

研究報告  
(研究プロジェクト)

## メダリストへの軌跡

—藤本 俊—

藤 本 俊

### 【経歴】

- 1969年3月 大阪府 私立清風高等学校 卒業
- 1969年4月 日本体育大学体育学部体育学科 入学
- 1973年3月 日本体育大学体育学部体育学科 卒業
- 1973年4月 (株)紀陽銀行 入社
- 1975年12月 (株)紀陽銀行 退社
- 1976年1月 山梨大学教育学部 助手
- 1980年4月 山梨大学教育学部 講師
- 1985年11月 山梨大学教育学部 助教授
- 2004年7月 山梨大学教育人間科学部 教授
- 2011年4月 山梨大学教育人間科学部 附属幼稚園 園長 兼務 (2014年3月迄)
- 2016年3月 山梨大学教育人間科学部 定年退職
- 2016年4月 山梨大学 名誉教授

### 【競技歴】

- 1974年 世界体操競技選手権バルナー大会 (ブルガリア) 団体総合優勝
- 1975年 プレ・オリンピック・モンリオール大会 個人総合2位, 種目別: ゆか, あん馬, 吊輪, 跳馬, 平行棒, 鉄棒 各種目2位
- 1976年 オリンピック・モンリオール大会 団体総合優勝

### 1. 競技との出会い

1964年第18回オリンピック東京大会を、中学2年の時テレビ観戦して体操競技を知った。その時の感想は、空中でクルクル回っているため、人間が行うスポーツではないとびっくりした。

体操を始めるきっかけは、中学3年の時東京五輪の金メダリストによる演技会が大阪で行われた。体操の演技を目の前で見て感じたのは、テレビでの体操と直に見た演技に違いがあった。それ

は、テレビでは忍者のように見えたのが実際は人間が行っているスポーツであった。その時に、やってみたい自分にもできるのではと思い体操を始めた。体操を始めるからには名門校でと思い担任にお願いして高校案内の資料を集めてもらった。その中に、体操部の練習風景の写真がなんと東京五輪のメダリストの鶴見修治選手が指導していた。迷わずその高校を選んだ。それは「清風高等学校」であった。

清風高等学校の体操部は、現在14人のオリ

ピック選手が誕生している。また、1968年メキシコ、1972年ミュンヘン、1976年モントリオール、1980年モスクワ不参加、1984年ロスアンゼルス、1988年ソウル、1992年バルセロナ、1996年アトランタ、2000年シドニー、2004年アテネ、2008年北京のオリンピック11大会連続清風高校出身者が代表となっている。その内、日本体育大学出身者は、監物永三、岡村輝一、藤本俊、具志堅幸司、梶谷信之、外村康二、池谷幸雄、内山隆の8名である。

入学後、希望に満ちて入部手続きに体育館に行った。そこで高校生が行っていた演技は東京五輪で行っていた演技と同じようなことをしていたため驚いた。高校生がこんな難しい演技をするとは夢にも思っていなかった。入部をためらい1か月間悩みに悩み、5月に入部した。初心者としては、見るものがすべて初物で「何でこんなことができるの」「何で体が柔らかいの」「何で力が強いのか」という疑問ばかりであった。周りの同級生は中学時代近畿大会で上位の選手ばかりで言葉も交わすことができなかった。これから、同級生に追いつくためには2倍の努力では追いつけないので3倍努力をしようと考えた。人間に平等に与えられた1日の24時間の有効利用を考え、早朝団地専用の新聞配達をお願いし、階段上り下りしながら足腰の強化を図った。高校への電車通学往復2時間において、電車の中で一駅つま先立ちをし、到着時は休むという腓腹筋で電車の揺れをコントロールする能力を身につけた。また、高校において朝7時から8時30分まで、柔軟、背筋、腹筋、チューブ引きで上腕三頭筋、上腕二頭筋、広背筋の補強を実施した。昼休みも体育館で柔軟、補強を実施した。また、授業中も椅子に両手を着きお尻を浮かす浮き腰を繰り返し行っていた。そして、放課後クラブ活動である。体操の種目は、6種目だが「ゆか」「跳馬」「鉄棒」は差があったが、「あん馬」「吊輪」「平行棒」は高校からの種目なので1年全員スタートラインは一緒であった。ゆか、跳馬、鉄棒は目の前に見本が沢山あるために視覚からの

