

研究報告
(研究プロジェクト)

メダリストへの軌跡

—藤丸真世—

藤 丸 真 世

【経歴】

1998年3月	私立藤村女子高等学校卒業
2002年3月	日本体育大学体育学科卒業
2005年4月	日本体育大学大学院入学
2006年4月～現在	株式会社 TBS テレビ
2007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修了
2016年～	東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会 組織委員会メディア委員 日本スポーツ振興センター助成審査委員 日本スポーツ協会女性スポーツ委員
2019年～	日本オリンピック委員会表彰専門部会委員

【競技歴】

1992年～94年	JOC ジュニアオリンピック・ソロ優勝（3連覇）
1995年	アメリカンカップ（ジュニア日本代表）デュエット2位
1995年～1997年	国民体育大会 東京都代表 デュエット2位
1996年	世界ジュニア代表（ドイツ）チーム2位
1997年	ナショナルB代表（スイス）チーム2位
1998年	ナショナルB代表（スイス）デュエット1位・チーム1位
1999年	ナショナルB代表（スイス）デュエット2位・チーム2位
2000年	ナショナルB代表（ドイツ）デュエット2位・チーム2位
2001年	世界水泳選手権（福岡）チーム2位
2002年	ローマオープン チーム1位 ワールドカップ チーム2位
2003年	世界水泳選手権（バルセロナ）チームテクニカル1位 チームコンビネーション1位 チームフリー2位
2004年	アテネオリンピック（ギリシャ）チーム2位

1. 競技に出会ったきっかけ

私が一番初めに会ったスポーツは水泳だった。3歳の時に1歳年上の兄と一緒に習い事の1つとしてスイミングスクールへ通うことになった。両親はいくつかのスイミングスクールを探し、自宅から車で20分ほどの場所にある当時から世界レベルの選手を輩出していた国領にあるクラブ調布（当時は金子スイミングスクール）を選んできた。当時、私は兄と同じクラスで、週1回の1時間だけだった。常に1つ上の年齢の子達の中で泳いでいたが母は私が他の子よりもひと回り身体も小さいことを心配して、「クラスを下げてほしい」とお願いしたこともあった。しかし、私は周囲が「溺れているんじゃないか」と思うほど長く潜っていたり、兄に負けないくらいの速さで泳いでいたという。その結果、クラスも変わることはなく、当時の厳しいコーチが上級生たちと分け隔てなく指導くれた事も相まって、泳ぎが速くなり、達成感を得られるとても楽しい習い事だった。

3歳で始めたスイミングの他に、4歳からはバレエ、5歳からはピアノを習っていた。小学校2年の時に、バレエの教室が解散となってしまうことになり代わりに習い事を探していたところ、たまたまそのタイミングでスイミングスクールから「選手コースへのお誘い」という手紙が届いた。選手コースには、競泳とシンクロナイズドスイミング（現アーティスティックスイミング、以下シンクロと表記）があり、バレエに代わる女の子らしい習い事をさせたいという母の勧めもあり、音楽に合わせて泳ぐ、シンクロに通うことを決めた。

私はシンクロというスポーツを知らなかったの、初めて見たときは水の中から足や手が飛び上がった、クルクルと回っていたり、今まで見たことのない世界が広がっていて泳いでいるお姉さんたちがキラキラしていて、とても格好良いな、との印象を抱いた。

1984年のロサンゼルス五輪から採用されたシンクロだが、私が習い始めた頃は、メジャーなスポーツではなかった。それが1988年ソウルオリンピックで小谷実可子さんがソロで銅メダルを獲得し、テレビでの大きく取り上げられると、シンクロというスポーツは一気に世の中に認知される事となった。とはいえ、その後もしくはシンクロというスポーツのルールや日本代表がどのくらいの成績を残しているのか、世間一般に理解されるには時間がかかったように思う。当然、クラブ活動として実施してる学校などはなく、友達からは「シンクロってなに？」と聞かれることも何度もあった。そして、私が出場したアテネ五輪まで日本代表チームはメダルをとり続けた。今では日本のシンクロは強い！必ずメダルを獲る！と多くの人が思ってくれている。シンクロを知らない人は殆どいないといっても過言ではないだろう。

