

研究報告  
(研究プロジェクト)

## メダリストへの軌跡

—相原 豊—

相 原 豊

### 【経歴】

1987年～1989年 群馬県立高崎工業高校  
1989年～1993年 日本体育大学  
1993年～1996年 日本体育大学大学院  
1996年～2000年 (有)相原：体操クラブ+スポーツ店  
2000年～2003年 日本体育大学 コーチ学研究室 助手  
2003年～2010年 九州女子短期大学 専任講師  
2010年～2015年 九州女子大学 専任講師  
2015年～現在 アイハラ体操クラブ 指導主任  
2017年～現在 東京福祉大学 特任講師

### 【競技歴】

1990年 北京アジア大会 団体2位  
1991年 シェフィールドユニバーシヤード 団体2位  
インディアナポリス世界選手権 個人跳馬3位  
1992年 バルセロナオリンピック 団体3位 ゆか5位・跳馬8位  
全日本選手権団体・個人総合優勝 中日カップ個人総合優勝

### 1. 競技との出会い

自分は日本体育大学卒の相原信行・俊子の次男であり小学校の4年生時に自宅において体操クラブが始まったのが競技との出会いである。

それまで習い事は一切せずに自由奔放に遊んでいたし、両親の経歴を知らずに生活をしていたので「なぜ？自宅に体育館」「体操競技って何？」からスタートした。体育授業である小学校の器械運動は苦手であり、身長が関係して逆上がりにおいてかなり苦労した経験があった。また兄が少年野球をしていたため「運動をするなら野球なのかな…」と思っていた。しかし、前述のとおり自宅

に体操体育館が建ってしまったため、兄弟全員が自動的に体操競技をすることになった。

### 2. 日体大の思い出（選手生活の思い出）

中学校において1度だけ全国大会に出場できたが順位はわからない。しかし、その大会でのちに同級生となる団体優勝チームである“清風中学”の池谷幸雄と荒牧大介との圧倒的な実力の差はよく覚えている。高校生となり高崎工業高校では1年生からインターハイに出場でき2年・3年と跳馬で優勝することができた。その成績をもって日本体育大学に進学するのだが、特待生の基準に届

かなかったためスポーツ推薦入試で進学することになる。

日体大のスポーツ推薦入試の体力測定における50m走で能力が高い選手が来ていることを実感したことがあった。スタートラインに体格のいい80～90kgはありそうな受験生（おそらく柔道部）と並んだので「勝った！」と思った自分は少し気楽にスタートを切った。しかし直後の15m程度で抜かれゴール地点では5mくらい差がついていた時に「The 日体大！」を思い知った。

そして入学後のオリエンテーション。1週間ある入学オリエンテーションではエッサッサ指導、集団行動、花笠などをメインに実技があり、合間に履修指導が入る感じで「さすが体育大」と関心した入学当初であった。

大学生活の大半は学友会部活動の体操競技部が中心の動きで朝の合宿所掃除～体育館掃除～学食での朝食～講義～12:10～昼練習～講義～16:30～午後練習21:00まで～夕食後に合宿所での電話当番や風呂当番が22:30まで。各部屋に戻り“週番”と言われる3年生の部屋掃除Check。その後、各部屋の上級生3名（4年・3年・2年生＋自分の4人部屋）の対応。そして睡眠後、同じルーティーンが始まる。

1日の流れで1年生は2人組となり当番がある。自分は6号室で7号室の池谷幸雄とペアになっていた。入学前からオリンピック選手であった池谷は遠征が多かったため1人で当番をすることが多かった。

入学直後、体操部での練習班は“新人班”でトレーニングが中心であった。グランドダッシュ～ロープ登り～補強～練習の流れは高校上がりの新入生には過酷でまた、合宿所に帰ってからでも沢山の仕事があった（部屋長含め先輩の買い出しや洗濯・風呂対応など）。時代錯誤のしきたりもあったし、携帯の無かった時代なので今思えば不便だったと思う。しかし情報がゆっくりだった分、皆が本当に気を遣っていたため集合場所や時間管理、俗に言う“報連相”はできていたように感じ

