オリンピックスポーツ文化研究
2019. 6　No. 4　169 ― 175

研究報告
（研究プロジェクト）

メダリストへの軌跡
―小髙正宏―

小　髙　正　宏

【経歴】

1978 年 3 月　兵庫県立明石北高等学校卒業
1978 年 4 月　日本体育大学体育学部体育学科入学
1982 年 3 月　日本体育大学体育学部体育学科卒業
1982 年 4 月　兵庫県立盲学校教諭
1986 年 4 月　兵庫県立明石北高等学校教諭
1995 年 4 月　兵庫県立津名高等学校教諭
2004 年 4 月　兵庫県立三木東高等学校教諭

【競技歴】

1981 年　世界選手権リール大会 56kg 級　9 位
1983 年　世界選手権モスクワ大会 56kg 級　7 位
1984 年　オリンピックロサンゼルス大会 56kg 級　3 位
1985 年　世界選手権ストックホルム大会 56kg 級　出場

1. 競技との出会い

私は 1960（昭 35）年兵庫県淡路島に生まれ，小中学時代は島内の学校に通い，合唱や吹奏楽部に所属していた．当時はウエイトリフティングをするなんて思ってもみなかった．

1975（昭 50）年兵庫県立明石北高等学校に入学した．学校で購入した一枚の破れた体操服がきっかけとなり，ウエイトリフティングと出会うことになる．体操服の交換に体育教官室を訪れると「おまえ，ええ身体しとるなぁ．放課後練習に来い．」恩師から声をかけられたのである．当時の私は，身長 156cm 体重が 46kg しかなく，どこから見ても「ええ身体」とは言えない体格であった．放課後練習に参加することになった．興味を持ちバーベルを挙げてみる．思うように挙がらない．力任せに挙げてみた．しかし，30kg しか挙がらない．先輩の練習を見ていると 100kg 以上もあるバーベルをいとも簡単に挙げているのだ．それもそのはず，明石北高校は創部 3 年で全国高校総体学校対抗準優勝，国民体育大会においては 3 人が優勝という全国的にも有名な強豪校であった．このように一度練習に参加したことにより，ウエイトリフティングを始めることになったのである．

指導者は佐野隆先生（日体大，元県協会会長）である．先生は前任校である兵庫県立姫路東高等学校家島分校へ自らバーベルをもって赴任され，創部 3 年目に全国高校総体学校対抗で優勝するという前代未聞の快挙を成し遂げ，高松宮賜旗を初めて兵庫県に持ち帰った先生である．佐野先生との出会いが後に私の人生を大きく変えることにな

る．入部当初はあまり興味を持てず，練習もよく休んだ．また学校が島外にあるため，船・電車・バスを乗り継ぎ片道1時間30分，往復3時間の通学時間がかかることもあり，真剣に練習に取り組まずにいた．このように曖昧な気持ちで練習していたのが災いし，7月になると腰痛が発生し，下半身に痺れが起きてしまった．病院に行くと椎間板性ヘルニアと診断され，「ウエイトリフティングはできない．競技を続けるなら手術が必要だ.」と医者から説明され，がっかりして帰った．

翌日，恩師に報告すると次の病院を紹介してくださった．しかし，いくら受診しても同じ診断を繰り返すだけだった．それでも諦めず病院を変え受診すると「大丈夫だ．頑張れ.」と言ってくれる医者が遂に現れた.「まだウエイトリフティングを続けることができる.」うれしかった．

1か月間苦しみに耐えた．懸命にリハビリに取り組み，やっとの思いで障害を克服することができた. この経験が私を人間的に大きく成長させた．腰痛回復後，練習も真剣に取り組むようになり記録も順調に伸ばし，高校3年生の全国高校総体52kg級で優勝することができた．そして，高校最後の大会でスナッチ97.5kgの日本高校新記録を樹立した．この頃，大学に進学してもウエイトリフティングを続けたいという気持ちが強くなり，恩師の薦めもあり，日本体育大学への入学を決意した．

2. 日体大での思い出（選手生活の思い出）

1978（昭53）年4月，日本体育大学体育学部体育学科に入学し，本格的にウエイトリフティングに取り組む生活がスタートした．親元を離れ初めての寮生活が始まった．しかし，学生寮での集団生活になかなか馴染めず親の有り難さを初めて知ることとなった．1年生は掃除・洗濯・風呂・食事当番と色んな役割があり自由時間も殆どなかった．練習時も先輩の器具付けや声出しなど，思うように練習ができず悩んだこともあり，毎日が特訓の連続だった．厳しさに耐えきれず脱落していく人もいたが，常に前向きの姿勢で立ち向かい，目標の到達まで努力を続けた．記録も順調に伸び，全日本メンバーとして合宿に参加するようになった．全日本トップの選手との練習はとてもよい経験であり，自分の力量がわかるものでもあった．その甲斐あり，52kg級の日本代表選手として数々の国際大会に出場することができた．しかし，良いことばかりは続かなかった．