シンクロの練習は小学生のときは大体週4回。その後、チームのレベルが上がる毎に練習量と時間は増えていった。学校から帰るとすぐに練習道具を持ち、練習に行く。そんな毎日を送っていたので、シンクロの練習に行くことは寝る事や食べることと同じように、生活の一部となっていった。また、高校生以下の夏の時期には1年で一番大きな全国大会でもあるジュニアオリンピック（以下、JO）があり、夏休みは毎日朝10時～17時頃まで練習に励んでいた。その結果、中学1年の時に、12歳以下の部で初めてソロ・デュエット・チームで優勝するという経験をさせて頂いた。そのとき苦しい練習や合宿があっても、大会で勝つことで得られる充実感、もっと上手になりたい、という向上心が同時に芽生えていった。

中学は地元の中学へ通っていたが、大会や合宿で、学校に通えなくなることも多くなってきたため、高校進学時には、シンクロの競技活動に理解のあるところを両親と探し、家から通いやすくスポーツコースのある藤村女子高等学校の推薦入試を受けた。藤村女子高のスポーツコースには、それぞれのスポーツに本気で取り組んでいるクラス

メイトばかりだったので、競技は違えど同じ目標を向かう事から友人もたくさん出来、非常に恵まれた高校生活を送る事ができた。高校時代の練習では、朝5:30～アクラブ調布で朝練が終わるとバスを乗り継ぎ吉祥寺にある高校へ、授業が終わると、今度は電車とバスを乗り継ぎ向ヶ丘遊園にある専修大学のプールをお借りして練習。帰宅は23:00頃となっていた。毎日ヘトヘトになって自宅にたどり着くとご飯を食べて、寝ることがやっとだった。そんな日々を送っているとすぐに2年になった。今後の進路についてふと考えたとき、身体を動かすことが好きで、生徒指導もしている体育の先生がとても格好よく感じていたので「将来は体育の先生になりたい」となんとなく体育大学への進路も意識していた。

シンクロでは春の時期に日本選手権が開催される。中学生以上に出場権がある日本選手権は、最大の目標の大会だった。また同時に日本代表の選考会も行われる。私は高校1年のときに初めてジュニアの日本代表に選ばれ、その後の夏の大会は日本代表チームとして海外で行われる国際大会へ出場していた。日本代表は全国から選手が選ばれるため、春の日本選手権が終わると、大阪や静岡のプールで長期の合宿生活が始まる。夏の大会に出場し終わると、また秋からは各クラブに戻りそれぞれ練習することになる。

高校時代に終わりを告げる頃、ぼんやりと思い描いていた将来体育教員になるという夢と競技活動を継続するという2つの目標を達成するために私は日本体育大学への進学を目指す事にした。日体大への進学は学校の成績と、競技の成績の両方が必要だった。成績はクリアしていたとしても、日体大の水泳部にはシンクロは無く、まず学校で受け入れてもらえるのが非常に不安であった。加えて入学試験のある日には、文部科学省から国際親善交流でブラジル・アルゼンチンへの遠征が決まっていた。試験が受けられないと思い、日体大への進学は半ば諦めかけていたが、大学側で私の事情を理解してもらえたことで、別日程で特別

入学試験を受ける事ができた。入学試験ではこんな記憶が残っている。面接官の先生からのこんな質問があった。「あなたのシンクロでの最終目標は何ですか?」と。私は迷わず「日本一になることです」と答えたが、「日本一ですか?」と怪訝な顔をされた。(・・・あれ?日本一じゃダメ?)と思い顔が真っ赤になりドキドキしていると、「世界一ではなく日本一ですか?」と聞き返された。私は、日体大は日本で一番という目標ではレベルが低いんだ、世界の頂点を極めたいという志の人たちしか合格もしないし、通えないんだと思い、その時ハッとさせられ、もっと上を目指そうと、心に決めた。そして、この大学で志の高い人たちと学校生活を送りたいと思い大学に入学できることをとても楽しみにしていた。

