

研究報告
(研究プロジェクト)

メダリストへの軌跡 —佐藤 満—

佐藤 満

【経歴】

- 1984年3月 日本体育大学体育学部体育学科卒業
- 1984年4月 日本体育大学助手(1987年4月再任用)
- 1987年3月 日本体育大学大学院体育学(科学)修了
- 1991年4月 学校法人日本体育会(日本体育大学)
- 1995年1月 財団法人日本オリンピック委員会在外研修(ペンシルベニア州立大学2年間留学)
- 1998年6月 財団法人日本オリンピック委員会専任コーチ
- 1999年4月 専修大学経営学部専任講師
- 2001年4月 専修大学経営学部助教授
- 2002年11月 昭和大学医学部(医学)博士取得
- 2007年4月 専修大学経営学部教授
- 2008年4月 日本体育大学大学院非常勤講師
- 2011年4月 明治大学経営学部兼任講師

【競技歴】

- 1981年 ユニバーシアード大会(ルーマニア)優勝
- 1985年 スーパーチャンピオン国際大会(日本)優勝
- 1985年 ワールドカップ大会(アメリカ合衆国)優勝
- 1985年 世界選手権大会(ハンガリー)3位
- 1986年 ソウルアジア大会(韓国)優勝
- 1986年 世界選手権大会(ハンガリー)2位
- 1987年 全米選手権大会(アメリカ合衆国)優勝
- 1987年 世界選手権大会(ブルガリア)3位
- 1988年 ソウルオリンピック大会(韓国)優勝
- 1992年 バルセロナオリンピック大会(スペイン)6位

1. 競技との出会い

①小中学校時代

私は秋田県八郎潟町という当時の人口が約8,000人の小さな町に生まれた。スポーツが大変

盛んな町で「全町早起き駆け足運動」に取り組み、親子が一緒に走り、その後に縄跳びなどが行われていた。その一貫として駅伝や縄跳び大会が開催され、私は普通飛びと二重飛びの種目で優勝した。このような町の取り組みが私の運動能力の基礎を

作ってくれたといえる。

私がレスリングを始めた動機は、小学5年時の1972年ミュンヘンオリンピックレスリング競技で金メダルを獲得した柳田英明氏の凱旋パレードであった。金メダルを胸に輝かせている柳田氏を見て、レスリングは「小さな身体でも世界になれる」競技ということを知った。しかし当時のレスリングの印象はプロレスのイメージしかなく、ルールは全く知らなかった。

小学4年時に兄が野球をやっていたことから、野球部に所属した。上級生中心の練習、下級生は球拾いがほとんどで、次第に面白みを感じなくなり、小学5年時にバスケットを選んだ。身体が小さい分、持久性と敏捷性の機能に優れ、楽しくプレーすることが出来た。中学では身長が伸びることを期待してバスケットを続けたが、活躍している人はすでに身長の高い選手が多く、結局はバスケットに限界を感じた。中学の同級生は柔道が全県団体優勝、テニスは団体個人ともに東北大会優勝など好成績を収め、高校でもそれぞれ各スポーツにおいて活躍していた。

中学2年時になると進学を考え始め、早慶などの六大学志望だったため、高校受験は進学校を考えていた。しかしスポーツが全般的に大好きな少年であったので、自分でも活躍できるスポーツを模索していた。そんなとき、柳田英明氏の経歴が秋田商業高校から明治大学、そして金メダル。また多くの先輩たちが母校から六大学へ進学して活躍しており、自分に合った階級制スポーツであるレスリングを利用して高校チャンピオンになり、大学へ進学をしようと決断した。

②高校時代

高校は進学クラスに入り、文武両道を自分に課した。レスリングは初めてのスポーツ、先輩たちは皆強く、片手で吹っ飛ばされるくらいの力の差を感じた。先輩たちに少しでも早く追いつくため、朝5時起床、朝一番の汽車で通い、ランニングと補強を毎日続けた。

母校の目標は日本一。それは自分自身の“明確

な目標”でもあった。入学した年は恩師の茂木優先生がモントリオールオリンピックに出場した翌年であり、現役選手としても活躍されていた。厳しい練習は大変有難く、技術面でも基本技術、基本動作を忠実に教えて頂いた。

午後練習は4時から7時までの3時間、帰宅は9時半近くであった。毎日の生活は大変辛いものだったが、これを継続できなかつたら目標の全国優勝、志望先の大学はないと言い聞かせていた。授業中、眠いこともしばしばだが、ノートをしっかり取り、英語などは汽車通学の時間を利用して覚え、常に成績上位を維持して3つの国立大学の推薦をもらえることができた。

