

山本貴司氏講演会

日時：平成27年11月19日（木）

場所：愛媛県美術館講堂

皆さん、こんにちは。ただいまご紹介いただきました山本です。
今日は、急きょ5時間かけて車でやってきました。本日は、このような会にご招待いただきまして誠にありがとうございます。

私もですね、普段は東大阪の近畿大学で今学生の指導をしているので、あまり講演活動というのはやっていないんですけども。こういった形で愛媛県の方に来てですね、こうやって皆さんと顔を合わせて話ができる機会っていうのは、ほんとにほとんど今全国行ってないので、僕自身にもすごく貴重な時間ですし、皆さんと過ごせるこの数時間ですけども、私も一生懸命お話させていただきたいと思っております。

また、紹介の中で、おもしろおかしく楽しい講演にっていうハードルが上がってますので、そこですごく緊張してきて、口がねばついてるんですけども、一生懸命やりたいと思います。

で、タイトルにあるんですけども、「三度のオリンピックに出場して得たもの」ということで、ざっくりと自分の経験してきた話をさせてもらえたらなと思ってます。

みなさん、私が現役の頃どういう選手だったかっていうのが、もう忘れてる可能性もあると思うんで、2004年だったんで、「記憶にもう無いよ」「誰が来たんや今日」という人もいてるかもしれないんで、DVDを持ってきてますので、まずはDVDの方見ていただきたいなと思いますので、前のスクリーンをご注目ください。

【山本さんの紹介DVD鑑賞】

ありがとうございました。ちょっと見ていただいて、あーこんな選手おったなって思い出してもらったと思うんですけども。

このDVDは、僕が2008年の北京オリンピックをめざしてる時に、2004年のアテネオリンピックでメダルをとったんですけど、その後1年間は全く運動もせず、水泳もせず、近畿大学の学生を1年間だけコーチとして教えてる時があったんですけど。その1年間教えてて、その時に、学生たちが夢にむかって挑戦してるそういう姿見てると、また燃えるものがあって、それで、もう一度オリンピックを目指そうっていうので復活してトライしてるときに、TBSの密着の取材でずっと担当してくれてた僕より少し年齢の下の男の子がですね、北京オリンピックの選考会の前に、「貴司さん絶対これをレース前にみてください。」っていうので作ってくれた。その子がプライベートで作ってくれたDVDなんですけど。

僕も講演久しぶりなんで、このDVD見るのも久しぶりで今日見たんですけども。やっぱり見てると、トレーニングのやってる姿とかそういうのを見ると、なかなかハードなことやってるなーとかそういうのも思いますし。レースの時の映像なんか流れてきたりすると、いまだにその当時の緊張感であったり、大会の雰囲気だったり、そういうのを思い出したりして、なんかこう胸が熱くなるような思いで映像を見てました。そういう経緯があって、講演の前にはいつもこういうのを流してます。

最初、ここに来て話をしているときには、なんとなく憶えてるなって人が多かったと思うんですけど、見てもらったら、あーなつかしいなみたいなので記憶が少しよみがえって、実際ほんとにオリンピック行ってた人が、今日ほんとに前で話ししてるんだなど。特にここにいてる子なんかまだ今現在学生なんで、当時いうと結構知らんかしらんし…。知ってた？なんか反応しよや。恥ずかしいわな。そうやって、実際はね、今日ここに立って話すんで、おもしろいおっちゃん来ただけちゃーうんで、憶えといてください。

僕は、DVDとかにも紹介あったんですけど、小さい時の写真があったと思うんですけど、僕が水泳始めたのは3歳の頃だったんですけど。なんで水泳始めたかっていうと、僕は兄弟いてません一人っ子なんです。両親が、幼稚園入る前に何か習い事をさせて団体生活に慣れさせようっていうことを考えて。その時にたまたまですね、僕が住んでたマンションがあるんですけど、そのマンションの目の前にスイミングスクールがあったんですね。だから、夏場なんていうのは、窓開けてたらスイミングでコーチが「はい！」とかいう声が丸聞こえのような距離で。夏場僕がスクール通ってるときには、水着いっちゃなって、カードもって、エレベータ乗って、そのままさささーって走って行けるそんな距離だったんで。親も通うのがすごく楽なんで、電車乗ってとかそういうのは大変だったんですけど、ほんとに偶然目の前にそういうスイミングスクールもあってっていうことで、習い始めたんですけど。

3歳の頃っていうと、周りに同じマンションには友達とかっていうのも、同世代の子っていうのがいても、自分の意志で3歳で「いってきまーす」って友達の家行って遊べるようなそんな年齢じゃないんで。やっぱ一人っ子やから、家でその当時でいうとミニカーをブーンって走らしたり、トミカつくって電車走らせてそれを眺めてっていうそんな性格だったんで、親は心配して、そういうスイミング習ったら少しは団体生活にも慣れるし、人見知りもしないようになって、幼稚園入ったときに友達づくりに少しでも役に立つん違うかなっていうことで始めました。

僕は、その当時の記憶っていうのはあまり憶えてないんですけど。さっきの小さい時の青い帽子をかぶって真剣な顔してる僕が映ってたと思うんですけど。あーゆうのを写真とかでみると、楽しそうにやってたんやなっていうのを今でも覚えてます。

実際楽しかったんで、続けることもできたのかなとは思いますが。それをここ最近ですごく感じるなって思うのは、自分にも子供ができて、長男は今4年生なんですけど、兄弟全員今、4年生の男の子、3年生の女の子と幼稚園年長の男の子と、幼稚園年中

の女の子がいます。一応全員が、今スイミングスクールに通ってます。

で、長男は、サッカーもやりたいっていうので、サッカーもやってみました。やっぱ好きっていうことは、すごく大事なんやなっていうのを子供からも教えてもらったんですけど。最初サッカーも本人は好きで、「お父さんサッカー習いたい」っていうので、僕も探してあげて、サッカー習いに行きました。同じように水泳も習ってました。サッカーっていうのはチームプレーで、水泳っていうのは、いわば個人の種目で、個人競技なんで、またちょっと違うんやなっていうのを感じたんですけど。

スイミングスクールに通うのは、みんな別に一人に来てて、周りにはあんまり知らない人ばかりがいて、そこから友達づくりがはじまって、スイミングスクールで泳ぎを教えてもらってっていうような形なんですけれど。

サッカーっていうのは、サッカースクールがあるんですけど、そこには、いろんな小学校から集まって習いに来てるんですね。そうしたときに、行った時に、ちょうど長男の時には、同じ小学校の友達は何一人いなかったんですね。長男と同じ小学校からは本人だけで、周りのチームメイトを見ると、ある小学校の集団で習いに来てるわけですね。そうすると、そこにまず入っていくことがまず難しいんですよ。そもそも小学校で仲の良い友達が、同じようにサッカースクールにきて、そこでもそのグループっていうのは仲良しで、楽しくサッカーやるんですね。人数の少ない小学校の子っていうのは、そこへ入っていかないといけないので、まずは自分から声かけていって、友達になってっていうことが、やっぱすごく必要だったんですね。

で、本人はサッカーすごい好きなんですけど、なかなかそれが、友達づくりっていうところが最初難しかったんで。そこで少しサッカーっていうものが、行くのが嫌になってきてるんですよ。サッカー行くっていうと「お腹痛い」とか、そういうことを言いだしたりして、ちょっと嫌がってるなっていうのもわかったんですけど。結局そういう状態で習いにいったりすると、水泳とサッカー成長するスピードっていうのが全く違いました。