2. 日体大での思い出（選手生活の思い出）

その後、私は無事に日体大へ入学ができた。日体大は部活動単位でクラスが分かれている。先にも書いたように日体大にシンクロは無い。大学でシンクロをしているのは私1人。大学生活に不安と期待がある中、友達ができるかどうかも不安だった。そこで、入学前をお願いさせていただいたことが1つだけある。それは「水泳部の一員にさせてもらいたい」ということだ。その希望が通り、私は水泳部がある健志台では1クラスしかない女子クラス「Qクラス」になることができた。しかも担任の小早川先生は水泳部の顧問だったこともあり、水泳部の友人、先輩、後輩もたくさんできた。1クラスしかないため、クラス全員が仲よくなり他競技の友人も増え充実した楽しい学生生活を送ることができた。体育の授業は全て専門の先生が教えてくれるので、バレーボール、バスケットボール、柔道や相撲、体操、ゴルフやサッカーなど、元五輪代表やメダリストの先生たちが指導してくださるので毎日が最高の学びであった。そして水泳部の先生方にはとてもお世話になった。基本的には外部で活動している私は練習

が休みの時は、自主練がしたいと、水球部の練習中のプールの端を使わせて頂き、練習をした。当時清原先生率いる日体大水球部は日本一強く、その練習は凄まじい量と質。自主練習をしながらこっそり見ていた私は、その凄まじい練習に「自分はまだまだ足りない」、と更に練習に励むことができた。そして話は変わるが練習以外では、当時健志台キャンパスの事務局の教学局の方にも大変お世話になった。日体大では日本代表としての活動と日本選手権や合宿などで授業に出られない時には公認欠席を認めてくれる制度があった。学生は個人で教学局へ行き「公認欠席届」を事務局の方々に作成して貰うのだが、部活動単位で動くものについては先生が届け出を出してくれるとのことで、友人に聞いてもどう申請したらいいのかわからなかった。部活動がない=全部自分で何もかもやらなくてはならないのだ。そこで頼りになったのが教学局の事務の方だった。私の拙い説明でも優しく対応してくださり、提出物や申請の仕方など丁寧に教えてくれた。その後も何か困ったことがあると、すぐに相談に乗ってくれたり、とても頼りにさせて頂いた。また、各教科の先生には、自分がどういった種目で活動しどういう選手なのか、1人1人説明をして回った。私は、部がある人たちを羨ましく思うこともあったが、この事を一人でやった事は、後の自分の自信につながったと思っている。1人1人の先生と自分が直接話すことで、私の顔と名前を覚えてもらえるきっかけとなった、そしてシンクロという競技にも興味をもってくれた。一度でも話したことがある先生は、公欠をもっていく度に、「藤丸！次はどんな大会に行くんだ？頑張れよ！！応援してるからな！」などと非常にフランクに声をかけてもらえるようになった。その事は最高に私に力を与えてくれた。

3. オリンピックでのメダル獲得

2000年シドニーオリンピック。私は最終選考

会で落選した。大学2年の時だった。最終まで残ったのは13名。その中から9名が五輪選手として選ばれた。選考会当日。私は「もしかしたら、いけるかもしれない」という淡い期待と数パーセントの可能性にかけていた。その気持ちは人一倍練習した自負もあったし、本番中も「隣の人より私の方が絶対うまい演技ができた！」という気持ちだった。完璧に泳ぎきったはずの私の結果は12位。到底及ばずの落選。なぜ落選したのか…自分の中であの苦しい合宿から解放された気持ちと、選ばれなかった悔しさと、本当に悔しかったのだろうかという複雑な感情と、明日からどうしたらいいのだろうかという不安で、心はとても混乱していた。帰宅すると、家の前で母が出迎えてくれた。そのときコーチは母に「真世ちゃんは本当によく頑張ったんです。」と言った。そして私には「少し休んでまた連絡頂戴ね。」と言った。すでに心の中が「無」となっていた私は、突然涙が溢れ出てきて、止まらなくなった。泣きじゃくる私を見て、母は驚いてこう言った。「オリンピックに行けるなんて夢にも思っていなかったから、娘がこんなに泣くなんて。本当に頑張ったんですね」と。私は初めて自分を追い込み、こんな経験をしたのは初めてだったからか、複雑な悲しみが押し寄せ、もしかしたら、あと一歩でオリンピック選手になれたのかと思うと、しばらく立ち直ることができなかった。