情報で見様見真似で練習ができ、自然と技の習得ができた。高校2年の5月の大阪大会において奇跡が起こった。素人の私が競技歴1年で個人総合5位となった。1位から4位までは3年生であるため、同級生を追い越して1位となった。それは同級生が失敗して私がノーミスであったためである。これが自信となり高校3年の全国高校体操競技選手権大会において、団体準優勝、種目別：平行棒・鉄棒2種目優勝、個人総合は8位であった。皆さんから「藤本は高校から体操を始めてこの成績は天才だ!」といわれたが、高校3年間の「人の3倍」努力をした成果だと思っている。高校1年の時は、不安と自信が全くなかったが、努力を続けている内に、できなかった技ができるようになる。徐々に自信がついてきた。高校3年間で「努力は裏切らない」「為せば成る」を学ぶことができた。

## 2. 日体大での思い出

当時の体操競技部の部員は、400名を超える部員数であり、体育館は世田谷キャンパスグラウンドの南西の隅にあった体育館だった。400名の部員が一度に練習は不可能であるため、レギュラーの練習、合宿所の練習、寮生の練習、通学生の練習に分かれていた。寮生であった1年生は、門限19時のため殆ど体育館で練習をすることはできなかった。

そのため、体育館以外での練習方法の工夫が必要であった。グラウンドで毎日走り、トレーニングセンターで筋力トレーニングを実施していた。一般的に、体操競技の筋力とウエイトトレーニングの筋肉は違うため、ウエイトトレーニングは推奨されていなかった。

しかし、ベンチプレスとスクワットは効果があったと確信している。また、夏はウエイトトレーニングと水泳を行っていた。当時、水泳は筋肉を冷やすので良くないとされていたが、不安があったものの水泳は好きだったため実施していた。

当時のレギュラーは、1968年のメキシコ五輪の金メダリスト、監物永三選手、塚原光男選手が4年生であった。レギュラーに入るためには相当の努力が必要であった。授業のない時間は体育館で練習をし、先が見えない不安の中でもがいていた。

後期からは、阿部和雄先生が2軍の指導担当となり、寮生1年3人（菅原寛、堂ノ元斎（故人）、藤本）は延刻願いを出して22時まで指導していただけることになった。練習ができることが嬉しくて仕方がなかった。大学2年の後期から新しく出来た体育館で練習することになった。暖房付きの体育館なので冬場のトレーニング方法が変わった。今までは、冬場は筋力トレーニングが中心で器具の練習はほとんど行われていなかった。そのため、暖かくなりはじめの3-4月はよくアキレス腱を切る人が多くいた。暖房のおかげでアキレス腱断裂が減少し競技力向上につながった。

大学2年生の時レギュラー担当であった松田治廣先生がカナダへ留学となったため、阿部和雄先生がレギュラー担当となった。運よく2年生からレギュラーとなり、大学4年間指導していただいた。阿部和雄先生の緻密な指導のお陰で、インカレは負け知らずであった。阿部先生の指導は直接的でなく、間接的で遠回しに伝える方法であった。つまり、考えさせる方法である。ドイツ遠征をしたときに、練習前のホテルにおいて「背中にサロメチールを塗ってやる」と言われた。その時に、「加藤君の背中にサロメを塗ってきたが、お前の背中随分狭いな」と言われた（一緒に遠征をしていたメキシコ五輪の個人総合優勝の加藤沢男さんのことである）。つまり、広背筋がないということである。その後、チューブを暇さえあれば引っ張り、広背筋の補強をおこなった。そのおかげで不得意であった吊輪が得意種目となった。そして、「監物と塚原は体操を知っている。お前は体操が分かっていない」と言われたことがあり、ずいぶん悩みに悩んだことがある。阿部先生の指導は、答えを出さずに考えさせる指導方法であった。未だ

