

## つくばスポーツサイエンスセミナー 「シドニーオリンピックを語る」

大西 順子\*・前田 桂子\*\*・谷川 聡\*\*\*  
宮下 憲・白木 仁・加藤 沢男

司会（阿江） 皆さん、こんにちは。お忙しい中、つくばサイエンスセミナーに集まっていたいただきありがとうございます。余り長く話をするつもりはないんですが、1分だけ、このセミナーの趣旨を簡単にお話ししたいと思います。

体育科学系には学系談話会というのがあって、先生方がやっている研究の話をする場があるんです。いつもは非常に集まりが悪いです。ところが、今年は幸い、シドニーオリンピックに行かれた方が多いということで、どうせならば公開にして皆さんに話を聞いてもらったほうがいいだろうという話があって、これを企画したわけです。

シンポジウムといっても余りかしまってやる必要はなくて、学系の小さな懇談会を拡大したという意味で気楽な感じでやりたいと思います。したがって、ここにちょっと紙を張りましたけれども、大々的な垂れ幕とかそういうのはありません。



阿江 通良

後で紹介がありますけれども、きょうのメンバーを見ていただけるとわかると思いますが、テ

レビ局だと多分100万円ぐらい払って来てもらわないと呼べないようなメンバーなんです。筑波大学は、さすがに一声かけるとこれだけの方が集まっていただけという、そういうところです。ただ、オリンピックについてはテレビとか新聞とかで皆さんよく見られたと思うんですけども、参加しないとわからないことがあると思うんです。私は参加したことないんですけども恐らくそうだと思うんです。それで、オリンピックのすばらしさとか、逆にオリンピックの悪いところ、非常に怖いところとか、あるいはもうちょっとこうやったほうがもっといいぞというようなことを恐らく参加された方はそれぞれ持っておられると思うんです。そういうことを気がつくままにお話ししてくださいというふうに言っております。

ただ、それだけでは筑波大学でやる意味がありませんから、最後に、筑波大学は日本あるいは世界のスポーツ界にどんな役割を果たしたらいいとか、要望などをぜひおっしゃってくださいとお願ひしてあります。

そういうわけで、オリンピックに参加された方に我々元気ももらって、研究とか勉強あるいは課外活動に頑張ろう、そういう趣旨です。

それでは早速、司会をパトタッチして、本間先生をお願いします。

司会（本間） では、せっかくですから、シドニーで賛否両論のありました開会式マントを着てやりたいと思います。

司会（阿江） 本間先生はもちろんみんな

---

平成12年10月27日、体育科学系研究促進委員会主催「つくばスポーツサイエンスセミナー・シドニーオリンピックを語る」。

\* ミキハウス

\*\* 筑波大学体育専門学群

\*\*\* ミズノ株式会社

知っていると思うんですけども、シンクロナイズド・スイミングのチームリーダーとして参加されたわけです。



本間三和子

司会（本間）ここに棒がついてまして、ジュディ・オングか小林幸子かという感じで踊れるようになっています。この裏に「シドニー2000」と書いてあって、本来はこのマークをメイン・スタジアムの主賓の前を通るときに一斉に日本選手団がバツと上げるという指示があったんですけども、うまくいってなかったような……。

というところできょうのサイエンスセミナーを始めたいと思います。

トップバッターは大西順子さんです。大西さんは平成8年に体育専門学群を卒業されて、現在はミキハウスの所属しながら筑波大学でも練習を続けられています。大西さんは今回水泳競技の100メートルで第6位、400メドレーリレーでは銅メダルを獲得されました。

お二人目は、前田桂子さんです。前田さんは現在体育専門学群の3年生でいらっやいまして、柔道の-63kg級に出場されました。残念ながら初回で敗退ということでしたけれども、ぜひその経験等を語っていただければと思います。

3番目に語っていただきますのは谷川聡さんです。

体育研究科を平成10年に修了されまして、現在はミズノに所属されています。陸上競技の110メートルハードルに出場されました。今のお三方は選手として参加された方々です。

次に話していただく3人の先生方は、最初が白木仁先生、体育科学系の助教授です。白木先生はシンクロナイズド・スイミングチームのトレーナーとして大変力を発揮していただきました。

先生方の中で2番目には宮下憲先生。同じく体育科学系の助教授でいらっやいしますが、陸上競技でサポートング・コーチという立場からお話をさせていただきます。

そして最後のトリをお務めいただきますのは加藤沢男先生です。体育科学系の教授であります。加藤先生はもう紹介するまでもありませんが、皆様ご存じのように世界最多のメダルを持っていらっしゃるし、今回は国際体操連盟のほうの役員として参加をされています。

では大西さん、お待たせいたしました。よろしくをお願いします。



大西 順子

大西 先ほど紹介がありましたように、私は平成8年度に筑波大学を卒業しまして、現在はミキハウスのスポーツ部に所属しています大西順子です。こういう席でお話をさせていただくのは初めてですので、うまく話せるかどうかわかりませんが、とりあえずシドニーオリンピックという題を与えられましたので、それについて私の水泳の話を中心にお話しさせていただきたいと思っています。

私は今年4月のシドニーオリンピックの選考会で初めて優勝しました。水泳選手は若い選手が主流という感じがあり、私は25歳で優勝という水泳界ではすごく珍しいケースだったと思います。そして私がオリンピックに出るまでの道のりはとても長かったと、今振り返れば思います。

私が水泳を始めたきっかけは、体が大変弱く病気がちだったのでスイミングに通い始めたことでした。高校生まで全国大会とかには出場していましたが、それほど目立つような選手でもなかったと思います。そして93年に筑波大学に入学しました。私の同期の西岡由恵選手、彼女は中学2年のときにソウルオリンピックに出場しました。そしてもう一人、肥川葉子選手は高校3年生のときにバルセロナオリンピックに出場しました。彼女たちと一緒に入学できて一緒のチームで泳げるということは、私にとってはとても嬉しかったことですし、尊敬もしていましたし、これから筑波で泳ぐということは自分にとってすごくプラスになる

とっていました。

入学してから自分のタイムがどんどん伸びていくものだと思っていたのにもかかわらず、大学3年生までは国際試合に出場することもなく、いつも悔しい夢を見ていました。そして、大学3年生の95年のユニバーシアードの選考会で、自分が国際大会に出場できる最大のチャンスだったにもかかわらず、そのときに病気をしてしまい、また国際試合に出られるチャンスを失ってしまいました。そのときに初めて水泳をやめてしまいたいという思いもありましたが、友だちやコーチに励まされてもう一度頑張ってみようと、大学4年生のアトランタの選考会に向けて頑張りました。

そしてアトランタの選考会で4年ぶりにベストを出して、その後のインターカレッジでもまたそれを更新することができ、それからもう一度次のオリンピックを目指すというか、そのベストをきっかけに水泳をもう少し続けようかなというふうに決めました。

そして97年にミキハウスに入社しましたが、水泳界の女子で大学卒業後にトップクラスで水泳を続けている人は1人しかいなかったもので、そういう面では自分はやっていけるのかどうかとても心配でした。しかしミキハウスのサポートのおかげと筑波大学水泳部の協力により、それ以降、97年からベストを出し続けて国際試合にもたくさん参加できるようになりました。

そして、2000年4月のシドニーオリンピック選考会に出場しました。これは私にとって中学2年生から数えて4回目のオリンピックの選考会になりました。ここで代表になれなかったら引退しようと、私の最後のレースのつもりで臨みました。その結果、100メートルバタフライで優勝することができました。水泳関係者の方々はとても驚いたと思いますが、それと同じくらい、私もこの結果にとっても驚きました。

今回の日本競泳チームは、オリンピック本番までできるだけ自分のコーチのもとで練習ができるように水泳連盟の方が手配してくれました。月に1回、最低3日間は集まるということで、いろんな場所で自由に合宿などをしていました。1回だけ全員でアメリカに遠征に行きました。そういうチームづくりというのも、今回の水泳チームは大切にしていたのですが、かといってチームづくりを大切にする余り、全員をずっと束縛してしまうと

その人たちの練習ができない、自分の好きな練習ができないということもあり、できるだけ個人のコーチのもとで練習ができるように水連の方々が配慮してくれました。

9月1日にシドニーに出発しました。最終調整も個人によってバラバラだったので、出発の日にも幾つかのグループに分かれてバラバラに出発していきました。私のグループは9月1日に出発して1泊だけ選手村で過ごして、9月3日から10日間は、タスマニアのホバートという町で最終合宿を行いました。そこでも私たちがプールを使うときは貸し切りで、食事もホテルの近くの日本食屋さんに協力してもらい、毎日昼と夜は日本食が食べられるようにしてもらいました。去年同じ時期にパンパシフィック大会があったんですけども、そのときはやっぱり食事が合わないということで、水泳チームの人が結構苦情を言っていました。今回はその反省点も生かし、毎日日本食が食べられるというベストの状態でも臨むというふうに水連の方がやってくださったので、私も最終合宿はかつてよりやりやすかったと思います。

9月14日にタスマニアからまたシドニーに戻りました。日本チームの何人かは既にシドニー入りをしていたので、そこで初めて合流しました。選手村の感じですが、選手村の部屋は結構質素な感じでしたが、毎日ハウスキーピングの人が来てくれてベッドのシーツを交換してくれたりタオルを交換してくれたり、ごみを捨ててくれたりして、結構快適に過ごせたと思います。

私たち競泳女子の家は1つの部屋にベッドが2つあり、部屋は全部で8つあって、リビングルームが1つありました。食堂はとても広く、いろいろな食べ物がありましたが、それほどおいしいものはなかったような気がします。水泳連盟の方は多分そうなることを予測して、競泳陣はそのときもシドニー市内の日本食屋さんにお願いして昼と夜はお弁当を頼んでいたもので、お弁当を食べたい人は食べればおいしい食堂でご飯を食べたい人は食べればおいしいという、食事には困らない方法を選んでくれました。

そして9月15日に開会式がありました。私は次の翌日からレースがありましたので、開会式はテレビで見っていました。9月16日のレース当日、朝から余り体調がよくなって、ドクターに薬をもらいに行きました。自分ではそれほど緊張していな

いつもりでしたけれども、やはり少し緊張していたせいかすごく胃が気持ち悪くて、ご飯も食べられないという状態でレースを迎えてしまいました。しかし、予選7位、準決勝6位と勝ち進み、何とか目標の決勝まで行くことができました。決勝では日本記録をねらって、できるだけ上位に食い込めるようにと思っていたんですけども、残念ながら自分が目標とする日本記録を達成することはできませんでした。しかし、あのレベルの高いレースの中で6位入賞を果たしたことには満足しています。

この時点で、私が4×100メートルのメドレーリレーのパタフライを泳ぐことが決定しました。自分のレース終了からリレーまで、4日間何も無い時間があったんですけども、その間は遊びに行くこともできないですし、自分の体調管理と緊張を維持して次のリレーに向けてコントロールするのが結構私自身は大変だったように思います。また、メドレーリレーは男女合わせて日本チームが出場した唯一のリレー種目だったので、チームみんなの期待も大きかったですし、みんなすごく盛り上がってたくさんの協力もしていただき、たくさん応援もしてもらいましたけれども、それ以上にメダルを取れというプレッシャーもかなり大きくて、泳ぐ人たち4人は泳ぐ前からプレッシャーをずっと感じていました。

そして、メドレーリレーでは、前半リードしてメダルを取るとというのが日本の作戦だったんですけども、その作戦が思うようにいかず、第3泳者の私と第4泳者で何とか3位にまで順位を上げることができました。3位になったことはすごく嬉しかったんですけども、嬉しいという気持ち以上に、やっとオリンピックが終わったというホッとした気持ちでいっぱいでした。

銅メダルを取ってわかったことは、リレーとはいえメダルを持っていると持っていないでは、マスコミの扱いとかいろいろな人の扱いが全然違うなというのをすごく今実感しています。水泳で入賞するという事は結構大変なことだと思うんですけども、マスコミはメダルを取った人しか取り上げないという悲しい現状なので、そういったマスコミ騒動のおかげで選手間で少しぎくしゃくするようなこともありました。

今回のオリンピックで何人かの選手は試合前からプレッシャーをかけられてしまい、満足いく結

果をおさめられませんでした。しかし、それは日本の水泳陣の弱さという思いもあります。柔道の田村選手やマラソンの高橋選手もオリンピックが始まる前から大変期待されていましたが、取るべくして取った金メダルは本当に素晴らしいと思います。また、水泳ではオーストラリア中からの期待を背負ったイアン・ソープ選手が相当のプレッシャーの中で世界記録で金メダルを取りました。やはりこれからの日本の水泳陣もこういうふうに強くなっていけばいいと私は思っています。