この結果に初めて自分はシンクロを「やめる？」ということが頭をよぎった。だが、すでに生活の一部になっていたシンクロを今やめる勇気はない。けれども今は泳ぎたくない、水を見たくない、何もしたくない…と思う日が続いた。次の目標もみえずコーチに「もう水を見たくないのです、しばらく練習を休ませてください」と伝えると、それきり全く練習に行かなくなった。人生で初めて、最も何もしないダラダラとした日々を過ごしていた。ある日、コーチから来年2月に韓国で行われる東アジア選手権のソロに選ばれた、と連絡があった。しかしすっかりやる気を失っていた私は、

やる気を取り戻せないまま、それを目標にし、なんとなく練習を再開し、なんとなく形にして試合へ出場してしまった。もちろん結果は出ない。アジアでは敵なしの日本のはずが、このとき私は日本代表3位という結果にしてしまったのだ。申し訳ないと思った。

その夏、シドニーオリンピックが始まり、私は部屋で一人、シンクロを見ていた。長い間、一緒に合宿や練習をした先輩やチームメイトがテレビの向こうで、もの凄い緊張感の中、メダル獲得のために必死に泳いでいた。素晴らしい息のびたりとあった演技に世界中が感動し拍手をしていた。結果はロシアに次いで2位。これまで日本が獲得したことのないメダルの色だった。テレビ画面を通して見ていた私は、複雑な感情に胸が押しつぶされそうになった。演技には感動して涙がでた。そして私はこのまま本当にシンクロを辞めるのか…。そのときだった。五輪に出場したジュニア時代から日本代表チームとしてずっと一緒だった親友、大阪のラサスイミングスクールに所属(現在はパシオスイミングスクール)の巽樹理から電話があった。私はその電話で泣きながら、おめでとうと伝えた。このときの電話は私の人生を変えることになった。

「真世、次のオリンピックに私は真世と行きたいねん。次は一緒に泳ごうや！オリンピックは今までとは違って本当に大変やけど…。でも、もしこれで引退したらきっと私も後悔する、次のオリンピックがきっと最後になると思う。もし引退するとしても最後に一緒に泳いで引退したいねん。」と。この時、私は「一体何をしているんだろう、早く本気にならないと！」とこの半年の自分に恥ずかしくなり、同時に身体からエネルギーが湧いてくるのを感じた。樹理の言葉が本当に素直に嬉しかった。樹理は関西、私は東京で中学1年のジュニアオリンピックでメダル争いをしたときからの戦友だった。そして高校1年の時、ドイツのジュニアワールドの日本代表に選ばれたのも同時だった。そこからはほぼ毎年ジュニア代表合宿で一緒

になり悪ガキ3人と呼ばれたほど、常に一緒だった。このとき私は21歳。約9年間も一緒に代表として戦ってきた大親友だった。言葉にならない思いが込み上げてきて、次は樹理と一緒に泳ぎたい！オリンピックにでたい！と改めて思い本気で練習を再開することにした。

オリンピックを目標とし、それに向けて次の日本代表選手選考会で1位通過を目標に練習を再開した私は、このまま前と同じ練習をただけでは何も変わらないと思い、人一倍練習することを決めた。そしてまずは自分の肉体改造からはじめようと考えた。私はそもそも身体が硬い、まずはそこを何とかしたいと思った、思いついた最大の結果は足の筋を切る、ということだった。なぜそう考えたのかというと、他のクラブの選手から昔聞いた話があったからだ。足を台と台の上に開く、そして上からコーチが押すと筋が切れて柔らかくなった、という話を聞いていたからである。もちろん今までも厳しい柔軟をしてきたが、それでは足りないと感じたからこそここに行き着いた。しかし、残念ながら私は硬すぎて台の上に足をおいてもバウンドするほど、筋が頑丈だった。「仕方ない、手術して切ろう」と決めた。しかし手術に関しては母には理解を得たものの、私のコーチは反対だった。手術でまずは切れないし、切ったら練習ができない、と言われたからだ。そこで、方法を変えた。私はコーチの紹介で新体操のクラブに通うことにした。静岡にある水鳥体操館。ここで新体操の子供達と混じって柔軟を受けた。(この時は知らなかったが、同じアテネオリンピックに出場した、体操の金メダリスト水鳥寿思さんのお母様がコーチだった。)次に行ったのは、どんな動きにも対応できるような身体を作るため、PNF (Proprioceptive Neuromuscular Facilitation) に通うようにコーチに指示された。これは自分の体を自由に思い通りに水中で動ける筋肉をつけるためだった。肉体の改造に必要な期間は約3ヶ月。私は休むことなく通った。徐々に自分の身体が変わっていたのが分かった。コーチ

