

研究報告
(研究プロジェクト)

メダリストへの軌跡 —中瀬卓也—

中 瀬 卓 也 (体育学部/コーチング系)

【経歴】

- 2001年3月 滋賀県立栗東高等学校卒業
- 2001年4月 日本体育大学体育学部体育学科入学
- 2005年3月 日本体育大学体育学部体育学科卒業
- 2005年4月 医療法人徳洲会東京本部入社 徳洲会体操クラブ所属
- 2009年4月 日本体育大学大学院体育科学博士前期課程トレーニング科学系入学
- 2011年3月 日本体育大学大学院体育科学博士前期課程トレーニング科学系修了
- 2013年3月 医療法人徳洲会東京本部退社
- 2013年4月 日本体育大学スポーツ専門職 体操競技部男子コーチ着任
- 2017年3月 日本体育大学スポーツ専門職 退任
- 2017年4月 日本体育大学体育学部助教 (現在に至る)

【競技歴】

- 2006年 第39回世界体操競技選手権大会 (オーフス) 団体総合3位, 個人総合6位
- 2007年 第40回世界体操競技選手権大会 (シュツットガルト) 団体総合2位
- 2008年 第29回オリンピック競技大会 (北京) 団体総合2位, 鉄棒5位
- 2009年 第41回世界体操競技選手権大会 (ロンドン) 日本代表
- 2009年 第25回ユニバーシアード競技大会 (ベオグラード)
団体総合1位, 平行棒1位, 鉄棒2位
- 2010年 第16回アジア競技大会 (広州) 団体総合2位, 個人総合5位

1. 競技との出会い

私は滋賀県大津市にある日吉台という町で幼少期を過ごした。幼稚園の頃は内気な性格で、友達と一緒に遊びをした記憶はあまり残っていないが、園庭にあった雲梯や鉄棒でよく遊んでいたことは覚えている。小学生になってからは内気な性格も少しずつ変わり、友達と一緒に外でドッジボールやサッカーといった球技や、高いところに飛びつく、飛び降りるといった体を動かす遊びを

毎日のようにしていた。習い事は水泳とサッカーをしていたが、水泳に関しては純粹に泳ぐことが苦手で上達せず、サッカーは走らされてばかりでボールを触らせてもらえない憂鬱な習い事であった。

体操を始めるきっかけは、小学4年生の夏頃に訪れた。小学校の昼休みに、私はいつものように校庭で友達とサッカーをして遊んでいた。すると、校庭にある砂場の方で突然歓声が上がリ、人がどんどん集まっていた。何が起きたのかと、私も足

を運んでみると、同じ学年の村田くんという友達が砂場でバク転を披露しているところであった。彼は観衆のアンコールに応じて何度もバク転を披露し、一躍小学校の人気者へと成り上がったのである。村田くんは県内の体操クラブに通う男の子であり、そこでバク転を習得していたのだが、初めて生でバク転を見た私は衝撃を受け、村田くんに対して憧れの思いを持つと同時に、自分もバク転ができるようになって人気者になりたいという考えに至った。その日から私は、放課後に友達数人と共に砂場でバク転を練習し始めた。誰かに教えてもらう訳でもなく見様見真似でやっていたので、地面に頭から落ちる危険な場面もあったが、友達と試行錯誤を繰り返しながら何日か練習するうちに、なんとかバク転ができるようになったのである。そして私も皆の前でバク転を披露することができ、人気者になるという目標を達成できたわけだ。その出来事によって、普通の人ができない技ができるようになることに快感を覚えた私は、その後我流で後方宙返りまでできるようになった。そんな私を見て、村田くんは自身が通っていた栗東ジュニア体操クラブへ一緒に行かないかと誘ってくれた。すでに体操に対して魅力を感じていた私はその気になり、すぐに両親に相談したが猛反対にあった。一つは車で片道1時間かかる距離にクラブがあったため通うには送り迎えが大変であるという理由であり、もう一つは大怪我をする可能性があるスポーツだという理由であった。しかし私はどうしても体操をしたいという思いが強く、必死になって両親を説得し、なんとか体操クラブに通わせてもらえることになった。村田くんが砂場でバク転を見せてくれたことがきっかけとなり、小学4年生の10月から私の体操人生がスタートした。

