

研究報告
(研究プロジェクト)

メダリストへの軌跡

—沖口 誠—

沖 口 誠

【経歴】

- 2004年3月 私立関西高等学校商業科卒業
- 2004年4月 日本体育大学大学体育学部体育学科入学
- 2008年3月 日本体育大学大学体育学部体育学科卒業
- 2008年4月 株式会社コナミスポーツクラブ入社
- 2014年4月 日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程（コーチング学専攻）入学
- 2016年3月 日本体育大学大学院体育科学研究科博士前期課程（コーチング学専攻）修了
- 2018年6月 コナミスポーツクラブ退社
- 2019年5月 沖口まこと体操クラブ開業

【競技歴】

- 2007年 シュツットガルト世界選手権大会（ドイツ）団体2位 ゆか8位
- 2008年 北京オリンピック大会 団体2位
- 2009年 ロンドン世界選手権大会（イギリス）ゆか5位
- 2009年 ユニバーシアード競技大会（セルビア）団体優勝
- 2011年 東京世界選手権競技大会（日本）団体2位 跳馬3位

競技人生から学んだ無限の可能性

1. 競技との出会い

私が体操競技を始めたのは小学3年生。日本で活躍している選手のほとんどが、3歳～小学1年生から始めている中で、体操競技を始める年齢としては一般的に遅いと言われている。始めたきっかけは同じ小学校に通っていた友達が習っていて、体操クラブが近くにあったこともありやってみたく思ったからである。身体を動かすことが好きな私は、体操が好きになり毎日体操がしたくてしかたがなかった。

体操クラブに通い楽しい毎日を過ごしていた

が、ある日私に大きな壁が立ちはだかった。バク転である。バク転は後方に手をつけて1回転する技であるが、コーチが横に立って補助をしてくれるとできるにも関わらず、どうしても1人でやるとなった時は後ろに回る恐怖心で身体が硬直し、思うように身体が動かない。そこでいつも一緒に練習している仲間が声をかけてくれた。「自信をもって思い切ってやればできる」と。声をかけてくれた友達や多くの仲間が私のために集まってくれ、頑張れと応援してくれる中やるしかない状況。意を決しチャレンジした結果、初めて1人でバク転を成功することができた。成功した時に仲間と飛び跳ねて喜んだこと、やりきった達成感を今でも覚えている。

中学校は、体操競技を大阪体育大学で習っていたこともあり大阪体育大学附属中学校（現 大阪体育大学浪商中学校）へ進学した。大阪体育大学附属中学校の体操競技部は全国でもトップクラスであり、自分が全国大会で活躍する1人になるためにはどうすればいいのかを考えた時に、常にトップクラスの仲間と競い合い、厳しい環境の中で練習をしている浪商中学校で挑戦したいという気持ちが強くなったため進学した。

全国大会を目指して練習に励んでいたある日、技を行った際に手首からバキッという鈍い音が鳴り、手首に激痛が走った。すぐに病院に行き検査を受けたところ、骨が折れていただけでなく手術を行わなければ治らない程の大怪我であった。医師によると成功率は低く、術後に治ったとしても手首の可動範囲が狭まり、今後の競技人生に影響する可能性が高いとの診断結果である。診断結果を聞いた私は、「体操を続けられないかもしれない、もうダメだ」などと、ネガティブな事ばかりを考えるようになっていた。そんな自分に、担任の先生がこのようなアドバイスをしてくださった。「沖口君はなぜ挑戦する前からダメだと決めつけているのか。腕を怪我しているのであれば、足腰や体幹を誰よりも強化し、腕が治った頃には誰にも負けないくらいの脚力を備えるためのチャンスだと先生は思うよ」と。しかし、当時は冷静な判断をする余裕がなく、先生の言葉を素直に受け止めることができずにいた。「どうせ治らなかつたら意味がない」などと考えるようになり、自分の気持ちが少しずつ体操から離れていくような気がしていた。

そんな日々の中、色んなことに悩みながらも毎日体操を頑張っている同級生の姿を見た。頑張る姿を近くで見っていたその時、自分はなぜ浪商中学校に進学したのかを振り返って考えてみることにした。振り返る中で、全国大会で活躍するためには技術だけでなく、気持ちも誰よりも強くならなければいけないということに改めて気付いたのである。そのためには自分の怪我と一から向き合い、