に体操がわかりませんが「姿なき形を見る」「見えないものを見る」つまり、柔軟的な考え想像力の世界かな？と考えている。

一度だけ直接的に指導を受けたことがある。それは、吊輪の後方車輪の振り下ろしを「鉄棒と同じようにしたらどうだ！」と言われた。誰もやっていない捌きであり吹っ飛びそうで恐怖があった。その時、「吊輪の重心は上下動のため鉄棒のような飛び方をしないと思うよ」と教えていただいた。勇気を出して実施したところ、鉄棒のような吹っ飛びでなく片手が離れた状態であった。練習の回数を重ねるにつれて、鉄棒と同じように平行で振り下ろす技術を習得することができた。よく外国人からプロテクターを見せろと言われた。つまり、吊輪での平行の振り下ろしにビックリしてプロテクターを細工しているのではという疑問を持ったからでしょう。現在の選手において、平行で振り下ろす捌きをする選手はいまだにいない。

大学4年の時に、ミュンヘン五輪があり個人総合7位までが日本代表であった。しかし、8位という順位で五輪代表となるチャンスを逃した。

大学を卒業するときに、日本体育大学に残ることを進めていただいた。本当に有難いお言葉であったがお断りをして、紀陽銀行（東京支店）の方を選択した。

練習は日本体育大学の会場を借りて、紀陽銀行入社2年目で全日本体操競技選手権大会団体総合初優勝を飾ることができた。そして、世界体操競技選手権大会の日本代表となり団体優勝をすることができ、順調にオリンピックに向けて進んでいた。ところが、モントリオール・オリンピックの1年前の1月に、阿部先生から山梨大学で体操の専門の教員を公募しているので履歴書を提出するように言われた。しかし、来年オリンピックがあるのでその場でお断りをした。その時に、山梨大学は国立なので全国から多くの公募者がいるので、採用される確率は非常に低いので提出するように慰められて提出することとなった。通常なら

ば、4月から採用となるが忘れたころ11月になって採用の通知がきたときはびっくりした。直ちに阿部先生に山梨大学にお断りの連絡をお願いした。ところが、採用をお断りすることはできないと言われた。夢まで見たオリンピックが手の届くところまで来たのに、遠のいていくようで目の前が真っ暗になった。

突然の出来事で身の整理のために、1ヵ月間伸ばして頂いてオリンピックの年1976年1月1日付で山梨大学に赴任することとなった。

当時、山梨には体操の設備がそろった施設がなく、東京と山梨を往復する毎日を送った。大学の授業が終わるのが16時40分、準備をして18時の電車に乗り、練習拠点の母校・日体大に到着するのは21時であった。体育館は閉館の時間であるが特別に1時間だけ使用の許可をいただいた。しかし、練習に付き合ってくれる人もいないため、幫助が必要とする種目には取り組みなかった。そんな中で参加した4月の五輪代表二次選考会は12位と惨憺たる結果であった。当時は二次選考会と最終選考会の合計点で決定するものであり、オリンピックの枠は7名のため厳しい状況であった。5月の最終選考会は精神的に楽になり、五輪代表を目指すのではなく競技生活を終えるために悔いのない試合を目標とした。その結果、規定・自由演技の12種目ノーミスで演技を終えることができた。これで山梨大学の教員として明日から頑張ろうという新たな気持ちになった。更衣をしながら帰り支度をしている時に、予期もしなかったオリンピックの代表となったことを知らされビックリした。嬉しさと感動で泣きじゃくったことを覚えている。夢を見ているような劇的なドラマだった。

### 3. モントリオール・オリンピックでのメダル獲得

これまでの日本の体操界は、1960年ローマ五輪、1964年東京五輪、1968年メキシコ五輪、

1972年ミュンヘン五輪と4連覇をしていた。当然、1976年モントリオール五輪の団体5連覇を目標としていた。

当時は、世界が日本は優勝確実と言われていた。なぜならば、日本のチームに世界チャンピオンが3人いたからである。一人目は、1968年メキシコ五輪、1972年ミュンヘン五輪の個人総合2連覇の加藤沢男さん、1970年の世界体操選手権大会の個人総合チャンピオンの監物永三さん、1974年世界体操選手権大会の個人総合チャンピオンの笠松茂さんという豪華なメンバーであった。特に笠松茂さんはモントリオール五輪では個人総合優勝が確実と言われていた。