2. 日体大での思い出（選手生活の思い出）

高校時代に、私は全国高校総体において個人総合2連覇を成し遂げ、2001年の4月に鳴り物入

りで日本体育大学に入学した。こう言ったのは、全国高校総体の個人総合2連覇という実績が、これまでの男子体操の歴史の中で私を含めて7人しか残していないものであり、達成者として塚原光男、相原誠、池谷幸雄、畠田好章、塚原直也、冨田洋之といった歴史に名を残す名選手たちが名を連ね、「高校総体を2連覇した選手は必ずオリンピックに行ける」というジンクスが存在したほどの特別な結果であったからである。しかしながら、私は入学してすぐに周囲の期待通りの活躍ができたわけではなかった。

体操競技は4年に1度、オリンピックが終わった翌年に採点規則の変更が行われるのが通例である。私が日体大に入学した2001年は、シドニーオリンピックの翌年であったため、採点規則変更の時期と重なったわけだが、私は体操選手として器用な方ではなく、新しく技を覚えるのに時間がかかるタイプであった。そのため、新ルールの適応に人一倍時間がかかり、競技力の高い日体大においてはすぐにレギュラーになれず苦勞をした。また、高校時代から抱えていた手首の慢性的な故障が、大学の厳しい練習でさらに悪化して思うように練習できない時期が続いたこともあった。思い描いていたイメージとはかけ離れた形で最初の半年が過ぎ、その年の10月21日にある事故が起きてしまった。体操競技部が本拠地としていた世田谷キャンパス230体育館の火災である。死傷者が出なかった事が不幸中の幸いであったが、燃え上がる体育館を目の前にして、先が見えない不安で呆然としていたのを今でもはっきりと覚えている。

練習拠点を失ってからしばらくの間は、早稲田大学、国士舘大学、駒澤大学などの他大学や国立スポーツ科学センターに練習場所を借りに行く生活が続いた。練習させてもらえるだけで有難いことであったが、移動で往復2時間前後が必要となったため、慣れない移動による疲労は少なからずあったと思う。そんな中、当時の体操競技部監督であった具志堅幸司先生が、私たちの移動が少

しでも楽になるようにと、ご自身の車を8人乗りの大型車に買い換え、毎日のように部員を乗せて行き帰りの運転をして頂いた事は忘れられない思い出の一つである。具志堅先生をはじめとする周囲の方々の助けにより、私たちは体育館を失ってからも不自由なく練習を積むことができた。

火災から半年の月日が流れ、大学2年生になった時に、体操競技部は健志台キャンパスに作られた第3体育館の使用を許可された。半年ぶりに自分の練習拠点ができただけだが、そこにはピットがなかった。ピットとは、体育館の床を掘り下げた部分に分厚くて柔らかいマットを敷き詰めたものであり、技を新しく覚える際などに安全を確保するため使用するものである。ただでさえ鈍臭くて技の習得に時間がかかる選手であったし、まだ習得すべき技が多くあった私は、このままではオリンピックに行くのは夢物語であると感じ、具志堅先生に我儘を言ってピットなどの練習環境を整っている国立スポーツ科学センターで1年間個人練習をさせてほしいとお願いをした。具志堅先生には仲間たちと離れて練習をすることに反対されたが、最終的には私の意思を汲んで下さり、許可して頂いた。そして私は、大学の授業には週2回練習が休みの日だけ通い、それ以外の日は朝から晩まで練習をする体操中心の生活を送ることとなった。同じ体育館で日本一のチームであった徳洲会体操クラブも練習をしており、実力と経験のある一流選手たちと一緒に練習させてもらうことで自分の体操に磨きをかける事ができた有意義な1年間であったと思う。