当時は国鉄時代で、ストライキのため汽車が運休の際には、自宅から自転車で学校まで通った。10kmほどでお尻が痛くなり、立ち漕ぎしながら学校へ向かった記憶がある。汽車を利用する生徒は学校を休んで良かったが、私は全国優勝という明確な目標があり、高校へ行くことは当たり前前の行動としてあった。私が出席した時には、秋田市内在住のクラスの仲間は皆驚きの表情。彼らには変わり者に映ったかもしれない。入学当時、生意気にもクラスの仲間には「全国チャンピオンになるため秋商に入学した」と宣言しており、全国優勝した時にはこのエピソードを含めて誰もが私の努力を認めてくれていた。

③進路決定からオリンピック金メダル目指す

全国3冠を達成し、多くの大学から勧誘があった。9月の県国体合宿時には花原勉先生（東京オリンピック金メダリスト）と高田裕司先生（モントリオールオリンピック金メダリスト）が秋田までスカウトに訪れ、柳田さんと共に自宅で勧誘を受けた。しかし、この時には日体大への進学への意思は全く持っていなかった。

恩師からは「強い大学へ行って欲しい」と言われていたが、自分の中では六大学進学への思いが強く大変悩んでいた。そんな中、柳田さんから日本体育大学への進学を三日三晩説得を受けた。柳田さんは「お前は高校でチャンピオンになったのだ

から、世界一を目指す義務がある」と、そして3日目がその説得の最終日であり、スポーツ推薦書類提出期限3日前、もはや決断をせざるを得ない状況であった。金メダリストは高校生にとって神様のような存在、その近所の大先輩が将来の就職まで面倒を見ると話してくれ、その熱いお気持ちを快諾、日体大進学を決めてオリンピック金メダルへの道が始まったのである。

2. 日体大の思い出（選手生活の思い出）

①合宿所生活

入学前の3月から新入生合宿として合宿所に入所した。部員は100名を超える大所帯、宿舎は3箇所に分かれていた。高校時代のチャンピオンクラスが1年次から入所する第1合宿所、2年次から入所する第2合宿所、そして各部と一緒の第1体育寮となっていた。

第1合宿所は大学から徒歩1分と最高の場所にあった。1階は大家さん、2階が寝室として24名分の二段ベッド、自分の居場所はベッドのみ、3階は居間と食堂となっていた。1年生は週1回の食事当番、朝食はご飯と味噌汁を作り、簡単な1品と先輩が注文する卵料理を作らなくてはいけない。夕食は主菜（肉・魚など1つ）などおかず4品とスープがノルマであり、このメニューを考えることは一苦勞だったが、栄養の知識は高まり、食事への意識が変わった。

②トレーニング

「世界を目指す日体大」のトレーニングは、月曜日から土曜日の毎日2部練習（日曜日休み）であった。朝7時からのランニングと補強、午後4時から7時までの技術・実践のメニューは高校と変わらなかった。入学時は1980年モスクワオリンピックの年であり、OBを含めた多くの強豪選手が日体大に集まり、凌ぎを削っていた。体力機能としてのランニングスピードや筋力、パワー、そして実践としてのレスリングの質は大変高いレベルであった。私自身は練習中の質と量を高める

のはもちろん、プラスアルファとして午後練習後の週2～3回のウエイト、日曜日の午前中にランニングと補強などを必ず行っていた。

当時、日体大研究員としてオリンピック2連覇を目指していた高田先生の強さと練習量は群を抜いており、これほど練習すれば金メダルを取れるという選手としてのロールモデルであった。実践練習としてのスパarringでは誰よりも先に高田先生へお願いし、オリンピックチャンピオンのレベルを毎日肌で感じ取った。しかし、日本オリンピック委員会（JOC）は1980年5月24日にオリンピック不参加を決めたことから、高田先生は練習を取り止め、失意の中で引退することになる。この時点で世界トップの練習相手はおらず、各選手の良いところを試行錯誤しながら自分の中に取り入れ、練習を続けた。練習相手は自分より軽い階級と同階級ではスピード重視、重い階級は世界と戦うための技術体力をつけることを目的として4、5階級上の選手と練習を行い、技術・体力の向上に努めた。

