

研究報告  
(研究プロジェクト)

## メダリストへの軌跡 —外村康二—

外 村 康 二

### 【経歴】

- 1976年3月 私立清風学園高等学校卒業
- 1976年4月 日本体育大学体育学部体育学科入学
- 1980年3月 日本体育大学体育学部体育学科卒業
- 1980年4月 (株)紀陽銀行入行
- 1999年3月 (株)紀陽銀行退職
- 1999年4月 日本体操協会強化委員会専任コーチ
- 2005年4月 (株)サンアメニティ入社
- 2007年3月 (株)サンアメニティ退職
- 2007年4月 財団法人池田市公共施設管理公社入社 (社名変更 池田みどりスポーツ財団)
- 現在に至る

### 【競技歴】

- 1980年 オリンピック・モスクワ大会 (旧ソ連) 日本代表 (日本選手団ボイコットの為、不参加)
- 1981年 世界選手権・モスクワ大会 (旧ソ連) 団体2位, 個人7位
- 1982年 ニューデリー・アジア大会 (インド) 団体2位
- 1983年 世界選手権・ブタペスト大会 (ハンガリー) 団体3位, 平行棒3位
- 1984年 オリンピック・ロサンゼルス大会 (米) 団体3位, ゆか3位
- 1985年 世界選手権・モントリオール大会 (カナダ) 団体4位
- 1986年 ソウル・アジア大会 団体3位

### 【コーチ歴】

- 1989年 世界選手権シュツットガルト大会 (ドイツ) コーチ
- 1991年 世界選手権ロンドン大会 (イギリス) コーチ
- 1992年 世界選手権パリ大会 (フランス) コーチ
- 1993年 世界選手権バーミンガム大会 (イギリス) コーチ
- 1994年 広島アジア大会 コーチ
- 1995年 世界選手権鯖江大会 ヘッドコーチ
- 1996年 オリンピック・アトランタ大会 (米) ヘッドコーチ
- 1997年 世界選手権ローザンヌ大会 (スイス) 副監督

## 1. 競技との出会い

体操競技との出会いは、中学でのクラブ活動が始まりであった。私の入学した中学では、いずれかの部に所属して活動することが義務付けられていた。人気のスポーツである野球部、サッカー部への入部も考えたが、炎天下でのランニング等のハードな練習に耐える自信もなかったため野球、サッカーは諦めた。バスケット選手への憧れもあったが、バスケットをすれば身長が伸びるのではなく、高身長の者がするスポーツと言われ、学年一、身長が低かった私にとってバスケットを諦めるには十分な言葉であった。

大きな志があったわけではなく、小学生の頃は鉄棒で逆上がりや、逆立ちなどを得意げに行っていたので、体操ぐらい何とかできたらと安易に選択したのが体操部であった。入部してみると体操部顧問の指導は大変、厳しいものであり自分の安易な選択が間違いであったと気付くが手遅れであった。近くの大学体育館での朝練習、昼休みも練習、放課後の練習を終えると、清風高校（後に進学する）まで出向き高校生と一緒に練習を行う毎日であった。辛い練習の日々から逃げ出したい一心で、何度も体操を辞めると先生に伝えたが、上手く説得されて、数日後には元の厳しい練習の日々に戻っていた。厳しい練習の甲斐あってか、全日本中学生大会に出場できるほどの競技力が身についた。日々の練習から逃げ出すひ弱な中学生を、諦めることなく熱心な指導を続け、競技の基礎を身に付けさせてくれたことに感謝しかない。また、中学卒業で体操を辞めるとしていた私に、体操の名門である清風高校への進学を薦めてくれたのも体操部顧問である。中学校時代の恩師との出会いが無ければ、体操選手としてオリンピックへと歩むことは無かったと思っている。

清風高校へ進学してからは、心境が一転しており練習から逃げ出すことなく、自ら練習に没頭するようになっていた。当然、中学時代より厳しい練習の毎日であるが、苦楽を分かち合える仲間の

