

研究報告
(研究プロジェクト)

メダリストへの軌跡 —具志堅幸司—

具志堅 幸 司 (体育学部／身体教育系)

【経歴】

- 1975年3月 私立清風高校卒業
- 1975年4月 日本体育大学体育学部体育学科入学
- 1979年3月 日本体育大学体育学部体育学科卒業
- 1979年4月 日本体育大学研究員 (体操競技研究室)
- 1983年4月 日本体育大学書記
- 1985年7月 日本体育大学女子短期大学部講師
- 1987年9月 日本体育協会在外研修員 (西ドイツ・チュービンゲン大学)
- 1996年4月 日本体育大学女子短期大学部助教授
- 2000年4月 日本体育大学体育学部助教授
- 2005年4月 日本体育大学体育学部教授
- 2017年4月 日本体育大学学長

【競技歴】

- ・全日本体操競技選手権大会個人総合優勝4回
 - ・全日本社会人大会個人総合優勝5回
 - ・NHK杯個人総合優勝5回
 - ・中日カップ国際体操競技選手権大会個人総合優勝4回
 - ・世界体操選手権大会には4回連続出場。数々のメダルを手にする。
- 中でも昭和59年のロサンゼルスオリンピックの個人総合優勝は選手生活の最高峰で、逆転の感動的勝利として日本中を興奮の坩堝に誘った。

《役職及び賞罰》

- ※日本体育大学学長
- ※日本体育大学体操競技部顧問
- ※天皇杯受章 (5回受章)
- ※内閣総理大臣賞受章 (5回受章)
- ※紫綬褒章受章 (平成17年11月)

1. 競技との出会い

私が育ったのは、大阪でも下町にあたる大正区

で、いまは完全な住宅街になっている。当時は野山や空き地も多く、子ども達が遊ぶ場所はたくさん残されていた。私は毎日くたくたになるまで遊

び回っている少年だった。

小学校6年生の時、メキシコオリンピックの体操競技を見ていた私は、個人総合優勝をなしとげた加藤澤男選手のゆか運動に強烈な感動を受けた。まるでウルトラセブンだ。いやウルトラセブンよりもっとすごいや。そう思った私は一緒にテレビを見ていた母親に「お母ちゃん、あれトリックやろ」とすると母親は「人間が鍛えればあんなこともできるんだよ」「人の倍努力すれば金メダルも取れるよ」そう、一言答えた。その瞬間、私は決心をした「オレも体操をやるんだ。やりたかったのは体操なんだ！」これが競技との出会いであった。

2. 日体大での思い出（選手生活の思い出）

私の最初の指導者は中学校の西田先生である。専門は美術で体操についてはあまりご存じでなかった。それでもいつも言っていたのは「体操は美しくなければならぬ」美術の先生だけにその言葉はわかりやすかった。ずっとあとになって「具志堅の体操は美しい」と評価されるのであるが、その根底は「体操は美だ」と教えてくれた西田先生の教えがあったと思う。中学を卒業し数多くの指導者に恵まれる事になるが、私の体操の原点はいまでも西田先生の言葉が生きている。「体操は美しくなければならぬ」と。

中学を卒業し清風高校に入学してから本格的に練習に取り組んだ。特にあん馬やつり輪は中学生にはない種目なので苦労はしたが、練習の中で成長している事が感じ取ることができた。毎日の練習が楽しく苦痛ではなかった。この3年間、技術と共に魂を鍛えて頂いたように思う。「ハイ」としか言えない環境に身をおけたことは、苦しかったけれど私を作ってくれた3年間であった。私が清風高校に入学時したとき、すでにオリンピック選手三名をその卒業生に擁していた。日体大の大先輩で数々のメダルを獲得した監物永三先生、仙台大学の教員であった岡村輝一先生、そし

て山梨大学に勤務していた藤本俊先生。ところが、大変輝かしい実績を持ちながら、清風高校には、インターハイ団体優勝の経験が一度もなかった。オリンピック選手を育てながらも、個人の部ですらインターハイの優勝の経験がなかった。そこで私たち八人の新入部員は、合言葉を作ってインターハイの優勝を誓うことになった。合言葉は単純で、練習開始にも終了にも、とにかく「おはよう」や「さようなら」の代わりに「インターハイでな」と言うだけだった。実際に、私たちは三年間「インターハイでな」の挨拶を欠かさなかった。「インターハイでな」「うん、インターハイでな」その言葉で練習を始め、その言葉で練習を終えた。そして高校三年生の夏、その言葉に引っ張られるようにしてインターハイで団体、個人と優勝したのである。言葉が現実を作り出したと言っても過言ではないだろう！