も私の練習の仕方の変化に気づいていた。コーチが注意したことが、すぐにできるようになっていたのだ。

そして、迎えた代表選考会、今までのトレーニングの成果を発揮することができ、目標だった1位で日本代表に選考された。2000年冬、私は大学3年になっていた。

初めての日本代表Aとしてのデビュー戦は2001年の福岡で行われる世界水泳で迎える事となった。日本で行われる最高の舞台で、先輩方の築きあげてきた歴史を繋がないといけない、自分のレベルアップに更に必死だった。練習も厳しく今までのメンタルでは到底難しく自分自身の意識も徐々に変わっていった。その年は合宿ばかり続いた。年末年始も返上して静岡のサイクルスポーツセンターでの合宿。ほぼ家に帰ることはなく約8ヶ月間の合宿生活を送った。私はチームの中でも大役のリフトに上がる選手に選ばれた。しかしその2ヶ月ほど前に、「はしか」に罹患してしまった。大阪で合宿中、風邪と診断され高熱が続いたこともあり帰宅を余儀なくされたものの、歩くのもやっと、大阪駅まで辿りつけるかどうか不安だった。1人フラフラしながら新幹線にのり、何とか東京の自宅まで到着すると、そのまま倒れるように病院に向かった。そして診断結果は「はしか」。そのまま入院せざるを得なくなってしまった。今まで練習でやってきたことができなくなってしまふ不安と、チームメンバーから外されてしまうのではないかとという不安が頭を過った。なんとか約2週間後に練習に合流はできたものの、やはり出来るようになってきていた、高さをあげる「立ち泳ぎ」や「列並びの感覚」、「リフトの上の感覚」など、筋力や体力や感覚などが無くなっていったのがすぐにわかった。その後、なんとかギリギリ本番には泳げる状態にもっていったが、思わぬ代表デビューでチームメイトとコーチには本当にとっても迷惑をかけてしまった。大会の結果は、ロシアが1位。日本チームは2位。大会までの経緯は順調とは言えないが、代表デ

ビュー戦でこれまでの歴代代表チームが築き上げた順位を落とさなかったことには、ほっとした事が強く記憶に残っている。

アテネオリンピックの日本代表選考会は2003年の12月に行われた。選考会は審判員の前で規定の要素が入った演技を1人ずつ泳ぐものであった、五輪に行けるのは9名。私は全体の5位で日本代表に選出されることができた。そして早速、1月からグアム合宿が始まった。本番のアテネオリンピック大会の会場であるプールは屋根の工事が間に合わず屋外になるという事だった。グアムではその事を見据え、なるべくアテネの夏に近い環境での合宿を行うことになった。外のプールは屋内プールと違い、上を見ると青空が広がっており、風もある。また小雨が降っていても大会は行われる。まったくこれまでとは異質な合宿となったが、この合宿ではどんな環境下でも本番でベストな演技ができるよう何度も何度も練習を繰り返した。基本的な練習時間は、朝8:00～夜22:00まで。日差しが強い日中14:00～16:00頃は陸上トレーニングやミーティング、ランドドリル(陸で演技を音楽に合わせる練習のこと)であった。このメニューからも分かるように、ここでは根性も鍛えられた。一番長く練習をし、水から上がったのは昼食を食べる15分～20分。朝7:00～夜23:00までのスケジュール。加えて体重管理や食事管理、朝食前に必ず陸上トレーニングを30分。過酷な日々だったが、「オリンピックというものはこういうもの」と信じて歯を食いしばって練習をした。来る日も来る日も夜中まで練習とミーティングをした。完璧な演技をするために。

そして本番のアテネオリンピックは、シンクロチームは早めにアテネ入りした。日本代表監督の井村先生は開会式に必ず選手を出席させるという方針だった。開会式に出席することで、自分たちがこれからどんな試合に出場するのか、自分で感じて欲しいということだった。私たちは開会式でその空気を感じたあと、一度選手村を離れ現地の別の場所で合宿をし、再度選手村に入った。会場

