

研究報告
(研究プロジェクト)

メダリストへの軌跡

—中村礼子—

中 村 礼 子

【経歴】

1998年～2001年	湘南工科大学附属高等学校
2001年～2005年	日本体育大学
2005年～2009年	東京スイミングセンター
2015年～現在	東洋大学非常勤講師
2016年～現在	株式会社ザ・スポーツコネクション
2020年～	日本体育大学非常勤講師

【競技歴】

2001年	世界水泳選手権福岡大会	出場
2002年	釜山アジア競技大会	200m 背泳ぎ優勝
2003年	世界水泳選手権バルセロナ大会	出場
2004年	アテネオリンピック	100m 背泳ぎ4位 200m 背泳ぎ3位
2005年	世界水泳選手権モントリオール大会	100m 背泳ぎ4位 200m 背泳ぎ3位
2006年	ドーハアジア競技大会	100m 背泳ぎ優勝 200m 背泳ぎ優勝
2007年	世界水泳選手権メルボルン大会	100m 背泳ぎ3位 200m 背泳ぎ3位
2008年	北京オリンピック	100m 背泳ぎ6位 200m 背泳ぎ3位

1. 競技との出会い

5歳上の兄の影響で3歳から水泳を始めた。両親が新潟県の出身で家の目の前に日本海があり、祖父母に会いに行くため自宅の横浜から新潟へ行った時にはよく日本海で泳いでいた。その際、父親に海に投げ込まれていたが全く動じず、むしろそれが楽しかった記憶が残っている。またレジャープールにもよく遊びに行き、小さい頃から水遊びが大好きだったが3歳から習い始めたスイミングクラブでは毎回泣いていた。理由は母親と離れるのが嫌だったのと頑張っ泳がないといけないという負けず嫌いな気持ちがあったからだっ

たように思う。

泣きながらも続けていくうちに4泳法を身につけて記録が伸びていった。記録会や大会にも出場できるようになり、小学3年生の時に全国大会に出場。この経験をきっかけに『いつかは全国大会で優勝したい』という目標を見つけて泣き虫な性格を克服した。

それから日々練習を重ね、毎年全国大会には出場していたものの思うような結果が出ず、5年後の中学2年生で出場した全国中学校水泳競技大会200m背泳ぎで初優勝。目標だった全国大会での優勝を果たすことができた私は『いつかは日本一になってオリンピックに行きたい』という新たな

目標を見つけた。

高校はスポーツ強豪校の神奈川県にある湘南工科大学附属高等学校に進学をした。通学時間が片道1時間半かかる距離だったが水泳部が盛んで私自身はスイミングクラブでの練習でしたが、この高校で力をつけていきたいと思い自分で決めた高校だったので一度も通学時間を苦痛に思ったことはなく、むしろ充実した楽しい3年間だった。競技成績はインターハイには毎年出場し、3年生で初めて200m背泳ぎで優勝。この年はインターハイと同じ時期にシドニーオリンピックが開催されていた。4ヶ月前に行われたシドニーオリンピック選考会に出場していたが落選。落選後、私は『オリンピックに行けたらいいなでは行けない。絶対に行くんだ』という強い気持ちがないとオリンピックには行けないということを痛感した。

2. 日体大の思い出（選手生活の思い出）

インターハイで優勝することができた私は日体大への入学が決まった。4年後のアテネオリンピックに向けて今まで以上に頑張るとともに何が何でもオリンピックに行くんだという思いを改めて決意した。

まずは1年1年、結果を残すことを目標にした私は入学してすぐの4月に行われる日本選手権での優勝を目指した。結果は200m背泳ぎ2分11秒53で自己ベスト記録での初の日本一。そして1ヶ月後に行われる東アジア大会、7月に福岡で行われる世界水泳選手権の代表切符も手に入れることができた。

東アジア大会ではさらに自己ベスト記録を更新する2分10秒99で優勝。その後は世界水泳選手権に向けてコーチと2人マンツーマンで合宿をするなど、とにかく必死に練習を頑張った。しかし本番、私はどうやって泳いだかも分からなくなってしまうほど緊張してしまい準決勝敗退。しかも自己ベスト記録から2秒以上も遅いタイムだった。

悔しい結果で終わってしまった国際大会だったが、その後ユニバーシアード大会に出場して200m背泳ぎで優勝。インカレでも優勝することができた。大学1年生での競技成績は決して満足いくものではなかったが国際大会を経験することができ、自己ベスト記録も2回更新できたことはオリンピックへの一歩を踏み出せたように感じた。

大学2年生になり、4月に行われた日本選手権。この年は8月に地元横浜で開催されるパンパシフィック水泳選手権の選考を兼ねていた。結果は200m背泳ぎ2位で代表切符を獲得。本番に向けて昨年同様に練習に励んでいたが地元開催ということでプレッシャーが大きくなるばかりだった。迎えた本番はやはりプレッシャーと緊張で自己ベスト記録から大幅に遅れてしまい決勝進出はなかった。

