

研究報告
(研究プロジェクト)

メダリストへの軌跡 —小西裕之—

小西裕之

【経歴】

- 1982年4月～1986年3月 日本体育大学体育学部
1986年4月～1993年3月 株式会社 紀陽銀行
1993年4月～1995年3月 日本オリンピック委員会専任コーチ
2005年10月 日本スポーツ協会公認アスレティックトレーナー取得
2010年4月～2014年3月 弘前大学大学院医学研究科医科学専攻博士課程修了
博士(医学)学位を取得
2017年8月～ 株式会社ジョイカルジャパン アドバイザー
2018年11月 株式会社 VERDI VIALE・ジュニアスクール(現在)

【競技歴】

- 1963年 オリンピック・ロスアンゼルス プレ大会 個人総合3位
1984年 オリンピック・ロスアンゼルス大会 日本代表
怪我のため代表辞退
1985年 世界体操競技選手権モントリオール大会 種目別選手権 あん馬 第3位
1986年 第10回 アジア大会 団体総合 第3位
1987年 ユニバーシアード・ザグレブ大会 団体総合 第3位
1988年 オリンピック・ソウル大会 団体総合 第3位

【指導歴】

- 1992年 オリンピック・バルセロナ大会 団体総合 3位 (コーチ)
1994年 第12回 アジア競技大会 体操競技 団体総合 第3位 (コーチ)
1995年 第18回 ユニバーシアード大会 体操競技 団体総合 第1位 (コーチ)
1995年 世界体操競技選手権・鯖江大会 団体総合 第2位 (コーチ)

1. 競技との出会い

1964年、『週刊新潮』に「スポーツによって青少年のからだづくりにお役に立ちたいと思います。どなたか施設を提供してくださる方はいませんか。」と、体操競技で東京オリンピックに出場した御夫婦が投稿した。この投稿に實相寺(東京

都大田区池上)の御住職が、寺の庭約200坪と庫裡(くり)の一部(約70坪)の提供を申しでて協力してくれた。

1965年5月その庭にマットを敷き鉄棒を立てて体操の指導が始まり、ここに日本初の民間スポーツクラブ第1号として「池上スポーツ普及クラブ」が始まった。親子体操、美容体操など当時

としては珍しい言葉が並び、多くの人が会員となり、池上を中心に周辺地域の多くの子供たちもこのスポーツクラブに集った。私が生まれ生活を送っていた場所の大田区池上で、地域の盛り上がり流れに乗って私もこの池上スポーツ普及クラブに入会した。

ここで私は体操と出会い、私の体操人生が始まる。

入会前小学校低学年の頃に中学生のお兄さんが近所の公園で逆上がり、け上がり、転回やバク転を教えていた。それが楽しくて毎日公園に通い習っていた経験もあり入会后すぐに選手コースに選抜されて、毎日の練習は本当に楽しいものだった。運動の練習は厳しく乱暴な指導が許されていた時代であったが、私が育ったこのクラブでは大声を張り上げる、手を上げるなどの指導は全くなく頼れるコーチであり守り育ててくれる指導でありその指導内容は若く情熱の塊のようなコーチたちがまだ当時は情報交流のない旧ソ連や中国の情報を集め作り上げていた。まだ学校体育や部活動が中心であった当時の指導に比べて最先端を超えて異次元のような練習内容だった。そのような指導は当然競技成績として現れ、私は全国中学生大会で2年生3年生の2年連続優勝、インターハイでは団体総合、個人総合の優勝と種目別6種目中5種目優勝の成績を残した。ただ当時の中学生の大会は、ゆか、あん馬、跳馬、鉄棒の4種目で競技が行われ、高校生の大会からつり輪、平行棒が加わり6種目による本当の体操競技になることもあり、中学生の時点では自分が今後体操選手として通用するのかについて自信は無かった。

その後高校に進学、高校2年生のインターハイで個人総合2位となり全日本選手権に出場、初めての海外遠征の後で、俺もがんばればオリンピック選手になれるかもしれないという思いが芽生え始めて、この頃の自分なりにオリンピック選手になるにはオリンピック選手にしてくれる大学に進学しなければならないと考えて自分は絶対に日体に進学すると強く決意した。しかし、指導者も含

めて私が体操と出会い育った環境は日体とは疎遠でとても縁遠い状態にあり、日体への進学が認められるまで大変な苦勞をしたが、自分の意思を貫き通しきり希望した日本体育大学への進学が認められた。

2. 日体大での思い出（選手生活の思い出）

日体への進学は諦めなくてはいけないのかと大きな壁に悩んだ時期もあったが日体大への進学が許されて大学春合宿の案内が届き参加、練習で日体の体操場に入ったのはこの時が初めてで、その瞬間は夢じゃないやっこここまでたどり着けた。そう思ったこと本当に嬉しかったことを記憶している。合宿終了後に当時の体操競技部監督だった監物永三先生からの提案もあり、練習の拠点を卒業間近の高校から日体に移して大学競技生活の準備を開始したその直後、入学を目前に順調だった競技生活において初めて挫折を味わうことになる。

