

研究報告  
(研究プロジェクト)

## メダリストへの軌跡 —砂岡良治—

砂 岡 良 治

### 【経歴】

- 1984年 日本体育大学体育学部社会体育学科卒業
- 1984年 栃木県立今市高等学校教諭（今市青少年スポーツセンター出向）
- 1986年 ユニデン（株）
- 1999年 大平町教育委員会
- 2010年 栃木市教育委員会

### 【競技歴】

- 1982年 ジュニア世界選手権大会 2位
- 1982年 ニューデリーアジア競技大会 優勝
- 1984年 ロサンゼルスオリンピック 3位
- 1986年 ソウルアジア競技大会 優勝
- 1988年 ソウルオリンピック 6位
- 1992年 バルセロナオリンピック出場

### 1. 競技との出会い

中学3年生であった1976年春の選抜高校野球大会は、栃木県立小山高校が準優勝を成し遂げた。野球少年であった私は、迷うことなく小山高校に進路を決め、甲子園球場でのプレーを夢見ていた。

しかし、現実は甘くなかった。翌年の野球部入部希望の新生は60～70名の部員が集結した。甲子園準優勝である強豪校の名が響き渡った野球部には、県外有力選手をはじめ、東北本線を乗り継いで片道2時間以上通学に要する者が多くいた。また、周りを見渡すと、身長180cm以上の大男がズラリと勢揃いして圧倒されしまった。

そのような中、当時身長168cm、体重70kg、スポーツテスト2級程度の能力では太刀打ちできるものではないと悟り、野球部に入部手続きを済ま

せてから一週間ほどでグラウンドに足を運ばなくなってしまった。

部活動をやらない高校生活は実に退屈なもので、「体がなまる」と聞いたことがあるが、筋肉が腐食していく感覚になっていったことを覚えている。

もうだめだ、このままではと思っていると、小山高校グラウンド野球場ライト側にクリーム色の小さな建物があり、ガチャン、ガチャンと金属音が聞こえた。覗いてみると、小柄の選手が100kg以上のバーを担いで屈伸していた（スクワット）。また、大男が想像もつかない重量を差し挙げていた。これがウエイトリフティングというものかと思い、見学だけのつもりであったが、腐りかけていた筋肉を蘇らせる願いと勢いで入部することになった。偶然がもたらした重量挙げとの出

会いであった。

## 2. 日体大の思い出（選手生活の思い出）

日体大入学当初の目標は、全日本チャンピオンになること、できればオリンピック代表選手になることであった。オリンピックでメダルを獲得することなど、当時の記録を振り返れば夢のまた夢のようなものであった（世界との差は約70kg～80kg）。ウエイトリフティングは、記録が数字とってはっきりと表われるスポーツである。現実的に自分を見つめないと、将来は見えてこないと言いつけさせていた。

世田谷キャンパスにあった当時のトレーニングセンターは、決して素晴らしい施設とは言えなかった。暖冷房完備、最先端の器具等が整っていたが、古い建物に後付けされていたため、そう感じたのかもしれない。

さて、記録を向上させるために重要となる栄養面であるが、1年生は第二学生寮に入寮しなければならなかった。寮の食事は朝食、夕食の2食出されたが、おいしくいただいた記憶は1度もなく、食べ盛りの学生にはカロリー不足であり、不平不満の日々であった。このことは、寮母さんの腕によるところではなく、限られた予算の中でのことであるため、理解はしている。

そのような状態ではあったが、1年生の前期では環境の大きな変化があったため、記録が低迷していたが、その後は飛躍的に記録が向上し、1年時の9月で全日本チャンピオン、インカレ4連覇、ジュニア世界選手権大会2位、アジア競技大会優勝、日本人初のクリーン&ジャーク200kgを達成することができた。

4年間の日体大の選手生活を振り返れば、想像以上に記録の向上を達することができたと思っている。世界との差が70kg以上あったわけであるが、階級を変えることなく70kg向上させ、世界のトップリフターと肩を並べるくらいになったのだから。

その要因として挙げられることは、トレーニング内容であり、方法であったと感じる。監督であり恩師である関口先生の用意してくださったトレーニングメニューが、上手く合致していたのだ。また、諸先輩の方々が築かれた「常勝日体大」の道筋に導いてくださったこともある。