水泳っていうのは、大好きなんですね。長男のモチベーションっていうのは、「お父さんはオリンピックで銀メダルやろ、じゃあ僕は金メダルとるよ。」って平気で言える子なんで。そのモチベーションだけでほんとに今一生懸命がんばってて、水泳の方は成長がものすごく速いです。

サッカーっていうのは、そういうようなちょっと嫌やなとかいろんなことを思ってるんで、やっぱり遠回りしてます。時間かかってます。結局水泳の方がすごくのびてきたので、選手コースに今入っているんで忙しくなって、サッカーっていうのを結局やめてしまうことになったんですけど。

そうやって、好きとかいう気持ちはすごい人を育てるんやな、ものすごく吸収を早くするな、嫌がってるとその吸収っていうのも遅くなるし、遠回りして時間がかかるなっていうのを僕も現役の時にも感じたんですけど、子育てしてる時にも同じようにそういうことっていうのを感じたなと思います。

僕も実際3歳から水泳をやっているときに、大好きだったんで、どんどんいろんな種目を憶えて成長していきました。でも、ただ、スイミングスクールでなかなか合格をもらえない種目がありました。

スイミングスクール通ってたっていう人どれぐらいいますか？え？！少ないですね。ありがとうございます。泳げるという人はどれぐらいいますか？さすがにぎょうさんいますね。ありがとうございます。

スイミングスクールっていうのは、月1回進級テストがあるんですね、いろんな泳ぎ教えてもらって、そのテストをやって、ちゃんとマスターしてれば次の級に上がっていくんですけど。僕は、4種目ある中で、ひとつすごい苦手なものがあります。っていうのは、上向いて泳ぐ背泳ぎなんですよね。バーッと上向いて泳ぐ。皆さんたぶん知ってると思うんですけど、さっきもちょっと映像にも出てきた後輩の入江陵介。ご存知ですか？ぎょうさんおるな。山本貴司知ってたよって人どれぐらいいますか？ちょっと少ないんじゃないかな。

その後輩の入江陵介、彼なんかは、背泳ぎで、これちょうど用意しといてくださいってお願いしたわけじゃないんですがありました。これね、ペットボトルをおでこにのせたまま、落とさずに背泳ぎサーって泳いでいくぐらい、泳ぎ綺麗、上手なんです。彼の泳ぎっていうのは、僕が感じるのは、おそらく世界でNO. 1の泳ぎがめちゃくちゃうまいです。

僕はその背泳ぎがめちゃくちゃ下手なんで、当時進級テストで何度も落ちてました。その時っていうのは小学校の低学年ぐらいだったんですけど、ある時そのテスト終わって家帰って、両親に聞かれたんですね、「今日テストどうやった？」と。その時に、僕は答えたのは、「あかんかった」ということだけ、家で言ったんですね。そしたら両親が、「なんであかんかったの？泳ぎのどういう部分があかんかったんや。」ということ聞いてきて。僕は、それに答えられなかったんですよ。「わからん。そんなできへんかっただけちゃう。教えてもらった時、できへんかっただけちゃう。」それしか言えなかったんですね。何度も何度も失敗をしてたんで、親がそうやって聞いてくれたんですね。どういうところが良くなかったのか、僕は答えられなくて。「もう1回スイミングスクール戻ってコーチに聞いてきなさい。泳ぎのどの部分が悪かったか」。小学校低学年なんで、恥ずかしいなと思いつつ、またスイミングスクールに戻って聞いてきて。そうすると、足の打ち方、手のかきかた、こういう部分のどこが悪かったっていうのを明確に教えてくれました。それを家で説明したんですね。

そしたら、その時に親に言われたのは、「それが一番大事なことや。」と。「自分のダメな部分をわかってないのに、いくら練習したって伸びるものも伸びない。まずは、自分のいけない部分、どういうところがダメなのかっていうのを自分自身が理解することや。」と。「コーチに言われたことを一生懸命聞く耳もちなさい。」って怒られました。

さらに言われたのは、「その言われたことを素直に聞く心を持ちなさい。」また怒ら

れました。で、さらに言われたのは、「その言われた部分を直そうという努力をなささい。」っていうことを言われたんですね。

実際、僕はそうやって一生懸命になって先生の話聞くようにしました。一生懸命聞いていくうちに、見てもらおうと、耳がみんなより前むいてるはずなんですよね。前向きやと思わないですか？聞こう聞こうとすると人っていうのは進化する、そういう風に感じてます。嘘です。子供のころから前向いてました。なので、遺伝だと思います。それは冗談なんですけど。そうやって、「聞く耳持って素直に受け止める心、言われたことを直す努力」これっていうのをその時に教えてもらって、実際それからっていうのは、いろんな泳ぎを習っても順調に合格を重ねることができるようになりました。

で、大きくなって、日本代表の選手になるようになって、いろんな国に合宿へ行ったりだとか、大会に出たりだとか、そういうのをやってるんですけど。合宿とか国際大会行くと、一か月とか海外出たりするんですね。そうすると、何してると思います？代表選手。夜の時間とか…。最初のうちは皆久しぶりなんで、楽しいんですよ。いろんな遊びをしながら過ごすんですけど、それも日にちがたつにつれてやることが無くなってきて、暇になってくるんですね。

ある時、僕は話をするのがすごい好きなんで、夕食を食べた後に、コーヒー飲みながら選手とテーブル囲んでいろんな話をしたり、そんなんしてました。そうすると、コーチたちも、みんな時間がたつにつれてやることなくなってくるんですね。コーチは、お酒を飲みながらテーブル囲んでいろんな話をしてるんですね。そこに合流したんですね、選手も。その時にいろんな話をしていく中で、今さっき話ししてたような、同じような話が出てきたんですね。

っていうのは、「世界で戦える選手ってどういう人や」っていうような話になってきた時に、いろんな話を先生方してたんですけど。結果、最終みんなが口をそろえて言うのは、やっぱ同じことやったんです。「素直に話を聞く、聞く耳もつ、素直に受け止める心、言われたことをすぐに練習でなおそうって行動に移せる人。こういう人が、世界で戦えるんだよな。何を言いたいか、人間性なんだよね。」と。人間性の部分が成長しない限り、世界では戦えない。日本代表でものすごくよく言ってたのは、「人間性の部分を成長させることをしないといけない」っていうことを、代表の時に僕は学んだと思います。小さい時に親に教えてもらったことも同じようなことで、また大きくなって日本代表になったときにもそういうようなことを教えてもらって。今現在近畿大学で学生に教えることっていうのは、そういう部分だなんていうのをすごく感じてるんで。

最近口うるさく言うのは、「聞く耳もて、素直な心を持ちなさい」。そういう話をした時に、学生っていうのは、いろんな指導したら、「ハイ」ってえらい素直なんですよね。それがすごく僕は大事だと思うので。

就任当時っていうのは、ものすごく嫌な顔をするとか、注意をすればものすごく嫌

な顔をする、そういう選手いたり。苦しいときにもっと苦しいことをしない限り、結果を残せないんで。自分一人では、苦しいことっていうのはできないんで。選手に「もう少しこういうことやりなさい」とかアドバイスをするんですけど、そうするとものすごい態度に出すような、「あーもう無理や」みたいな態度をする、そういう選手はいてたんですけど。そういう子たちには、だいぶ指導はしましたが、最近はそのいった人の話を一生懸命聞いたりだとか、素直な心を持ったりだとかっていうのを理解してくれるようになってきたんかなっていう風には感じてます。

なので、そういう子もつらい時でも修行やと思って態度にも出さないし、えらい素直になって、言われたら返事も「ハイ」ってするようになってきて。そういうようなので、少しずつ選手の方にも思っているのは届いていっているのかなというふうには感じてます。