最後に、これから筑波大に望むことはたくさんあるかもしれませんが、とりあえずその1つとして、水泳に関しての話なんですけれども、コーチという職業をちゃんとつくって、コーチをちゃんと雇うべきだと私は思います。今も学生の方や大学の関係者の方が選手を育成していますけれども、時間がなかったり金銭面で困ることもたくさんあると思います。そして最大の問題は、今の状況ではいつ自分のコーチがいなくなるかわからないということです。いつ自分のコーチがいなくなってしまうかわからないという不安を常に抱えて練習しなくてはいけないのは、選手にとってはとてもかわいそうなことだと思います。自分の信頼しているコーチとともに世界を目指していかなければ、そこで戦うことはまず無理だと思います。

そういう面では、アメリカの大学は充実していると私は思います。選手は自分の競技の成績がよければ大学から授業料の免除がもらえたり、アパート代の援助があったり、遠征費も学校が負担してくれたりします。そういうことは選手自身もやる気が起きるきっかけになると思います。また、コーチも、大学からコーチとして雇われて給料をもらっていくというシステムが成り立っているのは、日本からみると非常にうらやましいことだなと思います。今後、その辺も日本の大学のスポーツ界は考えてほしいところだと私は思います。

最後に、私の話がうまく伝わったかどうかわかりませんが、こういう機会を与えていただきましてありがとうございました。

司会 大西さんありがとうございました。質問は後で一括していただき、皆さんでディスカッションしたいと思いますので、2番手の前田桂子さん、よろしく願いいたします。



前田 桂子

前田 このたびシドニーオリンピック柔道 - 63kg級に出場しました前田桂子です。よろしくお願ひします。今日は、昨年の世界選手権のときからオリンピックまでの約1年間の私の心のことや体のこと、またシドニーオリンピックで感じたことについてお話ししたいと思います。

昨年、初めて日本の代表に選ばれて世界選手権に出場しました。コーチの方からも周りの方からも私に対する期待はなく、私自身、世界選手権では1回戦で負けてもいいから自分の柔道をとるあえず4分間やってみようという無欲な気持ちで試合に臨みました。結果は優勝することができて、しかも内容はオール1本勝ちという、自分で言うのも何ですが、すばらしい成績を残すことができました。今、世界選手権のことを振り返ってみると、まず周りからのプレッシャーを感じるものがなかったのがよかったのと、あとケガをすることなく柔道に集中することができて、満足いく練習をしたことが試合で戦える自信につながったと思っています。それから、優勝したことで、柔道を始めてからの夢でもあったオリンピックに手を伸ばせば届きそうなところに来ているのを自分でも実感することができ、また、周りからもオリンピックに行けるんじゃないかという期待をされることになりました。

そして、この勢いに乗ってオリンピックの最終選考会まで行くぞという気持ちでいたのですが、昨年の12月に父を亡くしてしまいました。また、世界選手権までの毎日の背負い投げの練習のし過ぎで、満足に箸も使えないほどにひじがボロボロになっていたもので、ちょっとこれはやばいなということで病院に行くのと即手術が必要と言われ、手術をすることになりました。オリンピックの代表に選ばれるためには、1月、2月に行れる国際大会で結果を残さないといけないという大事な時期だったのですが、私は父を亡くしたことで右ひじ

の手術という2つのことを受け入れることができなくて、この状態からずっと逃げ出したいという気持ちで毎日を過ごしていました。でもやっぱり柔道は自分が選んだ道ですから逃げては前に進めないということで、山口香先生に相談をしました。山口先生は私に適切なアドバイスをくださって、もう一度私にオリンピックを目指す勇気を与えてくれました。

そして4月9日にオリンピックの最終選考会を迎えましたが、おかげで優勝することができて代表にも選ばれました。そしてその後は調子よくずっと柔道の練習をしていたのですが、6月末に左足首の靭帯を切ってしまい、1カ月間また練習のできない状態が続きました。7月末に練習を再開したのですが思うように練習ができなくて、気持ちばかり焦ってしまい、与えられたメニューをこなすことだけで精いっぱいでした。周りの取材の方から、昨年世界選手権で優勝したからオリンピックでも金メダルは間違いないのではという質問を何回も何回も受けたんですが、私もケガでちょっと弱気になっている部分があったので、口だけはと思って「金メダルを取ります」と言い続けていました。でも、そういったことで自分が口に出して言った限りは絶対に取るぞという気持ちになれたので、自分を奮い立たせる材料になったと思っています。

そうこうしているうちにシドニーオリンピックが始まってしまいました。シドニー入りしてからは、私は選手村で過ごしました。部屋でじっとしているとやっぱり緊張してくるので、ゲームセンターに行ったりして気を紛らわしていました。また、選手村の中をバスで移動したり、散歩をしたりとか、マクドナルドが食べようがないのでそれを食べたりとか、あとショッピングに出かけたりして気を紛らわせていました。選手村のご飯は、さっきも大西さんが言ったようにおいしくなくて、日本の柔道チームはお昼だけは日本食をとれるようにしていました。しかし、初日の田村さんの試合が始まってからは緊張がさらに増してきて、田村さんと同じ畳の上で私も試合がちゃんとできるのかなと思っただけで不安になってしまい、夜が全然寝れない日々が続きました。

そして迎えた試合の日、計量も無事にパスすることができて、あとは試合を待つだけでした。いつもの国際大会や日本の大会は計量が終わってか

ら2時間後ぐらいに試合が始まるんですが、オリンピックの場合は計量が終わってから8時間後に試合ということだったので、その間に集中力が切れてしまうんじゃないかという気持ちでちょっと嫌な感じでした。そして試合が始まり、観客席をちらっと見たら、親や地元の方が「前田桂子Tシャツ」というオリジナルTシャツを着て30人ぐらい固まって応援しているのを見て、さらにまた緊張感が増してしまいました。畳の上上がるまでは、周りの「前田、頑張れー」とか「いけるぞー」とかいう声は聞こえていたのですが、畳の上上がった瞬間は先生の声も周りの人の声も全く聞こえなくなってしまって、審判の「始め！」の声で、自分が自分の試合を観客席から見ているような、そんな感じで試合が始まってしまいました。

自分の息遣いだけが耳に入ってしまう、相手にわざをかけられて投げられても何か余り投げられたという実感がなくて、もうどうしよう、どうしようという間に時間だけが過ぎていって、残り1分に相手に指導が与えられたのをきっかけに、少しでも自分の動きができたんです。残り30秒ぐらいに自分がポイントを取って掲示板を見たときに自分がポイントを3つも4つも取られているのに気づいて、気づいたときにはもう遅くて、試合は終わってしまってたんですが……。

今回の1回戦の相手は今までに3回試合したことがあって、すべてオール1本勝ちで勝っていて、トーナメントを見た瞬間に「ああ、これはいけるな」という自信はあったのですが、今オリンピックを振り返ってみると、ケガをしたということで練習できなかったという不安が常にあったことと、自分が戦える精神力が全く身につけていなかったなと思います。周りからの期待も初めてプレッシャーとして感じました。また、オリンピックに出たということだけで気持ちが満足していた部分もあり、世界選手権のときのようなハングリー精神が欠けていたと思います。

シドニーオリンピックまでの4年間とこれからの4年間というのは全く違うと思いますが、オリンピック以上の大会はないし、だれもが立てる舞台でもないと思います。だから、オリンピックで戦ったほんの数分間のことですが、私にとってはこれからの柔道人生にきっと宝になると思っています。4年後をまた目指すために、まずは来年の世界選手権で優勝して頑張っていきたいと思っています。

それと、世界選手権のときとオリンピックのときの違いなんですけど、世界選手権で優勝したときは取材の方が「前田さん、よかったね、前田さん、前田さん」と言ってきたのが、オリンピックで1回戦負けをすると、もう全くの無視だったということが本当につらいなと思いました。これからはもずっと頑張りたいと思います。

司会 前田さんありがとうございます。では続きまして、谷川聡さんお願いいたします。



谷川 聡

谷川 こんにちは。110メートルハードルに出場しましたミズノ株式会社に現在所属します谷川聡と申します。きょうはよろしくお願ひします。

大学院にいるときは、ここにいる何人もの先生方にここで話していただいて、いつも聞く立場でしたが、逆になると大変話しぶりいところだなと、また改めて感じているところです。

自分は大学院から筑波大学にきました。今大学院に所属されている方のなかには他大学からここに来ている方も多いと思うんですが、私は大学は中央大学で、多摩にあるキャンパスで4年間過ごしまして、大学院でこちらの体育研究科のほうにお世話になることになりました。自分の場合は前のお二方と大分違って、大学に入ってから本格的に陸上競技を始めました。大学1年目は仮入部でどうにか入部させてくれたという状態で、2年目から陸上競技部、いわゆる体育会系の一員になったというぐらいです。そのころ、オリンピックなどというものははるかかなたという感じでしたが、偶然、僕のいとこの谷川真理さんという方がマラソンをやっているまして、前々大会のオリンピックですか、最終的に東京国際女子マラソンで優勝したのですが、その後名古屋でも走らなきゃいけないということでもう一回走ったんですが、負けて補欠になったのです。これがちょうど僕が大学を受験するために浪人していたころでした。皆さん余り浪人した経験はないかと思うんですけ

れども、大学受験のために浪人していたころの僕は、親戚からは「真理ちゃんはマラソンで頑張っているから、聡君は受験頑張って」と言われていたぐらい、全く鳴かず飛ばずの、競技選手としては大変遅咲きの選手でした。

そういった中でどうにか大学3年のときにインカレに入賞しまして、ちょうど就職を考えていたころにこういう道もあるということで大学院のほうに進むことになって、大学のここにいる方とも出会って、自分の場合は本当に人に恵まれたなと今振り返って思っているんです。浪人して幾つか受かった中で中央大学に行かなければ多分陸上競技は体育会でやらなかっただろうし、そのときにハードルの強い選手が何人かいたんですけども、その人たちがいなかったら110メートルハードルはやらなかっただろうし、大学院という道に進まなかったら僕はオリンピックには出場しなかった、できなかったと思うんですね。そういった意味では、自分自身、決めていく中で、必然ではあるんですけども偶然にもいろんな人に恵まれたということで、いろんな人に感謝しています。

それで大学院の1年目のところにアトランタがありました。今13秒55が日本記録なんですけど、そのころ14秒02が自分のベスト記録でした。オリンピックに出るには13秒70という国際A標準を切らないといけないんです。そのころはとても出られるなんて考つかなかったんですけど、大学4年のときにあと5年後にシドニーオリンピックがある、そのときに自分は28歳になる、そういう長期的な目で、このオリンピックに出られたらいいなあとということで、夢半分、希望半分で、5年間のプランを立てました。

実際には、必ずしもこのプランに沿ってすすんだわけではないんですが、大学院のとき1年間留学しました。アメリカと最後はドイツのほうにいたんですけど、競技観がいろいろ変わっていきました。日本ではヨーイドンで走ってみんなと並んで走れるんだけれども、外国に行くと初めて感じたのは、ヨーイドンで走った途端にみんな前に行ってしまう……。小さいころ徒競走では何もしなくても速いやつがいたんですけども、外国には幾らでも速いやつがいるんだなと思いました。そういった意味では、これからまた何かやり始めるには、今までと同じことをやっつけていちゃだめだなということを思ったのが3年前のこのときでした。

そこから自分自身、競技者として意識するようになりまして、陸上競技に限らずいろんな競技に目を向けるようになって、本格的に競技にのめり込めるようになりました。環境も社会人として、現在ミズノという会社でほとんどプロに近い形で競技をやらせてもらっています。

こういう話をするときょうのシドニーオリンピックということでなくなるんですが、シドニーオリンピックに僕が選考されるまでのことを少し話します。去年、世界陸上では日本人として初めて2次予選まで進むことができました。選考会は今年の春にあったんですが、女子のマラソンと一緒に、陸上の短距離、跳躍種目とか長距離種目も選考のしかたにちょっと不透明なところがあるんです。選考される者と選考する者との人間関係も大いに関係するようです。自分は6月の15、16日ぐらいに選考されたんです。4月から5月の試合でほとんど出られるんじゃないかなと自分自身は思い、多分大丈夫だよと周りに言われながら、「いや、だめだろう」と言っておかないと、「まさか、あいつは出る気ているぞ」と上のほうに知れてしまったらまずいので、いつもそういうことは慎んで生活しておりました。

選考される日の前日に全日本実業団の試合の予選で、記録が出るはずもないのに思いっきりフィニッシュしたら、左のハムストリングスを、大腿部の裏を肉離れしました。そのときに、選考されても本番の試合に万全の状態では臨めるかな、ああこれが挫折なのかなというのを初めて競技者として経験しました。