大学3年生になる時に、私はチームに合流し、第3体育館を練習拠点として活動するようになった。この頃には、演技構成や熟練度の面で日本のトップに追いつく事ができ、これまでの練習の成果が結果として現れ出した。その年の秋に開催された全日本選手権において、私は個人総合で5位に入賞し、種目別ゆかにおいても2位に入ることができた。また、個人総合の結果によって日本体操協会ナショナル強化指定選手にも初選出され、

翌年に控えたアテネオリンピックの日本代表選考会に向けて良い形で繋げていける結果を残すことができた。

そして2004年、私は大学4年生となり、オリンピックの年を迎えた。体操競技においてオリンピックの日本代表選手は6名しか選出されない狭き門であった。アテネオリンピックの日本代表を決める選考会として、同年4月に開催された二次選考会と5月に行われたNHK杯（最終選考会）が設定されており、それぞれ2日間ずつ計4日間の競技によって代表が争われた。選考基準としては、まず4日間の競技における個人総合合計得点上位者4名が選出され、それに加えて個人総合5位から8位の選手の中から種目別ポイント上位者2名が選ばれるルールとなっていた。種目別ポイントとは、各種目1位から3位までに与えられるものであり、種目において突出した実力があるスペシャリストを選考するために2004年から新しく設けられた。当時の日本代表チームは、ゆかと跳馬において点数が伸ばせない傾向があったため、アテネオリンピックの選考会においてはゆかと跳馬の種目別ポイントが他種目よりもポイントが高く設定されていた。ゆかと跳馬は私の得意とする種目であったので、種目別ポイントで代表入りできるチャンスはあると考え、戦略を練った。ゆかは前年の全日本選手権で2位に入っていたこともあり、構成は変えずに完成度を上げて確実にポイントが獲れるようにし、跳馬においては前年の全日本選手権で初めて挑戦し成功させていた「シューフェルト」という高難度の跳躍技でポイントを獲得しに行く準備を進め、選考会に挑んだ。オリンピックの代表選考会という重圧からものすごく緊張してしまい、演技において自分の実力が出し切れない部分はあったが、順調に試合は進んでいった。ゆかに関しては狙い通り着実にポイントを獲得することができていたが、跳馬においてはシューフェルトを実施したものの、着地が大きく乱れるなどの失敗が出ていて、ポイントの獲得ができていない状況で選考会最終日を迎えた。最

終日が始まる前に私は、ゆかでポイントを多く獲得できていたことで、種目別ポイント上位2名に入ることが十分可能な範囲に位置している状況に立っていたが、個人総合順位が8位の中に入らないところからのスタートとなったため、最終日の私の使命は確実に個人総合8位以内に入ることと考えた。確実に8位以内に入るには、1つのミスも命取りになることから、私は跳馬のシューフェルトの挑戦をやめて難易度を下げた跳躍で無難にまとめた。その結果、個人総合の最終順位は8位に上げるができた。ところが、肝心の種目別ポイントにおいてわずか1ポイントの差で及ばず、日本代表に選出される事はなくなってしまった。最終日に攻めの演技で種目別ポイントを荒稼ぎした同級生の中野大輔選手に逆転され、代表を逃す結果となった。あと1歩のところまで手が届かなかった悔しさと、大事な場面で攻めきれなかった自分の情けなさで涙が出た。すぐに気持ちの切り替えができず、やる気が出ない日が続いたが、代表選考会が終わっても試合シーズンが終わるわけではない。夏には全日本学生選手権が控えていたため、体操競技部で主将を任されていた私が気の抜けた態度を取るわけにはいかなかった。私は気持ちを奮い立たせ、主将としてチームを引っ張る一心で練習に取り組み、全日本学生選手権で団体優勝を果たすことができた。前年も同大会で団体優勝をしていたが、自分が主将という立場で為すことができた団体優勝は格別の喜びであったし、また体操を頑張ろうという気持ちにさせてくれた。大学生活の中で私にとって最高に思い出深い大会となった。