そうやって、僕は小さな時に、自分自身の競技で必要な部分っていうのをそうやって両親にも教えてもらうことができました。また、これが中学生の頃、選手コースにもうなってます。その頃っていうのは、また練習がものすごくハードでした。僕がなんで選手コースでがんばることできたかっていうと、小学校6年生の時、僕の小学校では、卒業証書をもらう前に自分の夢を話ししてから卒業証書をもらう、というそういうことをやってました。その時に初めて真剣に自分の夢ってなんやって考えた時に、「僕は水泳でオリンピック選手になるのが夢や」って、みんなの前で、舞台の上で、「将来オリンピックの選手になるのが夢です」ってそういう話をしました。

それまでは、スイミングスクールの選手コースで通ったりしてましたけど、それっていうのは、ただほんとに楽しただけなんですね。友達と一緒に過ごす時間が楽しい。だから、練習してても、よーいスタートで泳ぎに行って、ばーって泳いできて、タッチしてついて、そしたら、また友達といろんな話をして、はははーグラグラ笑いながら、順番来た、じゃあまた泳ぎにいこかーみたいなことを繰り返してました。

でも、そうやって僕はみんなの前で夢を話してから、なんかそこから少し変わったんですよね。何変わってきたかっていうのは、いつも通りよーいスタートって泳いでいて、タッチして横を見た瞬間に、友達に負けてると悔しいっていう思いを持つようになったんですよね。友達に負けててくそーって負けたことがすごく悔しい。次には絶対勝つたろ、一生懸命になって、もう1回泳いで行くんですよ、ワーって。タッチして横見たときに、今度は勝つてると、「よっしゃー！」って喜びを今度は感じるようになってきたんですね。

僕はすごいなって思うのは、夢を持つことによって、知らないうちに自分自身っていうのが成長してんねんな、1歩でも2歩でも前に進もうとして、いろんなところで変わりだすようになる、夢っていうのはそういう力を持ってんねんな、っていうことを今改めてすごく感じてます。そういった夢があったんで、選手コースでも一生懸命になって、頑張ってたやりました。

水泳選手一日どれぐらい泳ぐと思いますか？水泳選手が前に今日は来てるんで。君

たちは言うたらあかんで。わかるよな？だいたいどれぐらい泳ぐか。絶対言うたらあかんで。どうでしょう？どれぐらい泳ぐと思いますか？1日距離にして。

(1万メートル、2万、5千、3万)

すごいなー3万。正解は、一番最初に出た1万。最低でも1万っていうのは絶対に泳ぎます。時間にしたら、午前中に2時間、午後から2時間、計4時間ぐらいは最低泳ぐんですけど。そういう生活を、僕は中学生のときから。中学生のときには、朝5時ザブンと入水開始なんですね。朝5時半から7時半すぎまで泳いで、それから中学校へ行って、学校が終わって今度午後6時から、遅いときにはコーチが怒ってしまったら、その日の午後の練習っていうのを2回、3回って繰り返すんですね。そうすると日付変わったり、そういうこともありました。

そういう生活を30歳ぐらいまで僕ずっと続けてたんすね。練習で、ある時中学生のときに、そういう1日に1万メートルとか泳いだりするんで、ものすごいしんどいんですね。50メートルたとえば20本とか。そういう練習を繰り返し繰り返し、ずーっと早いスピードで泳いだりするんですけど、その時に、その日に限って、僕は調子も良かったんで、1本目から良い記録でずっと泳いでました。10本過ぎてってなってくると、疲労もたまってくるんで、タイムっていうのは遅くなってきたりするんですね。その時に、コーチに、「もう1回そのタイムを早い時に戻せ」ってすごい怒られるんですね。僕もすごくがんばって、ものすごく良いタイムでいったんで、疲労がたまってきた。そのコーチに言った言葉が、「もう無理や」と。「こんながんばってきた、疲れて、もう体も動かへん」っていう話をして、最後に言ってしまった言葉で、コーチに火をつけてしまったんですけど。「もう無理や、限界や」って言ってしまったんですね。「限界だ」って言った瞬間、コーチが「お前は限界しらへんのか！」ってものすごく怒りました。「自分の限界知ってるのか！」っていわれるんですよ。自分の限界ってどこやろなとか思いながら聞いてたんですけど。もう無理やと感ずるところが限界やんけ、その当時思っていました。

で、コーチにさらにいろんな話されたんですね。「貴司、おまえの夢はなんなんや？」っていうのを言われた時に、「僕は、オリンピック選手になるのが夢です。」「じゃあ、オリンピック選手になりたいなら、無理だって思うところでもうあきらめるのか？」って。「ほんとにオリンピックに行くような選手っていうのは、その無理だって思ったところから、後ほんの少しがんばろうって努力をするんや。その努力を毎日続けることができるようになれば、今お前が限界だと思ってるところが、先に延ばすことができるんや。その努力によって、限界と感ずるラインを先にのばすことができるんや。そういう努力もできないのか！」っていうので、ものすごく怒られました。

それを僕も実行していくと、結局今まではこんだけで山本貴司もう練習量もう無理だと思ってたのが、後ほんの少しがんばってみよう、後もう少しがんばってみよう、自分の夢を達成するためにはそうしよう、心に決めてやっていくと、今までは、ここでもうしんどいなって思ってたのが、もっともっと苦しいような練習が、当たり前の

ようにできるようになって。そのコーチが言っていたように、自分の限界っていうのは自分が決めてるんだな、そういうふうに感じました。そのコーチが言っていたのは、「人は、もう無理だって思ったらやろうとせーへん。でも、そこが、実は一番チャンスがあるんや。ほんの少し努力をすれば、人よりも力をつけることができる。成長することできるんや。」っていうことを教えてもらいました。

実際、それがまた大きくなって、日本代表でいろんな選手いてるんですけど。皆さんもおそらく知ってる選手なんですけど、2004年アテネオリンピック一緒に行っていた女の子がいます。その子は、大会前っていうのは無名の選手だったんですね。彼女は、オリンピック数年前から日本代表に入ってきました。一緒にいろんな大会に何年も行きました。でも、オリンピックの数年前っていうのは、国際大会では全然決勝まで残れるような選手ではありませんでした。

でも、彼女はオリンピックで、蓋を開ければ、スタートして、後方から泳いでるんですね、それが距離が進むにつれて、その子は800の自由形の女の子なんですけど、距離が進むにつれて順位があがってくるんですね。あれあれって、僕と北島康介とか、あの辺のメンバーは、次の日にメドレーリレーって種目があったんで、選手村でマッサージをうけながら、選手村にあるテレビで見てたんですけど。最初は、がんばれーみたいなテンションだったのが、あれよあれよという間に、あれ？メダルをとるやもしれらん、で、どんどんヒートアップしてきて、いけよーがんばれーなってきて。徐々に、今度銅メダル確定やんか、これいけるで一、最後は、ゴールした瞬間は、彼女は優勝したんですね。

柴田亜衣ちゃんって、ご存知ですか？彼女は、その後会見とかで話をしてたんですけど、彼女は、さっきの話のようなことを言ってるんですね。オリンピック数年前っていうのは、彼女は、夢とか目標っていうのは、オリンピックに行けたらいいなと思ってました。そういう時っていうのは、苦しい練習ものすごいつらい、限界感じたらそれ以上がんばれないです。でも、彼女はオリンピック数年前から日本代表でいろんな大会と一緒にいくようになって。その当時、北島康介がものすごい活躍してました。世界記録で泳いだりとか、世界の大会で金メダルとったりとか、そういう選手がまじかにいてました。やっぱり悔しいんですよ。