翌日発表されるわけですが、ケガした当日は何とかケガしたことを隠し通せて、次の日の新聞に自分の名前がなくてホッとした反面、本番までいかにして自分のケガを治すのかの中で、今までのことをどのように生かすかということでもすごく悩みました。陸上競技は、柔道とか水泳とかと違って、マラソンは別ですが、注目度がちょっと低かったのが、マスコミに対しては気分的に僕らは楽だったかなと思うんです。しかし、それでもやっぱり、4年間という期間の中で選手がピークを迎えるのは2回ぐらいだと思うんですね。その中の1回ということで……。日本の短距離界は少し年齢層が高く、今回が最後という選手が多くて、違った意味のいい緊張感でオリンピック前の2回の合宿が行われて、すごくいい雰囲気の中で

自分自身もいろんな経験をさせてもらいました。

110メートルハードルというのは知らない方もいると思うんですが、スタートからゴールまで110メートルの中に10台のハードルがあって、106.7センチですから僕でも腰よりちょっと高いぐらいの高さなんですけれども、そのハードルの間の9メートルぐらいの距離を3歩で走っていくという競技です。身体的な能力に加えて、身体的な能力の基本であるスピードとか筋力に左右される種目で、やはり黒人選手が多い。ヨーロッパの選手でも190センチ前後の選手がほとんどです。僕は185センチぐらいで、体重も80キロぐらい。BSでやっていたのでテレビを見られなかった方も多いと思うんですが、やはり一回り小さいなという中で競技をしています。

実際の試合は24日にあったんですが、6日前にシドニー入りをして、10日前の練習で最大筋力を発揮するウエイト・トレーニングをするんです。きょう来ていただいたコーチには黙っていたんですが、そのときにちょっと左のハムストリングスを傷めまして……。ケガしたところを再発するような形で、そんなにひどくはなかったんですが、やはり精神的なものに及ぼす影響が少しあったような気がします。そのときは、ケガのことは考えないようにして試合だけを考えていたんですが、やはり今振り返って見ると、そのときに気持ちのポジティブな部分が少しへこんだかなという感じでした。

実際に6日前に行きまして向こうで感じたのは、日本では高温多湿の状態では生活していたんですけれども、向こうに入った途端に、湿度が低く気温も低い状態だったので汗がほとんど出ないことなんです。それで、試合前で運動量が減っていることもあって、フライトの後、体重が1~2キロみんなふえていた。海外の遠征をしていても余りこういうことは経験しないんですが、食事はさっき言ったようにおいしくないといった中で、いかにして体重を維持もしくは減らしていこうかというのが意外と陸上選手のテーマになりました。

試合の当日は、1次予選が午前中の10時半、2次予選が夜の8時半で、間が大体10時間ありました。その間にいかに回復させ、次のレースに持っていか。僕の目標は準決勝に残ることで、準決勝に残れば、運がよければ決勝にも思っていましたので、2次予選にいかに合わせるかを目標に

していました。

1次予選の10時半の試合の前に、外国で何度も一緒に試合をしている選手が、50メートルぐらいダッシュできるウォーミングアップ場があるんですけれども、そこで、ハードルを越えて抜き脚で

リード脚が先に出すほうですね、抜き脚は後から出るほうです。その抜き脚をハードルに引っかかまして、膝が横に完全に動いたような状態で着地し、バキッという音がして、リード脚の膝の靭帯を多分損傷したと思うんです。その選手は決勝に残るぐらいの実力がある選手だったんですが、同じ組でそういう事件が起こってみんなヒヤッとしたと同時に、ああ一つ枠が空いたなという雰囲気がありました。

レースは、今シーズンの2番目の記録だったんですが、全体的に前評判どおりトラックが少しやわらかくて、あと風が、横から吹いたり前から吹いたり後ろから吹いたり、気分屋ような風だったのでそれに悩まされて、他の選手はみんなベストからかなり遠い記録で走ったんですが、何とか自分は今シーズン2番目ぐらいの記録で走れました……。試合の3日前に走ったときはベスト記録が出るんじゃないかなと思っていました。ドイツのよく練習している選手と走って走っていたんで、一次予選を走った後はここまでやってきたことは間違いじゃないという自信とともに、ああこれで2次予選も行けると思ったんです。

そのはずだったんですが、ここからいろいろなことが重なっておきました。まず、走り終わってすぐ、ドーピングの検査が僕に回ってきました。オージーにはかなり多いらしいんですが、ニコニコしたホモっぽい男の人が寄ってきて、英語を知らないふりして通り過ぎようと思ったら手をつかまれて「おまえ、だめだ」と言うんです。何かと思ったらドーピングを、今回は尿検査だけでいいからやってほしいと言うんです。隣に通訳の人がいて、僕は英語がわからないふりをして逃げようかなと思ったんですけれども、だめでした。検査には日本の医科学ドクターを連れていかなきゃいけないんですね。それにはサブトラックまで行かなきゃいけない。それが1キロぐらいあって、1回行って帰ってくるだけで20分近くかかる。クールダウンもしたいし、ドーピング検査も行かなきゃいけない。医科学のドクターがどこにいるかわからない。サブトラックまで行って携帯電話で電話

してやっと呼び寄せて、検査を行ってやっと帰れる段になってみると、レースが終わってから1時間半ぐらいでしたね。

それから、バスで選手村まで10分ぐらいで帰れるはずが、その日偶然というか、午前中女子マラソンをやってまして交通規制をしていたんですね。バスが遠回りをしなきゃいけない、そうしたら、今度はバスのおじさんがボランティアで、道を間違えてぐるっと高速に乗ってしまって、1時間ぐらいかかってやっと選手村に着きました。レースが終わって実質3時間ぐらい過ぎていました。本来ならそのころは昼寝しようと思っていた時間だったんですけども、どうにか昼食を食べて2次予選に臨んだんです。

2次予選は雨と風で、気温も12~13 だったんですかね。そういった状況で走ることに自信を持っていたんですが、やはり1次予選で完全に走り切れてなかったこともあって第1レーンになってしまったことが不運でした。第1レーンは水たまりが反射したりいろんなことがあって力を出し切れずにいつの間にかレースは終わってしまいました。走り終わった後でもう1回走りたかったんですけども、やはりもう1回走ってもだめだったかと、今振り返るとそう感じています。

僕は110メートルハードルだけだったはずなんですけど、余り知られていないんですけども、今回6位に入賞した4×100メートルリレーの補欠にもなっていました。1走の選手が肉離れしましたし、決勝では3走の選手がコーナーで肉離れしまして、危うくもう1レースあったら僕が走るころだったんです。メダルが可能な圏内だったし、準決勝まででケガ人や脚が痛い選手が多かったので、いつ自分に回ってきてもおかしくない状態だったんです。ここで緊張感というか、今まで個人種目ばかりだったので、団体種目というか、みんなで何かを成し遂げようという意識の違いを改めて感じました。バトンが最後まで渡ることは当然なんですけれども、日本と違って大きな選手が一気に8レーンで押し寄せてきて、その中でバトンを受け渡せるかとか、自分が走ったことのないレーンで走れるかとか、カーブで走れるかとか、今までにない不安で、自分自身いろんな意味で勉強になったと思います。最終的には幸いにも、ちょっと走りたかったんですけども、走らないで済みました。これからは次のために、バトンの練習もし

ておこななきゃいけないと改めて思っています。

オリンピックの選手村については、お二人の話にもありましたが、僕が一番感じたのはドーピングの検査が厳しかったなということです。自分は走り終わった後にすぐやりましたが、選手村の一軒家に10人ぐらいで住んでいるんですけども、その10人中2人ぐらい、抜き打ちで急にオーストラリアのオリンピック委員会の人に来て尿検査をされましたし、高橋選手は走る2日前に尿検査だけでなく血液検査もさせられました。また、男子の日本記録を持っているマラソンの犬伏選手も3日前ぐらいに血液検査をさせられたと言っていました。それぐらい厳しい中で、ジョーンズのだんなさんであるC. J. ハンターという砲丸投げの選手が陽性で捕まったり、ルーマニアの選手が捕まったりしています。ドーピングで捕まった選手がこれまで金メダルを取っているわけですね。そういった意味ではすごく複雑な大会だったなと思います。

さっきちょっと白木先生とも話したんですけども、ドレクスラーという38歳になる選手が、全盛期のころは7メートル四、五十跳んでいたんですが、今回7メートル行くか行かないかで優勝したわけですね。クリーンな中で試合をしても金メダルを取れたという喜びで一杯だと思います。彼女は1回捕まったことがあるんです。今回やっていたかどうかはわからないんですけども、そういうのを見て、ああ、こうあるべきかなと思いました。記録、記録ばかりじゃなくて、同じ土俵で公平性が保たれた中で選手が競い合っていくのでなければ、これからのオリンピックの存続にも係わっていくんじゃないかなと思いました。

最後に、阿江先生から急に筑波大学に求められるものと言われて、とまどっています。こんなに先生がいる中でこうしたほうがいいんじゃないかと言うと、今までやってきたことを全く否定するようですが、そういうことではなくて、今までやってきてこれだけの選手が出たということはあるとともに、これからプロ化もしくは年齢が上がっていきながらも競技を続けられるという環境がある中で、18歳から22・3歳までの選手を育てるためには、やはり大学の役割は大きくなっていくと思うんです。

僕が留学して感じたことや、体育大学にいな

かったことで感じたことと比べて、余りに机上の空論で競技をし過ぎてるといふのを筑波で感じました。例えば3秒間の運動はATP、PC系が働くとか、60秒間が一番乳酸がたまる運動だとか、有酸素運動は何分以上しないとだめだとか、そういったものにこだわるのはいいんですけども、競技者として何をしたいかというのがまず最初にあるべきだと思います。例えば110メートルハードルを走るには13秒5もしくは13秒で走らなきゃいけない。そのためには何をしたらいいかと。室伏広治君ともよく話すんですけども、例えばウエート・トレーニングでスクワットはどうやるのが正しいとか正しくないとかじゃなくて、ハンマー投げを投げるためにはスクワットをどうしたらいいとか、クリーンをどうしたらいいかということなんです。

だから最初に競技ありきで、そこから話していただかないと……。授業を受けていて、何で授業を受けているのか、例えば生理学の授業でいえば、自分たちはどういう競技で、というのが自分にはプラスになるんだというような、つながりを持った勉強の仕方ができるような内容であれば、選手の動機づけだけじゃなくて、実際のフィールドでもみんな実力が発揮できるし、練習ももっと変わったものになるんじゃないかと思えます。

あと一つは、競技間の交流が余りないというのがすごく寂しいところで、国立トレーニングセンターみたいなのができればもっといいなと思うんです。これは日本人の体質がよくわからないんですけども、ある自衛隊体育学校に行ったら、一緒に寝泊まりしているのに、競技がボクシングとレスリングだったら壁一枚しかないのに隣同士でほとんどコミュニケーションがとれない。スポーツ種目間の垣根を越えた中での共通性や、もうちょっと大きな幅での見方ができればなと思います。そういった意味では、大学院はいろんな人と交わる機会が多くていいんじゃないかなと思っています。

その逆で話をすれば、大学というのは4年間あるんですけども、僕が疑問に思ったのは、4年間これだけカリキュラムがある中で何をやれるかなということなんです。4年間同じ種目をずうっとやっているんで、例えば2年間だけ授業をやってあとの2年間はフリーにして社会的活動を行う。

学校の先生になりたいのならそれをやるとか、スポーツクラブをやるならそれをやる。もしプロになりたいんだったら19歳とか20歳のころが決定的に影響していると思うので、そこで選択肢を与えてやる。そのことによって選手の意識的なレベルは高くなるし、体育学部の学生も将来を考えられるんじゃないかなと思います。

生意気なことを言いましたが、これは理想であって、できるかどうかは抜きにして話してもいいということだったので話させていただきました。以上で終わります。ありがとうございました。

司会 ありがとうございました。では続きまして、白木先生お願いいたします。



白木 仁

白木 シンクロナイズド・スイミングの白木です。競技のことは余り話せないんですけども、今3人の選手の生の声を聞いているとシドニーの情景が浮かんできます。大変きれいなところでした。また、先ほど選手たちがご飯がおいしくないと言ったんですけども、僕にとってはもう最高においしくて、5キロもふえてしまいました。多分これは選手とサポーターの違いもあるかと思うんですけども、選手は非常に緊張していたことを3人から聞き取ることができました。