このような豪華なチーム構成のため、誰もが日本の団体優勝を疑わなかった。しかし、オリンピックには、魔物がいるといわれるが誰もが予期しなかったことが起きた。それは、日本のエース笠松茂さんがモントリオールに到着した夜に腹痛を訴えた。2～3日で回復すると信じていたが、笠松さんが盲腸で緊急入院という事態となった。

スポーツは、筋書のないドラマと言われるが、まさにその通りになってしまった。笠松さんが盲腸で緊急入院という状況を誰が想像したでしょうか？日本のエース抜きで戦うこととなり、1日目の規定演技でまさかのソ連に0.5リードされてしまった。

また、二日目の自由演技で私は1種目目のゆかの着地で右膝内側副靭帯損傷の損傷してしまった。これから逆転というときに、チームに動揺を与えないために何もなかったように行動をとった。日本の最大の難問は、あん馬でありこれさえ乗り切れれば逆転できるという勝算があった。そのあん馬がトップバッターであるため、怪我のことよりもあん馬のイメージと自分のルーティンを大切にすることで必死であった。3分間のアップ終了後、演技台上がり、演技開始の青ランプ点灯を待っていた。その時の心境は、緊張を通り過ぎて恐怖心で膝がガタガタと震えていたことを今でも思い出す。しかし、お陰様で9.50という高得



点で責任を果たすことができ、日本のチームはかつてない高得点を取ることができた。何と、あん馬でロシアに0.8の差をつけることができた。吊輪においてテーピングすべきでしたが、足のことはすっかり忘れていた。案の定吊輪の着地で、右ひざが「グシャー」という音がして万事休すドクターストップとなった。

最終的には自由演技で旧ソ連（ロシア）に0.90の差をつけ、規定演技との合計では0.40の差で奇跡の大逆転というドラマであった。このオリンピックで地獄と天国を味わったが、教訓として何事も最後まで諦めずにする大切さを痛感した。

当時、外国のマスコミの皆さんから、怪我をしたにもかかわらずチームのために演技を行ったことに関して、藤本は、「サムライ」、「神風」と言われ、モンテリオール・オリンピック委員会から全競技の中で、一番勇敢であったとして「勇敢賞」という盾をいただいた。これは、残りの選手がミスのできない状況の中で、強靱な精神を発揮したお陰である。チームメイトには感謝しきれません。

#### 4. その後の人生

山梨大学教育学部に赴任した時は25歳であった。その時に感じたことは、これまで25年間しか生きてきていないのに、この山梨大学で第二の人生を40年勤務することを考えたたら気が遠くなりそうであった。また、40年後の自分の姿を想像することができなかつた。

五輪後の山梨大学では、不慣れの教員として、専門教職科目、体操、体育理論及び演習、講義は体育経営管理学を担当することになった。そして、一般の体育実技を工学部と教育学部の学生を対象に、テニス・ソフトボール・バドミントン・バレーボール等を戸惑いながら教員生活を送った。また、集中講義として、水泳・キャンプ・スキーの実習を担当した。大学教員の最大の難問は研究論文の作成と学会発表であった。修士課程を修了していないものにとっては大変苦勞をした。幸い著書・

論文を含む30編以上、学会発表40編以上の業績を残すことができた。そして、大学院を修了していないにも関わらず、大学院研究科の指導資格を得ることができ、修士論文の主査として指導を行うことが出来た。

以上のように、40年間大学人として研究活動、及び多くの委員会の委員や委員長を担当し無事勤めあげることができた。そして、山梨大学名誉教授の称号を受賞することもできた。