③大学における成績

1年時は春に新人戦で優勝、そして8月のインカレは優勝を目指していた。しかし3回戦で肩を痛め左肩が全く上がらない状態となり、準々決勝は勝利したが、準決勝で昨年のインカレチャンピオンに敗れた。だが、その時の試合内容を振り返り、万全なら次は勝てると確信した。そして11月の大学選手権で優勝し、その勢いで翌年のユバースシアード大会日本代表となり優勝した。モスクワオリンピックボイコットの翌年でもあり、世界の強豪選手がたくさん出場して戦った中での優勝は大変な自信となった。

全日本選手権は大学2年時に初めて出場、決勝は1対2で敗れたが、優勝した朝倉利夫選手（当時国士舘大学助手）が世界選手権を制した。インカレは両スタイルで優勝、自分の中ではオリンピックに向けて順調に成長はしていると実感できていた。しかし朝倉選手には3年時の全日本選手権決勝で2対2（先取ポイント負け）、4年時には

5対5（後取ポイント負け）と同ポイントながら
 ルールの関係で勝利することは出来ずに失意の中
 にいた。この年の朝倉選手は世界選手権2位とな
 り、自分自身が少なからず世界のトップレベルに
 いる目安ともなった。また4年時の試合内容、首
 を負傷してことから、次は絶対に負けない気持ち
 がふつつつと湧いた。

3. オリンピックでのメダル獲得

①挫折（ロサンゼルスオリンピック）

私が目標としたオリンピック金メダルは大学卒
 業時の1984年のロサンゼルスのことであった。
 1984年3月の4次選考会では1976年モンリオ
 ール金メダリストである高田先生が特別枠により復
 帰され、朝倉選手を含む8名プラス高田先生の9
 名で代表を争った。高田先生がオリンピック2連
 覇確実と言われた全盛時に指導を受け、その時の
 強い印象があり、勝てるどうかの不安が常に自分
 の心の中にはあった。

4次選考会の抽選の結果、初戦で高田先生と対
 戦、第2ピリオドに私の得意技が決まりフォール
 勝ち。当時のルールでは2回負けるまで試合が続
 けられ、敗れた高田先生は2回戦で朝倉選手と対
 戦し勝利を収め、私は敗れた朝倉選手と3回戦で
 戦って勝利し、元世界チャンピオン・前年世界2
 位の朝倉選手が4次選考会で消える厳しい戦いで
 あった。

4次選考会は優勝したが、最終選考会1週間前
 に怪我をするなど多くの不安を抱えて試合を迎え
 ることとなった。試合は途中まで接戦、だが膝を
 痛め勝負を諦めてしまい敗れた。怪我のせいにし
 ている自分の心の弱さを痛感した試合である。こ
 のことは、「高田さんに勝てるか？」ではなく、「何
 故自分がロサンゼルスに出て絶対に金メダルを取
 る」という強い気持ちや姿勢を持てなかったのか、
 あれば勝てたと思ったからである。後日、自分の
 夢、日体大進学を決めた理由、大きな目標だった
 ロサンゼルスオリンピック金メダルを失い、強く

後悔の念に駆られていた。

②栄光（ソウルオリンピック）

今後の進路を考えた時、負けず嫌いの自分の中
 では「夢を諦めない」「何のために日体大に進学
 したのか」と何度も自問自答、4年後のソウルを
 目指すことにした。世界選手権は3位、2位、3
 位と優勝できなかったが、前回の気持ちの弱さを
 教訓に「ソウルでは何が何でも自分が金メダルを
 取る」と言い聞かせ（自己暗示）取り組んだ。

代表決定からの4ヶ月半は9回の代表合宿を行
 い、トレーニングは想像を絶する大変厳しいもの
 であった。本来、世界のトップレベル選手の成長
 の伸びは小さいものと思うが、短期間でも急成長し
 ていることを私自身は肌で感じていた。後輩や周
 囲の方々は「佐藤満は何かに取り憑かれているよ
 うに練習している」と言われるほど必死に練習を
 続けた。

ソウルオリンピックでは前年世界選手権から取
 り組んだアングルホールドと股裂きの連係が面白
 いように決まり、準決勝まではフォール勝ち・テ
 クニカルフォール勝ちと快進撃。決勝の相手は高
 田先生がロサンゼルスオリンピックで敗れた前回
 のオリンピックチャンピオン、私にとっても最高
 の対戦相手だった。結果は13対2と大差判定で
 勝利、すべてが完璧な最高の試合であった。優
 勝した瞬間は飛び跳ねて喜びを表現したが、実際
 の感激はそれほどでもなく、目標を達成した安堵
 感が大きかったように思う。またこれまでにサ
 ポートしてくれた両親、レスリング関係者や仲間、
 地元からのたくさんの応援団と支援、その期待に
 応えられた達成感、安堵感、満足感が入り混じっ
 ていた。