## 3. オリンピックでのメダル獲得

1984年開催のロサンゼルスオリンピックは、ソビエト（当時）をはじめとする東ドイツ、ブルガリア、ポーランド、ハンガリー等の国々がボイコットをする片肺オリンピックとなってしまった。

オリンピック出場権獲得のための戦いは、前年から始まる。1983年モスクワで開催された世界選手権大会は、ロサンゼルスオリンピックへの切符を獲得するための重要な大会であった。結果はソビエト、ブルガリア、ハンガリー選手に次ぐ4位の成績であった。大会前のランキングは11位であることを知らされ、無欲で試合に臨めた結果、6試技全てを成功させて大きく順位を伸ばすことができた。

このことは、オリンピック選手選考会で東側諸国3名の選手ボイコットの影響もあって、いち早く代表選手に選出され、おまけに金メダル候補になってしまったのである。

金メダル候補としてロサンゼルスに乗り込んだわけであるが、初めてのオリンピックは、これまで多くの海外遠征で経験を積み重ねていたが、どこか雰囲気は違っていた。普段、マスコミから注目されることのない競技ではあるが、連日取材を受けたことや、大きな選手村での生活になじめなかったことなどが、体内のリズムを少しずつ狂わせていったような気がする。

ウエイトリフティング競技は、スナッチ種目とクリーン&ジャーク種目の2種目の合計重量で競われる。各種目とも3本の試技があり、合計6試技が与えられている。1試技の時間は数秒であり、

6 試技合計しても 1 分に満たない。つまり、何年もオリンピックを目標にすべてを賭けてきたことが、数十秒の結果で運命を変えてしまうほどの恐ろしい競技でもあるのだ。

そして運命の日が来た。会場は、全米で最も美しいキャンパスの一つとして定評のあるロヨラ・メリーマウント大学体育館で、金メダルを取るために恩師である関口先生と挑んだ。

体調は決して悪くなく、むしろ順調に整えられたと思う。しかし、それをコントロールするものが不安定であり、自然と身体が動いてくれない感覚もあった。

スナッチ種目の第 1 試技 150kg からスタートしたが、まったく重量を感じることなく成功した。第 2 試技は手堅く 155kg に増量して挑み、重さを感じないのに前に落下させてしまい、失敗。第 3 試技も同じく失敗。唯一、ライバルとされたルーマニアの選手に 5kg の差をつけられてしまった。逆転するためにはジャーク種目で 7.5kg 相手を上回らなければいけない。気が焦るばかりでジャーク種目への切り替えがうまくできずに折り返す形となってしまった。

ジャークの 1 試技目 190kg は軽々と成功させたが、ライバルも同重量を成功し、この時点でお互いメダル獲得が決定した。あとはメダルの色が何色になるかの問題だけであった。2 試技目は 10kg 増量して 200kg に挑戦した。やはり重量は感じなかったが、フォームが小さくまとまりすぎて受け止められずに失敗。最後の試技は、通常、200kg に再挑戦するわけであるが、金メダルへの挑戦権は失われてしまう。金メダルを取るためには 207.5kg への挑戦しなければならない。200kg に再挑戦して銀メダルを確実にするか、207.5kg に挑戦して金メダルを獲得するか、但し、失敗すれば銅メダルに終わってしまう。人生最大の決断を迫られ、短時間の内に選択しなければならなかった。

当然、金メダル候補としてロサンゼルスに乗り込んだわけであるから、207.5kg にチャレンジした。失敗しても銅メダルが確定しているのだから、

この選択が正しいと自分に言い聞かせながらではあったが、207.5kg の重量はなんとか肩の高さまでクリーンできたが、頭上に差し上げることなく、無情にもドスンと大きな音をたてて落下し、頭をハンマーで叩かれたような衝撃で、その場からすぐに動くことができなかった。

こんな悔しい、いや、悔しいを通り越した思いの銅メダルであったから、胸を張って日本に帰国することはできなかった。前年開催されたモスクワ世界選手権大会の記録であれば、楽々金メダルを獲得できたが、なぜこんな結果になってしまったのかと反省の日々が続いた。平常心で臨めた世界選手権大会と金メダル候補の重圧に負けてしまったロサンゼルスオリンピックは、改めて精神力の重要性を感じ取れる大会であった。今ではこれも運命と受け止めている。