山梨大学に赴任した当時は、山梨県の体操競技のレベルがとても低かったため、体操教室を立ち上げて、小学生を対象に無償で指導を実施した。そして、日本体操協会の男子強化部員として、1980年代の五輪・世界選手権・アジア・ユニバーシアード等の強化指導を行った。また、国内の一種審判員、国際審判員として活動をした。1990年代は体操教室の生徒たちの指導の成果が現れ、インターハイ女子において最高成績団体総合4位、国民体育大会は5～6位が山梨県の定位置となるまで強化を進めることができた。そして、教え子をアジア大会・ユニバーシアード大会・世界選手権大会の日本代表選手を育て上げることができた。

2000年代は、日本体操協会の女子強化部長として、アテネ・北京五輪において団体総合で入賞することができた。そして、山梨大学の女子体操部は全日本インカレ二部に出場し、最高成績団体総合で2度8位入賞をしている。また、国公立大学の関東甲信越大学体育大会においては、11度の団体総合優勝をすることができた。

このように、山梨大学において教育研究活動、体操部の顧問・部長・監督・コーチをしながら日本体操協会の男子・女子の強化指導に携わることが出来たことは、とても幸せであった。そして、山梨大学の先生方、日本体育大学の諸先生・先輩方々の協力と理解があつてのものです。この場をお借りして感謝申し上げます。

現在は、NPO法人ルーデンス・スポーツクラブの理事長として、体操の指導をしている。そし

て、2017年5月20日アメリカ・オクラホマシティにおいて、国際体操殿堂入りを日本人13人目、アスリートでは12人目の殿堂入りすることができた。日本体育大学出身者では、竹本正男(故人)、池田敬子、鶴見修治、松田治廣、監物永三、藤本俊の6人目の殿堂入りとなった。様々な体操関係者に感謝申し上げます。

## 5. 日体大の学生に対して一言

一般的に外国人から見た日本人は、真面目で、勤勉で、よく働き、礼儀正しいと言われていて、世界の人たちは日本の文化である礼儀作法に興味を持っています。フランスにおいては柔道がとても人気があり日本よりも柔道人口が多くいます。なぜならば、柔道を通して礼儀作法を学ぶためです。しかし、日本人の礼儀作法は段々と箕臼になってきているような気がします。私たちの学生時代には①挨拶返事は大きく、②礼儀正しく、③言葉使いを正しく、④時間厳守、⑤動作を機敏に、⑥あらゆる面に気をきかす、⑦先輩の言うことを聞く、と言う当たり前なことを徹底して指導していただきました。このような事柄は体育会系だとかモラルハラスメントだとか言われていますが、社会においては大切な礼儀作法の内容です。スポーツは、勝っても負けても相手に対して敬意を表することです。相手が強ければ強いほど自分を成長させてくれる大切なライバルです。学生時代は試合終了後に、選手同士で健闘を称えエール交換をしたのですが、今ではこのようなシーンを見受けられなくなっています。確かに、大会後にお互い握手をしています。心からの健闘を称えている様子は伝わってこないのが残念でなりません。これは、「勝つためには手段選ばず」相手がミスするとヤジをとばしたりしているために、心を込めての礼儀作法ができないものと思います。

先日の平昌冬季五輪において、スピードスケート女子500mの小平奈緒選手が健闘を称え合うシーンは、世界中が感動した礼儀作法であったと

思います。小平奈緒選手のタイムは五輪記録のため場内は、大歓声で盛り上がりました。次の滑走者は、世界記録保持者のライバルです。集中できる環境を整えるために、口に人差し指を当て場内の大歓声を静めました。大会終了後は、お互い抱き合い言葉を交わしあって健闘を称えたシーンは最高の礼儀作法であり、世界に夢・希望・感動・勇気を与えてくれました。

スポーツは、爽やかでクリーンなイメージでなければなりません。勝っても負けてもお互い健闘を称えあい、感動が伝わる礼儀作法を身に付けて欲しいと思います。日本の文化である「礼で始まり、礼で終わる」作法を継承して欲しいと願っています。

最後に、どんな人生においても「山あり谷あり」の繰り返しです。迷ったら進めをモットーにしています。苦しいこと、イヤなことから逃げずに修行と思って、充実した学生生活を送ってください。