翌年1月に腰痛が再発してしまった．3日間歩けず寝たきり，トイレも這ってしか行くことができない状態になってしまった.「選手生活もこれで終わりか.」と絶望感で一杯になった．1週間が経過し，やっと歩けるまで回復した．練習を休んで病院を探した．偶然通りすがりに見つけた病院に飛び込んだ．何度も痛み止めの注射を打ち，リハビリに取り組んだ．すると止まっていた時間を取り戻そうとするかのように，日ごとに目ざましい回復ぶりを見せた．2週間もすれば痛みもなくなり，通常の生活も送れるようになった．練習も再開できるまで回復し，眠っていた夢が再び動き出した．

2年生になり，5月に全日本学生選手権が兵庫県尼崎市で開催された．日体大からは5人の選手がエントリーした．大会前日は台風の影響で大きく荒れた．淡路島から両親が激しい雨風の中，たい焼きを100個買い，応援に駆けつけてくれた．残念なことに全員が減量のため食事もできない状態だったので全部持って帰ってもらうことになってしまった．

試合当日，母親は私の名前が呼ばれると心配で試合を見ることもできず，じっと目を閉じて両手を合わせてただ祈るだけだったようだ．バーベルを挙げ「成功です.」のアナウンスを聞き，ほっと胸をなで下ろしていたという．その甲斐あって56kg級で優勝し，学生チャンピオンとなった．親の心からの応援に気づいた瞬間でもあり，今でもその有り難さが忘れられない．

6月，世界ジュニア選手権がハンガリーで開催

された．52kg 級で 4 位に入賞し，一躍モスクワオリンピック候補選手として注目されるようになった．しかし，標準記録をクリアできず，代表選手には選考されなかった．

1980（昭 55）年 2 月，明石市選手権が地元兵庫県で開催され，52kg 級クリーン＆ジャーク 131kg の世界ジュニア新記録を樹立し，念願であった夢を実現した．

3 年生からは学生寮を離れ，4 人での合宿所生活に変わった．1 日の食事代を計算し，食料の買い出し，調理，片づけなど 2 人 1 組の当番制で行った．そんな生活の中，月に一度の家主星野さんからのビーフシチューの御馳走は大変美味しくて今でも忘れられない懐かしい思い出の味である．

また，この年は 52kg 級においてジュニア世界新記録，日本新記録を樹立するなど，競技生活の中で最も充実した一年でもあった．8 月の兵庫県民体育大会ではクリーン＆ジャーク 133kg・トータル 237.5kg 世界ジュニア新記録・日本新記録を樹立．10 月に栃木県で開催された国民体育大会（とちのは国体）ではクリーン＆ジャーク 135kg 日本新記録を樹立し優勝するという快進撃を続けた．試合に出場するのが楽しくてしょうがなかった．ところが私の平常体重は 57kg あり，試合に出場するには 5 kg の減量が必要だった．減量は筋力を落とさないために短期間で一気に落とさなければならない．私の場合 3 日間で 5 kg 減量していた．3 日間食事を摂らず練習し，ひたすら汗を流し，最後の 1kg をサウナで落した．

試合は 2 時間前に検量が行われ，パスすると食事を摂ることができる．水分を中心に，おにぎりや麺類からエネルギーとなる炭水化物，みそ汁から塩分を摂り，栄養が吸収されていくのを体で感じ，じっと目を閉じ横になり回復を待つのである．

それでも年間 5 回という過酷な減量を続け，試合に臨んだ．一度減量すると体調が回復するまでに 1 か月かかった．いくら練習しても記録が伸びず，その代償は大きかった．

そんな中，重大な転機を迎えることになった．

9 月に全日本学生東西対抗戦が愛知県名古屋市で開催された．この大会では過酷な減量を避け，一つ上の階級 56kg 級に出場した．スナッチ 110kg・クリーン＆ジャーク 140kg・トータル 250kg 大会新記録で優勝し，最優秀選手賞を受賞した．この記録は 56kg 級でも十分に勝負できると周囲からも期待された．

このままリスクの高い 52kg 級を続けるか 56kg 級に階級変更するか，決断を迫られた．52kg 級であればオリンピックも夢ではなかった．しかし，56kg 級でオリンピックを目指すにはまだまだ記録を伸ばす必要があった．