僕も日本代表のキャプテンやってたんで、選手ミーティングってあるんですけど、そういうところで散々言ってきました。康介がメダルをとった夜、彼は帰ってくるの遅いんですよ。いてないんですね。ミーティングには間に合わないんですよ。ダウンをして、体を休めたり、ドーピング検査があったりとか、いろんなことがあるんで、帰ってくるのが遅いです。彼がいないところで、「康介はすごいと思う。でもな、おらんから言うけどな、俺は悔しいぞ。康介がそうやって世界で金メダルとったり、世界新出すんや。俺らにもできるはずなんや。俺は、そう思うねん。だから、俺も絶対にメダルをとるんや。」そういうような話してました。

柴田亜衣ちゃんもおんなじような思いもってて、彼女の夢が変わります。どう変わ

ったかっていうと、それは、「オリンピック行けたらいいな」から、「絶対にオリンピックに行くんや」そう思うようになって。おそらく彼女は、それによって、今までも無理だと思ってたものが、トレーニングが当たり前のようになれるようになって、ハードなトレーニングをやるようになったんやと思うんです。彼女のすごいのがまだあったんです。プラスアルファ彼女は、「絶対金メダルをとるんや」って、そこまで思えるようになったんですね。

僕は、銀メダルでおわりました。その差って何か。僕は、最後の最後まで、取材で、「金メダルをとります」っていうことを言えなかったんですね。最後の最後まで、「メダルをとります」としか言ってなかったんです。取材している記者さんたちもいじわるなんで、「何色のメダルをとりますか？」ってしつこいんですね。それでも、最後の最後まで僕は色が言えなかったんです。そこに、金メダルと銀メダルの差があるんじゃないのかなっていうのを、今でもすごく思います。どっか甘えた部分がひよっとするとあったのかもしれない。僕は、大会直前まで「こんだけやってればメダルはとれる」ってどこかで思ったのかもしれないし、そんなことを思ってやってたわけではないんですけど。でも、柴田亜衣ちゃんっていうのは、「もっとやらないと金メダルとれない。もっとがんばらないと金メダルはとれない。」って、最後の最後までそういう思いでトレーニングをやれたんじゃないのかなって。そういうところで、すごい差が出てしまってるのかなって僕は思うんで。

そういった考え方っていうのを、夢を持ったりとか目標を持つときには、なんとなくこうゆう風になればいいなっていう設定だと、ほんとにがんばらないといけない時にはがんばれないんじゃないのかなっていうのをすごく感じます。それが、「ほんとに絶対にこうなるんだ」とか、「こういう結果を残すんだ」、そういうような設定ができるようになれば、ほんとに苦しいときに自分自身を支えてくれたり、もう一度立ち上がらせてくれて努力できるようにしてくれるものっていうのは、そういうものじゃないのかなっていうのをすごく感じます。僕も実際、苦しい時には自分の夢によって何度も助けてもらったりしてたんで、そういうようなことをすごく感じます。

僕は、そうやっていろいろと話ししてますけど、こうやって得たものっていうと、いろんな経験を水泳でさせてもらったなっていうのを感じます。小学校6年生のときには、オーストラリアにホームステイさせてもらって大会に出たりだとか、周りの同級生見て、小学校6年生でそんなんやってる子なんていてなかったし、英語もできないし、ホストファミリーのところで、のど乾いたとも言えなくて苦しんだ思いとか、お腹が減っても何も言えない、そういう苦しい思いをしたりだとか。どうしてコミュニケーションとったらいいねん・・・思いついたのが、父親が好きだったスティービーワンダーをみんなの前で歌って笑ってもらって、仲良くなって、それからみんなとオーストラリア人に「タカシ、タカシ」ってスターのように扱ってくれるようになって、ようやく自分自身を取り戻してとか。そういう経験もしたりとか。そういったいろいろな経験をさせてもらって、実際のところは、世界で戦えるようになったって

うのは、やっぱり人間性の部分。そういったところを水泳で成長させてもらったなというふうに感じます。

僕は、現役のときに、カナダの方にも留学をして、カナダチームと一緒にシドニーオリンピックのときには、たった一人だけ日本人一人でカナダチームのオリンピック直前合宿そういうものに参加して、ホームシックになり、当時桜坂がはやってたんで、桜坂をめっちゃくちや嫌いになり、さびしすぎて心が泣くよっていう思いしたんで。あの曲聞いたら、つらいっていう思い出しかないんですが。

そういう経験もでき、そのカナダっていうのはおもしろいチームで。英語だけじゃないんですよね。ケベック州の代表の人がいたりすると、フランス語圏なんで、チーム内には英語とフランス語がとびかっているんですね。頭がおかしくなるのかなっていうような経験をしたりとか。

そういう経験っていうのも、人がしてない経験で、そういうところで苦しい経験が自分をすごく変えてくれたと思うんで。いろんなことで、まだまだ僕自身、今は水泳競技部の監督として学生の指導をしてて、その中でもやはり、また自分のことじゃなくて選手たちのことですごく悩んだりとか、苦しんだりっていうのを今いろいろしてるんですけど、それも自分にとっては自分の人間性をもっともっと高めるものやと思うし。だから、僕は、すごく生きてて楽しいって思うのは、自分がいろんな経験をして、それによって自分自身すごく成長していくことができるんだ、これって永遠のテーマなんやなって、今でもそういうふうに思いながら日々すごしてます。これからも、そういうことで水泳で得たものをもっともっと生かしながら、どんどん自分自身も成長したいなというふうに思ってます。

今日こうやってここで前で話しするときに、最初にすごく緊張するとかそういう話をしました。得意な泳ぎをここで見せてくださいって話であれば、ものすごい得意なんで、なんぼでも泳ぎます。水槽置いといてくれたら、なんぼでも泳いだんですけど。今日は話っていうことだったんで。

で、実際オリンピックに出る選手でも、大会一週間前になると緊張してしてくるんですよね。みなさん緊張する場面ってありますか？今でも。仕事してても、いろんなところで「あー緊張する」とかっていう場面ってあると思うんですね。緊張っていうと、今皆さんどういうイメージをお持ちですか？緊張したら体におこる変化とか、そういうものって何かありますか？あればちょっと教えてほしいんですけど。どうですか？今緊張してるんちゃうんすか？なんか言わなあかん。あてられるんちゃうかって。あてますよ。どんどんあてますよ。どうですか？わろてるけど、いきましょか。

（手が汗ばむとか）手汗ばんでるんですか。（大丈夫です）大丈夫っすか。手があせばむとか。他どうですか？（肩がすごい上にあがります）肩が上にあがる。他どうですか？そちらどうですか？お母さん、どうですか？あたしあたし！（自分の思っていることが言えない）自分が思っていることがいえないとか。他どうでしょう？（口がか

わく) 口がかわく、うーんいいですね。

今ね、ちょっと答えてもらったものっていうのは、どうですかね。手が汗ばんだりとか、肩があがってしまったりとか、言いたいことが言えなかったりだとか、口が渴いてきたりとか、なんか全部イメージとしてマイナスなイメージじゃないですかね。どうですかね。緊張に対して悪いイメージだなんて思う人って、どれぐらいいてますか？いてたら教えてほしいんですけど・・・いてますね。ありがとうございます。

緊張っていうのは、そういうようなイメージを持つ人が大半やと思うんですよ。僕は、オリンピックに出る選手でも大会1週間前には緊張するっていう話をして、僕はたまたまなんですけど、学生の時ですね、近畿大学の時に、スポーツ心理学としてたんです。その時に教えてもらったことっていうのが、そのオリンピック大会1週間前に生かされたんです。