先生が伝えてくださった言葉を思い返し、復帰後は体操競技で脚力が最も必要な種目（ゆか・跳馬）で「全国一や世界で活躍する1人になるぞ」と思えるようになった。それからは、コーチに脚力を強化する練習や体幹を鍛えるトレーニングを相談し、さらには「怪我は治る」と自分に言い聞かせ毎晩手首が治るイメージトレーニングを行い、いつの間にかネガティブな気持ちではなく前向きな気持ちに変わっていた。

手首の怪我は完治には至らず、ベストコンディションではない状態のまま試合に挑戦する日々ではあったが、中学校3年生の全国大会では跳馬で2位になることができた。それは、先生が挑戦することの大事さを教えてくださり、怪我を経験したことで不利な状況でも自分と向き合う強い気持ちを持つことの大切さを学んだからである。その経験により、前向きな気持ちに変わることができたからこそその結果だと思っている。

高校は大阪を離れ、岡山県の関西高等学校に進学。森末慎二さん、水島宏一さん、水島寿思さんなど多くの五輪メダリストを輩出している名門校である。練習は1日平均8時間程で、練習時間、量ともに全国トップクラスである。入学して先生に言われた言葉を今でも鮮明に覚えている。「基本力＝競技力だ。高ければ高いほど可能性が広がり、今は可能性を広げる時である。基本練習をしっかりとした選手が、将来世界に通用する選手になることができる」と言われ、1年間しっかりと基本練習することを決意した。

しかし基本練習というのは地味な練習が多く、練習が雑になる瞬間や勝手に技を行うなど、自分で決めた路線を外れようとしたことが何回もあった。その度に「基本を大事にしろ」と、先生が軌道修正をしてくださる日々であった。そのおかげで、1年間基本漬けの練習を続けることができた。1年間の基本練習を終えて技に挑戦すると、習得スピードが桁違いに早い。基本の大切さを身を持って経験することができた。高校3年生のインターハイでは、ゆか、跳馬で優勝し、中学生の

頃に掲げていた1つの目標を達成することができた。さらには、日本一を決める全日本選手権大会でも跳馬で2位に入ることができた。1年生の時に、先生を信じて基本練習をした1年間がなければ絶対に達成できなかったと強く感じている。大学は先生も出身校の日本体育大学で、自分の力を伸ばしたいと考え入学を決意した。

2. 日体大での思い出

日本体育大学へ入学し、入学時の最初の印象は選手層が厚いことだと思った。部員は男女合わせて約100名で、常に日本一を争う大学であるため、当然と言えば当然だがそのレベルの高さに驚いた。それと同時に「ここでまずレギュラーになり、力をつければオリンピックに出場できるかもしれない」と、胸が高鳴ったことを覚えている。

日体大では東日本インカレ、全日本インカレの強化班選考会を毎年行っており、1年生の選考会ではレギュラーになる目標は叶うことはなかった。全て完璧に演技を成功してもレギュラーになれるか分からないレベルであったにも関わらず、失敗が続いたためである。その年は、インカレ班の下の六大学班であった。班が決まるとすぐに試合に向けた練習が始まる。午前と午後の2部練習であり、午前中は主にトレーニングと基本練習、午後は技や演技全体の熟練性を高める練習である。その中でも午前練習のトレーニング量は多く、1年生の私は毎日筋肉痛になりながら必死で先輩達についていった。

試合の1ヶ月ほど前に、正直憂鬱な気持ちになる続行という練習があった。続行とは、試合で実施する通し練習をメンバー6人連続で成功すれば終われるという練習である。私は六大学班で唯一の1年生ということもあり、絶対に成功すると心に決めて挑んでいたが、私が成功すれば達成というところで5連続も失敗してしまった。自信があっても、気持ちと身体の感覚にズレが生じることは試合でも起こりうることである。続行練習で

は課題が山積みであったが、試合で成功するため精神的にどのような心構えで練習に励めば良いのかが明確となり、その後の練習の大きなプラスとなった。続行練習の甲斐があり、六大学大会では個人総合優勝することができた。

体操競技において、冬場に練習を積んでいるかいないかで次の年の結果が決まると言っても良い。1年生の冬には、幸運なことに具志堅幸司先生から直々に指導を受けることができた。1年生で六大学班の私が直々に指導していただけるということは、非常に光栄なことである。具志堅先生は、最後までやり切る精神力、トレーニングの反復練習の大切さ、毎日の練習開始前の気持ちの高め方など様々な事を教えてくださった。練習メニューをこなしていく内に、自分でも力がついてきたことを実感できるようになり、春になる頃には以前よりも両腕が一回りも太くなっていた。また、演技修正力の幅を広げられるまでになっていたのである。

