はつらつ ところっこ

史上２人目の「ママなでしこ」で金メダル



ちふれASエルフェン埼玉
瀬野（せの） 有希（ゆうき） さん（市内出身）

「自分だけの力ではここまでこれなかったので、家族やクラブに感謝しています」と爽やかな笑顔で語るのは愛知・名古屋2026アジア競技大会女子サッカーで優勝した日本代表メンバーの瀬野有希さんだ。

瀬野さんは林小学校、三ケ島中学校出身。サッカーをしていた兄の影響で、6歳から林サッカークラブ（現三ヶ島FC）に入り、男の子に混じってボールを蹴った。体格の差で負けても、技術は負けたくないとリフティングやインサイドパスなど、基礎的なトレーニングを積み重ねた。ただ、走りこみのメニューだけは嫌で、走りながら泣いていたり、走る前から半べそをかいていたりしたという。きつくて泣きながらでも、粘る姿勢は今の活躍の萌芽を感じさせる。

中学３年生のときにFIFA女子ワールドカップで日本女子代表が優勝した。漠然とプロになるという夢が、霧が晴れたように鮮明になった瞬間だった。翌年、修徳高等学校に進学し、サッカーも勉強も全力で向き合った。1時間半の通学時間には英単語を覚えた。部活動のあとに残って勉強をすることも。もう一度同じことはできないと思うほどハードで、最も成長を実感できた時期であった。

進学した日本体育大学の女子サッカー部はレベルが高く、しばらくは試合に出られなかった。徐々に試合に出るようになったものの「今週の試合はどこで出るんだろう」と思うほどいろいろなポジションに配置された。中盤のボランチ（攻守の舵取り役）で勝負してみたいと思っていたが任せてもらえず、悔しかった。しかし、いろいろなポジションを経験したことが自分の強みになり、今に繋がっていると振り返るようになった。

2020年に「スフィーダ世田谷FC」に加入。日中はスポンサー企業で働き、仕事が終わってから練習をする日々。会社のサポートのおかげで競技にも集中でき、2020プレナスなでしこリーグ2部で優勝するなど、充実したシーズンを送る。翌シーズンへの意欲も高まるなか、現クラブからオファーが届く。会社の仲間もクラブも大好きで、離れがたかったが、2021年、プロになる選択肢を選んだ。

2025年に出産。想像していたよりもはるかに体のダメージは大きく、日常生活もままならなかった。2カ月後、少しずつトレーニングができるようになると、体の変化が焦りと不安を払拭してくれた。

ついに、出産から約５カ月後に公式戦で復帰を果たした。さらに、公式戦復帰から１年、愛知・名古屋2026アジア競技大会のサッカー日本女子代表（なでしこジャパン）へ招集され、金メダルを獲得。

「こどもと手をつないでピッチに入ることが当面の目標です」とはにかみながら話す瀬野さん。１日でも長く大好きなサッカーをしたいという願いを胸に、ママアスリートの挑戦は続いていく。

（取材：上地）

略して ところスキ！ 所沢の好きなスポットを紹介

西武園ゆうえんち


2014年頃撮影

こどもの頃に家族に連れて行ってもらった特別な場所。楽しい思い出しかない。今度は自分のこどもを連れていきたい。

▲瀬野さんのInstagram

今月のプレゼントクイズ！

忙しい毎日の中に、「わたしを休める、５分間。」
温茶カイロ（首肩用ほうじ茶／お腹腰用紅茶／目もと用緑茶）
（4,300円相当×2人／4,300円相当×1人／3,300円相当×3人）





温茶は、おもてなしの心と、暮らしに馴染みのあるお茶や檜の香りを生かした「触れるアロマ」です。電子レンジで温めて繰り返し使え、香りとやさしいぬくもりを楽しめます。自分や大切な人をいたわる時間をお届けします。
◎カイロの種類は選べません。

●Alolima（アロリマ）
東新井町745-33
☎090-9392-0498（午前11時～午後8時／日曜・祝日定休）

◀公式Instagram

◆今月のクイズ
9・11・12面のクイズを解き、空欄に入る文字を順番につなげると？

◆応募方法（12月10日㈭締め切り）
①クイズの答え②郵便番号③住所④氏名⑤年代⑥電話番号⑦12月号の感想を記入し、〒359-8501広報課（住所不要）に郵送・市HP（🔍プレゼント）で応募
◎当選者の発表は、引換券の発送をもって代えさせていただきます。

▲市HP

読者感想文

●羽生善治九段のことは知っていましたが、所沢市の出身であることは知りませんでした。また、所沢市が将棋のまちと言われることも知らなかったです。これを機に将棋について興味がわいてきました（上安松・30代）
●30数年住んでいるが、羽生九段生誕の地というにとどまらず、将棋文化と縁深いまちであることを今更ながら知り、あらためて驚いた（小手指元町・60代）
●今回の将棋のイベントはすばらしいことだと思います。全国規模で「所沢」の名を知ってもらうには最高です（上安松・70代）
編集から●将棋の文化に親しむきっかけになればうれしいです

●飯野まきさんの絵本もぜひ読んでみたいです！吾妻分館付近の散策は私自身も気に入っています（若狭・60代）
●息子が工作教室でお世話になっていました。「はつらつところっこ」で久しぶりにお顔を拝見して嬉しくなりました（上新井・50代）
編集から●飯野さんの絵本への愛情が伝わってきて、温かい気持ちになりますね

●トコハピつばきを知れたのは良かったです。娘にドラムを体験させてあげたいと思っていました！
編集から●電子ドラムはトコハピつばきのほか、５館に設置しています。楽しんでください♪

編集後記

出産後もプロサッカー選手として活躍されている瀬野さん。小学生の頃は小柄で、中学２年生まで身長は140cm台だったそう。「体格の差で負けても、技術は負けたくない」というエピソードから努力と内省の人だと感じました。ママアスリートとして誰かの励みになると嬉しいとお話しされていました。シーズン中の貴重なお時間、ありがとうございました。今度スタジアムへ応援しに行きます！（上地）

2歳の息子が、今年はクリスマスを認識し「サンタさんにアピールする」と言いながら、苦手な野菜を食べています。飾りも一緒に選び、ワクワク。サンタさんを探しにまちなかにも出たいです（平岡）

年末年始のごみ出しや業務案内を編集すると、今年ももう終わりだなぁと感じます。年末年始に向けて、今から胃袋と肝臓のウォーミングアップを始めておこうかと思います（深町）

11月号クイズの答え　うどん（うどん）　**投稿留意事項**　▶投稿物は返却不可▶公序良俗に反しないこと▶政治・宗教団体、営利目的の投稿不可▶添削あり