どういうふうに生かされたかっていうと、僕が授業で習ったときに、最高のパフォーマンスをする状態っていうのを勉強したんですけど、その時に出てきたのが、緊張っていうものも出てきました。最高のパフォーマンスをするために必要な条件っていうのが、二つあるんだ。なんや？って。一つは、今言ってた緊張なんですけど、程よい緊張なんですね。もう一つ何かっていうと、程よいリラックス。この二つが無い限り、最高のパフォーマンスはできない。授業ではっきり言ってました。どういうことか。緊張しすぎてる…僕も経験あります。

初めて、世界大会、世界選手権で予選を2番で通過した時があったんです。そうすると、決勝前どうなるか。今まで経験したことのないようなプレッシャーとか緊張、そういうのがやってくるんです。僕はなんでそういうふうになったか。「やばい、ひょっとしたら俺優勝するかも」ものすごい前向きなんですね僕。逆にメダルがとれないとかそういうことで不安になったりとかでなくて、俺優勝するかもしれんって思うことで、自分で緊張してくるんです。結果、スタート前、用意、パン！、スタートの合図、飛び込んだ、それから「行ったるぞー！」って鼻息荒いわけです。どうなるか。泳ぎだしてから、ガチーって力入ってるんですよ。無駄に力入ってるんですよ。それを見たコーチが、「あ、アカン」と、すぐにわかって。僕は、気持は前へ前へいきまくってるんで、僕の得意な種目200mバタフライ、150ターン、トップなんですね。「よっしゃーいくぞー！」、ターンして浮き上がった瞬間、ぱたーって…。それからゴールタッチして、掲示板見たら4位、「はあ？」っていうような経験をしてっていうので、緊張すると普段とは違う行動をしてしまったりだとか、変に力が入ってしまったりだとか、そういうことがおこるっていうのを言ってました。実際僕もそういう経験しました。

それを、緊張しすぎてるものを、程よいリラックスにするためにはどうしたらいいんか、それも教えてくれたんですけど。なんだと思いますか？ヒント…例えば、緊張してくると表情ちょっと変わってくるんです。どうなるかっていうと、こわばってくるんですよ。そうすると、どういう顔になってるか。笑顔が全く無いわけですよ。

程よい緊張にさすためには、笑うことや、スマイル法やと。笑いなさいと。そういうことを教えてもらいました。

ある実験をしてるらしいんですが、それ見せてもらいました。何をやってるか。怖い映画を、にこにこ笑いながら見るんです。普通に見てると、怖いな怖いなって緊張感がすごい高まって、体とかもかたくなってるんです。それを、にこーって笑いながら見るだけで、普通に怖い映画を見る時とは、体はやっぱり違うんです。リラックスしてるんです。体が少しやわらかい、そういう状態なんです。たったそれだけで違うんです。

そのオリンピック当時、選手たちが緊張してきたって言った時に、僕はみんなに教えてあげたのは、こういった話で。「お前らええことやないか。いよいよ戦闘モードに入ったんやからな。戦うぞっていうそういう姿勢や。最高のパフォーマンスしようっていう状態に入ったんや。ええことやぞ。」僕は、そのときは三度目の大会やし、ある程度の経験もあったので、まだ緊張すら何もしてなかったんで、「俺の方があせらなあかんのちゃう。お前ら1歩も2歩も俺より前へ進んでるぞ。ヤバイのは俺や。」っていうような話をして。

水泳っていうのは、自分のレースの前っていうのは、招集所っていうのがあって。パイプ椅子とかがあって、そこで自分の泳ぐ順番が来るまで待ってるんですよね。体操したり、パンパンパンパン体をたたいたり。そういうところっていうのは、みんな結構無言で集中して、すごい緊張感ある部屋なんですけど。そこで待機してて、自分の順番がきたら、コースサイドの方へ歩いて行くんですよね、プールサイド。そのときに、水泳っていうのは、チームメイトがスタンドで応援してくれてるんですよね。そういうところに、ニコって笑って、「よっしゃー行くぞ」みたいな。日の丸見つけたら全部味方やと、それぐらいの余裕がないと、程よいリラックスっていうのをできないんやっていうような話をしたりだとかしながら、2004年当時は、えらいチーム内ではやったのが、「スマイル法や。笑わなあかん。笑わなあかん。」っていうようなことを皆が言ってね、やってくれてました。

今日ちょっとお話しした中で、みなさん何かこれからいろんな場面で緊張したりだとかいうのがおこってきたときには、今までの嫌なイメージの緊張をプラスのイメージに変えてもらえたら、それだけでもね、すごく心がちょっとだけ余裕が出るはずなんですよね。それだけで、最高のパフォーマンスできるようになるんじゃないのかなっていうふうに思うんで。緊張＝ええもんや。最高のパフォーマンスをする状態に自分が向かってるんや。ええかっこしたいから緊張するんです。成功したいって思うから緊張するんであって、それって悪いことじゃないんやって。ただ、その時ちょっとトイレ行ってください。顔見てください。こわばってるなって思ったら、笑う。スマイル。っていうふうにして行くだけでも全然違うはずなんで。ちょっとそういうふうにして、最高のパフォーマンスをする状態っていうのを、作れるようになってもらったら、よかったかなと思います。

いろいろと話をさせてもらってるんですけど、ちょこっとアテネの時の裏話なんですけど。さっき坊主になってたと思うんですよ僕。その当時の選手たちっていうのは、ものすごいおもしろい子らが多くてですね。僕らも、オリンピックの前っていうのは、選手村に入る前っていうのは、直前の合宿っていうのをやっています。

それは、その当時アテネだったんで、イタリア、結構近いところで、イタリアで事前合宿やってました。そのときには、選手は、オリンピックっていう晴れ舞台なんで、みんなええかっこして、ものすごい髪の毛もきれいにして、カットして、最高の状態に、ちょうど試合の時にはベストな状態に伸びるぐらいに、ちょっと短めに切ってきてるんですね。みんなそうやって調整してきたのに、大会っていうのは1週間あるんで、その人その人によって、イタリアからアテネに入っていくのが、第一陣、第二陣、第三陣って分かれて入って行くんですね。

その当時第一陣で行ったのは、北島康介だったんですね。先行きました。もう一人一緒にメドレーレーでメダルをとった森田智己っていう背泳ぎの子がいてるんですね。その二人先入って行きました。僕は、第二陣だったんですね。それはまだ開会式の始まる前、ギリギリ間に合うチームなんですけど、僕も第二陣で選手村入って行きました。

そしたら、普段ではありえない行動する二人がいたんですね。っていうのは、北島康介と森田智己なんですね。わざわざ僕を出迎えに来てるんですね。どうしたんや？よく見ると、二人が丸坊主なんですね。にこにこにこしながら、待ってましたよーみたいな顔してるんですね。それを見たときに、あ、それを僕にもやってほしいっていうのがすぐわかったんで、着くなり、「俺はせーへんぞ」っていうことを言ったんですね。嫁に怒られるわっていうのを理由にしながら、かわしてたんです。

それが大会前日なんですけど、初日始まる前の日。僕もキャプテンで、初日は僕はレースがなくて、応援に行くわけなんですけど。キャプテンで応援に行く…ひょっとすると俺はこれが最後のオリンピックかもしれん。そう思うと、オリンピック終えて何十年もしてみんなが集まった時に、なんか思い出がある方がええなとか、いろんなことを思い。よしわかった。気合い入れて俺も丸坊主になって、日の丸のハチマキまいて応援したろやないかと思って。その二人に、「よし、俺もやる！」と。そしたら二人が大喜びしてですね。選手村の部屋のベランダで、森田智己という選手が、「じゃあ僕がやりますよ」ってバリカンもってきて、「じゃあ、座ってください」、どっから行くかと思ったら、真ん中からバーっって、真ん中だけをやって、きゃっきゃっきゃっって笑ってどっか行ったんですね。その後ほったらかしにされ、それを見てかわいそうやなと思った康介が、きれいに全部丸刈りにしてくれたんですけど。それを見て、みんながゲラゲラゲラゲラ笑ってたんですね。