そして私にとって監督の山口先生は、体操の技術的な事や物事の考え方や見方を教えてくれた一番最初の先生であった。山口先生の指導方法は型破りだったが、豪快ななかにも細やかな心配りがあったし、私たちの個性をととても尊重してくれた。ときには恐ろしいこともあったが、まるでおやじのように、私たちは山口先生を慕っていた。清風高校を卒業して日体大に進学した。大学に入って、当面の目標は「ナショナル」入りすることだった。国際大会に出場するには、まずナショナル強化選手に選ばれなければならない。大学2年生の全日本で6位入賞、念願のナショナル入りをはたした。当時史上最年少のナショナル選手であった。しかし順調な時期はここまで。

大学3年、4年と立て続けにケガをしてしまい、住居は合宿所から関東労災病院へと移った。3年生の春、つり輪の着地と同時に激しい痛みが走った。左足を見ると足の裏が天井に向いており内外側のじん帯が損傷、おまけに腓骨も骨折しており、病院に運ばれ医師から「体操はできないかもしれない」と言われた。ナショナル選手に選ばれ、さあこれからだという気持ちになったとたんのケガ

だった。私は体操をやりたかった、仲間にならなくて鉄アレイと自転車の古チューブを病室まで持ってきてもらい、毎日六、七時間もかけてチューブを引っ張り、鉄アレイを上げ下げしたりした。三カ月の入院期間中、上半身の筋力アップに励んだ。退院するときそれまで着ていたTシャツの腕が入らなくなっていた。まるでゴボウのような腕が大根みたいに太くなっている。上半身にかぎって言えば、私の筋力は確実にアップしていた。このケガから1年後、ゆか運動の練習中に右アキレス腱を断裂してしまった。再起不能とまで言われたケガから、周囲の励ましを得ながらも、自分の力、自分の努力を信じて立ち直ってきたが、「もう体操はやめよう。いつまでやっても同じことだ。こんなつらい目には、もう二度とあいたくない」体操をやりだしてから初めてやめようと思った。私に体操仲間や、これまでの指導者との出会いがなければ、このアキレス腱断裂時に体操をやめていたと思う。本当に恩師や仲間からの励ましによりもう一度体操をやるんだと思えたことに感謝の二文字しか浮かばない。

この二度のケガから立ち直り、オリンピックを目標に置き練習してきたのであるが、またもや大きな試練が待ち受けていた。モスクワオリンピックを日本がボイコットしたのである。アフガニスタン問題でアメリカが不参加を決定し、それに従い当時の西側諸国が右へ倣えした決定であった。小学校の時テレビで見て驚き、私に体操を始めさせるきっかけとなった、あの加藤澤男選手と同じように、オリンピックの舞台で思う存分、演技できると思ったのだ。「こんな政治的な事で、オレ達は演技できなくなってしまうのか」そう思うと、怒りよりも淋しいような、空しいような気持ちであった。何のために二度の大きなケガから必死の思いで立ち直ってきたのか。私達の努力とはまったく関係のないところで決められたことに、何の抵抗もできないまま夢をあきらめるしかないのか。考えれば考えるほど私は落ち込んでいった。私24歳、振り返ってみると1番動けたし、一晚

寝ると疲れも取れていただけにこのボイコットは非常に残念な決定であった。

これまでのオリンピックの不参加や中止は全て戦争によるものである。つまり平和でなければオリンピックは開催されないのである。私達は、2020東京オリ・パラを迎えるにあたり、もう一度クーベルタンが提唱している事を吟味することが必要であろう。それは「スポーツを通じて心身を向上させ、さらには文化、国籍など、様々な差異を超え、友情、連帯感、フェアプレイの精神をもって理解しあうことで、平和でよりよい世界の実現に貢献する」ということである。勿論オリンピックでメダル獲得のため切磋琢磨をすることも大事な要素であるが、オリンピックは平和に貢献するというのも同じくらい大切な事であると認識しておかなければならない。