#### 4. その後の人生

オリンピック出場は、幸運にも 3 回出場することができた。初めてのオリンピック出場はロサンゼルスオリンピックであったが、銅メダルに甘んじたため、ソウルオリンピックを目指すことになった。ソウルオリンピックは怪我との闘いでもあり、6 位入賞がやっとであった。不完全燃焼の 2 回のオリンピックを経て、バルセロナオリンピックにすべてを賭けたが、30 歳という体力面の低下等、結果を残せず失格となってしまった。

なんと不幸な 3 度のオリンピックと振り返る。幸運にも 3 回出場したと言ったが、3 度の不幸なオリンピックとは実に矛盾していると言われるかもしれない。一般の方から見れば、3 回オリンピックに出場できたのだから前者かもしれない。自分自身は、後者の思いが一生変わることはないだろう。

競技生活を終わった選手は、指導者として後進の指導の当たることが一般的な風潮であったが、当時お世話になっていた通信機メーカーに在職したこともあり、サラリーマンとしての道を選んだ。

企業で働くことは、スポーツ界とはまったく別世界であり、ジャージからワイシャツ・ネクタイ背広の服装に変えることから始まった。スポーツでの厳しさ、会社員としての厳しさは、内容に違いはあるが会社員の厳しさほうが上回ると感じた。なぜなら、オリンピックでメダルを獲得できなくても生活は大きく変わらない。営業成績が悪ければ追い出されてしまう会社員は、明日からの生活が保障されないことがあるからだ。

現在は、実家のある栃木県に戻り、米作りと栃木市教育委員会スポーツ振興課に在籍し、地方公務員として地域のスポーツ振興に従事している。きっかけは、父から家業である農業を継いでほしいと説得されたこと、合併前の町長から町内のスポーツ振興のため力を貸してほしいと声をかけていただいたことである。農業とスポーツ振興の2足のわらじであるが、どの道でも甘いものはなく苦労はつきものである。特に米作りで感じるのが、スポーツの指導者と共通していることがいくつか発見できた(品種に合わせた育て方=個別性、肥料の調整=トレーニングの強度及び頻度、害虫の駆除=怪我の防止、収穫の喜び=大会結果等)。

間もなく、あと3年で還暦を迎えることになるが、オリンピックで銅メダルを獲得したことは忘れ、今は一年一年が勝負の米作りに喜びを感じ、励んでいる。

## 5. 後輩に一言

実は高校3年生の進路を決める際に、いくつかの大学から声をかけていただき、日体大は避けた

い大学の一つであった。なぜなら、高校1年生の時から日体大の春合宿に参加させていただき、練習面や生活面での厳しさを肌で感じ取っていたからなのだ。しかし、日体大に進むことは運命のように自然と導かれ、気が付けば卒業して三十数年経過してしまった。自分のことながら不思議で仕方ない心境である。でも日体大は母校として誇りであり、その仲間たちを誰よりも愛する一人と言える。また、「日体大の卒業生だよ」と名札を付けて歩いても恥ずかしくない。

競技を引退してから悪い夢をみることがある。最近では年に1~2度くらいに減ってきているが、いつも夢で良かったと胸を撫でおろしているのだ。明日は大切な大会を控えているが、準備が全くできていない。暴飲暴食をして体重調整もせずに5kgもオーバーしているではないか。「どうしよう、自分だけの問題ではない、逃げだしてしまおうか」と苦しみ、もがいていると目が覚めるのだ。改めて、物事を達成するためには、万全な準備が大切かを自身で思い知らされている。

50歳を過ぎたあたりから、年数回の講演をする機会があり、若者に伝えている言葉がある。スポーツの世界では、「皆さんの若い力は二度と戻らない、お金で買うこともできない、人生の中で一番光り輝いている、一瞬たりとも無駄にしてはいけない」と。ただ、学生でいるときは先生方・先輩方のありがたい言葉を聞いても少しの間は納得するが、継続して行動に移していくことは、相当な労力が必要と思われる。どうか同志の皆さん「若い力」を「若い時」に最大限発揮していただくことを切に願う。