そうすると、昼寝してた選手が何の騒ぎやって出てきたんですね。それで、僕の頭見た瞬間に、また一人のヤツがいきなり上のシャツを脱いで、僕の前に来て頭出すんですね。「お願いします！」って。「えーお前もやんの？」とかいう話になって、刈っ

ていくと、どんどん男子が「お願いします」「お願いします」って、ほぼ全員が丸坊主になったっていう。一人だけやらなかったんです、かたくなに断って、「僕は似合わない」って一人だけやらなかったんですけど、10人中9人が丸坊主になりました。

そういうのでグラグラグラグラ笑ったり、プレッシャーのかかるような大会なんですけど、そういうところでもすごくみんな心の底から大会全体を楽しみながら、結果だけにこだわるとすごいプレッシャーと重圧で苦しくて、本来のことができなかったりすると思うんですけど、そういったすべてを楽しむことができたっていうのが、良い結果にもつながったんじゃないかなって。

その日の夜のミーティングっていうのは、女の子たちが、男子がそんなふうになってるって全く知らなかったんで、ミーティングで全員そろうときに、男子が全員丸坊主になって、めちゃくちゃ笑ってましたしね。大会明日から始まるのに、こんな笑っててええんかと。みんな頭さわられて、「気持ちいい、気持ちいい」とか言いながら、そういうような雰囲気で初日をむかえてっていうような大会だったんですけど。そういう全てを楽しめるっていうのが、良いも悪いも結果ね、そういうのも含めて全部楽しむことができると、ほんとの結果っていうものを出せるんじゃないかなっていうふうに、その当時すごく感じました。

僕が一方的に話ししてもあれなんで、せっかくの機会で、こうやって顔を合わせて話す機会なんで、なんでもいいので、いろんな質問をしてもらえたらと思うんで、これから質問でいろいろお答えしていきたいなと思います。質問があれば、挙手でお願いいたします。

(今日は大変貴重な経験談を聞かせていただきまして、ありがとうございました。私も緊張した時にはスマイル法をやってみたいと思います。で、質問なんですけども。今経験を生かして水上競技部の監督をされてますけども、今教えている学生生徒たちに対して、いつも自分の経験談だったり、常日頃言っていることは、さっきひとつお話いただきましたけども、それ以外に何かあれば教えていただければと思います。)

そうですね、就任当時は怒ってばかりでしたね。まず、最初に行った練習で大声上げて怒ったことっていうのは、「時間の無駄や」っていうことをすごく言いましたね。朝早くから来て、こんな練習するんやったら、やらん方がましやっていうので、もうほんとにただ動いてるだけ、ただ朝起きてきて、練習やらなあかんからやってる。そんなんでやったって何の意味もないっていうので、時間の無駄や、そんな練習するなら俺は来る必要ないとかっていうので、その頃よく言ってたのは、「時間の無駄」、「どうせ一生懸命朝早くつらいなーって思いながら起きてきたんやったら、身になる練習を、充実した時間をすごそうやないか」っていうのをすごく言ったのと。その後、彼らが少しずつ変わっていかなあかんっていうことで、ちょっと古いけど、「チェン

ジヤ」っていうのを、皆にやたらと言っていましたね。「チェンジやチェンジ。変わらないあかんのやで。」って。

言葉をかける学生に言うのは、短くてわかりやすくて、心残っていく憶えやすい、そういうのを言うてやらないかんって。長い話したって何も入ってないと思うんで。僕が心がけてるのは、短くてわかりやすくて、心に残っていくような言葉っていうので、「時間の無駄」「チェンジ」とか、そういうことをやたらと言っていましたね、その当時は。

今頻繁に言うのは、「君たちがやってんのは、アスリートなんや。アスリートは何をやるかっていうたら、人がやったことのないような、不可能を可能にしていくことに挑戦してるんや。人がやらないことを当たり前のようにやれるような人になることが、自分が未達成の夢っていうものをつかむことができるようになる。アスリートになるためには、そういう挑戦せなあかん。」とかっていう話をしたりだとか。

僕が、中学生の時にものすごく怒られたコーチに言われて心に残っている言葉っていうのがあって。それを最初に皆にも教えてあげたんですけど。僕も苦しいときに逃げたりって普通にしてたし、そういうのはみんな普通やと思うんですね。普通に苦しいことを喜んですすんでできる人なんて、そうとう心が強いし、そういう人っていうのは、なかなかいてないと思うんですけど。「なんでそんなに苦しいことを毎日がんばってやってるんだ」っていうことを言われて。「僕はオリンピックに行きたいからそういうことをやってる」と。「お前友達と遊びたいとか、練習を休みたいとか、そういうこと思うやろ」って言われて、「思う。」「それでもオリンピック行きたいと思うから、そういうことを犠牲にして我慢して努力を続けてるんだったら、試合に出て負けておもしろいんか」っていうことをよく言われて。「いや、勝たなおもしろいっす。」「そやろ。いろんなこと我慢して犠牲にして努力を続けてがんばってるんやったら、勝たなおもしろいんやぞ。」っていうことを教えてもらったんで、選手たちにはそういうことも教えてるし。

最近選手たちによく言うのは、さっき言った、人の話を一生懸命聞く、素直な心をもつ、言われたことを直そうと努力をする、行動に移せる、そういう人になれっていうことと。で、近畿大学の教育の理念にあるんですけど、人に愛される人、信頼される人、尊敬される人、こういう人になることや、そういうこともすごく話ししてますね。一生懸命がんばるってんやったら、応援してくれる味方をつけれるような、そういう人物に、愛されるような人に、仲間たちから信頼されるような人になって、最終的には、卒業するときには、みんなから尊敬されるようなそういうような人になって、卒業していくんだっていうことをやたらと言っていましたね。

後は、そうですね、僕が今見てる選手で、来年リオのオリンピックがあるんですけど。本人には言っていないですけど、難しいとは思いますが。その子、実際オリンピック行くかっていうと、難しいのは最初からわかってるんですけど。それでも、お前を必ずリオのオリンピックに連れていくっていう話をして。なんでそんな話したかって

いうと、その子を本気にさせなあかんと思って。そういう話をしたときに、俺はその気持ちでお前と一緒に向きあってやると、その子自身も同じように、絶対にリオに行くんだっていう思いを持つことによって、必ず理想には近付くことができる。ただ、足らへんのやと。でも、そのリオに向かって、絶対出るんだっていう理想に向かっていく過程の中で、君自身の人間的に成長していく部分によって、それがプラスアルファされれば、その夢っていうのを達成するだけの力に変わってくれるんだっていうことを話ししながら、今も取り組んでやってるんですけど。

僕は、その子は来年の選考会で決勝に残れば大成功だと思います。今だいぶがんばってきて、B決勝っていうのは、9位から16位までには日本の全国大会で入れるような選手になってきました。この子は、高校のときには、そこのチームの3番手、4番手やったんで、インターハイとかでも結果無いような子なんですけど。今は、そういうところまできてるような選手になってるんで。

そうやって、いろんな話を個々にいろいろしてますね。その子に関しては、さらに厳しいこと言っていくけど、次のステージに上がっていくために必要なことっていうので、いっぱいいろんな話をしてます。いろいろ言うてますね、選手には。他にどうですか？