僕自身はシンクロナイズトのスタッフ、トレーナーとしてついていったんです。実は長野のときもスピードスケートについていきまして、冬と夏を経験させてもらっています。今回シンクロについたのは、ここにおられる本間先生に長野の前から「シンクロを一度見てみませんか、きれいな子がいっぱいいますよ、必ずメダルを取りますから」と。いや、でも僕泳げないし、ここにも水泳の先生がおられるんで余り言えないんですけども、水泳の単位もやっと取らせていただいて卒業できたという経緯もありまして、嫌だなプールはと思ってずっと避けていたんですけども、長野が終わった途端に「そろそろいいでしょう」

「じゃ一度だけ」と。その一度だけが深みにはまりまして、シドニーまで来させていただきました。

シドニーでのトレーナー活動なんですけれども、その前に98年から選手を見させていだいていろいろな活動をさせてもらいました。その中でトレーナーはどんなことをしたかというのを皆さんに紹介して、最後に、これからトレーナーはどういうふうになっていったらいいのかという、サポーターとしてのトレーナーの役割について話していきたいなと思っています。

シンクロの選手を2年前から見ていてさっぱりわからなかったんです。僕自身は陸上競技をやっておったものですから、次に話される宮下先生がコーチだったんですね。何でおまえがシンクロを見るんだと皆さん非常に疑問に思ったようなんです。全く水の中がわからなくて、クロールも50メートルいかないですし、やっと平泳ぎで遠泳ができるくらいです。先ほど大西さんがバタフライでしたか、あんなの絶対できませんから。水をつかむというのだってわからないところで入って行って、今こうして……。井村ヘッドコーチは怖いコーチという印象を持っている方がいるんですけども、決して怖くありません。ぜひこういう場で話しておいてほしいと言われていまして、決して怖いコーチではなくて、論理的なコーチなんです。その井村先生に2年間ついて、「どうしてこれするんですか、どうやってスピンしているんですか、何をどうしているんですか」と細かいことをことごとく聞いて、「何を言っているんだろう、この人は」というので困ったと思うんですが、シンクロとはこんなものですよというのでいろいろ教えていただきながら、トレーナー活動に生かしてもらいました。

普通トレーナーの役割は選手がケガをしないための体のケアなんですけれども、シンクロを見るに当たって要望が出されたのは、これを含めて、ト

レーニング等でケガをしないようにしてほしいと。

シンクロの練習を皆さんもぜひ見ていただきたいと思うんです。1日10時間はプールにいます。長いときには12時間。ご飯を食べる時間を除けば10時間以上プールにいるということがあるんですね。それと、跳んだりはねたり、あるいは巻き足で物すごい演技をする。これは本間先生に聞いたほうがいいんですけども、その中でケガをしないためにどんなことをしたらいいんだろうかということも聞かれました。

それから3番目、技術向上のための基礎体力トレーニングの指導とあります。この辺は新聞紙上に出ているんですけども、身体を大きく見せるとか、手足を長く見せるためにはどんなことをしたらいいのか。普通はさっぱりわからないですよ。プールサイドを見ながらどうしたらいいかなと考えていったところなんですけれども、そういう要望も出てきました。

4番目の、試合で最高のパフォーマンスを発揮するための身体の調整。これはスピードスケートでも陸上競技でもいろんな種目をやっているのでも何とかなるだろうと思っていたんですけども、2番と3番がちょっと僕にはわからないところで、これを確立するのにスピードスケートのトレーニングを取り入れてみたり、陸上のドリルを入れてみたり、あるいはプロ野球選手も見ていますのでプロ野球の投手の肩のつくり方のトレーニングを入れてみたり、何がいいかなといういろいろ考えてみたんです。後から少しそのトレーニング方法のことをお話ししようと思います。

トレーニング等で選手がケガをしないための身



#### シンクロナイズドスイミング選手の コンディショニング

- 1 選手がトレーニング等でケガをしないための  
身体のケア
- 2 選手がトレーニング等でケガをしないための  
基礎体力トレーニングの指導
- 3 技術の向上のための基礎体力トレーニングの指導
- 4 試合で最高のパフォーマンスを発揮するための  
身体の調整

体のケアで、インターネットからとった写真です。これは米田裕子という選手ですね。チームのフリーの演技で回転する選手なんですけれども、この選手は腰痛持ちでして、実は1年くらい前にも筑波で10日間以上の合宿をして腰痛の治療をしていったわけなんですけれども、そういう選手がこういう跳ぶトレーニングを何回もやるわけですね。跳ぶと体を反るので腰を痛めてしまう。それをしないためにどうしたらいいんだと言われるし、トレーニングするとき何をしたらいいんだというんな注文が来て、わかる範囲のことでいろいろ手を尽くしました。オリンピックに出たということは壊れないで済んだということなんですけれども、こういう選手の身体のケアですね。その手段として、マッサージ、ストレッチング、アイシング、テーピング、故障部位の治療、いろんな治療方法があるんですけれども、ケガをしないためにこういうのを行いました。

(スライドを示して)これは本間先生に撮っていただいた選手村でのマッサージの様子です。先ほどの話に出ていた部屋の1室なんですけど、大変きれいで僕は住みやすかったですけれども、選手のほうは緊張しているからその住みよさはわからなかったと思うんです。この部屋の中にベッドを置いて、これは米田裕子選手をマッサージしているところが写っています。

マッサージというのは、シドニーにいる間、それから大阪で6カ月弱の合宿をしたとき、もう一人トレーナーがおられるんですけれども、2人のトレーナーで週に2回か3回、全身マッサージを6カ月間続けてきました。僕自身は大阪弁が余り好きじゃないというかわからなかったんですけれども、行っているうちにだんだん大阪弁が聞き取りやすくなって、かつ、たこやきがすごくおいしいので、「たこやきを食べに先生は来ているんですか」と言われるぐらい大阪になじんでしまいました。

また腰の悪い選手が計3人います。この選手たちがもしだめだったらチームもだめになっちゃうんです。ケガしないためにシドニーまで何とかするというトレーニング内容も入れて、あとは肩ですね。シンクロナートの肩は結構丈夫でして、コーチが怖いのかどうかわからないんですけれども、肩が痛くてもどンドンやっちゃうところがあるんです。肩の障害予防、まさにこれなんかは投手のやるトレーニングを取り入れて

やったんです。ひざのほうはバスケットボールとかバレーの選手のトレーニングをちょっと入れてみました。

(スライドを示して)わけのわからない男がかわいい女の子をにらみついていますけれども、これは選手村のウエート・トレーニングルームで、今選手たちが股関節の運動をしているところです。これは必ず入れている運動です。腰が痛くなるのは、シンクロナートの競技自体が股関節を多く動かすので、その準備といいますが、それをトレーニングしていくということでこういうマットを使ったトレーニングをします。この奥にウエートの器具があるんですけれども、そういうところでも選手たちにウエート・トレーニングをしてもらったということです。

あとこれが僕は一番わからないところで、技術向上のための基礎体力トレーニングの指導というのがあります。まず下肢のトレーニング。

トレーニングをされている方はわかると思うんですが、ランジというのがあるんです。それからフライングスプリットという股関節系の運動なんですけど、ハムストリングという谷川君が傷めた筋肉を鍛える方法です。皆さん、シンクロナートを多分見ていただいたと思うので、空中でパーンと足を交差させたり、開いてパッと閉じたり、あるいは水の中で巻き足しているときには股関節を閉じたり開いたりとする強い力で動かしているんですけれども、今まで特別にそういうトレーニングはしたことがなかったらしいんですね。僕もどうやっていいのかわからなくて……。

ランジとフライングスプリットというのは足を着いてこう交差させる運動なんですけれども、彼女たちは重力がかかると途端に弱くなっちゃうんです。走ったらすぐひざが痛い、足首は痛い。走らせたらいろんなところが故障になっちゃう。どうかと思いつつながらランジ、フライングスプリット系の股関節の伸展屈曲系の運動を入れたら、スプリットという演技なんですけれども、空中に足を出してパーンと閉じる動きがすごくスムーズになった、あるいはできない選手がピタッととまるようになったという評価を得て、ああこれは使えるなというので、シンクロナート選手にあえて地上で、自分の体を負荷にしてボンボンジャンプさせたというのがありました。これは壊れるのが一番怖いので、動きとか、あと疲れぐあいとか、プールの

後にウエートを入れるかどうか、かなり慎重に選んでいって下肢のトレーニングをしました。

体幹のトレーニングはいろんな種目があるんですけどでも、腹筋、背筋というのもあります。そのほかにさっきの股関節系のトレーニングを入れた腰痛予防トレーニングを僕らのトレーニングクリニックで、それを実際にやらせていました。先ほどに出てきた米田裕子選手はここで腰痛合宿をしたときに1日腹筋だけをやって、1,000回腹筋を10日間続けていったんです。次の日は大変な筋肉痛になるんですけども、それで壊れないような体づくりをして、そこからまた合宿に入るわけですが、この大会のトレーニングは全員にこれをやらせてもらいました。1,000回はやりませんよ。1,000回は腰痛のあるグループで、やる時期はやるんですけども、必ず体幹トレーニングをやる。

それから、上肢は基本的には競泳のように大きく動かすところはないんですけども、肩甲骨を可動させるのに、肩甲骨可動性トレーニングと言って……。これはテレビや新聞でわけわからないこと言っているなど思われたでしょうが、実は野球の投手のトレーニング方法でして、例えば肩をこうやって上げると肩関節自体がこう上がっているんですけども、それをもう少し肩甲骨を動かしてやるとグーッと上に上がれるんですね。演技の中でも肩甲骨を意識的に動かしてやれば手が長く見えるだろうという発想で、投手なんかがやるトレーニングで肩甲骨を動かす。ギューッと体を開いたり閉じたり、あるいはひじを高く上げたりというトレーニングがあるんです。それを入れてみたら、選手たちから腕が伸びた感じがする、見え方も随分ダイナミックになってきたという評価を得て、ああ、これはいけると、そのまま取り入れたということです。

肩に関してはインナーマッスル・トレーニングというのがあるんですけども、これは必ず入れて肩が痛くならないようにしました。

普通は下肢、体幹、上肢と分けて行うんですけども、これだけでは当然演技には結びつかないので、下肢、体幹、上肢のバランストレーニングを行います。全部コーディネーションするトレーニングという意味で、メディスンボール投げ特に投てき選手がよくやっているんですけども、これを投げることによって、あるいは体の回旋を使うことによって、足、体幹、腕をコーディ

ネートさせる。そういうトレーニングの後に必ずこれを入れて、その後泳いだり、軽いドリルをやったりということをして、ウエート・トレーニングというか、なるべくシンクロに結びつくようにというのでこの間を埋めたのがこれなんです。

こういうふうにして何とかよくなったらいいんです。よくなったらいいというのは、「ああ、よくなったよ、よく動くようになったよ」と評価するのは人間ですから、僕自身はどれをもって評価したらいいのかわからなくて……。記録が出るわけじゃないですし、これはそういう演技を見れる本間先生を含め、あとのコーチに「どう、身体どうなった?」と聞くしかないんですね。「この辺はいいんじゃないの。もう少しこのあたりが丸くなるともっと回転がよくなるのに」と言われると、今度はどうやって丸くしたらいいのかなど。脂肪をつけるだけなら当然動かなくなっちゃいますので。

皆さんご存じのとおり、シンクロ選手はよく食べます。5,000カロリーぐらいとるらしいんです。一緒に食べていると僕はどんどん体重がふえていくんですが、プールでトレーニングすると二、三キロやせちゃう。食べても食べても太りません。食べてトレーニングして泳ぐわけですけども、今までは主としてプールのトレーニングで済んだのが、このウエートが入ったために彼女たちの負担は物すごく多くなって、いろんな筋肉が張ってきます。背中も張る、足も張る。そういうのをある程度ケアしておかないと必ず障害が起きます。

そのところをトレーニングさせるけれどもケアもする。痛めつけておいてこっちでまたいたわってやるということをしてないとキャンプ等はずっと続かないし演技にならないし、当然本番ではケガをすることがありますので、トレーナーとしてやってきたのは、トレーニングさせるのと、その夜はマッサージをしていく。マッサージなりストレッチを入れていって壊れないようにする。ちょっと痛いところは電気治療を入れたり、すぐケアできる体制をつくってシドニーまで向かっていきます。

ああいうトレーニングをしていても、試合でどうやって生かしたらいいかというのが一番のポイントです。僕らがスピードスケートを長野で見るときには、その一瞬のレースにどうやって力を出