3. オリンピックでのメダル獲得

1984(昭和59)年8月3日、ロサンゼルスのパリーパビリオンで、私は涙をぬぐおうともせずに会場の拍手に応えていた。最終演技のゆか運動を終え、アメリカのビドマー選手をわずか0.025点の差でおさえて個人総合優勝が決定した瞬間のことだった。金メダルを取れたことは嬉しかった。しかしもっと嬉しかったことは16年間打ち込んできた体操の、その全てを悔いなく出しきれたことが、私には何よりも嬉しかった。これまでの体操人生を振り返ってみると、順風満帆な体操人生ではなかったし、けっして器用な選手でもなく、指導者からは「具志堅は体操に関する素質はないが、努力する素質はある」と言われ、人の2倍も3倍も練習を重ねてきただけに、このメダルは天からのご褒美だったと思う。

2度のケガとモスクワオリンピックボイコットは、私を鍛えるには十分な材料であった。あのケガとボイコットがなければ、もしかすると金メダルは取れていないのかも知れない。そう考えると、これまで私を支えご指導いただいた先生方をはじめ

め、多くの体操仲間にお礼を言いたい。「ありがとうございます」と。

このメダルを一言でいうのであれば、まさに「ピンチはチャンス」である！「あきらめるな！」と教えてくれている。

勿論、これまで人並み以上の努力を続けてきたが、私の根底にはいつも「体操が大好きだ」と言う熱い思いがあった。どのスポーツをするにもこの「好き」というものが無ければすぐに心が折れてしまうのではないだろうか？

こう考えるとあらためて、体操に出会えたこと、そして母親の「人の倍、努力をすれば金メダルも夢ではない」と言い続けてくれたことに感謝しなければならない。

4. その後の人生

ロサンゼルスオリンピック後も選手を続けており、同時に研究員として授業等でも学生を指導するようになった。これがなかなか難しい。他のスポーツと異なり、非日常的な動きが多い。そのため感覚的に体が慣れていない動作を行うのがその要因であり、学生の恐怖心をいかに取り除くのか？毎日が勉強であり、試行錯誤の日々を過ごすことになる。この一人ひとり違う動きに対してアドバイスすることが、その後の指導者としての原点になっていると思う。体格や体質、筋反応も違う選手を指導するのはやはり至難の業であった。

現役を引退後、私は体操の発祥の地、西ドイツに2年間留学した。ドイツ留学で学んだことは、指導者の「権限」と「責任」がはっきりしていること、それと施設の充実、安全対策という面では非常に考えられており、ドイツから学ぶものは実に多かった。

2年間のドイツ留学を終え、私は本格的に母校に勤務し教員として指導者としての道を歩むことになる。本当にありがたいことであり、このような環境に身を置き大好きな体操と向き合うことができることに大変嬉しく関係者に心より感謝を申

し上げたい。

5. 後輩に一言

私が監督時代選手にたびたび話した事柄の一つに、周到な準備は良い結果を生むという内容である。つまり、準備の「準」、実行の「実」、反省の「反」について、大事なことは「準」と「実」の輪を大きくしていき、「反」の輪を小さくすることである。何かをしようと考えたとき、まず行うのが準備であり、準備をしたら次に実行し、その後に反省をする。試合でいえば練習して試合を行い、失敗したら反省をする、という流れである。そしてこの3つは常に関連して繋がっていなければならない。この反省を次の準備に生かすことができなければ、それは本当の反省ではない。つまり反省したことを次の試合の準備に生かし、準備としての練習を積み重ねていくと試合での失敗も少なくなり結果を残すことに繋がる。

準備の輪は、目標を持つことで大きくなる。自分の目標をどこに置くのかをハッキリさせれば「準」を大きくして、それが試合の「実」に繋がると思う。

目標は自分たちの努力次第で、どんな結果にも導くことができると思う。つまり、最高の結果を出すためには、努力することが欠かせない。努力をし続けるためには明確な目標を持てるように選手自らも、そして指導者も考えなければならない。

「がんばるとは、我を張ること」「今やっていることに我を張ってほしい」

日常のことで、練習の時でもよく「がんばれ」の応援を聞く。これは「何かをしたいと思っているときに我を張ること」とある。今、あなたはなにを目指しているのですか、そのことへ向かってコツコツと練習を続けてほしい。いつもは「三」ぐらいでやっているとすれば「四」にしてやってみる。疲れた時や、集中力が切れそうなときに「よし！もう少し」と思ってふんばる。それが頑張っている姿である。がんばるという言葉は簡単だ。

しかし実際がんばることは難しいです。がんばれ
日体大！がんばれ日体大生！！