学生生活を振り返ってみると、良き思い出もたくさん残っているが、体操に関しては決して順風満帆な4年間ではなかったように思う。どちらかと言えば、上手くいかなかった出来事の方が多かったのではないだろうか。しかしながら、思い通りにいかない日々の中で腕き続けた経験や、強い日体大のチームで主将という責任ある役職を任せてもらった事は、卒業後の私にとって人生の糧

となっている。本当に多くの方に支えられ、応援してもらえたかけがえのない学生生活であった。

3. オリンピックでのメダル獲得

私は2005年3月に日本体育大学を卒業し、医療法人徳洲会東京本部に入社した。徳洲会は病院経営などを主に行なっている民間医療グループであるが、当時の理事長であった徳田虎雄先生が日本体操協会の会長を歴任していた関係もあり、グループ内に徳洲会体操クラブという社会人チームを持っていた。他にもいくつか社会人チームはあったが、徳洲会が当時日本一のチームであったこと、そしてアテネオリンピック金メダリストの米田功さんや水鳥寿思さんが在籍していたことに魅力を感じ、入社を強く希望して採用してもらった。入社と言っても、体操クラブの部員には特に仕事は与えられず、毎日1日中競技に集中できる良い環境であり、部員は正社員の扱いであったので給料も発生した。結果を残せば給料もそれに従って上がっていく体制であり、結果が残せなければ解雇される可能性もある厳しい環境であった。社会人で体操を続けると決めた以上は、絶対に北京オリンピックに行くことに誓って社会人生活をスタートさせた。

徳洲会での練習を始めて、諸先輩方の練習に対する姿勢を見ていると、自分がそれまでやってきたことがいかに甘かったかを痛感させられた。練習の質も量も大学生を軽く凌駕するほどのものであったからだ。すべての行動が、試合において結果を残すことに直結しているというような高い意識を全員が持っている素晴らしいクラブの中で、私は1年目から多くのことを学ばせてもらいながら力をつけていった。ある時、私は米田さんに、試合の大事な場面で緊張しすぎて良い演技が出せなくなるということについて相談したことがある。どうすれば緊張せずに自分の演技ができるのかと尋ねたところ、意外な答えが返ってきたのだ。「俺もめっちゃくちゃ緊張する。特に代表選考会は帰った

くなるくらい緊張する。そんな状況でも自分の演技をするには、練習でも同じくらい緊張するしかないし、これ以上の練習はできないと思えるほど練習しとけば失敗してもしようがないと開き直れる。」米田さんにこのように話をしてもらったことで、私は考え方が間違っていたことに気づいた。それまでの私は、大事な場面で失敗する原因は精神面の弱さにあると考えていた。それまでは練習で試合ほど緊張できたこともなかったし、アテネオリンピックの代表選考の前に、もうこれ以上練習できないというほどの練習ができていたかといえば、その自信はなかった。その日から私は、北京オリンピックに行くためには練習を変えるしかない、気持ちを新たに日々精進していき、社会人2年目となる2006年に念願であった世界選手権日本代表に初選出され飛躍の時を迎えた。続く2007年も世界選手権日本代表に選ばれることができ、北京オリンピックに向けて万全の状態ですべて2008年を迎えた。

北京オリンピックの日本代表選考会は、2004年と同様の2大会4日間に渡って行われ、代表選手は6名選出されることになっていた。選考基準は、4日間の個人総合合計得点上位者3名と、個人総合12位以内における種目別ポイント上位者3名と決定された。私の1番の狙いは個人総合3位以内で代表に入ることであったが、失敗が出ることも想定して種目別ポイントでも代表入りができるように、得意種目のゆか、つり輪、跳馬に磨きをかけて選考会に臨んだ。しっかり準備はできていたはずだったが、オリンピックに行きたい想いが強すぎたのか、1大会目の二次選考会で力が入りすぎて失敗を多く出し、個人総合14位と出遅れてしまった。しかし、この時点で不思議と焦りはなく、もう後がないから開き直って自分の最高の演技をしてやろうという気持ちになっていた。要点となるゆか、つり輪、跳馬の種目に関しては、きっちりとポイントを獲得できていたため、目標を種目別ポイントによる代表入りに切り替えて最終選考会へ挑んだ。最終選考会の2日間は、