させるかというときにウォーミング・アップの方法もあるんですけども、それにプラスして僕らは試合の直前にマッサージを入れたり、あるいはPNFという手技を使って筋肉を動かしやすいようにするということをするんです。これはビデオでも撮ってあるんですけども、実際に試合直前にシンク口の選手たちにやっている5分間くらいの手技があるんです。これはチャンスがあれば見ていただければいいんですけども、そういうことをして試合に向けて準備してって、最後の詰めをやるんじゃないかと。

(スライドを示して)寝ているのは立花選手です。シドニーのインターナショナル・アクアティックスイミングセンターの横にサブプールがあるんですが、そこにこういうベッドを持っていて、ストレッチングをしているわけです。股関節の外旋でこういう力をポーンと出せるように、巻き足もやりやすいようにというので、ファシリテーションテクニックというのを使います。これは音合わせという練習の前のところを写してもらっているんですが、股関節の外旋をさせるようなPNFです。

これは手ですね。肩の動きをよくするというPNFを入れているんですけども、こういうノウハウは、陸上だとかスピードスケート、あるいはプロ野球の選手なんかで持っているノウハウを全

部入れていったんです。ここで詰めをして出てもらうというのが僕らの作戦というかやり方ですね。しっかり踏んでそれから詰めでというので、この試合前の手技を行いました。

これを話していくとすごく長くなってしまっていて、これだけの話でも多分2時間ぐらい話せると思います。まとめに入りますが、今回やった2年間でシンク口にどういうふうに関わっていったか。先ほど課題が4点あったんですけども、その4点に対して僕自身の評価ポイントはどのくらいになるか、ちょっと出してみました。

まずは身体のケア。ケガなく選手が演技を行えた。

長野のときも選手がだれもケガをしなくて競技に出られた。ベストタイムを出す人もいましたけれども、ケガで出られなかったという人は長野のときもいなかったんです。今回も一人でもこれが欠けたら僕らは失敗だと思っていましたから、全員が全員、競技するには全く支障のない身体で出られたということで、ケアとしてはこれは○だなと。これは手前みそですから、それは違うだろうというのは後から言ってください。

2番目にケガ予防のトレーニングの成果なんですけれども、これも同じようにケガなく選手が競技を終えたということと腰痛を持つ選手の症状の改善があった。3名の選手は腰が悪くなると足が上がらなくなります。ちょうどこの大腿の部分に麻痺が来てしまうので、水面のどこに足が上がっているのかわからなくなる。試合当日までそういうことがなくできたので、この辺も○でしょうねと。

次に3番目です。技術向上のためのトレーニングの成果。これは身体が大きく見えたという評価、演技のスピードが高まったという評価。僕自身は○になっているんですけども、果たして本当にそうだろうか。パロメータ的にスピードを見たほうがいいんじゃないだろうか。身体のコアは確かに大きくなっていますが、その見え方はどうだったかという客観的な評価がない。海外のメディア、それから日本のジャッジングの人たちにしても、だんだんだんだん身体が大きくなってきていますという評価をしてくれたり、あるいは動きに非常にスピード感があったと。この前の日本の演技はスピード感重視なんですね。ロシアに対抗するために何か方策ができたんじゃないか。これはコーチの力が大きいんですけども、それに壊れないで追従できた身体をつくったんじゃない

### シドニーオリンピックの反省

- 1 身体のケア
  - ⇒ケガなく選手が演技を行えた
  - ⇒○
- 2 ケガ予防のためのトレーニングの成果
  - ⇒ケガなく選手が演技を行えた
  - 腰痛を持つ選手の症状の改善
  - ⇒○
- 3 技術の向上のためのトレーニングの成果
  - ⇒身体が大きく見えたという評価
  - 演技のスピードが高まったという評価
- 4 試合での身体の調整の成果
  - ⇒デュエット、チームの演技は、練習でもできなかった程の力強さと優雅さを兼ね備えた素晴らしいものであった
  - 日本の他の国のメディアが日本の演技はロシアを上まわっていたという評価
  - ⇒○
- 5 デュエット、チームの銀メダル
  - ⇒不満
  - ⇒理由：日本の演技はほぼミスのないものであり、ロシアは、演技の中で明らかなミスがあったにも関わらずそれが順位に反映しないことのジャッジングの不可解さは拭えない

いかという意味で、一応〇をつけてあります。

それから試合での身体の調整の成果なんですけれども、これは僕らは清水宏保君で実感としてこれならいけるという方法があるんですけども、そういうのを彼女たちにも使ってみたくて。「デュエットチームの演技は、練習でもできなかったほどの力の強さと優雅さを兼ね備えてすばらしいものだった」と書いてありますけれども、これは見方一つでどうでも変わるんです。練習でもできないということは練習をふだんはさぼっているんじゃないか、ということじゃないんですけれども試合になればこういうことも起きてきます。逆もありますよね。練習でできたことができなくなるということもあるんですが、それができたということ。

あと、日本のメディアじゃなくて他の国のメディアが日本の演技はロシアを上回ったという評価をしたので、オリンピックの本番に当たったコンディショニングは多分〇だったんだろう。細かいところを言えば本間先生に「ここが合っていない、ここが合っていない」と言われちゃうんですけども、おおむねいいだろうというので、これもいいだろう。

次は、僕らが言う話じゃなくてトレーナーから見ると、あるいはほかの種目からシンクロを見たらどんなふうに見えるかということです。デュエットチームの銀メダルは僕ら自身は大不満なんです。ロシアに何とか一矢報いる、あるいはどこかのポイント一つでも上回ればいいんじゃないかと思って本番に向けていったわけですけども……。日本の演技はミスがない。あるといえばあります。この辺は僕もわからないところなんですけれども、でもロシアの演技を見ると明らかなミスがあった。いろんな競技種目を見ても、スケートでもミスがあったら絶対勝てないですよ。当然、陸上でもハードルをボーンと倒したらそこで終わります。だからミスがあれば当然逆転があっという間はなさうと僕は思って見ていたんです。演技の中で明らかなミスがあったにもかかわらずそれが順位に反映しないことのジャッジングに対する不可解さは拭えない。これはやっぱりちょっとよくわからない。

ずっと記録ばっかりの種目を見てきて、それからこう変わったので僕の意見が正しいかどうかは別にして、どうも腑に落ちない点がある。という

ことは、試合で最高のパフォーマンスを出した。それがレベルが低ければしょうがないんだけども、いいと思っていたものが反映しない。これから多分シンクロのそういうジャッジングの面は改善されていくと思うんですが、選手が一番かわいそうだなと。これは僕らが言うことじゃないかもしれないんですけども、頑張ったのにゴールドメダルはないのかという寂しさも感じたところです。

アスレチックトレーナーという立場ですので、こういうのが長野とか、いろんなプロ選手とかシドニーを通して感じたことなんですけれども、先ほど大西さんも言ってましたが、オリンピックへ行くためにはプロコーチは絶対必要です。365日コーチという人がいて、そこにいろいろな手段を持ったトレーナーが入り込んでいく。それによってパフォーマンスの向上、満足な結果に結びつく。多分コーチングが主になります。僕らのサポート活動がコーチングに役立つとなれば当然トレーナーが絶対必要になってくるでしょうし、コーチングスタッフのときにトレーナーは絶対要るんだと。最近ではシドニーでも各種目にトレーナーがついていただくようになったので、本部トレーナーという役割はだんだん減ってきています。これはいいことで、そうやってほしいなということ。

僕自身はこういうトレーナーの養成にかかわっていますので、筑波大学も含めてトレーナー養成をどうしたらいいかという最後の提言をしたいと思います。

これは僕らがいつも言っていることなんですけれども、トレーナーを養成していく。筑波大学も当然これからもっともっと差し迫ってやらなきゃいけないですけども、まず1つはケガをしないための身体のケアの方法の習得。これは先ほど言ったマッサージとかテーピングとかいろいろありますが、これは当然必要でしょうと。その後こういうトレーニングですね。基本的なトレーニング、ケガをしないためのトレーニング、技術向上のために役立つようなトレーニングの指導能力。先ほど谷川君も言ってましたが、いろんな競技間の接点がない。例えば陸上だったら陸上、競泳だったら競泳。僕らは幸いにもいろんな種目を見られていることのおかげでこういういろいろなトレーニングを見ているし、それがどういう意味があるかというのをかなり多く知っています。そう

というのがいろんな種目でわかっていけば、今から見る選手に合わせられるようなトレーニングが何かできるんじゃないか。そういう指導能力を養成する必要があるだろう。4番目は、試合で最高のパフォーマンスを発揮するための身体の調整方法の習得ということで、これは先ほど言ったPNFのような……。これは経験を積まなきゃいけないところもあるんですけども、試合前に何をしておけば選手はいけるのか。当然ここにメンタルも入ってくるんですけども、それを言うときごく大きくなってしまいますので、僕らがフィジカル面からとらえられるものとしては科学、理論か、を基礎に置いた何か手技あるいはトレーニングなりができれば、多分、競技力、それから選手たちが実際に競技場で何ができるかということにプラスになるだろう。そういう教育をしていかなければ競技の中で生きていけないんじゃないかなと思います。

最後に、僕らの立場からすればこういう養成を筑波大学でも……。この大学はドクターがいっぱいいいます。いろんな意味で養成をするときにこういうのを目指しながら、いいトレーナーを育てていって、世界に通用する種目をいっぱいふやしていきなと思ってます。ちょっと急いで話してしまいましたけれども、そういうことがシドニーで感じたことで、これから僕らもやっていかなきゃいけないし、皆さんもそういうことで前へ前へ進んでいってほしいなと思います。以上で終わります。どうもありがとうございました。

司会 どうもありがとうございました。  
では続きまして、宮下先生よろしくお願ひいたします。



宮下 憲

宮下 こんばんは。最初に私の立場を説明しておきたいと思ひます。私は谷川君の一応形式上の専任コーチになっていまして、本来はつきっきりで彼のオリンピックの目標である準決勝に残ること、すなわち、ベスト16入りをサポートしてい

かなければならなかったんです。しかし、彼はもう自立した選手であるということもあって、うちの学生の力を引き出してくれているし、学生も彼のいい練習相手になっていたということで特別なことは何もせず、学生と一緒にトレーニングを見ていました。私はデレゲーションにも加わっておりませんが、いつも見ている彼が世界のひのき舞台でどのぐらい活躍できるのか、力が及ぶのかというところを見ようと思ひまして、これは完全に自費で、アパートを借りて、ソウル経由で当地に向かいました。結果的に見ると、私にとっては非常にいい経験をさせてもらいました。

いい経験というのは、実は私はチケットも何も持っていかなかったんですが、谷川君の所属しているミズノがオリンピック関連のスポンサーになっていまして、彼が出場する日のチケットは手に入れていただきました。また、ミズノの特段のお計らいによって、絶対入れないと思ひていたサブトラックに入ってアップを見ることができたということです。

彼の記録的な目標レベルは13秒3台で、そのレベルでないとベスト16位には入らないということをよく知っていたので、その目標を掲げながらトレーニングをしてきました。結果的にはあの場で記録をねらうのは非常に難しいということが分かりました。本人のレース以外は単なるスペクテーターでしたし、オリンピックに向けた特別のコーチングをしておりませんので、今回は観客という立場で今回のオリンピックを振り返ってみたいと思ひます。

今回のオリンピック大会で第1番目に感じたのは、この大会が記録的には本当に最悪と言ひたいほど記録の出ない競技会でした。しかしなぜか物すごく盛り上がっていました。これはオリンピック特有だと思いますけれども、世界から人が集まるということと、自国・地元の選手の応援に家族揃って、学校は全部休み、あるいは一部の会社も休みということで観客が非常に多かった。競技場も、皆さんご存じのように今までにない11万人入るといふ、とてつもなく大きな競技場でした。そういうことで、オージーの応援で沸いていましたね。

記録的な成果を見ると、世界記録はゼロなんです。それからオリンピック記録は7種目で樹立されたことになっていまして、女子の3種目が新

表1 シドニーオリンピックにおいて樹立された新記録

- ◎世界記録 なし
- ◎オリンピック記録 (7種目一内新種目新規格3種目)
  - ・男子1500m (3) : 3' 32" 07
  - ・男子やり投げ (2) : 90.17m
  - ・女子5000m (12) : 14' 40" 79
  - ・女子10000m (6) : 30' 17" 49
  - ・女子P V (1) : 4.60m 一新種目
  - ・女子H T (1) : 71.16m 一新種目
  - ・女子J T (1) : 68.91m 一新規格
- ◎オリンピック最高記録 (2種目)
  - ・男子20KmW (3) : 1' 18' 59"
  - ・女子マラソン (3) : 2' 23' 14"