恩師に相談すると「56kg 級ならスナッチ 120kg・クリーン＆ジャーク 150kg・トータル 270kg を挙げなさい．」と言われた．

正直なところ 52kg 級でいくことに限界を感じていた．思い悩んだ末，56kg 級で記録更新に挑戦し，オリンピックを目指そうと決意した．

4 年生になり，ウエイトリフティング部専用の合宿所ができ，部員全員（1 ～ 4 年生）で生活することになった．

1981 年（昭 56）10 月，世界選手権リール大会がフランスで開催され，56kg 級トータル 245kg，9 位という成績だった．環境の違う海外での試合はコンディションを整えるのが難しく，力を出し切れず悔しい結果となった．世界で勝つためにはもっと沢山の練習，経験が必要だと改めて知ることになった．ひたすら恩師から言われた目標記録を挙げるため，懸命に練習に励んだ．減量を気にせず練習することで気持ちに余裕ができ，記録も順調に伸びた．体重も 2kg 増加し 59kg となり，体格も大きく変わった．そして，遂に目標記録を達成することができ，再びオリンピックの夢が膨らんだ．

大学卒業にあたり，自衛隊体育学校からの強い勧誘もあったが，地元兵庫県に帰り教員になる道を選択した．

3. ロサンゼルスオリンピックでのメダル獲得

1982 年（昭 57）4 月，兵庫県立盲学校に保健体育教諭として赴任し，オリンピックを目指すことになった．校務分掌は高等部普通科 2 年生 6 人の担任，女子バレーボール部の顧問として指導することになった．

しかし，学生時代とは違い，授業，生徒指導，練習場所，練習時間の確保，腰の故障など，思うように練習ができず苦闘の毎日だった．

まず，練習器具がなかったので知人や母校の明石北高校からお借りし，一日かけて丁寧に磨いた．練習場所もなく，グランドの土の上で一人黙々とバーベルを挙げた．練習時間は始業前 40 分，放課後女子バレーボール部の指導を終えた後 2 時間，夜遅くまで行った．唯一，休日は母校明石北高校で後輩たちと一緒に練習させていただいた．

6 月，全日本選手権が埼玉県上尾市で開催され，56kg 級に出場するが，スナッチスタートの 110kg を挙げることができず失格してしまった．皮肉なことに優勝したのは自衛隊体育学校の市場孝士選手だった．この大会はアジア競技大会（インド・ニューデリー）の選考会を兼ねており，どうしても勝ってその切符がほしかった．「もうだめだ．やめてしまおう．」と挫折感を味わうことになった．

当時は選手に対する優遇措置もなく校務が優先され，日中友好大会や全日本合宿も断念せざるを得なかった．「このままではオリンピックを目指すことはできない．」あまりにも厳しい環境だった．その都度諸先生からの励ましの言葉に支えられた．

ある日，バーベルを落とす音を聞いて一人の生徒がやってきた．「私にもウエイトリフティングをやらせてください．」これがきっかけとなり，翌年盲学校では全国初のウエイトリフティング部が誕生することになった．

10 月国民体育大会（くにびき国体）が島根県で開催され，兵庫県選手団の旗手を務めた．試合一週間前に腰痛が再発し，出場も危ぶまれたが生徒の献身的な治療（針灸，マッサージ）のお陰で 56kg 級スナッチ 110kg・クリーン＆ジャーク 145kg・トータル 255kg の大会新記録で優勝し，県民の期待に応えることができた．

1983 年（昭 58）4 月，盲学校では全国初のウエイトリフティング部が誕生した．部員も 7 人に増え，県高体連に加盟し，全国大会出場を目標に積極的に活動した．

6 月全日本選手権が埼玉県上尾市で開催され，56kg 級に出場し，スナッチ 115kg・クリーン＆ジャーク 145kg・トータル 260kg 自身の持つ日本タイ記録を挙げるが，2.5kg という僅差で敗れた．優勝はライバルである市場選手がトータル 262.5kg の日本新記録を樹立し，2 連覇した．

この成績が認められ，ロサンゼルスオリンピック強化指定選手として，世界選手権日本代表に選考された．但し，オリンピック出場の条件として 2 か月間の海外遠征合宿（ハンガリー・タタ）に参加することが義務づけられた．当然，選手に対する優遇措置もなく校務が優先された．兵庫県ではこれまでに現役の教師がオリンピックに出場した前例がなく，窮地に陥ってしまった．