2年連続国際大会で失敗してしまい、どうにか自信を取り戻そうと思い挑んだインカレでは100m・200m背泳ぎで優勝。アジア大会でも200m背泳ぎで優勝することができた。来年こそは満足いく結果を残してアテネオリンピックにつなげたいという思いで冬場の泳ぎ込みに取り組んだ。

今年こそはという思いで迎えた大学3年生の4月の日本選手権。2年前同様に7月にバルセロナで行われる世界水泳選手権の選考を兼ねていた。翌年にオリンピックを控えていることもあって国際大会の代表権をめぐるライバルとの国内争いが熾烈化していた。派遣標準記録を突破して2位以内が代表切符を手に入れることができる。冬場にしっかりと積んできた練習の成果を発揮しようと挑んだ200m背泳ぎでまさかの3位。これまで200m背泳ぎで代表権を獲得してきた私は100m種目に必要なスピードにあまり自信がなかった。しかしもう後がない。諦めない気持ちで100m背泳ぎに挑んだ。結果は1分1秒68の自己ベスト記録で2位に入り100m背泳ぎでの代表権を獲得することができた。

本番は世界のスピードについていけずに準決勝

敗退になったが記録は1分1秒57の自己ベスト記録を更新することができ、やっと国際大会本番での自分の力の発揮の仕方が少し分かったように感じた。そして200m背泳ぎの決勝レースをスタンドで応援しながら『来年のオリンピックでは決勝の舞台で泳ぎたい』と強く思った。

3. オリンピックでのメダル獲得

世界水泳選手権後に出場したユニバーシアード大会、インカレでは200m背泳ぎで優勝。夏の水泳シーズンを終えて、いよいよ翌年に控えたアテネオリンピック。ただこれまでメインとする世界大会で決勝に進出したことがなく、何よりも私はプレッシャーを感じて緊張しやすく、本番に弱い選手だったので、このままではオリンピックに行けないし、戦えないと思っていた。そこで私は何かを変えないと強くなれないと思い、誰にも相談することなく自分自身で考えて中学1年生の時から指導を受けていたコーチの元を離れて新たな環境、コーチの元でオリンピックを目指すという結論に至った。

新たなコーチというのが日体大の水泳部で同級生だった北島康介選手のコーチの平井伯昌コーチ。北島選手と平井コーチはアテネオリンピックで金メダルを目指している中で突然、私が平井コーチに指導を志願した。オリンピック選考会まで半年しかないこの状況で返ってきた答えは『指導はできない』だった。それから数日間また考えた私の答えは変わらず、もう一度お願いしたところ『指導は引き受けるが条件がある。最低条件がオリンピック出場』というものだった。私は迷いなく『お願いします』と返事をした。今までの私だったらオリンピックに行けなかったらどうしようという不安に襲われていたと思うが、オリンピックに行くために自分で考えて自分で行動したことが自信になり、強さにつながっていたように思う。

それから半年間とにかく一生懸命に必死に練習

をした。新たな環境は毎日が勉強で刺激になり、まるで自分が乾いたスポンジのように色んなことを吸収していった。筋力トレーニングにも本格的に取り組み体づくりをしていく中、水中トレーニングであることに私は気づいた。『私は今まで練習は頑張ってきたけれど練習を頑張ったことに満足して試合につなげられていなかった。練習は何のためにするのか？試合で結果を出すためにする。』このことに気づいてから練習に対する意識が変わり、常に試合のことを考えながら泳ぐようになったので緊張感のある毎日だった。

そして迎えた大学4年生の4月のアテネオリンピック選考会。私は今までにないくらい落ち着いていた。結果は100m背泳ぎ1分0秒98、200m背泳ぎ2分10秒18とともに自己ベスト記録を更新しての優勝。念願だったアテネオリンピックの代表権を手に入れることができた。新しい環境での半年間、試合を想定した緊張感を持って練習していたので選考会本番もいつも通り平常心で泳ぐことを意識したことで極度の緊張に襲われなかったのだと思う。それから4ヶ月かけてオリンピックに備えた。初めてのオリンピックだったが出場だけで終わりたくない。決勝に進出してメダル獲得を目指したい。そのことを常に意識しながら練習に励んだ。

2004年8月いよいよ迎えたアテネオリンピック。夢に見ていたオリンピックの会場を目の当たりにした時の感動は今でも忘れられない。やはりオリンピック本番は緊張したけれど今までやってきたことを信じて、とにかく落ち着いて泳ぐことに集中した。競泳競技2日目の午前に100m背泳ぎ予選が行われて午後の準決勝に進むことができた。準決勝でも落ち着いて泳ぐことができて翌日行われる決勝に進出。結果は1分1秒05で4位。メインとする世界大会での初めての決勝の舞台で4位ということで少し満足していた自分もいたが、メダル獲得を目標に練習をしてきていたので気持ちを切り替えて200m背泳ぎに備えた。