種目だったり、あるいは新規格だったりしたものですから、実質4つです。男子2種目、女子2種目しかありませんでした(表1)。種目からいうと、男子の1,500メートルとやり投げ、女子ではトラックの長距離種目である5,000mと10,000mです。それからオリンピック最高記録は、これはロード種目に適用されるわけですが、高橋さんの女子マラソンと男子の20km競歩です。従って、女子の長距離種目は非常にレベルが高かったということが分かると思います。

谷川君が先ほど余り記録が出なかったという理由を言っていたんですけども、あの時期のシドニーはやはりまだ寒かったというより涼しかったですね。特に6時から始まる午後の部は雨が降ると16とか12くらいになってしまうということで、本当に寒かった。

もう一つは、トラックが柔らかい。現在はトラックの硬度、硬さが問題になる時代なんですけれども、私の資料から見ると、オーストラリアの男子短距離選手でそんなに強い選手がいなかったということもあって、特にフリーマンを擁しているところですから、彼女らに合わせた硬度にしたんじゃないかなというのが私の勘ぐりです。というのは、帰ってきてから自己記録を出した人の種目を見てみたら、女子のほうは中長距離と400メートルくらいの長い短距離種目で自己記録を出している人が圧倒的に多く、気温が低かったことと相まってこういう種目でいい記録が出たんだろうと思います(表2)。男子のほうは400とか200とかいう多少長い短距離種目のほうに自己記録を出している人が多い傾向がありました。

オリンピックでどのくらい自己記録が出るものなのか。これは公式な記録の結果に載っているん

表2 種目別自己記録(PB)達成率

男子	P B (%)	女子	P B (%)
10000m	29.4	800m	31.6
400mH	14.5	5000m	28.6
400m	13.2	10000m	22.0
200m	9.0	400m	17.5
J T	8.3	P V	16.7
800m	8.2	J T	14.3
Decathlon	7.9	200m	13.7
110mH	7.0	S P	12.0
S P	5.4	H T	10.7
100m	5.2	400mH	9.1
T J	5.0	T J	7.4
D T	4.4	100m	6.0
5000m	2.8	100mH	5.4
P V	2.8	H J	2.7
1500m	2.4	1500m	0.0
H T	2.3	L J	0.0
L J	1.9	D T	0.0
3000m S C	0.0	Heptathlon	0.0
H J	0.0		
全種目平均	6.7		11.3
男女平均	7.4		

です。実際にはオリンピックにエントリーした時期がいつかで多少違ってくと思いますが、ロード種目とリレー種目を除いて、総計で約9%しか自己記録が出ていません。女子のほうが多多い。実はメダル獲得者数の全参加者に対する割合は7%ですから、自己記録を出す人とメダルを取るといのは割合的にはそんなに変わらないんです。オリンピックが始まる前に、イギリスが自己記録を出した人とその出身のクラブに対して褒賞金を出そうという話が新聞に出ていたと思うんですけども、イギリスはこういう資料を持っているのかなと思うくらい割合的には符合するような自己記録更新率でした。

2番目に感じたことはアメリカの凋落ぶりです。特に男子がメダル獲得数を大きく減らしました。オリンピック全競技種目におけるメダルの行方を調べてみました。そうすると、オリンピックの全種目のおよそ3分の1はヨーロッパに流れているんです。ヨーロッパは旧ソビエトが解体して国が多くなったこともあって増加したんじゃないかなと思いますが、北・中央アメリカとアジアはそれほど差がないんです。

ところが、陸上競技だけを見ますと、ヨーロッパは多いんですが、北・中央アメリカとの差

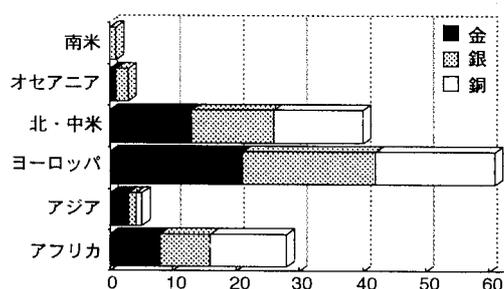


図1 地域別メダル獲得数

が縮まります(図1)。アジア、オセアニア、南アメリカでは非常に少なくなります。特にアジアの場合、今回女子は選手が割合出ていたんですけどもメダル獲得数は少なかった。中国が一番のメダル国なんですが、その出場の仕方が何か不自然だったですね。ドーピングの問題が多分大きな影を落としていたんじゃないかなと思います。

次に国別に見ると、アメリカがトータルで10個の金メダルでトップなんですが、前回のアトランタオリンピックのときは男子だけで10個取っているんです。今回女子は4個取りましたが、これは1個ふえています。そういう意味で男子の凋落ぶりが大きく出てきたというのが感想です。

入賞者全体を6つの州に色分けしてみました。そうすると、北・中央アメリカのオレンジの部分の短距離種目を占領しています。中距離種目になるとアフリカとヨーロッパで折半している。長距離になると上位はほとんどアフリカです。下位にヨーロッパが来て、日本の高岡選手が唯一アジア選手で入っている。ハードルになると短距離の影響を受けますので、これがまた北・中央アメリカが圧倒的。リレーもそうですね。跳躍種目はアメリカとヨーロッパが折半している。投てきになるとゲルマンなど大きな人種のいるヨーロッパがまたほとんどを占めているということで、地域の特徴というか、前のオリンピック等からこういう傾向がはっきりしてきて、アメリカ1国だけが飛び抜けて強いという時代はもう終わったんじゃないかなと感じました。これは女子に関してもほとんど同じ傾向でした。

もう一つ、地域別の得点を見ると陸上競技はやはりヨーロッパの種目だというのがよくわかるんですが、アフリカの活躍がここに来て非常に大き

く出てきている。

次の特徴は、今回のオリンピックは女性が主役の競技会だったんじゃないかなと思います。これはマリオン・ジョーンズの200メートルのスタートの動作です。5冠をねらったわけですけども結局3冠で終わりました。走ることにしては必ず抜けて強かったですね。

次に、国の威信をかけているというか、国を背負って出ているのがフリーマンです。これは400メートルの決勝のところで、ちょうど第2コーナーのところから見ていたんですけども、彼女が走ったときは、11万人全員が声を出していたのかどうか分かりませんが、これはもう本当に、今まで経験したことのないような歓声の中でスタートしています。物すごい声援でした。終わってからも3分から5分ぐらい興奮がおさまらないというような状況でした。テレビで見ていた人は多分一番いい位置で彼女のフォームをずっと見れたと思います。私は手前を通っていきにしにしか動きを見ることができませんでしたけれども、この興奮は今までに経験したことのないものでした。

それからもう一人、我々の代表である高橋さんが優勝した。日本人女性で初めてということで、見ていてもジーンと来るものがありました。ちょうど谷川君の1次予選が終わってすぐにゴールだったので、ゴールの部分はよく見れました。見終わってすぐ4階のラウンジに出たら小出監督がいました。日本から駆けつけた応援団と乾杯してすごく喜んでましたけれど、時の人になりました。

そういうことで今回の陸上競技は、男子に100mのグリーンや400mのジョンソンが出場しましたし、また、ドーピングに引っかかっていた選手の期間を短縮して出場させましたが、そういった人は主役にならなかったし、主役の座に戻れませんでした。やはり今回は女性の競技会だったんじゃないか。そのようにグランドも設定したんじゃないかなと思いました。

次に、日本の選手が自己最高記録に対してどのくらい記録的な成果を上げたのかということを見てみたら、平均して男子が約97%、女子が98%でした(表3)。入賞した高岡選手は自己記録でした。200mの末続選手、1万mの花田選手も自己記録を出しているということで、自己記録を出した人は女子走高跳に出場した太田さんのタイ記録

表3 日本代表選手の自己最高記録・優勝記録に対する達成率

選手名	種目	自己最高記録	OG	自己最高に対するOG%	優勝記録 (OG%)	
伊東浩司	100m	10.00	10.25	97.6	9.87 (96.3)	
伊東浩司	200m	20.16	20.56	98.1	20.09 (99.7)	
川原博吾	100m	10.25	10.39	98.7	9.87 (95.0)	
小島茂之	100m	10.20	10.59	96.3	9.87 (93.2)	
末続慎吾	200m	20.67	20.37	101.5	20.09 (98.6)	
小夜田洋	400m	45.59	45.88	99.6	43.84 (95.6)	
山内貴彦	400m	45.81	46.25	99.0	43.84 (94.8)	
田嶋健児	400m	45.69	46.59	98.1	43.84 (94.1)	
高岡寿成	5000m	13.13.40	13.29.99	98.0	13.35.49 (100.7)	
高岡寿成	10000m	27.49.89	27.40.44	100.6	27.18.20 (98.7)	
花田勝彦	5000m	13.23.49	13.41.31	97.8	13.35.49 (98.7)	
花田勝彦	10000m	27.50.46	27.40.44	100.6	27.18.20 (98.7)	
大伏孝行	Marathon	2.06.57	DNF			
川崎博次	Marathon	2.09.04	2.17.21	94.0	2.10.11 (94.8)	
佐藤信之	Marathon	2.08.48	2.20.52	91.4	2.10.11 (92.4)	
谷川 聡	110m H	13.55	13.74	98.6	13.00 (94.0)	
山崎一彦	400m H	48.26	50.15	96.2	47.50 (94.7)	
為末 大	400m H	48.99	61.81	79.3	47.50 (96.8)	
河村英昭	400m H	48.91	50.68	96.5	47.50 (93.7)	
柳澤 悠	20K m W	1.19.29	1.25.03	93.5	1.18.59 (92.9)	
池島大介	20K m W	1.19.42	1.23.34	93.1	1.18.59 (92.3)	
今村文男	50K m W	3.49.38	4.13.28	90.6	3.42.22 (87.7)	
小池昭彦	50K m W	3.50.14	DQ			
石田英久	H J	2.31	2.15	92.1	2.35 (91.5)	
横山 学	P V	5.70	5.55	97.4	5.90 (94.1)	
森藤正樹	L J	8.23	7.84	95.0	8.55 (91.7)	
森田大輔	L J	8.12	NM			
杉林孝法	T J	17.02	16.67	97.9	17.71 (94.1)	
室伏広治	H T	40.56	78.49	97.4	80.02 (96.1)	
男子平均				96.8 (為末を除く)	(95.0) (為末を除く)	
志水見千子	5000m	15.09.05	15.48.20	95.9	14.40.79 (92.9)	
田中めぐみ	5000m	15.17.92	15.39.83	97.7	14.40.79 (93.7)	
市川底子	5000m	15.20.53	15.23.41	99.7	14.40.79 (94.4)	
藤崎千恵美	10000m	31.27.57	31.52.39	98.7	30.17.49 (96.0)	
弘山晴美	10000m	31.22.72	32.07.68	97.7	30.17.49 (94.3)	
川上優子	10000m	31.09.46	31.27.44	99.0	30.17.49 (96.3)	
市橋伊里	Marathon	2.27.02	2.30.34	97.7	2.23.14 (95.1)	
高橋尚子	Marathon	2.21.47	2.23.14	99.0	2.23.14 (100.0)	
山内麗里	Marathon	2.22.12	2.27.03	96.7	2.23.14 (97.4)	
金沢イボンヌ	100m H	13.00	13.11	99.2	12.65 (96.5)	
今井美希	H J	1.94	1.92	99.0	2.01 (95.5)	
大井選手	H J	1.94	1.94	100.0	2.01 (96.5)	
PBn= 4				女子平均	98.3 (95.7)	
PBn%= 10.5				全体平均	97.3 (為末を除く)	(95.2) (為末を除く)
備考	リレー種目を除く			DNF: 途中棄権		
	大卒は入賞者			DQ: 途中棄権		
	OG: オリンピックでの最高記録			NM: 記録なし		
	PBn: 自己最高樹立者(自己タイムを含む)の数					
	PBn%: 自己最高記録樹立者の日本人参加選手に対する割合(%)					

も含めて4人います、割合としては10.5%で全参加者と比較して平均的なものでした。

次に、優勝記録に対して日本選手のオリンピック中の最高記録がどのくらいに達していたのかをみると、高岡選手は予選のときの記録が非常に良かったということと優勝の記録が悪かったということもありまして100%を超えています。こうしてみると短距離は、リレーでは入賞していますが、200mは末続選手や伊東選手が98%を超えたり、それに近い。それから5,000m、1万mの長距離、あとは室伏選手のハンマー投げ、女子ではマラソンだけが98%を超える種目でした。従って、優勝記録に対して98%位になると戦えるレベルになるかと思えます。

このようにしてみると記録から競技会での競技的目標を立てる場合、自己記録の98%くらいでどれだけ成果を上げられるかということを読んでいったほうがいいのかもしれない。谷川選手であれば自己記録に対して今回は98%で試合をしましたが、このくらいの記録でどこまで進めるのかという査定をしたほうがいいということ