この時、コーチとしてセコンドして頂いた恩師
 の藤本英男先生、高校時代に基礎から教えて頂き
 会場まで応援に駆けつけて頂いた茂木先生、母校
 でないにも関わらず日体大を薦めて頂いた柳田さ
 んには特に感謝の意を表したいと思います。

③失敗（バルセロナオリンピック）

ソウルオリンピック後は指導者として学生を指

導していたが、佐藤満でなければ金メダルは取れないと言われ、そして周囲の期待と要請がありカムバックした。バルセロナでは1回戦で肋軟骨を痛め、痛み止めの注射を打ちながら続けたが優勝することはできなかった。年齢が30歳になり練習後の回復力が遅くかつ怪我等も多くなり、練習量とリカバリーの重要性を実感した。

また現在スポーツ界に問われているガバナンス（組織統治）、コンプライアンス（法令遵守、倫理的・道義的責任の履行）、インテグリティ（誠実性・健全性・高潔性）の欠如など、所属と協会との軋轢から様々な問題を抱えたオリンピックでもあった。ポジティブに考えると、選手としては失敗だったが、将来的に指導者となる自分にとっては大変役に立つ経験となった。

4. その後の人生 指導者として

①ジュニア育成（競技者育成プログラム）

2000年9月スポーツ振興基本計画が国から策定され、それを受けてJOCが2001年4月に具体的な強化策である「JOC GOLD PLAN」を作成し、国の政策としてメダル獲得率倍増計画、競技力向上を鮮明に打ち出し、同年には国立スポーツ科学センター（JISS）が開所となった。

強化委員会が中心となり1) 現状分析（世界との比較、日本の環境など）、2) 中長期計画、3) ナショナルトレーニングシステム（NTS）の必要性から競技者育成プログラムを作成。全国連絡会において中央と地方が共通理念を持ち、強化を進めていかなければならないと協力を求めた。目標として2008年北京、2012年ロンドンのオリンピックを目指すこととし、2000年のシドニー出場者の年齢22歳～29歳を参考として、また日本の過去の金メダリストの年齢層が24歳～26歳であることも踏まえた中で強化を進めた。

NTS合宿としては東日本、西日本の2箇所から全国を6ブロックに分け、現在は年末に試合を含めたブロック合宿が行なわれ、全日本コーチと

代表選手、大学生が中高生に指導を行う。2月には代表選手、大学・高校の有望選手を中央合宿としてナショナルトレーニングセンター（NTC）に集め、カテゴリーの違う選手がお互いに新鮮な気持ちで刺激し合い取り組んでいる。オリンピックや世界選手権ではパートナーとしてジュニア選手を帯同させ、次期オリンピックや次世代への流れを作っている。中央合宿は4泊5日、1日2部～4部練習の構成で行い、基礎体力の向上と基本技術の徹底した反復、そして「インテリジェントレスラー」を目指したトレーニング方法、栄養の基礎知識、アンチドーピングなど理論的な知識や「世界で勝つためには」をテーマとした講義なども組み入れた。

②体力の重要性

この根底にあるのは、ソウルオリンピック以降の日本はシニア、ジュニア共に世界では惨敗が続き、その原因は明らかに体力低下が著しく、またチームジャパンの意識が希薄だったということ。そこでジュニア時代から日本代表の意識を高め、またジュニア時代から体力レベルを積み上げることを植え付けさせる必要があると考えたからである。

日本と世界各国のレスリング人口は、日本の高校では2,400人不足、全体でも10,000人を少し超えるほどである（2018年現在）。イランは国技であり100万人と言われ、アメリカは高校で25万人が行い、日本の高校生の100倍の競技人口となっている。こうした大国や強国とどのように戦い勝ち抜くか、低迷期の日本が圧倒的に劣るのは体力であり、このことを最重要課題として捉え、強化を図っていくべきだと考えた。

