

メダリストに学ぶ 前人未到の 結果を出す力

松原孝臣

M e n t a l
T o u g h n e s s
o f M e d a l i s t
M a t s u b a r a T a k a o m i



CrossMedia
Publishing

はじめに

現場で、インタビュ어의場で、はっとする言葉に出会うことがある。忘れたくない言葉を聞くことがある。今なお、ふと思ひ出される言葉がある。

十数年、スポーツの取材をしてきた。日々たくさんの言葉を交わしているにもかかわらず、選手や指導者の言葉が、ときに、不思議なほど記憶に刻まれる。

なぜだろうか。

スポーツは、あらゆる要素が凝縮された世界だ。オリンピックなら、4年間とあらかじめ決められた時間の中で、目標へと向かって進む。競技人生そのものも、長く約束されているわけではない。結果を求める時間にも制約があり、いきおい、日々の努力も葛藤も濃密になる。

そんな世界で生きている彼らの言葉には、あらゆる体験や心情が凝縮されている。

言葉そのものに意味はない。言葉に力を与えるのは、語る者のまなざしにはかならない。まなざしとは、まさに、体験や心情だ。だから、スポーツの世界で生まれた言葉は、迫力をもって伝わってくる。受け取る側を揺さぶる。

翻って言えば、言葉を通じて、語り手である選手や指導者に迫ることができる。その言葉に込められている、積み重ねてきた数の経験や努力、培ってきた信条に触れることができる。

成功も失敗もくぐり抜けてきた彼らの言葉は、さまざまな局面、例えば失意にあるとき、仕事で壁にあたったとき、重圧におしつぶされそうなき、あるいは人間関係に悩むとき、それらを打開するヒントになりえる。

本書では50名の言葉を選び抜き、それが生まれた背景とともに記した。

スポーツの一流の世界に生きるそれぞれの選手や指導者の、軌跡と思いから発せられたそれらの中から、もし何かしらの生きていく上での手がかりや、力を得られたなら幸いである。

Contents

第1章

自信を積み上げる

3 はじめに

14 やつと内村航平を証明できました

体操／内村航平

18 オリジナルを作り上げなきゃ、

世界では勝てない

陸上／室伏広治

22 何も咲かない寒い日は、

下へ下へと根を伸ばせ。

やがて大きな花が咲く

マラソン／高橋尚子

26 普通の大学生活を送るのは

今じゃなくてもできること

水泳／萩野公介

30 きつなくても、がまんすること。

がまん、がまん

マラソン／サムエル・ワンジル

34 繊細であることは武器

スピードスケート／清水宏保

38 あきらめからは決して何も生まれない

柔道／古賀稔彦

42 40代の選手がメダルを獲って、

あきらめなければできていることを

証明できた

スキージャンプ／葛西紀明

46 自分のことを好きでいたいから

逃げ出したくないよね

柔道／野村忠宏

50 俺は伝説になった

陸上／ウサイン・ボルト

54 レスリングがわからないから

続けている。

やればやるだけ難しい競技です

レスリング／伊調馨

58 神様がくれたのでしうか

スピードスケート／橋本聖子

限界を取り払う

- 64 壁の先には壁しかないのかな、と
 フィギュアスケート／羽生結弦
- 68 生まれ変わってもやっぱり走りたい
 マラソン／野口みずき
- 72 「なれるかどうか」という
 根拠を探す必要はありません。
 「なれたらどれだけ嬉しいか」と
 イメージすることが、
 夢をかなえるスタートなんです
 サッカー／澤穂希
- 76 変わるじゃなくて、変える
 フェンシング／太田雄貴
- 80 自分をイチバンに信じてあげる
 体操／白井健三
- 84 確かなのは、
 人が心を決めて夢を追ったら、
 不可能はないということだ
 水泳／マイケル・フェルプス
- 88 日本人にできないと言われていたが、
 僕にできないとは
 聞いたことがなかった
 ボクシング／村田諒太
- 92 人間って、
 本気でやると決めれば不可能はない、
 できるんだと思いました
 レスリング／小原日登美
- 96 私に限界があるとしたら、空だけね
 陸上／エレーナ・イシンバエウ
- 100 はじめて自分で自分を
 ほめたいと思います
 マラソン／有森裕子
- 104 自分で自分で
 期待していることのほうが、
 他の誰かが求めているものより
 ずっと高いレベルにあるから
 緊張なんてしないな
 水泳／イアン・ソープ