す。そういう意味では、本競技以前に相当力をつけていないと、すなわち2%ぐらい割り引いたところで勝負できるくらいの実力をつけていないとなかなかオリンピックの場は難しいなということと、あの場に行き、高橋選手のように完全に準備できたということもありますが、積極的に攻めていける、そういう精神性もすごく大事になるといえる、ということがわかるかと思えます。以上が日本人選手の活躍ぶりです。

私は先に述べましたように、本格的なコーチングはできなかったんですけども、外からコーチングを見たり、ウォーミングアップ場で選手の動きを見ていると、やはり大きい選手が正確にす速くに動けるんですね。そういったものを目の当たりにして、身体の小さい人はもっとパワーをつけなきゃいけないとか、あるいはもっと正確な技術を身につけていかなきゃいけないとか、そういう課題がはっきり見えてきたように感じました。今回、陸上競技の男子短距離に多少光が見えてきたというのはこれからの大きな財産になるんじゃないか。陸上競技のベースであるスピードが高まることによって必ず、他の種目、水平のスピードを利用した種目にも今後効果が出てくると見ております。

そういうことで、本職のコーチングはほとんど何もできませんでしたが、いろんなことを感じながら帰ってくることができました。

最後に何か提言をしるという話だったんですが、学生には、うちの授業でやっていることを徹底して自分の競技生活の中に生かしてほしい。知識だけで終わらないで、本格的に自分の競技の糧にするという姿勢をぜひ持ってほしいということと、ここにいるとどうしても国内の試合が中心になって、インカレが目標になるわけですが、そこからもう一歩脱却する、目標を少し高く持つということも大事だと思います。

それから、谷川君がマスターの1年を終わって2年目のときに外国に出ましたけれども、短距離の選手も外に出ていって国際試合を経験している選手はやはり強くなっているように感じます。そういう意味で武者修行にどんどん出ていく人が現れてほしい。

体育科学系に関しては、僕もそうなんですけれども、教育の一環として課外活動の指導をしているということで、どうしても平等なティーチング

というか指導をするわけですが、本格的に世界で戦っていくということになれば個別のコーチングに移っていかなくちゃいけない。個別の指導、しかもプロ的にやっついていかなければ世界との壁を埋めていくのはなかなか難しいんじゃないかなというのは、自分の反省も含めて感じています。

もう一つ、体育科学系の教官は人数も多く、さまざま領域にわたってそれぞれものすごい成果をあげています。ぜひコーチングを実践している先生方に、こういう成果が上がった、こういう成果を利用したらどうだと売り込んでほしいというのが一つの願いです。それは研究を我々に還元してくれるということであろうと思います。逆に、運動学の先生方は自分のコーチングの体制をきっちりつくって、いろいろな専門領域の先生を抱え込んでやっついていくという意識があるとうまくいくのではないかな。現在はすべてひとりでやっているわけです。しかも体育の専門学生を抱えている大学というのは指導者1人が抱えている選手が多いわけですから、いろいろな意味で基礎的なレベルを上げていくことが大事になるんじゃないかなと思います。

生意気なことを言いましたけれども、これで終わりたいと思います。ありがとうございました。

司会 どうもありがとうございました。トリーになりました。加藤先生、お願いいたします。



加藤 沢男

加藤 加藤です。専門の種目は体操競技ないし器械体操ですね。今回のシドニーを役員の立場から15分という約束だったんですが、既に時間が遅くなって余り長く話していらなくなっちゃいました。

私の立場といたしましては、今、IF（国際体操連盟）の技術委員をやっていて、そのほうからオリンピックへ出ていったわけです。オリンピックというのは非常にでかい大会で、難しいんです。というのは、IOCという親があって、専門的な競

技をやるのにIFの連盟の専門家を頼むわけ。それでコーディネートするのが地元の組織委員会。この3者がうまくかみ合わないとうまくいかない。小さいことならいいんだけど、人数といい、量的にも物すごいでかいんですね。学校へ届けを出すのにどこが正式な書類を出してくれるのか、オリンピックになるといつもはつきりしないんです。選手だったら当該の日本の協会から出してもらえと思うんだけど、僕の立場だとIFから行けと言われるわけで、それをオリンピック大会だからIOCが出すかというとしゃしない。組織委員会が出すかというところでもない。4年ごとにいつも宙ぶらりんになっちゃうんですよ。それで学校の届けだけが毎回ぎりぎりになって、この間もせかされて……。出すところがないから日本の協会に書いてもらって、それで出ていった格好なんですけど、とにかくモンスターみたいな組織ですよ。

おとし古代オリンピックの開催地、オリンピックに行ったことがあったんですけども、生きているメダリストを200人ぐらい集めた催しだったんです。物すごい集まりだったんですけども、メダル1つなんていうのはとてもじゃないですよ。すごい人ばかりでね。そこで3日間缶詰でオリンピックの行ったことある人はあの研修所があるのはわかると思うんですけど、そこで古代オリンピックの話から何からこの年で勉強させられて。

その当時、戦争を中止して人を集めて競技をやるといのは大変なことだったようです。今みたいに交通機関だとか道具だとかいうのもそうなかった時代ですよ。みんなが嫌気差して戦争はもう嫌だと思っていたころなんだけど、うちでこういうことをやらないかと申し出て、いろんなところから人を呼んで、ふだんは敵みたいな人を最後まで危害を加えないようにしてお迎えして帰してあげる。これが開催精神なんだというんですよ。物すごい大変なことですよ。それこそ軍隊まで用意しなくちゃいけないかもしれない。

近代オリンピックもその辺のかかわりがあった、オリンピックの復興については非常に重要視している部分があって、毎回必ずボランティアという言葉が出てくるんですが、ボランティアのとりえ方が日本では余り浸透してないのではないかなという感じもするんです。地震の問題ですとか、生活に密着した問題がいろいろ起きていて最近は



失敗して帰ってくれば怒られるし、もう帰りたいと思ってね。そんなこともありましたけど、帰ってもいいんですよ。そのくらいの気持ちがないとあそこはあきらめがきかないですよ。

あきらめるといのか、バカか、感じない人が、自分で意図的に周りを見なくするか、あるいは周りを見ても大丈夫なように備えていくか、これしかないんです。多分自分の性格に合わせて……。大体わかるじゃないですか、試験のときどうなるか。自分が評価される時どんな気持ちになるか。大体わかるんだけどもなかなか詰め切らないところはあるんです。というのは、その場へ行ったことないからです。どんなに想像しても自分がその場に行ったことないというのは、欠くべからざるつらいことですよ。だから「次もやります」と言ったけど、あの場のあの体験というのはほかの人には口酸っぱくして言ったってなかなか通じないし、自分しかわからないし、自分であれを4年間頭に置いておけるかどうか。簡単に言えば、こっちが賭ける気になって一生懸命練習すればするほど、欲かけばかくほどプレッシャーというのは当然ふえてくるんです。欲かかなかつたら大したことはないのですが。

さっき宮下先生の数字で九十何%ぐらいがということをおられたけど、種目によっても違うと思うんですが、僕らの体操は練習の7割できたら大体満足だったです。ということはつまり、練習ではどのくらいのことをやっているかということですよ。体操の練習って、汚くて、真っ白で、陰気臭くて、おもしろくないんですけど、「練習よ強かれ……」、これは剣道の中野先生が昔……。いろいろ教わったことがありますよね。ちょっと精神論が過ぎる感じもしましたが、確かに、人前で、練習したことのないわざをやってケガするより練習でケガしたほうがいかに決まっているわけですから。

とにかく、僕らの試合は練習でできないことをやるわけにいかないんです。簡単なわざだからといって、それを抜いたり差したりということも時々やるんですけど、ただの状況でやるんじゃないんですよ。えらいものが賭かっている状況でやるわけですから、抜く練習をしたことがあるかないか、入れる練習をしたことがあるかないか。突然やったら必ずどこかで何か余波が来ますから。心配ごとというか、「このわざ、今いちなんだよ

な」なんて思っていてやってるでしょう。それが「ああ、うまくいった」なんて思っていると、演技はとまってませんから、どんどん次にいってきますよ。ああと思っていたときに、次が簡単な蹴上がりだったはずなんだけど気がついたときには遅かったみたいな感じになったりね。

結構、自分の気持ちができていればよいのかもしれないけれども、要はそういうことを想定して練習していたかどうかなんです。だから練習にどれだけ工夫できるかということの最たるものが、今回の試合をやって悔しいと思ったり、うまくいったと思ったりした、その人たちの財産ですよ。

この年できょうの授業をやったら首がおかしくて、ちょっと前回り後ろ回りをやっただけでもうだめなんです。やりたいと思ってもう無理ですよ。この間も塚原君と話して「やってみる？」とか何とか言って……。野球のモルツ球団じゃないけど。(笑)まあ私もよく言われるけど、村の人にもよく、「宙返りができるでしょう、先生」と言うから、「やってできないことはないけど1回だけです、あとは保証できないですね」って。やったら、あとバランバランになるに決まっているからもう決してやりませんけど。

単純に言えば準備が足りないということですよ。それから、オリンピックについては、ああいふ場の経験がないということ。だから今回1回失敗したぐらいで何だと思えますよね。僕だって、初めてあの演技台に上がったときは目が魚眼レンズみたいになってしまって……。変形したわけじゃないですよ。注意点が定まらない。興奮したりあがったりするという兆候の一つなんでしょうけど、いろんなパターンがあります。どこに集中していいかわからなくなって全部が見えてしまう。何やっていいかわからない。「ああっ」と思っているうちに鞍馬がこんなに小さく見えちゃったり、「エエーッ、飛びついたらあっちへ行っちゃう」と思ったり、観客席のこの辺におふくろがいるのが見えちゃったりするんですよ。不思議なことでもないんだらうけど、焦点が絞れなくなるのがあったりして、まあそういうところからどうやって抜け出すかというのやっぱ練習をやっていたことからしか導き出せない。

僕らのころは白っぽいズボンでした。白いマットで鞍馬をぐるぐるやっていたら、保護色を使っているわけじゃないんだけど、マットの色と自分

の脚の色とおなじで脚が見えないんですよ。それだけ見ようと思えば見えるけど、動きとめられないじゃないですか。それで「足がない、足がない」と思っちゃって慌てちゃって、そのとき一瞬気がついたのは、足を閉じる訓練はしてますから足と足が触っていれば、見えなくたってあるのはわかるということなんですよ。やっと終わったなと思って帰ってきてよく考えてみたら「おまえ（私自身に）、ふだん自分の足なんか見たことあるのか」ということなんですよ。試合になると自分が今まで見たことない視覚を持ちちゃうんです。初心のうちには特にいろんなことを見ちゃったりします。

そういう感じですよとかいろいろあるんですけど、自分の身体を鍛えることだけではなくて、あの場の環境に負けないようにする方策としたら練習しかないです。その点で僕らが学生のころは、農協さんの旅行じゃないけれども、遠藤さんとか三栗さんとか偉い人たちと一緒に行って、後ろをついて回っていればよかったんです。だから何もほかのことを考えずにダーッと自分で真っすぐできた。その結果がよかっただけの話で、今の人たちはそれがなかなかできないんです。まず日本の先輩がいないから。そういうことはどうしたらいいかということ、自分たちが周りをわかったり、おつき合いできないとだめですよ。

日本の女の子は、特に子供が主体であったときはよく言われたんですけども「日本の女の子って、目であいさつできないね」と女子審判に言われてね……。全く自分と世界を遮断してやっているというんだけど。外国へ連れていっても外へ出させないとか、飯は絶対管理されているとか、自分でやるというところが余り見えない。そういう選手が台の上で上がって演技を始めるときに、審判に向かってニコッとでもできたら違うんでしょうけど。要は外との接点がないんですよ。僕らの時代と違ってそれを自分たちでやらなきゃだめになっていると思うのです。

言葉の問題とかいろいろあるでしょうけど、僕も恨みましたよ。中学校、高校と英語を習っていたのに何で話せないんだって。4年生のときはほんとに思いました。何のために英語を習ってたんだと。ホームシックみたいな感じですよ。しゃくにさわって、しゃくにさわって。そのとき、いいヘルプを出してくれたコーチがいたからよかった

んです。「おまえちょっとこのバッジを持って行って、食堂へ行っているいろいろ交換してきてためてみな」と言うんですね。そうすれば一言二言ごあいさつできるじゃないかというようなことで、うまいこと言ってくれたんです。それだけでそのときは気が晴れてしまったんですけど。