る。

当時は世田谷キャンパスが週4日・健志台キャンパスが1日の5日間授業、土日は朝から部活動であったため練習はいつでもまた、いつまでも可能であった。その為強くなりたいと思えば班練習と別に個人でも練習が可能でその動きは一目瞭然であった。同級生でありメダリストでもある池谷はやはり練習量が多く殆どで居残り練習や体のケアを行っていたので、ペアである自分も必然的に残るようになり練習量も増えていった。このことがスポーツ推薦入試の自分が日本代表にまでなれた1つの要因かもしれない。

競技者として「本当に強くなりたい」と思ったのは、この時期くらいからできっかけは東日本インカレであった。新人班から選考会によって東インカレの強化班の12名に入れた自分はチームメンバーを目指し、技の習得を目指し、着地練習を多くしていた。しかし、つり輪の着地練習で足首の靭帯を切ってしまい東インカレのメンバーから外れ、競技会の補助役員にまわり受付をすることとなった。当時、体操競技は池谷・西川の“高校生コンビ”の影響でいわゆるアイドル的なフィーバーであったので本当に観客が多かった。その状況を受付で実感した自分は「絶対に強くなってやる！」と本気で思うようになった。

その3か月後の越谷にて行われた全日本インカレが自分の大学試合のデビュー戦となった。肘の手術でチームから離れた兄（誠）と入れ替わる形でレギュラーとなり、大きなプレッシャーも感じなかったためいつも以上の良い演技ができたため団体優勝し個人総合でも上位になれた。

池谷やレギュラー選手との長い練習と大学生活も慣れてきた同年の11月、北九州で行われた“全日本選手権”でもチームとして参加しチーム優勝＋個人総合2位となる力が発揮できるようになった。その結果、日本体操協会の強化指定選手（ナショナル選手）となり海外遠征でアメリカやロシア等に派遣されるようになった。その時実感したことは、海外は日本の試合と異なり演技前の器具

練習がなかったり、高さが違ったり、夕方から深夜（23時まで）の競技時間であったり、試合中にハンバーガーが提供されたりと本当に様々な状況でもいつも通りの演技をしなければ勝てないことを痛感した。

大学生活では1年生の終わりで髪の毛を伸ばしてもよくなった時に、4年生の卒業を祝い、パーマをかけるという変なしきたりが体操競技部であった。そのパーマも「アフロかパンチパーマ」であり、自分は控えめなパンチパーマを選択した。そのヘアスタイルで4年生を送り出すという伝統があった時代である。

そして2年生となりアジア大会の最終予選であるNHK杯に初出場して運よく初優勝したときは先生方に本当に迷惑をかけてしまった。それは優勝後のインタビューで勝因を聞かれて初優勝、初インタビューの緊張と嬉しさで「天気良かったから」と答えたのである。そしてインタビュアーも困惑したのか、そのまま女子に代わってしまったから監督や部長にOBから苦情が殺到し、その後のフォローが大変だったとのことである。

北京アジア大会は、最低の思い出である。NHK杯優勝でアジア大会に選ばれたのに2種目の鉄棒で落下し、右肘脱臼骨折で途中棄権となったのである。したがって2年生の後半は肘の治療が中心なので成績は何も残せなかった。

3年生となり後輩が4年生のサポートをしてくれるようになったため、自分の時間で生活ができるようになってきたのはバブル絶頂の時であった。学生でも新宿や六本木に遊びに行き、飲み会・合コンなど多くの誘惑があったが、なんとかイギリスのユニバーシアードに出場できるようになり、無事団体総合3位で種目別でも入賞できた。そして初の世界選手権代表。アメリカのインディアナポリスで行われた世界選手権ではじめて日の丸の重要性を知ることとなった。

それは世界選手権前の合同練習（ナショナル合宿）で観た鉄棒の“さばき方”が良いと感じた自分は、あまりしたことのないその“さばき方”を

試合で行い落下してしまった。練習不足で不安定な動きになったので失敗するのは当然である。また翌日行われたチーム戦の鉄棒の離れ技で落下してしまった自分は、勝手に演技構成を変えいつもと違う技でフィニッシュしたのである。着地は成功したものの、チーム内には悪い流れが感じられていた。