大学2年生では念願のレギュラー入りを果たし、全日本種目別選手権において、ゆか、跳馬の2種目で優勝することができた。冬場の練習がいかに来年度の自分にとって重要なかを身をもって経験することができ、自信がついた1年間であった。

山があれば谷もある。当時、体操競技の日本ナショナル強化選手に入るためには、全日本個人総合選手権で2日間の個人総合合計、上位12位に入ることが条件だった。当時の私は、ナショナル強化選手に選出されたことはなく、大学3年生では最大の目標の1つであった。試合が始まり1日目の終了時点では、個人総合7位でナショナル選手の条件は満たしている。2日目は、あん馬の失敗や各種目の細かいミスが続き、結果は21位。2日間の合計で13位と0.1点の差でナショナル強化選手入りを逃した。体操人生でどんなに悔しいことがあっても決して涙を流したことがなかった自分が、試合当日の夜、初めて悔しくて泣いた。

しかし、悔しさと同時になぜか反骨心が芽生え

た。この現状では、いつまで経っても日本代表選手にはなれない。どうしたらいいのか練習プランを練った。まず、長期目標（来年の世界選手権日本代表に選出されること）、中期目標（練習でも失敗しない体力・技術・精神力を身につけること）、短期目標（毎日、目標が達成するまで練習を終えない）であった。その他にも、自分を強化するために練習中の会話をなくし、自分のやるべき事に集中して練習を行うなど自分ルールをやり遂げると決めた。その覚悟は、今から思えばオリンピックが夢から目標に変わったターニングポイントであると感じている。

今までは、調子や気分によって練習内容の変更や妥協があり、試合の結果も良い日と悪い日の差が大きくなるように結果を残せないことも多々あったが、大学3年生の冬から春にかけて目標をこなしていると、日に日に調子の波がなくなっていく事に気付く。短期目標が基盤となり、中期目標でも技が正確に実施できたことで手応えを感じ、目標の大事さも身をもって感じた。

大学4年生では、世界選手権の日本代表に初めて選出された。選出された時、もちろん嬉しさは大きなものであったが、それ以上に自信に満ち溢れているような不思議な気持ちになったことを覚えている。当時の日本は、私の得意種目であるゆか、跳馬が他の種目に比べ苦手であり、代表選出への追い風となっていた。

日本代表に選出後、少しゆっくりできる期間があると思っていたが、代表合宿スケジュールを見て驚いた。試合が終了してから1週間後に合宿が開始し、1週間の合宿が8回も行われること、さらに初代表の私は、経験を積むために海外試合スケジュールがあった。冷静に考えると、金メダルを目指すためには当たり前スケジュールである。

合宿が始まると、今まで経験したことのない練習中の緊迫感、全員が自分のやるべきことに集中し調整をしていた。また、先輩・コーチからの的確なアドバイス、代表新人の私にとって新たな発想に繋がることばかりで、勉強になる毎日であっ

た。代表選手の練習を自分の練習にも取り入れようと観察していたが、特に富田洋之さんの練習に感銘を受けた。富田さんは美しい体操で有名である。より技の完成度を高めるために、日々の反復練習から妥協を許さず努力も人一倍行っている。練習時から完璧な演技を追求しており、周りから見れば完璧な演技でも、納得した様子がなく黙々と練習に取り組んでいた。反復練習から自分自身の演技に完璧さを求め、一切妥協することなく追求し続けることこそが、芸術作品のような美しい演技に繋がるのだと改めて感じ、必死についていった。

合宿が終わり、試合の約1ヶ月前～現地（ドイツ）での調整合宿へ。体操競技の器具はどれも同じようなイメージがあると思うが、メーカーによって特性が違う。私は、世界選手権でゆか、跳馬の出場が確実であったため、特にその2種目の調整に力を入れていた。しかし、ゆかをジャンプしても弾まない。その理由は、日本のゆかはバネ式でマットの下にバネが入っているが、世界選手権で使用される器具はゴム製で、マットの下にゴムが入っていたためである。調整に時間がかかり、試合直前によく慣れることができた。海外試合に出場する選手は、特に器具などの環境面を柔軟に対応しなければならない。今できる100%の技を入れた演技構成ではなく、80%程度の精神面で余裕のある演技を構成することが重要であり、現地で試行錯誤し試合を迎えた。