(先ほど、試合の前は、程よい緊張とリラックスすることが非常に重要ということだったんですけど。練習の内容を聞いてると、練習は非常に厳しくされるということですが、学生にも自分自身にもかなり練習はストイックにやらないと絶対にダメだと。その練習の時にも、程よいリラックスっていうのは、絶対にないものなんですか？)

ありがとうございます。練習中も、苦しい時ほど笑顔じゃないと、いいものにはならないですね。人間やっぱ苦しいことをやってるときっていうのは、どうしてもうつむいてしまうし、笑顔は無くなってしまうし、下向いて暗い顔してるとどうなるかって、どんどん疲れるし、しんどいなーとかマイナスのことしか発想として浮かんでこなくなると思うんで、絶対上むいて、笑顔で楽しくやるんや、苦しい時に限って余計それ注意して、声も出せ、練習中苦しいときに声を出す、「後何本やからがんばろうぜ」周りの友達にそういう声を出す。

そういうのは、実は自分自身をそういう気持ちに一番させるものなんだ。それ聞いて、周りもがんばらなってなってはくるけども、実際一番頑張れるようになってるのは、声出してる本人やと僕は思ってるんで、そういうことも学生には言いますね。

ただただストイックにしんどいことばかりやっても、それはただつらいだけで、苦しいことも楽しくできないといけないし、楽しいと思えるから苦しいことをやれるんであって、練習っていうのは明るく楽しく。

今まで僕が行くまでは、練習場でも音楽とか何も鳴ってなかったですけど、僕が行ってすぐに「なんやもうこの暗い空気は、嫌やねん。音楽ならしてくれよ。」ってい

うので、まず音楽を鳴らしてとか、楽しくリラックスした状態でトレーニングができる。気緩めれるところは気緩めて、ここはがんばってやらなあかんっていうときには、集中してストイックにやらないといけないですけど、そういうメリハリっていうのはすごく大事だと思ってますね。他にどうですか？

（水泳選手は、体が三角形で腹筋も割れてカッコいいですよね。どうやったらなれるんですか？）

どうやったらなれる？そうですね…バタフライ教えます。実際、泳いでるとそれなりに筋肉もついてきますし、肩幅が広がるっていうのは、普通の生活ではこんな腕回すことないと思うんですね。泳ぐっていうと、腕回したりっていうのを常にやってるんで、肩幅はある程度大きくなっていきます。

どの種目で一番大きくなるかって、背泳ぎですね。背泳ぎは、すごい肩幅広がっていきます。こういう動きするんで、ローリングつかってとか、すごい肩を動かすっていう運動よくやるんで、寺川綾にしても、入江陵介にしても、ハンガーみたいな肩してます。まっすぐ、ほんとに。で、でかい背中してますね。種目によって、つきかたはまた違うんですけど。そういう体になりたいんやったら、泳いだら変わると思います。僕らみたいなボディを目指すのであれば、すごいやりますよ。水中だけじゃないっすね。陸上でも腹筋、背筋、スクワット、ジャンプ、腕立て、懸垂、ゴムチューブ、めちゃくちゃいっぱいありますね。ウエイトトレーニング、そういうことをやって、そういう体を手に入れる感じですね。

ただ、義理のお父さんは、定年後に、僕も泳げる嫁も泳げる、お父さんは泳げなかったんです。かなづちやったんです。ちょっとぼちゃっとしてたんですね。犬の散歩程度では、やせないです。言うときます。犬の散歩程度では、やせないですね。定年後に、水泳習いにいきました。それからみるみるうちに体がしぼられてきて、お腹がへこんできて、腹筋でてきて。あれ、どうしたんかなって。顔が小顔になってくる。本人は、「スイミングスクール通って、その後に友達たちとビール飲むのが楽しみや。それが楽しい。」とか言うてるんですけど。水泳した後にビール飲んでもやせます。大丈夫です。生活の中で、いろんな目標をもったり楽しみをもったりして生活していると、お父さんの肌つやまでめちゃめちゃようくなりました。肌はつやつやするようになったし、体はしぼられてええ体になって、生き生きしてきて。さらに、60歳こえて初めてやりだしてかなづちやったのが、今ではバタフライ一番得意で、宮城県にいてるんですけど、宮城県のマスターズの新記録出して。オリンピックじゃないんですけど、年輪ピックっていうのがあるんですね。その年輪ピックの宮城県代表にまでなっちゃってますんで、本気で体かえたいと思うのであれば、水泳ちょっとやってみたら、まじで体は変わってきますね。それぐらい全身運動です。他どうでしょう？

(本日は貴重な経験談、僕も水泳経験者なので、ちょうど貴司さんがオリンピック銀メダルとったとき、高校2年生で憶えてたので、非常に楽しい時間をありがとうございました。その水泳を生かして、自分も今水泳指導に携わっているんですけど。貴司さんも近畿大学で教えているということで、自分が第一線で活躍してたからこそ、どうしても教えるときに、なんでそれができないのかとか思うことあると思うんですけど、そういったときには、どのような対応で子供たちに接したらいいのかなと自分も悩んでるところがあるので、ぜひ聞かせてほしいなと思います。)

はい、わかりました。ズバリお答えしましょう。できないのが当然。もうそのスタンスで入るから。僕だってまずできなかったからね。できないのが普通であって、それをできるように教えてあげるのが、僕らの仕事であって。だから、そういうふうにイライラすることも全然ないし、悩んだりっていうことは無いよね。いろんな場面で、そういうことっていっぱいあるのね。教えててもなかなかできへん子もいてるし、スッとできる子もいてるし。でも、できないのが普通であって。そう思うことで、全然イライラすることないし。それをできるようになるまで、しつこくずーっとついたりするんよね。

泳ぎに関しては、うるさいねん。理想がめっちゃめっちゃあんねん4種目で。そうすると、もう嫌な泳ぎしてたら目について、あーってなんねん。もう俺の前で泳がんといってくれて思うくらい。俺のセンス悪なるわって思うから、ハッキリ言うんやで。お前の泳ぎ見てたら、ほんまセンス悪なるわって冗談で言いながら、こうやって泳ぐんやって。それを泳いで帰ってきて、できてなかったら、その子供たちの感性っていうのは、こんだけちょっと変えれば変わってるかなって思うけど、その子に関しては、もっともっとめっちゃめっちゃ極端にやらせると、ちょうど思ってるようなところができるようになったりだとか。その子その子によって感覚って全然違うんで。手をちょっと内側にもうちょっと持って来いよとか、最後までかくんやぞとか、いろいろなこと教えても、それをその子によって感覚が全然違うから、そういうのも理解してあげたら変わるし。

できない子に関しては、何日でも言い続けるし、何日もつきあうんよね。その子にはもう言うんよね。もう変わるまでずーっと言い続けるから。ずーっとコースサイドのそこにはりついて、一日中ずーっとそいつんとかおったりとか。それぐらいしつこくつきあったりしてるよね。

そこで、ほんの少しでもよくなってきたら、ものすごいようになった、そういう所ようになってきたわって。ちょっとでも変化があったら、そういう細かいことをほめてあげるし。できなかったら、それをずーっとつきあって、だいたい泳ぎなんてほんとでできなくても、何日間かずーっとおったら、もう言われるの嫌や思うから、直すようになってくる。

だから、僕は、そういうできないことっていうのにいらついたりもしないし、待っ

てあげるんね。時間かかるもんなんやから、そりゃしゃあないわ。できなくて当然や。みんないきなり泳げたんか、そうじゃないしな。自分の知ってる知識で、その子をどうやって泳げるようにしてあげたらええんかなっていうことを悩んだら、いけるんちゃうかな。泳げるようになってくるし、直ってくるんちゃうかな。絶対イライラしない。相手に対して絶対イライラしない。できなくて当然や思ったら、それをいかにどうやって泳げるようにしてやるんかなっていうことをめちゃくちゃ考える。そんな感じですよ。他に？

