

No.2008

令和8年  
(2026年)

2月5日

発行／葛飾区 編集／広報課

広報

## かつしか

〒124-8555 立石5-13-1 ☎ 03-3695-1111  
毎月5・15・25日発行

近代五種

## 星瑞葵

U15  
世界選手権大会  
女子リレー  
銀メダル

## 星瑞葵さん

2011年3月24日生まれ(中学3年生)。葛飾区在住。葛飾区トップアスリート※。

2023年に行われたビアスレ・トライアスレ世界選手権大会(U13)でビアスレ個人5位、トライアスレ個人6位を獲得。2025年に行われた近代五種U15世界選手権大会では、日本代表として出場し、2人1組で行う女子リレーで銀メダルを獲得。



※オリンピック・パラリンピックをはじめとする世界大会への出場をめざす、葛飾区にゆかりのあるスポーツ選手として、区が認定した選手

## 祖父の誘いで競技の世界へ

競技を始めたきっかけは、近代五種の選手だった祖父から誘われたことでした。私は小さい頃から水泳をやっていて、走ることも得意だったので、小学5年生のときに祖父が「近代3種(水泳・ランニング・射撃の3種目)。近代五種の入門ともいわれる)から始めてみたら」と説いてくれました。近代五種に挑戦するようになったのは中学1年生からです。

近代五種のおもしろいところは、5種目あるので毎日違う練習ができたり、いろいろな友達ができるたりして日々刺激を受けられることです。難しいところは、5種目をバランス良く練習するための配分を考えることです。また、練習する場所や時間を確保する大変さもありますが、家族のサポートもありがとうございます。日々練習に励んでいます。



▲小学5年生の星選手と祖父の新谷一彦さん

## 目次

- ▶かつしか便り 2面  
(お知らせ・講座など)
- ▶すくすく子育て 8面
- ▶シニアライフ 10面
- ▶休日応急診療 11面

全国みどりと花のフェアかつしか

サカセみらい

開催まで100日

## かつしか人

若い力が活躍!

区内で地域のために活動したり、スポーツや文化・芸術などに一生懸命取り組んだりしている若い世代の方を紹介します。  
※取材依頼の受け付けは行っていません。

【担当課】広報課 ☎ 03-5654-8116

## 近代五種とは

水泳・フェンシング・オブスタクル(うねいや高い壁などの障害物を突破しながらゴールをめざしタイムを競う種目)・ランニング・射撃の5種目を1日で行う複合競技。

まず水泳・フェンシング・オブスタクルの3種目を行い、合計点が上位の選手から順に、ランニングと射撃を組み合わせたレーザーランをスタートして、最初にゴールした選手が優勝となる。

写真はオブスタクルの練習の様子 撮影協力／リソルの森

## 仲間と励まし合い獲得した銀メダル



昨年の世界選手権大会では銀メダルを獲得しましたが、練習中も当日も、ずっと緊張していました。一つの種目がうまくいっても次のことを考えると不安になってしまい、手応えを感じる余裕はありませんでした。そんな中、リレーのペアを組んだ選手が「大丈夫だよ」と声をかけてくれました。その選手は初めての世界大会で、本当は私が引っ張らなくてはいけない立場でしたが、逆に支えてもらったなと感じています。

最後の種目であるレーザーランが始まる前には「本気でメダルめざせるよ、頑張ろうね」とお互いを鼓舞し合い、銀メダルを獲得したときは本当にうれしかったです。



## レベルアップして世界大会へ

オブスタクルは点数配分が高く、また、失敗すると0点になってしまうので、特に力を入れて練習していきたいと思っています。

2月22日(日)に行われるシニア国際大会派遣選考会では、社会人など年上の選手とも戦います。これまでより難易度の高い大人と同じ障害物に挑戦することになるので、まずはそれをクリアして、レベルアップできるよう頑張りたいです。

また、3月のU17・19世界選手権大会派遣選考会を突破して、世界大会で決勝に行くことが今の目標です。



星選手のインタビューや練習の様子などを動画でご覧になります



▲動画はこちら