存在によって体操に対して、楽しく前向きに取り組めるようになっていた。自ら新しい技に積極的に挑戦し、技の習得に喜びを感じ始めた時期である。目標でもあるインターハイ、国体にも出場することができ、成績も両大会とも団体での優勝を収めることが出来た。

## 2. 日体大での思い出（選手生活の思い出）

高校での充実した体操生活を送ることが出来た私は、可能性への挑戦から日本体育大学への進学を決めた。しかし、体操自慢の部員が200名以上在籍する体操競技部である。大学在籍の間に大会に出場することが出来るのかと不安になった。インカレ大会、全日本大会に出場することを目標に頑張ろうとしたが、部員が多く、練習時間や練習器具の確保も難しい状況であった。また、1年生での寮生活では門限があり様々な当番をこなさなければならない。2年生からの合宿所生活も同様で、十分な練習時間を確保するには難しい環境であったため、早朝や授業プランクなどを活用し、練習するよう努めた。その甲斐あってか、2年生でインカレ、全日本の出場メンバーに選出されるようになった。しかし、出場できた大会での個人成績は35位というもので入賞には程遠いものであり、全日本選手権で上位に入り（12位以内）ナショナル強化選手になることを、次の目標として練習に励む日々を送った。幸いにも3年生になると練習に集中できる環境となっていた。大会ごとに個人の成績も上位に入る機会が増え、3年生シーズン終盤の全日本において12位の成績を収めることができ、目標であるナショナル強化メンバーに入ることが出来た。これを契機に4年生時にはインカレ大会で個人優勝することができ、ユニバーシアード大会という大きな国際大会も経験でき、学生最後の全日本大会では個人3位の成績を収めることが出来た。この成績は大きな自信となった。世界選手権大会やオリンピック大会の日本代表になることは夢ではあったが、自分ではこ

の大会を迎えるまでは目標にもなっていなかった。現在の力を予選会で発揮することができれば、翌年に控えたオリンピック、モスクワ大会の日本代表になれる可能性を実感した大会であった。この時から、オリンピックへの出場とメダルを獲得することが目標となった。

オリンピックを目指すために、卒業後も日本体育大学での練習を継続できる環境を選び、紀陽銀行体操部に身を置くことにした。そして2次選考会、最終選考会と駒をすすめて、夢であるオリンピック日本代表選手の座を掴むことが出来た。体操日本と呼ばれていた日本代表チームに入れたのである。チームでのメダル獲得と個人でのメダル獲得の為に強化合宿での練習に励んだ。しかし、強化合宿先でオリンピック大会へは日本選手団を派遣しないことを知らされた（モスクワ・オリンピック、ボイコット問題）。やっと掴んだ夢と目標が、一瞬にして消えた瞬間であった。オリンピックボイコットの決定は、到底納得のいくものでなく競技を続けていく意思をも削ぐものであった。競技生活から身を引くことも考えたが、このままでは悔いが残るとの思いでもう一度、夢を追いかける決断をした。

次回開催のオリンピックに向け、世界選手権大会やアジア大会の日本代表として出場することを一つ一つクリアしていけば、4年後のオリンピックも視野に入るとの思いで目の前の大会に集中することにした。

### 3. オリンピックでのメダル獲得

順調に、世界選手権大会、アジア大会等の国際大会で経験を積み重ね、ロサンゼルス・オリンピック開催の年を迎えた。前回大会不参加の思いから、いつもに増しての緊張を感じた選考会であったが無事、オリンピックの代表選手となることができた。今度こそはとの気持ちで大会までの練習に汗を流した。

国内での調整も順調に進み、大会本番を迎える

ことが出来た。大会では規定演技と自由演技の合計得点で団体順位が決定するが、団体戦の得点成績で個人の種目別決勝への出場資格も決定する。競技も進み団体決勝の演技も最終種目のゆか運動を残すところとなったとき、右の足首に痛みを感じた。試合の興奮の為か、いつ、どの種目で痛めたのか分からなかったのだが、メダルを狙っていたゆか運動の演技前に痛みがでてきた。不安はあったものの、何とか技をミスすることなく演技を終えることができた。自分の怪我でチームに迷惑をかけることなく演技を終えることができたことと、目標であった種目別ゆかの決勝に進出できることに安堵した。