試合は団体予選を行い、上位8カ国が決勝に進出する。予選では各種目チームの6人中5人が演技をし、上位4人の得点が加算される。予選では失敗はあったものの、いつも通りの程よい緊張感で試合を終えることができた。決勝の日、体育館に入場すると緊張が止まらない。頭が真っ白になるほどである。その理由は、団体決勝のルールである。決勝では、各種目チームの6人中3人が演技をし、3人全員の得点が加算される。ネガティブではあるが、「失敗したらどうしよう」と一瞬考えてしまい、精神面で自分に負けてしまったの

である。その時、チームメイトの先輩が私の異変に気付き声をかけてくれた。堂々としている先輩に私は質問をした。「先輩は緊張しないのですか」と。先輩は「緊張はするけどやるしかない、頑張ろう」と明るく伝えてくださった言葉に本当に救われた。どんな場面でも、物事を前向きに考えられるかどうかでその先の自分の行動を変えることができる。おかげで自分を取り戻すことができたが、覚悟と経験が足りないと感じた世界選手権であった。その後、大学を卒業しコナミスポーツクラブへ入社した。

3. オリンピック大会でのメダル獲得

コナミスポーツクラブ入社1年目の22歳で、北京オリンピック代表の座を掴むことができた。

この年から、競技者用トレーニング施設である味の素ナショナルトレーニングセンターが設置され、選手が集中して練習できる環境が整っていた。合宿では、団体決勝を想定した各種目選手の役割など、金メダルの獲得を目標とした作戦を立て自分のやるべき事を明確にした。

しかし合宿中、また怪我との戦いが始まった。あん馬の練習中、首に電気が走ったような痛みがあり首が動かなくなった。正直、なぜ今？と悔しい思いであったが、後悔してもしょうがない。自分のやるべき事を実践し、ポジティブな気持ちでオリンピックに臨んだ。

オリンピック団体決勝では、地鳴りのような歓声の中入場。1年前の経験がなければあまりの大きな歓声に萎縮していたかもしれないが、自分でやると決めた覚悟と日本に貢献したいという気持ちで、影響なく演技に集中することができた。結果、日本は団体銀メダルであったが自分のやるべき事を実践でき、チームメイト、スタッフと団結し挑めた試合であったため全く悔いはなく、自分の人生にとって宝となる経験ができた。家族や恩師、今までお世話になった方々が大変喜んでくれたことは私にとって大きな喜びであった。自分を

育ててくれた全ての方に感謝の気持ちでいっぱいである。

4. その後の人生

30歳まで22年間体操を続け、引退後は所属先であったコナミスポーツクラブのジュニア体操指導者として兵庫県西宮市で2年間勤務した。

その後はコナミスポーツクラブを退社し、2019年5月に、大阪府吹田市で子供を対象とした自身の体操クラブを始めた。始めようと思ったきっかけは自身の経験が大きく関係している。仲間の存在・気持ちの変換・基本力・経験や覚悟など、多くの大切なことを体操競技を通じて学ぶことができた。その経験を子供達に伝えたいと強く感じたからである。子供達には、体操を楽しむこと、失敗しても良いからまずは挑戦してみることで、できた達成感を感じ自分に自信を持つことの大切さなどを伝えていくとともに、子供達の将来の可能性を広げられるような指導を心がけている。また、関西大学器械体操部のコーチとして大学生の指導も行っており、体操界の普及と強化の両面で貢献したいと考えている。

5. 後輩に一言

私の体操競技人生は、決して平坦なものではなかった。怪我也多く、大きな壁に何度もぶつかるたびに挫折を感じることもさえあった。振り返ってみると、どの経験も今の自分にとっては素晴らしいものだったと思うが、当時は気付くことに時間がかかっていた。競技人生の中で数えきれないほどの経験をし、たくさんの人と出会い、多くの人に支えていただいたからこそ今の自分がある。その経験の何か1つでも欠けていたらオリンピックには出場できていなかったと感じている。

後悔の残らない人生を歩むためにも、全ての人に感謝の気持ちをもって日々を過ごし、出会いを大切に、最後まで自分の可能性を信じて何事にも

挑戦し続けてほしい。