開き直って自分の最高の演技が出し切れたこともあり、極限の緊張の中に楽しさを見出すことができた大会となった。その結果、最終順位において個人総合4位まで浮上し、種目別ポイント上位者の枠で北京オリンピックの日本代表に選出されることができたのである。4年前に悔しい思いをしていただけに、代表に選ばれた瞬間はこの上ない安堵感で天を仰いだ。

5月上旬に代表が決まり、そこから数週間の合宿を経て、8月にオリンピックの夢舞台に立つ日が訪れた。オリンピックに出場することに対する重圧は確かにあったが、緊張しすぎて失敗するという勿体無いことだけはしたくないと思った。体操選手として最高の舞台に立つことができる喜びを胸に、自分ができる精一杯の演技をすることができ、団体総合において銀メダルを獲得することによりしっかり貢献できたつもりである。表彰台に立ち、メダルをかけられた時は、これまでやってきたことの全てが報われた気持ちになり、人生で一番輝かしい瞬間となった。代表に選ばれてからオリンピックが終わるまでの3ヶ月間は、体操人生で一番幸せな期間であったと思っている。

4. その後の人生

北京オリンピックが閉幕した年に私は26歳となった。体操選手としてはベテランの領域に足を踏み入れる年齢であったが、もう1度オリンピックの舞台に立ちたいという想いが強かったこともあり、2012年のロンドンオリンピックを目指して現役を続行することにした。また、引退後の人生に向けて2009年から日本体育大学大学院に入学し、勉強にも励んだ。2009年以降も世界選手権やユニバーシアード大会、アジア競技大会といった国際大会に日本代表として出場することはできたが、年を重ねるにつれて肩や腰、手首、アキレス腱などの慢性的な故障によって自分のやりたい練習が徐々にできなくなっていっていき、目標としていた2012年のロンドンオリンピック日本代表

には届かず20年間の現役生活を終えることとなった。

2013年3月に医療法人徳洲会東京本部を退社し、4月からは日本体育大学のスポーツ局とスポーツ専門職という立場で個人契約を結び、体操競技部男子コーチに就任した。専門職を4年間務めた後、2017年4月には日本体育大学体育学部に入職し、体操競技研究室の専任教員に立場を変え、授業や部活動の指導に精を出す毎日を送りながら現在に至っている。体操を続けてきた20年間で自分が培ってきた知識や経験を生かせる仕事に就くことができた事は、本当に幸せなことである。

5. 後輩に一言

私は何事も失敗した後の行動が大事であると思っている。失敗したことで諦めてしまったり、格好悪いとか、恥ずかしいというような気持ちになって挑戦をやめてしまう。私が日頃の学生指導の中で、よく目にする行動である。私は真剣にやった上で失敗したことに對しては何も言わず技術指導をするだけであるが、失敗した後にやる気をなくした態度をとった時や、何度も同じミスを繰り返した時は強く注意するようにしている。ノーミスで大きな目標を達成する人間は限りなく少ないはずだ。失敗した自分を冷静に受け入れて、そこ

から何かを学ぶ姿勢がとても重要であると思うし、それができる人間は色々な面において強い。まずは周りの誰よりも努力し、そんなことまでやるのかと思われるくらい徹底的に準備してほしい。そして失敗を恐れず、思い切って挑戦してほしい。もし失敗してしまっても、挑み続ける時間がある限り諦めないでほしい。悔いのない学生生活になるように日々を大事に生きて下さい！

