体的に考えてもらう「志教育」を推進していますが、県内の子どもたちも嶋選手のように地道に努力し、夢や目標を実現させてほしいと思います。

加藤　それでは最後に、お二人に今年の抱負を伺いたいと思います。

嶋　昨年は本当に充実したシーズンでしたが、それに満足していては選手としても、人間としても成長できません。今年もファンの皆さんと優勝の喜びを分かち合えるように頑張っていきたいと思います。

村井　県の震災復興計画では10年間を復旧期・再生期・発展期に分けて計画を策定していますが、今年は再生期の1年目です。これからが宮城の本当の底力が試される時期です。楽天イーグルスの活躍に負けないように、私たちも日本一の県を目指してしっかり取り組んでいきたいと考えています。

加藤　私も楽天イーグルスの連覇と宮城の復興を心から願っています。本日はありがとうございました。

企画（宮城県教育庁 教育企画室）

村井知事の朝ごはんは、宮城県のホームページで見ることができます。 教えて朝ごはん 検索