恩師の佐野先生とともに県教育委員会までお願いに伺った．すると思いもよらぬ嬉しい言葉をいただいた．当時の桂廣保体育保健課長から「あとは私に任せなさい．責任は私がとる．行って来なさい．」長期間職場を離れ，練習に没頭できたことが大きな自信につながった．

10 月に世界選手権モスクワ大会がソビエトで開催され，56kg 級スナッチ 115kg・クリーン＆ジャーク種目 145kg・トータル 260kg，7 位に入賞した．国際大会でベスト記録を挙げたが，オリンピック内定には至らず，来年の全日本選手権オリンピック最終選考会まで持ち越されることになった．

1984 年（昭 59）4 月，全日本選手権兼オリンピック最終選考会が埼玉県上尾市で開催された．

56kg 級に出場し，スナッチ 117.5kg・クリーン＆ジャーク 145kg・トータル 262.5kg 日本タイ記録をマークし，ライバルの市場選手の三連覇を阻み，初優勝．最優秀選手賞を受賞し，オリンピック代表選手に決定した．やっと掴んだオリンピックの夢が実現した．実は大会前，減量を始める私に美味しいものを食べさせたいと盲学校の全運動部員約 20 人が調理室を借りてご馳走してくれた．テーブルに鳥の丸焼き，肉料理，フルーツなど 1 人 1,000 円の会費で激励会を開いてくれた．皆の気持ちがバーベルに伝わり，不調をはねのけての優勝だった．

オリンピック派遣枠 9 人のうち，日本体育大学出身者は 56kg 級小髙正宏（兵庫），60kg 級村木洋介（岡山），67.5kg 級佐々木保重（山形），82.5kg 級砂岡良治（栃木）の 4 人が代表選手に決定した．

同月，静岡県下田市にある観音温泉を拠点に強化合宿が始まった．練習後の温泉は疲れを癒してくれ，日を増すごとに調子も上がり順調に進んだ．ところが右足の甲を痛めてしまった．短期間の集中的な練習により，知らないうちに疲労が溜まっていたようだ．7 月 23 日，不安一杯でロサンゼルスに出発し，現地で最終の調整練習となった．右足に力が入らない．試合前日，支援コーチとして帯同してくださった佐野先生に足の状態を話し，スタート重量を決めた．その後，サウナで体重を落とした．

7 月 30 日，遂に試合の日が来た．ロヨラ・メリーマウント大学を会場に，多くの観客が集まった．

56kg 級の試合が始まった．検量は 55.35kg で無事パスした．私の体重を知った市場選手のコーチが検量直前にサウナで減量させた．ウエイトリフティングはトータルが同記録の場合，体重の軽い選手が上位となるため，試合を優位にする作戦だった．ライバルは海外選手だけではなかった．

スナッチ 1 回目 112.5kg を成功し，好スタートを切った．2 回目 3 回目 117.5kg に挑戦するが失敗してしまった．この時点で 1 位頼潤明（中国）125kg，2 位呉数徳（中国）120kg，3 位小髙正宏 112.5kg，4 位市場孝士 110kg，5 位マフティ（ルーマニア）110kg と中国選手 2 人が 3 位以下を大きく引き離した．トータル 3 位を狙い，試合がもつれた．クリーン＆ジャーク 1 回目 140kg からスタートするが大きくバランスを崩し失敗．無理に支えたことで右指が痙攣した．2 回目 140kg に成功，3 回目 145kg 失敗，トータル 252.5kg．市場選手は 1 回目 140kg に成功，2 回目 3 回目 145kg を失敗し，トータル 250kg．マフティ選手は，1 回目 145kg のスタートし，一気に逆転を狙ってきたが，3 回とも失敗，トータルなしとなった．接戦の末，2.5kg の僅差で 3 位銅メダルが決定した．佐野コーチによる緻密な作戦と多くの人に支えられやっと獲得できた銅メダルだった．

4．その後の人生

ロサンゼルスオリンピックを契機にマスコミからの取材が続いた．最初はオリンピックを目指す新米教師を取り上げようとＮＨＫから依頼があった．盲学校の生徒がバーベルを挙げている姿を目の当たりにし，関心は生徒へ移った．『バーベルがともした灯』としてウエイトリフティング部の活動が全国ネットで放映された．

練習は体育館の片隅に古畳を敷き，始業前 40 分，放課後 2 時間行い，生徒は着実に力をつけていった．とかく消極的になりがちな生徒に積極性も芽生えてきた．

目が不自由というハンディを克服し，フォームをつかむためには，反復練習しかなかった．半月近く，竹の棒切れを挙げ下ろし，足の位置，バランスの取り方などを覚え，徐々にバーベル練習に移った．全盲のためバーベルが描く軌跡がわからない生徒には，自ら手本を示し，肩の筋肉のはり具合や足腰のふんばりを手で触れさせ，指導した．