その日の夜、ミーティングで監督に激怒された内容は「失敗のことはしょうがない。着地の技を変えたことでメンバーに大きな不安を与えたのは最低だ!」とのことであった。指導者となった今では当たり前の内容である。自分でも激怒する行為である。そこでナショナルチーム・日の丸をつけるということは大きな責任があるし、それを繋がないければメンバーとして失格なのだということ勉強した大会になった。気持ちを切り替えた後日、種目別の跳馬で快心の演技ができ、3位入賞でメダルを獲得できたときはとても複雑な心境であった。理由はチームでメダルがない4位となり、メンバーの池谷が怪我により車いすでの帰国となったからである。

4年生となり、いよいよBarcelonaオリンピックの年になると日本体育大学にいるナショナル選手（池谷、畠田）を含め皆がオリンピック出場を狙っていた。自分は2次予選で失敗を連続してしまい、最終予選は12位からのスタートとなった。当時は今の集計システムなどがなく、5種目終わっても選考ラインがわからない状況であったので観客は面白かったと思う。そして最終種目の鉄棒で1つ目の離れ技で落下してしまった。しかし世界選手権のミスを踏まえ、冷静に丁寧に最後の技を予定通りに行った結果ギリギリの6位でオリンピックメンバーに滑り込んだ。

### 3. オリンピックでのメダル獲得

国内での4回（東京～福岡～宮城～東京）の強化合宿を経てオリンピックになるのだが、その合宿は7:30～トレーニング～朝食～10:00～

12:00 補強+確認練習。昼食後 14:00～18:00 までチームでの通し練習～夕食後～ミーティング～就寝、という毎日を繰り返す中で体操協会、大学、地元協会、出身校等の壮行会に参加させていたただきながらの強化合宿であった。当時は今のように JISS（国立科学スポーツセンター）の拠点になかったため、コーチである日体大の先輩、ソウルオリンピックメダリストの小西裕之先生にはメンバー全員と監督・コーチが面倒を掛けた。その結果、出発の直前で倒れてしまい 1 週間の入院となったためバタバタのまま出発となった。

Barcelona に入るとコーチである小西先生が入村できないという事態となったため、部屋割りもできないような緊急事態になってしまった。なお小西先生の入村手続きもあったので、落ち着いたのは 1 日経ってからであった。1 日目の規定演技の競技が始まるとチーム戦なのに各国 6 人を 3 班に分けて 2 名が朝 1 班、2 名が 2 班目、2 名が最終班という面白いシステムでオリンピックがスタートした。翌日の自由演技では 6 名が 1 つの班で吊り輪からのスタートができたので“チーム”の力を実感しながら演技することができた。その結果、目標であったメダルを獲得（3 位入賞）することができた。帰国後の全日本インカレと全日本選手権団体ではチーム優勝！そして全日本では個人総合優勝することができた。そしてその年の最後の国際大会である中日カップ（現在のトヨタ国際カップ）においても個人総合優勝することができ最高の 4 年間で締めることができた。

#### 4. その後の人生

今思えばオリンピックが終了し、国からの報奨金 100 万円を頂いた辺りから夜な夜な車やバイクで遊びまわり、少し有頂天になっていたように思う。テレビ・雑誌・新聞等の取材、国内大会の移動や宿泊の得別待遇などではっきり言って天狗人になっていた。そんな時に交通事故に遭い現役引退となった。平成 5 年 1 月 16 日（土）に合宿所

近くの深沢坂下の交差点で乗用車の下敷きになり内臓破裂、右肩神経損傷により緊急入院。事故にあった日は土曜日であり救急の受け入れが難しく、深沢での事故なのに病院は三鷹市の杏林大学病院まで輸送されていた。幸いその時の痛み、恐怖等の記憶はなく気が付いたら集中治療室の心音が聞こえていた。

約 2 ヶ月の入院で歩けるようになった自分は中断となっていた“教育実習”の 3 週間やり直しをお願いし、部長はじめ監督、担任、実習先など多くの先生にご迷惑を掛け何とか終わることができた。しかし、それだけではなく入院中に後期の試験が終わっていたため今度は卒業の単位が不足に結局、卒業延期となった。現役ができなくなり、就職や 3 月の世界選手権がなくなってすべての生活環境が一変した。そんな時、どうにかこうにか受験させていただき合格できた大学院は本当にありがたい環境であった。