では練習時間が長く取れないためだった。

アテネでは先に試合を終えた柔道の野村忠宏選手の金メダルに始まり、谷亮子さんや、競泳の北島康介さんなどの金メダルラッシュとなっていた。女子レスリング選手団と同じ棟に住んでいた私たちは、「この流れにのるんだ」と意気込んでいた。本番には当時選手団団長の井上康生さんも応援に駆けつけてくれたり、会場もチケットが手に入らないほどで満席だった。世界中からロシアと日本との戦いと思われていたこともあり、日本の演技前の会場の声援はもの凄いなものだった。私は声援があればあるほど力が湧いてくる。本番はまずは落ち着き、演技中は先生の注意を1つ1つ思い出し、あとは全力で泳ぐこと、泳ぎ切った時に私の足は溺れかけてしまうほど全力を出した。結果はチーム2位。ロシアチームには負けてしまったが、「これが今のあなたたちの実力」と先生に言われた。日本の結果は良かったとも悪かったとも言えないが、私たちがあの時あの場所でする力は精一杯だった。だからあれが結果なのだ。もちろんこの結果に悔いは全くない。むしろ私と一緒に泳いでくれた当時のチームメイトやチームを支えてくれた全ての人に感謝したい。

4. その後の人生

25歳で五輪に出場したが、その後の人生は何も考えていなかった。それまでシンクロが全てで考える時間も隙もなかったと思う。五輪が終わった直後に母は私をどこかに就職させなければと思っていただろう。シンクロしか知らない私は、就職試験なんてもちろんだらいいかわからない。

母は私に「テレビの仕事とかはどうかしら？」と薦めてきた。メダリストとなったこともあり、テレビに出ることも多々あったが母はタレントになることは許さなかった。そこで母はテレビに出たいならテレビ局の仕事をしたらいいのでは？と私に勧めたのだ。テレビの仕事は過酷だとはなん

となくわかっていたが、今まで私たちのことを取材してくれていたテレビの人を思い出した。そして色んなスポーツ選手の真の姿取材してみた、と思った。早速、各局のテレビ局をネットで調べた、ところが私の年齢はすでに25歳。すでに年齢制限でどこも難しいことを知った。しかし私が第一希望だったTBSは26歳入社までエントリーシートを受け付けていた。慌ててエントリーシートを送り就職試験を受けることができた、そして縁あって現在はTBSテレビに在籍をしている。同時期日体大の小早川ゆり先生から大学院を勧めて頂き大学院の試験も受け、大学院にも通った。

オリンピックを終えてから休むことなく、大学院へ通い、TBSへ入社。スポーツ局へ配属され、また別の意味の過酷な日々を送った。結婚もして子供2人に恵まれた。そして、13年間スポーツ局へいたが、現在は異動して別の部署で働いている。スポーツ選手が会社員になることは本当に甘くない。しかしスポーツで学んだことも生かせることは沢山ある。また、現在はスポーツイベントや講演会に呼んで頂けることも増えた。ここではシンクロの楽しさ、スポーツを通して学んだことなども伝えている。

自分が培ってきたものは決して無駄なことはなかった。今後は次世代の子供たちの力にもなりたい、そして多くの人にシンクロを知ってもらいたい、私が今できる大事な役割だと思っている。

5. 後輩に一言

私は大学に部活として存在する競技を行っていませんでした。学校生活とシンクロの環境が分かれていた。学校生活が楽しく過ごせていたことが、厳しい競技生活を続けられた一つの要因だと思っています。

しかし、部活動であっても、スポーツでは、何か楽しいことが少しでもあれば前向きに続けられるものだと思います。

私の競技生活の最後の1年、オリンピックの年には流石に辛い事が多かったですが、その辛い記憶はコーチやチームメイトと共に獲得したメダルの重さを実感し頑張った良かったと感じます。結果だけでなくそこに至るまで悔いのないよ

うに生きる事が今の人生にも繋がっていると思います。

「今」が頑張りどきだと思ったら、そこは歯を食いしばって頑張りたいと思います。試練は乗り越えられる人にしか与えられないのです。