「体力の向上に時間は掛かるが、確実に上がる。時間は掛かるが確実に上がるからこそ、ジュニア期から世界で戦うための最低限の体力をつける必要がある」

「ジュニア期（高校・大学）に楽なトレーニングを学んだ者は、シニア期になって本当の苦しいトレーニングはできない。そして彼らに世界は見え

てこない」

③ロンドンオリンピック

2004年に全日本ジュニアで優勝した湯元健一選手が同年に全日本選手権も優勝した。2008年北京オリンピックトライアル最終予選（ポーランド）でギリギリの優勝で代表権獲得、彼は短期間ながら成長が目覚ましく北京では見事銀メダルを獲得した^{*1}。ジュニア強化の成果が表れた一例である。そして北京オリンピックの後に強化委員長を任命された。協会からの使命は、私が獲得した1988年以來の24年ぶりの金メダル獲得であった。

そこで、最初に世界で戦うプレイヤー像として5つの要素を挙げた。1) 知的要素（考える力、行動する力等）、2) 心理的要素（積極性、負けず嫌い等）、3) 技術的要素（基本技術・動作の徹底等）、4) 体力的要素（筋力・パワー・スピード、持久性等）、5) 人間的要素（素直、感謝、コミュニケーション、礼儀等）。またJISSと連携して医科学のデータをとるため、客観的評価として明確な数値目標を設定、3ヶ月毎年4回の測定を行った。

ソウルオリンピックでは代表決定後4ヶ月半で計9回の合宿が行われ、私の金メダル獲得に大きく繋がったと確信していたので、年間を国内合宿1/3、所属練習1/3、大会や海外遠征1/3という割合でロンドンまで続ける計画を立て実行することとした。選手達はジュニア時代の積み重ねと刷り込みがあるので、本当に厳しいトレーニングをやり遂げてくれた。あまりのきつい練習に選手が「死ぬー」、私はそれに合わせて「死ねー」と。選手は諦めの境地なのか、笑って反応してくれていた。

真摯に取り組んだ選手たちの存在が、結果として数多くの国際大会などでメダル獲得、それがさらなる自信にも繋がり、彼らは全てにおいて成長した。金メダル候補が数多く生まれ、そして2012年ロンドンオリンピックでは米満達弘選手が私以來の24年ぶりの金メダル獲得に輝いたのである。最低あと2個と期待していたが、そこで

は課題も浮き彫りとなった。

5. 今後の課題とスポーツの価値

①日本レスリング協会の強化の課題

強化委員長として取り組んだロンドンオリンピックを総括すると、1) ジュニア期の海外遠征、2) タレントの発掘、底辺の拡大、3) 指導者の養成・確保などの課題が挙げられる。たればではあるが、この課題が克服されれば、もっと多くの金メダルを獲得できたと思っている。

今後の日本スポーツ界、日本レスリング界が更に発展することを期待しています。

②生き方、スポーツの価値、日体大の後輩へ

最後にスポーツ選手としての生き方を4つ挙げたい。1) 大きな夢を持ち、2) 目標を明確にし、3) 妥協せず真剣に取り組む心構え、4) 人間は無限の可能性を秘めており、絶対達成出来るという揺るぎない信念を持って臨むこと。

そして「挑戦した人だけにチャンスはある」ということであり、チャレンジ精神を持って何事にも取り組んでもらいたい。

そして学生の皆さんへは著名な方々の言葉を贈りたいと思います。

「長期的な展望としっかりした目標を持ち、懸命に努力を重ねればその一念は必ず叶う」(ノーベル生理学・医学賞受賞/山中伸弥)

「夢や目標を幾つになっても持ち続ける。その夢は自分でつくり、実現するための努力をしなきゃいけない」(冒険家/三浦雄一郎)

「失敗はありますよ。しかし成功するまで続けたら、失敗はない。成功とは、成功するまで続けることだ。成功するまでやる。成功するまでその志を変えない。極めて簡単なことだけれど、往々にしてそれができない。」(経営の神様/松下幸之助)

「大人になった私たちが子供の頃のように野球がしたい、少しでもうまくなりたいという思いをキープすることができたらずっと向上し続ける

ことができます」(メジャーリーガー／イチロー)

人に共通する人生の目的、生きる意味は幸せと思いますが、職人の世界の言葉で「お金を残すのは三流、技(名)を残すのは二流、人を残すのは一流」という言葉があります。ロンドンオリンピックの経験は本当に素晴らしい選手やコーチ、サポートスタッフと出会いに恵まれたと実感しています。金メダルを目指す過程で成長した素晴らしい彼ら(人)を残したように思います。

これこそがスポーツの価値であり、選手として指導者としてスポーツ、レスリング、そしてオリンピックの経験によって得られた幸せと実感しております。

※¹ ドーピング再検査で禁止薬物に陽性反応を示したとして、銀メダリストワシル・フェドリイシン(ウクライナ)が失格