競泳競技6日目200m背泳ぎのレースが始まっ

た。予選、準決勝と順調に駒を進めていよいよ決勝の舞台。平井コーチにはラスト50mを32秒台で泳げばメダル獲得の可能性があると言われていたのでラスト50mは無我夢中に必死に泳いだ。電光掲示板を見ると2分9秒88で3位の銅メダル獲得。しかも初めての日本新記録だった。ラスト50mは平井コーチのアドバイス通り32秒99で泳ぐことができているドイツの選手と同着3位だったので、もし0.01秒遅かったらメダルを逃していた。アテネオリンピックに向けては水泳人生の集大成として引退も考えながら全力で取り組んでいたが、銅メダルを獲得したことで『自分もやればできるんだ』『もう一度オリンピックの舞台に立ちたい』という思いが溢れ出てきて4年後の北京オリンピックを目指すことになった。

アテネオリンピック後に出場したインカレでは100m・200m背泳ぎで優勝。200m背泳ぎでは4連覇を達成することができた。その後、日体大を卒業して東京スイミングセンターに就職。引き続き平井コーチに指導をしていただき、新たな環境で北京オリンピックへの道のりが始まった。4年前と同様に1年1年、結果を残すことを目標にした。そして試合のスケジュールも4年前とほぼ同じで4月に選考会があり、夏にメインとする世界大会が行われた。毎年、選考会では代表権を獲得することができ、まず社会人1年目の7月にモンテリオールで行われた世界水泳選手権に出場。オリンピックメダリストとして最低でもメダル獲得を目標に挑んだ結果は100m背泳ぎ4位、200m背泳ぎ3位で銅メダル獲得。目標はクリアできたもののレース内容や記録は良くなく、翌年へ課題が残った。

社会人2年目は8月にビクトリアで行われたパンパシフィック水泳選手権に出場。メダル獲得とともに日本記録更新を目標にしていた。記録を更新するためには前半から積極的なレースをすることが必要で、まずは200m背泳ぎの予選で試してみた。今までで一番早い記録で前半の100mを通過できたが、ただやはり後半は失速。でもこの予

選のレースが自信となり、決勝では2分8秒86の日本記録更新での優勝だった。

翌年はビクトリアでの世界水泳選手権が3月に行われた。結果は100m背泳ぎ1分0秒40、200m背泳ぎ2分8秒54のともに日本新記録での銅メダル獲得。帰国後すぐの4月に日本選手権が行われて100m背泳ぎ1分0秒29で更に日本記録を更新。200m背泳ぎでも日本記録に近い記録で泳ぐことができた。

翌年に控えた北京オリンピック。アテネオリンピック後からは毎年メダルを獲得することができていて記録も伸びていた。一見、順調のように見えるが結果が出るたびに自信にもなるが同時にプレッシャーにも襲われるようになっていた。『メダルが獲れなかったらどうしよう』『失敗してはいけない』という思いから日々とにかく必死に練習をして過ごしていた。苦しくて逃げ出したい時もあったが平井コーチやチームメイト、そして家族や応援して下さるたくさんの方々の支えのおかげで日々乗り越えることができた。

4月の選考会で代表権を獲得して、いよいよ迎えた2008年8月の北京オリンピック。悔いのないよう日々過ごし、満足いく練習も積むことができた。競泳競技2日目の100m背泳ぎ予選で59秒36のいきなりの日本記録更新。しかし準決勝、決勝と記録を落としてしまい結果は59秒72で6位。泳いでいて隣のコースの選手を意識してしまい後半失速してしまった。200m背泳ぎではまわりの選手は気にせず、落ち着いて自分のレースをしようと決意した。

競泳競技6日目の200m背泳ぎ予選を通過して、7日目の準決勝では2分8秒21の日本新記録で翌日の決勝に進んだ。決勝前、平井コーチからとにかく落ち着いて泳ぐようにと声をかけてもらった。今でも思い出せるくらい決勝のレースは落ち着いて泳ぐことができて、ラスト15mは隣の選手が視界に入らないように目をつぶってゴールを目指した。結果は2分7秒13で前日の準決勝の日本記録を1秒以上更新しての銅メダル獲

得。苦しい時期を乗り越えてのメダル獲得だったので、アテネオリンピックの銅メダルとはまた違う重みの銅メダルなように感じた。

4. その後の人生

北京オリンピック後は水泳を色々な角度から見てみたいという思いから競技人生に一区切りをつけて引退をした。引退後は講演会やイベント出演、水泳の解説など様々なことに携わらせていただく中、主に水泳指導が多く、今現在も子どもから大人まで幅広い年齢層の方々に水泳指導をする機会が多い。泳力も泳げる方から泳げない方までと幅が広く、どのように伝えたら相手に伝わるのか常

に考えながら指導をしている。それまでは自分が選手で教えてもらっていた立場から今は教える立場になり、難しさも感じながらも新たな水泳との関わりで充実した日々を過ごすことができている。

5. 後輩に一言

目標を明確にして突き進むこと。そして自分で考えて自分で決断をする。一生懸命にやっていたら必ずたくさんの人が支えてくれて応援をしてくれるので感謝の気持ちを忘れずに日々、悔いのないように過ごしてほしいです。