(私も水泳をやってて、主人と知り合ったのも水泳つながりで、結婚して子供が4人いるので、共通点を感じて嬉しいんですけど。千葉すず選手も山本さんもすごく情熱的なイメージがあったんですが、家庭でもし衝突があったときは、どちらが折れるんですか？)

えーっと、そうっすねー。基本的には、ケンカはもう今は全然しないですね。付き合ってる当時はね、ケンカめっちゃめっちゃしましたね。どっちが折れるっていうのもねーなかなか折れへんねんな、どっちもな。引かないんですよ、どっちも、なかなかね。どうなんやろなーどっちが折れてんのやろなー。もうどっちもあきらめてんちゃいますかね。もう言っても聞かんわみたいなのがあるんやもしれんし、お互いがね。でも、そういうことが減って、今は全然ケンカすることがなくなりましてね。付き合ってる当時は、言いたいこと山ほど言い合ったんで。お互いが、なおさなあかんなーって思うから、それを直すようになってきて。今は何も言うことないし、向こうも僕に対して別にそんなに言うことないんちゃうかなと思います。そういうような関係になれました。でも、昔はバッチバチのすごいケンカになってましたけど。でも、まあ、どっちも素直に最後には聞いてたと思います。

(勉強になりました。ありがとうございます。)

なりましたか。他にどうですか？もう次最後ぐらいですね。時間的にね。あれば…大丈夫ですか？

(水上競技部の監督をされているということなんですけれども、学生の中でですね、モチベーションの差がそれぞれあると思うんですが、それをどう全体のモチベーションをあげるために、何か取り組んでいることがあれば、教えてください。)

はい、ほんとにね、モチベーションの差はめちゃくちゃあります。今の1年生っていうのは、僕が監督に就任してスカウトしてきた選手たちなんで、1年生っていうのはものすごいモチベーション高いです。で、それまでにいた3年生、今もう4年は引退してるんで、3年、2年っていうのは、モチベーションめっちゃめっちゃ低いですね。

そういう子たちを、全員をモチベーションあげさすためについていうことで、取り組

んでやってるっていうと、何かなって思うのは…。

それは、水泳だからなのかもしれないですけど、自分の個人の自己ベストを更新することっていうのが、一番大変で難しいんで。何の大会でどういう順位になりなさいとかっていうモチベーションじゃなくて、今までやってきた自分の最高の結果を超えるためのモチベーションっていうような形で、教えてあげてるような気はしてますね。

まずは、どんなレベルの選手でも、自分の自己ベストを更新する人がすごい努力をして頑張ったんだっていうのをほめてあげるし。その積み重ねで、大きな大会にも行けるようになってくるし、そういうのはやってます。

また、チーム全体としても、目標っていうものをしっかりと明確にさせてあげないといけないしで。だから、選手たち同士で、自分たちでチームの目標も決めるし、自分たちで、チームの強みだったり弱みだったり、そういうことを出し合ってるっていうこともやってるし。練習以外にも、そういうような選手たち同士でいろんな意見を出し合う時間っていうのも設けたりしてますね。

後は、絶対に練習始まる前に、一人ずつ自分の目標と今取り組んでる課題であったりとか、そういうことを話しさせてます。練習が終わったときには、その日の練習っていうものを、泳いでる者も話ししますし、マネージャーっていうのもいてるんで、マネージャーは練習全体を見ることができるんで、その子たちが全体を見て感じるものっていうのを話ししてもらって、今現状どういう状態でトレーニングやってるのかっていうのを理解させてとか。

だから、いろんなことを気付かせるようにしてますかね。いろんなことに気づいて、自分たちって一体どうゆう状態なのか、自分自身でどういう状態なのかとか、いろんなことを考えるきっかけっていうのを作ってあげてるんじゃないのかなと。で、良い練習した人の練習してる時の取り組んでる姿勢とかね。どういようなことを考えて、取り組んでたかっていうのをね。良い練習してた人が、その練習のとき何考えてトレーニングやってたのか。

で、悪い練習した人は、その時どういうことを考えて練習してたのか。いったいそこにどういう差があったんやっていうようなことを考えさせたりとか。名指しで、悪いやつ、そういう子が前に出て話をする。必ずそういうことをやったりしてますね。

だから、僕は、別に悪かった練習をした子が悪いってわけじゃなくて。悪い練習になる理由ってなんなんやっていうことをみんながわかれば、そういう練習をしなくなると思うし。良い練習をしてる人っていうのが、どういことを考えて取り組んでやってるのかっていうことを学ば、そのトレーニングのやり方っていうのを学んでいくことできるやろと思うんで。

そういうふうにして、良い人、悪い人が前に出て話し話をしたり、そうやってマネージャーっていうのは全体を見てるんで、そういう人が練習を見て、いろんなことを感じることを選手たちに教えてあげて、君たちは泳いでる時、こういう感じに見えるでっていうような話をさせてとかね、っていうのをしてますね。

(ありがとうございます)

時間があつという間にきてしまったんで、もっともついろいろな話ができればよかったんですけども、時間あつという間にきてしまいました。

僕は、こうやって三度のオリンピックで得たものっていうのは、実際に何得たかっていうと、自分自身苦しいことをすごい経験したし、今でも何を思い出すっていうと苦しかった時のことの方が多くて。オリンピックでメダルをとった時の喜びっていうのは、一瞬で忘れてしまうし。長かったのは、水泳を3歳から30歳までやってたんですけど、その時の思い出っていうのは、苦しかったことばかりなんですけど。でも、そこで得たものっていうのは、今の自分だと思うんで。

みんなそれぞれここにおられる方だって、いろんな経験してきて、いろんな苦しいこと乗り越えてやってきていると思うんで、それを生かして、自分自身の人間性っていうのは死ぬまで成長させることができるものやと思うんで、永遠のテーマとして、もっともつ自分自身成長できるようになる。いろんなことで、いろんなことに挑戦したっていいだろうし。これからも、いろんな夢持ったり、目標を持って、いろんなことチャレンジして、自分磨きっていうものをこれからもね、やってもらえたらいいなと思うし。

皆さんは、お仕事なんかででも、部下を育てていったりとかしないといけないと思うんですけど。そういった立場にいる人たちっていうのは、自分の言葉っていうのは、その部下たちっていうのにすごく影響を与えるもので。

僕は、指導者でそれを見てきましたんで。世界で戦ってる選手でも、教えてもらってる指導者に似てくるんですよ。最終的にメダルをとっていったり、勝ったりしていったる指導者っていうのは、プレッシャーがものすごくかかるようなところでも自信があったり、考え方が前向きであったり、そういうようなコーチに習ってる選手が成功してってます。

失敗してるとこっていうのは、そういう局面になったときに、コーチが、指導者が不安だったり、マイナスなこと考えたりする指導者に習ってる子っていうのは、残念ながらそのように育ってるんです。同じようにあたふたあたふたして、ダメになってしまってるんで。

日頃から接する時間が長いんで、話す内容、言葉をかける、そういう言葉っていうものは、ものすごく選んで、その子たちが自分にもものすごく似てくるんやなっていうことを思いながら指導してもらったら、ひよっとすると、しっかりと部下だって育ってくるんじゃないのかなっていうふうには思うので。僕の今の胸にもあるようなテーマっていうのを、一生懸命やって努力して勝たなおもろないんや、そういうような思いもちながら頑張ってほしいなというふうに思います。

時間が来たんでこれで終了にしたいと思います。ありがとうございました。