第3章

役割をまっとうする

- 110 私たち選手が監督を選べるわけではない
バレーボール／竹下佳江
- 114 2人に引つ張られて、感謝です
卓球／平野早矢香
- 118 27人のリレーはまだ終わっていないです
水泳／入江陵介
- 122 自分のプレーをしっかりとやることしか考えてない
バレーボール／荒木絵里香
- 126 お互いのために戦おう
サッカー／宮間あや

第4章

弱さを乗り越える

- 132 金と銅は勝ってもらメダル。銀は負けてもらメダル
柔道／田村亮子
- 136 まぐれや偶然では勝てません
卓球／福原愛
- 140 金メダル以外は同じ
柔道／中村美里
- 144 私は勝ち続けることで成長したんじゃない、負けて強くなったんです
レスリング／吉田沙保里
- 148 この4年間で僕は成長できた
柔道／テディ・リネール
- 152 頼っていては勝てない。試合では一人
ウエイトリフティング／三宅宏実

第5章

まっすぐに教える

156 自分が戦って敗れたのなら納得がいく

レスリング／高田裕司

160 やっぱり自分は弱いですけれど、

だからそれを埋めようと、

練習を一杯する

フィギュアスケート／高橋大輔

164 最後は気持ち強い人間が

勝ちを取ることができるんだなって、

つくづく実感しました

ソフトボール／上野由岐子

178 自分が教授になりたいために

やっていたんじやあ、

絶対それはうまくいかないですね

レスリング／栄和人

182 どんな子でもほめるところはある

マラソン／小出義雄

186 ただ、どんなことがあっても

後ろに立っていてやろうと。

それは最初から決めている

フィギュアスケート／長光歌子

190 何もなしに

「自主的に判断しろ」と言っても

できるはずがありません

サッカー／佐々木則夫

194 10の力が20、30にもなる

バレーボール／眞鍋政義

170 現場に答えはある

水泳／平井伯昌

174 言葉っていうのは

心の中からのいまの叫びでないと

フィギュアスケート／山田満知子

第6章

すべてに感謝する

200

僕らだけの勝利じゃなくて、
日本短距離の歴史の勝利だと
思ってくれていいんじゃないか、
と思います

陸上／末續慎吾

204

みんなでとった

スキージャンプ／原田雅彦

208

私一人のものじゃありません

水泳／寺川綾

212

あのときはじめて、

「敵を愛せよ」という

言葉がわかりました

シンクロナイズドスイミング／井村雅代

216

相手がいるから

自分を磨き高めることができる

柔道／山下泰裕

220

本当に多くの方に支えられた
銅メダルだったと思います

水泳／松田丈志

参考文献

本書で紹介する言葉の多くは、直接取材で聞いたものである。
また、引用したものについては、以下に辞典を示す。

1章 室伏広治 『Number』794号

高橋尚子 『夢はかなう』

萩野公介 2015年、東京スポーツ

清水宏保 2014年、朝日新聞

古賀稔彦 古賀稔彦公式サイト

ウサイン・ボルト 『Number』818号

橋本聖子 1992年、産経新聞

2章 澤穂希 『夢をかなえる。思いを実現させるための64のアプローチ』

太田雄貴 2008年、スポーツナビ

白井健三 ギネスワールドレコーズインタビュー

マイケル・フェルプス 2008年、読売新聞

村田諒太 2012年、ロイター

イアン・ソープ 『Number』505号

3章 荒木絵里香 2009年、朝日新聞

田村亮子 2012年、産経新聞

福原愛 2004年、朝日新聞

吉田沙保里 『Number』700号

高田裕司 2002年、産経新聞

上野由岐子 2008年、日刊スポーツ

5章 小出義雄 2000年、朝日新聞

佐々木則夫 NTTファシリテーターズインタビュー

真鍋政義 2012年、日刊スポーツ

6章 山下泰裕 『ツインアーチ』2013年1月号