試合を終えると右足首の痛みが増し、腫れも帯びてくる。宿舎につく頃には足を着くこともできない痛みになっていた。試合中に足首の靭帯を痛めたようだ。幸いにも、ゆか運動の種目別決勝の日まで3日間の時間があるので、出来るだけの治療を施して回復に努めることにした。決勝当日の朝を迎えたが、足の状態は芳しくなく、まとも歩くことさえ難しい状態だった。監督からも棄権の言葉をかけられたが、痛みはないので大丈夫ですと答えた。出場の意思を表したものの、痛みでウォーミングアップすら出来ず、決勝の時間が近づくだけであった。ここまできたら演技の最後まで足がもつことを祈って、演技台に立つことを決断する。両足に念入りなテーピングを施し、演技順を待った。演技途中で動けなくなることも予想して、万一の時には演技台から降ろしてもらおうようコーチの先生にお願いして演技のスタートをきった。無我夢中で第一タンプリング(宙返り技)を行い、気が付けば着地に成功していた。技が成功したのだから足は無事なのだろうと思った。これなら最後まで演技できると確信し、以後、丁寧な演技を心掛け終末技の着地を迎えることが出来た。演技後は得点と順位の確認は必ず行うものであるが、このときばかりは大舞台を棄権することなく、また中断することなく演技をやり遂げたことに満足し、得点と順位を確認することなく退場

した。しばらくして、表彰セレモニーがあるからと再入場を促された。この時に初めて、自分が銅メダルを獲得したことを知った。

嬉しさと共に、オリンピックボイコットから再び夢を追いかけた時間がなければ、決勝での演技を諦めていたかもしれないとの思いが頭をよぎり、このメダルの重みは2大会分（モスクワ大会、ロス大会）の重みと感じた。

#### 4. その後の人生

オリンピック出場から2年後に現役選手を引退し、その後は所属銀行の体操部監督として、また日本体操協会のナショナルコーチとして指導の道を歩むこととなる。指導者として、各種国際大会にも参加させてもらった。なかでも、日本開催のユニバーシアード大会、アジア大会、世界選手権のコーチとしての参加は貴重な経験であった。オリンピック大会も解説者としてバルセロナ大会へ、ヘッドコーチとしてアトランタ大会を経験した。自分が選手として経験したことを活かせる場として充実した競技生活（選手、指導者）を送ることが出来た。オリンピック大会においては、ボイコット、選手出場、解説者参加、コーチ参加というそれぞれ違う立場で4大会経験できた。オリンピックと関わり深い競技生活をおくれたことに、満足を感じるものであった。

現在は生まれ育った地元の体操協会に所属し、

ジュニア体操選手の強化、普及活動等のお手伝いをさせてもらっている。0.1以下の僅差の得点で勝敗を争う競技生活とは違い、のびのびと体操を楽しむ子供たちの姿を見守り、楽しく体操に関われる時間を送っている。

体操に感謝である。

#### 5. 後輩に一言

体操を始めたころは、厳しい練習から逃げ出していたが、目標を持ち、自主的に取り組み10数年後にはオリンピックの舞台に立ちメダルを獲得するまでに至ったのは、良き指導者、良き仲間、良きライバル、良き環境に巡り合えたからこそと思う。時には挫折しそうな経験も、後の踏ん張りの糧にもなった。その時々々の練習は厳しく過酷なものもあったが、明確な目標を持ち、それを達成しようとする意志で、それらの時間は充実したものであった。一気に遠くの大きな目標に向かうのではなく、視野に入る目標の達成を繰り返すことにより、長い競技生活を継続することができ、また、夢に近づくことが出来たと思う。

これらのことは、すべての分野にも共通することと思っている。

後輩の皆さんには、自己の歩む道を見つけ、小さな段差の階段を上るがごとく、継続して夢に向かって歩むことを望みます。