日体大大学院を 1 年の休学をいれて 3 年で何とか修了することができ、4 年間ジュニア指導を行っていたときにコーチ学研究室の室長であり大学院時代の指導教授でもあった阿部和雄先生・三輪康廣先生から日体大コーチ学研究室の期限付き助手（3 年間）のお話を頂き思い切って上京することになった。その 3 年間は大変なことばかりであった。

コーチ学の講義助手をしながら体操競技部のコーチも兼任していた 2 年目の 10 月に世田谷キャンパスの 230 体育館（2 号館）が火事で焼失したのである。毎日当たり前にできていた練習、トレーニング、ミーティング、実技授業場所であり“体操ニッポン”のデータや優勝旗、学生の練習環境がほんの 3 時間弱で全焼したのである。現オリンピック対策本部長の水鳥寿思が 3 年生の時であり全日本選手権の 1 ヶ月前であった。いつもあった練習環境であり器具がいつでも使える状況が当たり前だっただけに、監督含めコーチ、部員の不安は本当に大きなものであった。鎮火直後は当時の体操競技部の監督であった具志堅先生（現在、日



本体育大学学長）から緊急ミーティングで安否確認と状況説明があり、数日間は練習どころではなかった。しかし、約1週間後からは練習について朗報があり、近隣の小、中、高等学校、大学施設やJISS（国立科学スポーツセンター）等を借りて練習が可能となった。簡単に言えば“班別練習場所借用計画”という感じである。全部員の計画的な連絡、移動、挨拶、器具準備～練習～片付け～清掃、移動、解散と本当に大変で毎日を精一杯生活していたように思う。そして何よりも助けてくださった皆さんへの感謝、環境への感謝を実感できたため、超多忙ではあったが“今を大事に”を考える本当に大きな出来事であった。超多忙な3年間も終わりがけの12月頃、次の就職先がないことに気が付いた。コーチ学講義の出席確認や資料印刷等の仕事の傍ら就活のための情報収集やネット検索をして、講師の求人情報から“体操部があって幼児教育系”の大学を探していたところ九州女子短期大学の教員公募が出されていた。

九州女子短期大学は学校法人福原学園の1つで、学園内には全日本インカレの1部校の体操競技部がある九州共立大学と同じ敷地であったため、女子大の仕事をしながら体操部のコーチができる環境であった。その環境で出会ったのがアテネオリンピック金メダリストとなった中野大輔である。彼は誰もが認める運動感覚の持ち主であったが、試合での失敗が多く、大学での実績がほとんどなかった。そこで自分がさせたことは“洗脳”にちかい“言い聞かせ”により練習計画～イメージ作りであった。まず1日の練習を3部練習とし、週5日練習で1日調整練習＋1日offの7日間とした。短時間での体づくりと体のケアをすることにより、緊張と緩和を心掛け3回あるオリンピック選考会の長期決戦の年次計画＋目標得点で具体的なシュミレーションを実践した。そして最後の仕上げが自信につながる本当の“言い聞かせ”であった。自分は大輔のプロフィールを見たら誕生日が10月10日だったので「お前は“体育の日”生まれだから大丈夫！」と毎日、事あるごとに言

い聞かせた。すると“オリンピックに行けるのかなあ？”から“行けるかもしれない”に変わり“行くんだ”から“絶対に行く”と本気に思うようになった。とオリンピック終了後に語っていた。

現在は自分の体操競技の出発点でもある“アイハラ体操クラブ”でジュニア指導をしながら東京福祉大学の短期大学部こども学科で特任講師をさせてもらっている。今後の目標は2028年に開催が決まった「ぐんま国体」に向けた10年強化プロジェクトの一員として優勝に向けた強化が始まったばかりなので計画～実施～反省までを責任をもって行うことである。

## 5. 後輩に一言

“青は藍より出でて藍より青し”である。また“好事魔多し”なので調子のいいときは気をつけろ！ということと「1度の人生、将来を見越した行動や検索をしよう」ということを最後にまとめたいと思う。