外へ出るのもよし、何とか外を知るべきです。自分でいるんなことのできる選手にならないとだめだなと思ったんです。そういう点で僕らの時代よりはうんと負荷がかかっていますよね。箱に入れて育てられてきている。「はい、どうぞ」と言って。人間、機械じゃないですから、そんなうまくいくわけじゃないんですよ。幸いうちの学校は総合大学ですよ。ユニバーシティーです。カレッジとは言わない。探せばいろんな機関があります。いろんなものを探し出すことができる。外国語なんか最たるものですよ。やる気になったら環境はすごいですよ。

といったことで、今回体操は成績が全然悪かったのでもちょっと残念なんですけど、精神論だとかいろいろなことを人をお願いするのもいいんですが、要はそういう練習をするかどうか。試合というものがどういうものなのかと考えることがあるのかどうか。きょう話してくれたみんなはすごいストレートで、気持ちが出ていたと思う。本人がこれからも続けたいと言ったので、その人にずーっとついて回っていたら相当のことが勉強できると思う。

方法論が世の中いろいろあるんだけど、今までの方法の弱点は、まず余りまじめに人のことを考えてなかったということ。機械扱いするみたいな感じで人間に当てはめようという……。それは理屈は全く逆で、うそを言える、嫌だというときにさぼる、そういうのを含めて全部、はなから相手が人間だということをベースにしないとだめなんです。機械のようになりたいと言っても機械になれるわけがない。その方法は、できるだけ経済的にいいことを速く。そんないいことってあると思います？

最近の若い選手は特にそうなんですけど、窮地というか、とんでもない場面に立たされたことってないんです。オリンピックのファイナルで……。これは大した賭けですよ。メダルをかけてやるわけですから。考えただけで自分がどこにいるかわからなくなってしまう可能性があります。自分

が発揮できるいいことなんていうのは、さっきの話じゃないけど、9割できたら御の字ですね。体操だったら7割ぐらい。それぐらいの練習をやらないとだめなんです。1回やってできた、2回やってできたといっても話にならない。これは何万回やったって、次の1回についてわかる人はいんですから。それでも最後まで頼りになるのは練習ですよ。どんなつもりでどうやって練習してきたのか。やってみてから、後はどうなるかということについてあきらめがつくかどうか。

いろいろ考え方はあって、それなりにこうやっていけばいいんだろうと思うけど、最近の方法論というのは余りにいいとこ取りで、悪いことを全然教えない。そのほうが速いに決まっているんだけど、体操だと非常に華奢なわざができちゃいますよね。我々のころは、やりたいというものがあっても、そんないい方法だれが教えてくれるといったって、みんな勤めがあって先輩は来ないわけだから、毎日毎日あてもないこうでもないと失敗しているわけです。大よその失敗を経験すると周りを食いつぶすと、うまくやる方法だけがそこに残ってたりして、一見えらい手間のかかる練習が多かった。

いいことといいことを足し算して倍になる、3倍になると考えると、そんなばかな練習はと思うかもしれないんですけど、いざというときには、いいことといいことを足して失敗したことがなかったようなやつというのは、失敗したことがないというだけで絶対に心配になりますよ。失敗のパターンを全部解決していかないんだめなんです。

余り極端なことを言う人は最近はいないと思うんですが、メンタル・トレーニングだとか管理だとかいろいろのことを言うんだけど、どんなに管理されたってどんなに補助を受けたって、自分に起こり得るものをやっつける自分の運動上のテクニックを持ってなかったら解決しようがない。身につけるのには練習しかないんです。だから、ただの練習だと思って考える人でも少しうまくなってくるといろんなことを工夫し始めるところもあるけど、練習こそすべてですよ。特に大舞台を経験した人はそう思うはずですよ。

しつこく有無を言わずやらされている練習と、それは後になって大変だからということややるんですけど、試合へ行って負けて帰ってきた人が、オリンピックから帰って初心者と同じことを

やっていたとしても、ああ、おんなじレベルだって絶対に思わないよね。オリンピックをやってみて、うんと簡単なわざなんだけどそれで何かを確かめようとしているのです。しつこく泣きわめいても押さえられてやっているときというのは、よっぽど天才か変人じゃない限りオリンピック選手と同じことは絶対に考えないものね。だから外見では余りわからないということね。そこが見破れるようになるとある程度のコーチの眼力みたいなものだとかいろいろんなことの接点になってくるんだと思うんですが、「名選手、必ずしも名コーチならず」という、あのことわざはしゃくですね。

こんなに人って物事が通じないのかという感じがしてならない。オリンピックの最後の状況がひどいもので……ひどいというか、すごい緊張する場面であるというのがわかっていてもなかなかあらし切らない。その人がそこに入り込むぐらいの気持ちに持っていけない。シミュレーションできない。世界選手権を沢山経験していても一種独特のムードが出てきますので、4年に1回というのがあるんだよね。法則とすれば、欲をかけばかくほどプレッシャーも大きくなるのは当たり前のことなので、それをどう解決するかといったら、ほかのことは幾ら助けてもらって解決してもらっても、自分が運動の中で解決する手だてを練習しなかったら全然だめですよ。

はい、大分長話をしてしまいました。この辺で終わりにしたいと思います。私は本当は役員で行っているからこんなことを言っちゃいけないんですけど、言ってしまいました。まだどこか自分がやっていたときの気持ちがあるんじゃないかと思うんですけどね。うちの学生として、練習の組織、システムに期待することもいっぱいあるんですけども、私としては、まず第一に自分を高める部分については自身の工夫をとということ、そして次にうちにはその材料は幾らでもあるぞということ。使い尽くしていい。学群、学系を越えて、いろんな人たちが世界中から集まっているから、多分相当なものが得られると思います。私のほうからの期待は、学校をもうちょっと利用しろということですね。

それじゃこの辺で終わりたいと思います。まともらずに、どうも……。

司会 どうもありがとうございました。では、1つか2つ、もし質問がありましたらフロアの

ほうから出していただけたらと思いますが、ぜひ聞いてみたいということございませんでしょうか。はい。じゃ所属と名前とをお願いします。

小島 体育の小島と申します。

白木先生に質問したいんですが、スピードスケートとかシンクロとかでいるんな選手の体をマッサージしていく中で、トップのアスリートに共通することとか、この選手の筋肉の感覚がすごいとか、そういうことがあったら教えていただきたいんですが。

白木 今の質問なんですけれども、トップの選手をさわるチャンスがいっぱいあってそのときに一番感じることは、よく授業でも言うんですけど、自分の筋肉のどこが動いているかという筋感覚が鋭いというのは共通して言えると思います。どういうことかという、例えばスケートだったらカーブのときに、あるいは直線のときに、どの筋肉が使われたかというのがモニタリングできる。これは試合のときは非常に難しいんですけども、練習中はそれができるといのがすぐれているなど。

さわった感じでは、どういう筋肉がすごいかというのは個々いっぱいあって同じものではないと思います。当然シンクロの選手たちもどこを動かしたときにはどこの筋肉が動いているというのを筋感覚として持てる、それから言葉で言えるところはすごいと思う。これは技術的に未熟な選手にはなかなか聞けないところで、僕らもマッサージのときにこの筋肉は使われたかどうかというのを聞きながらマッサージをすることがあるんですけども、そういうときには、いい選手は「多分これはここで使っているでしょう」というようなことは言ってくれます。よろしいですか。

司会 ほかにございますか。はい、どうぞ。

尾崎 生理学研究室の尾崎と言います。

宮下先生と谷川さんにお伺いしたいんですが、今回の陸上のスタッフの中には跳躍種目のコーチが一人もいらっしやなかったという話を伺ったんですが、それについて配置の背景ですとか選手に与える影響とか、もしお考えがあれば差し支えない範囲でお聞きしたいんですが。

宮下 私はコーチを決定するとか選手を決定するという機関に今は入ってませんのでわかりませんが、実はそのことに関しても、今回、コーチ体制が陸上と水泳では物すごく大きく違っ

た。水泳は世界的なレベルの選手が多かったということで個別のコーチ制度をきちっととった。それに対して陸上競技は、期待される種目だけがコーチを役員として送った。しかし、結果論ですけれども、記録の出方や優勝記録に対する達成度等を見ても種目間にそんなに大きな差がないんですね。ですから各選手に専任の個別コーチを連れていく手段を講じるべきであるというのが私の意見ですが、そういう配慮がほとんどなかったというのはすごく残念です。

特に跳躍種目の代表は本学関係者が多かったんですね。それに対して役員の中に誰も入っていないということを僕は異常に感じました。実は我々の先輩で陸連の理事がいるんですけども、異常に感じたことを理事に聞いてみましたが、その辺は現場を知らないというか、邪推でいろんなことを判断している人が割合多くて、正当な評価がされなかったと思います。今後あってはいけないんじゃないかと思いますね。あなたの答えになったかわかりませんが、私の感想です。

谷川 ここにオリンピックに出場した杉林君がいるので本人に聞けばわかると思うんですけど、今宮下先生が話したこととほとんど一緒で、ふだんコーチがいるかないかということが大切になると思います。本番のときに影響のある選手とない選手がやっぱりいると思うので、そこら辺のふだんのスタイルがあるかないかということが大切になってくると思います。いるのであればやっぱりいなきゃいけないかなと思うし、いなければいなくてもいいかなと思います。

司会 じゃもう一つぐらいもしありましたら……。はい、高松先生どうぞ。

高松 皆さん、遅くまでどうもありがとうございます。学系長として最初に挨拶をすべきでしたが、1分間ということでしたので遠慮させていただきました。

一つ白木先生にお伺いしたいんですが、先生は最後に「アスレチックトレーナーの今後」ということで4つの内容を示されました。それに従って先生はコーチされてきたわけですけども、その中で特に2番目と3番目の内容についてお伺いします。2番目はケガをしないための体力トレーニングで、3番目は技術に直結した体力トレーニングだったと思いますが、現場には、これらを担当するコーチとしてフィットネスコーチがおります。

もしアスレチックトレーナーが余りに現場に口を出し過ぎると、コーチと選手との人間関係を損なうこともあるかと思うんです。先生のように現場を非常によく知っていて、なおかつアスレチックトレーナーのほうも専門でおられる方がやれば、これはベストだと思います。しかし、場合によっては、現場を余り知らない人がトレーニングのところまで口を差し挟んでくると、これまた大変な問題になるかなと思っています。そのあたりについて、先生にぜひこれからのそれぞれのすみ分けをというか、おもな役割を教えていただければと思います。

白木 教えるということはおこがましいんですけども、僕自身はトレーニングのすみ分けができれば、分かれれば良いとは思うんですけども……。実際に現場で活動をしている中で、例えばトレーニングをしたことによってどの筋肉がどうなるかというモニタリングが、マッサージをすることによってかなりできる場所がありまして、もしその両方の能力をトレーナーが兼ね備えていれば、きょうトレーニングしたことがどういふところの筋肉に影響を及ぼしたのかというのをモニタリングできる。それをコーチに伝えるということがリアルタイムでできるので、もしその能力があれば理想的なものなんですけれども、できなければやはりマッサージはマッサージ、ケガをしないためのトレーニングは多分理学療法士ですとかトレーナーがやることだと思います。

それから競技に結びつくトレーニング、これは本来は僕はやるつもりは全くなくて必要に迫られ

てやったわけですが、できればその部分だけは僕は分けてほしいと思います。それから競技に直結するトレーニングのときは、ストレングスコーチですとか、そういうフィットネスコーチがやるべきであって、もう一つのところのケアとケガをしないためのトレーニングはぜひトレーナーがやるべきではないか。すみ分けする場合にはそういうふうにしたほうが良いと僕は思います。

司会 では、時間ももう押し迫ってまいりましたので……。押し迫ったところか……。日本語が下手ですみません。最後に阿江先生に簡単に、ごあいさつを短くしていただいて終わりにしたいと思います。

阿江 計画が悪くて、十分に話をさせていただけなくて、もっとディスカッションをやってもらいたかったんですけども、ちょっと欲張り過ぎたこともあってこんな時間になってしまいました。プラスマイナス1時間は誤差範囲だからいいかなというぐらいのつもりでいました。本日お話いただいた先生方はいつでも研究室にいらっしゃるし、ここにいる方の中にもオリンピック出場の方、例えば、杉林さんもそこにいらっしゃるし、どんどん話を聞いて、筑波にいるという環境を生かしてほしいと思います。それは加藤先生が最後にきちっとおっしゃったと思うんですけども、我々は非常にいい環境にあるということを頭に置いておきたいと思います。非常にいい話を聞いたので、これから皆さん頑張りましょう。

どうもきょうは遅くまでありがとうございました。