指導は，保健体育科の河島完治先生と 2 人で行った．河島先生は長年にわたり盲学校で生徒の指導に携わり，指導に行き詰まった時など，適切

にアドバイスをしてくださった．オリンピック出場も全国初のウエイトリフティング部の誕生も先生の協力なしでは成し得なかったことだった．

1985 年（昭 60）4 月，これらの活動が認められ，兵庫県教育委員会の取り計らいにより，待望の専用練習場ができた．部員も 12 人に増え，落ち着いた環境で楽しんで記録を伸ばしていった．

6 月，兵庫県高校総体が開催され，52kg 級で小林政義（高等部 3 年）が優勝し，全国高校総体兵庫県代表選手に決定した．盲学校の生徒が全国大会に出場することで注目され，テレビ，新聞など，取材が殺到した．

8 月，全国高校総体が石川県珠洲市で開催された．会場にはクーラーもなく，暑さとの戦でもあった．小林が，52kg 級に出場し，スナッチ 87.5kg を挙げ，2 位銀メダルを獲得した．見事な試技に会場が沸いた．

活躍の場はウエイトリフティング部だけではなかった．全盲の女子生徒（専攻科 1 年）が妹を伴走者にホノルルマラソンに挑戦し，見事完走するなど，学校全体が活気づいた．盲学校での経験は今も指導の原点として生きている．

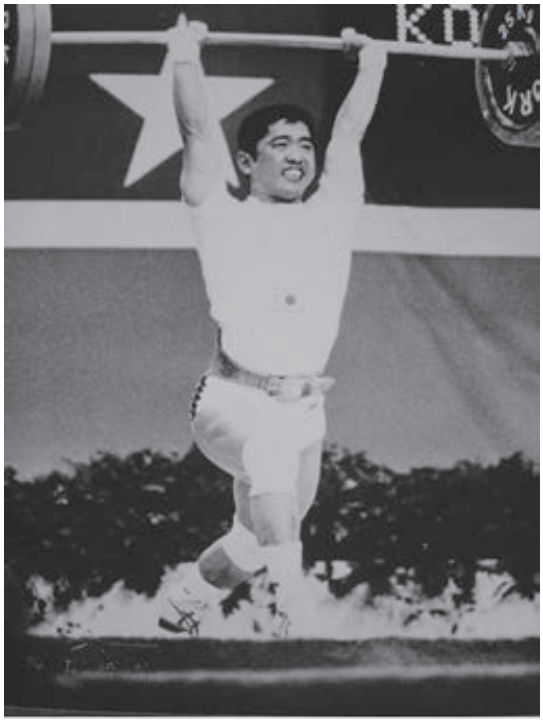
県立盲学校 4 年，明石北高校 9 年，津名高校 9 年，そして現在の三木東高校に着任して 15 年が経過しようとしている．

5．後輩に一言

私は，2004 年（平 16）4 月恩師佐野隆先生ご退職後，三木東高校に着任しウエイトリフティング部を指導している．練習は，日本で唯一の屋外練習場『バーニングステージ』で行っている．夏はいっぱいの太陽を浴び，冬は冷たい風との戦いではあるが，厳しい環境の中，心身ともに鍛えられ，優秀な選手が育っている．

2018 年（平 30）5 月，全日本選手権が石川県金沢市で開催され，山本俊樹（日体大→ＡＬＳＯＫ）が男子 85kg 級で 3 連覇し，8 月のアジア競技大会（ジャカルタ）で 4 位に入賞した．また，11 月の世界選手権（アシガバート）では山本が男子 89kg 級で 9 位，女子 71 kg 級で見附絵莉（早稲田大，大阪府警）も 14 位と健闘した．現在，先輩に続けと日体大に男女 5 人が進学している．

選手たちは 2020 年東京オリンピック・パラリンピックを目指し，様々な思いを胸に動き始めている．夢を持ち続け，諦めず努力し，その夢を実現できる人であってほしい．また実力があり有名になっても，威張らず優しく，自分の生き方や哲学をしっかり持った魅力的な人になってほしい．そして，自分のためにだけでなく，人のために，汗と涙を流せる人間となるよう願っている．最後に，このような機会を頂き，心から感謝申し上げます．ありがとうございました．



クリーン＆ジャーク 140kg
（ロサンゼルスオリンピック）

6kg 級銅メダル表彰式
（ロサンゼルスオリンピック）

県立盲学校の部員にメダル披露