当時の私は競技実績も伴い自分には出来ない事は無いと考えていたほど自信があり、自分が大学3年の時に開催されるロサンゼルスオリンピックの代表になりメダリストになることを夢見ていたが、大学で練習を始めた直後アキレス腱断裂という怪我をしてしまう。当時の医療技術では復帰には問題はないが退院まで2ヶ月の長い入院と安静が求められていた。大学生活が始まる前の不安もあったが入学式には出られずに退院して実際に感じた日体大体操競技部員の多さと選手層の厚さ、それに驚き自分が居なくても日体の体操部は揺るぐ事さえない現実に直面した。動かない自分の体だけを持て余しそれまでの自信は消え大勢いる新入生の1人として掃除には出るが体育館と練習からは距離を置く生活を続けた。そのような目標を失った状態で始まった大学生活だったが競技生活のスタート以外は、日体魂、質実剛健、エッサッサ、合宿所等、目指して憧れていた日体生の一員として日体大の中にいることが嬉しくて誇らしく

て気持ちは輝いていた。体操人としては何も身に入らずに怪我で腐っていた。それでも今思い起こすと大勢の努力している部員もいる中で、選手でもない1年生の私を大会前の強化合宿練習に参加させ、インカレなどの大会にも帯同させてくださった日体の育成と配慮に感謝している。アキレス腱も回復に向かい高校生までの練習の蓄積により秋頃には大会には出ていたが納得いかない自分の演技を恥ずかしく思いながら参加していた。

そのような大学競技生活を送っていた時に1年生の雑務としてユニバーシアードから帰国した先輩の荷物整理を手伝うように命じられた。指示通りにJAPANの入った多くの支給品の整理を始めた時だった。俺はJAPANを身につけるために日体に来た。他人のJAPANの片付けに日体に来たのではない。俺は何をやっているのだと表現できない怒りのような悔しいような感情に襲われその雑務を終わらせて体操場に直行した。そして、新たにロサンゼルスオリンピック日本代表に向けて理屈や理論などは超えればいい、ただ思い当たるすべての練習を繰り返し繰り返し続けようと思ひ込んで再出発をした。この頃の体操競技部員は300人を超えていて、自分で計画を立て練習を考え選手選考会を経て選手になってから本格的な強化練習が始まるスタイルだった。思い当たるすべての練習をすると決心したがオリンピック選手になるには何をしたら良いのか実際は悩んでいた。悩んだ果てにオリンピック日本代表になるだろう選手と同じ練習内容を1回でも多くやろうという幼い発想だが結論に至る。

当時の日本チャンピオンは具志堅幸司先生、日本一のチームは紀陽銀行、みんな日体大で練習しており環境には恵まれていた。10日～15日間程度を目標に具志堅先生から、遠くも近くもない微妙な距離を保ち具志堅先生がグラウンドを走れば後を追う、柔軟すれば遠くで柔軟、鉄棒の練習が始まれば鉄棒、反省練習を行えば自分には反省がなくても反省点を見つけ出して反省練習、そして全ての行動を1回多く行った。2週間ほど勝手に具

志堅先生と練習をご一緒させて頂き、その後は多くの代表選手が所属する森末慎二さんがいた紀陽銀行の先輩方の練習を繰り返し追い続けた。そして代表経験選手の練習を追い続けていくうちに明確な何かではなかったが、自分が評価を受けている動きやそれをつくる練習に関しては先輩方より自分の方が勝っている気がしてきた。更に意図も解らず追い続けた先輩方の練習だったが世界を見つめ代表を続けている選手の練習についていく事が気がついたらそれが私自身の実力となっていた。それにしても具志堅先生の綿密で繰り返しの多い練習ではお願い早く終わってと願ひ、森末慎二さんの練習には何でこの練習がここで来る。何故今それ、と思ひ翻弄された強い思い出がある。

そして、1983年の全日本選手権から始まった3回の予選を終了して第5位、1984年の春に日体大生としてオリンピック日本代表になれた夢の叶った瞬間だった。その時に日体大に進学したことは正解だったと強く思った。その後の強化合宿、祝勝会、壮行会と輝き夢のような時間が過ぎて、いよいよ総仕上げとして代々木第2体育館において国内最後のチーム練習も兼ねた壮行演技会がオリンピック出発を一週間前に控えた1984年7月13日に華々しく開催された。そこには大勢の観客やTVカメラとスポットライト等全てが輝き、中心はオリンピック日本代表の私達6人で、私は気持ちも体も絶好調だった。

華やかなセレモニーが終わりいよいよ演技が始まる。スタートはゆか演技から、全ての演技の開始一番目(トップバッター)は私であり誇らしかった。胸を張り自信満々で演技を開始したその直後に悪夢が始まった。順調に演技のスタートをきり第1タンブリング終了折り返し第2タンブリングでゆかを蹴った瞬間に会場中に断裂音を響かせアキレス腱が切れてしまった。2年前とは反対の左足だった。観客や会場がくるくる回りスローモーションのようにゆっくりと空中にいる感じで「あああ切れたあああ」と頭に浮かんだ。ゆかに叩きつけられ衝撃で仰向けになり大きな会場のラ

イトが見えたその瞬間に終わったと思った。演技会は終了、その時私は医務室にいた。少ししてチームメイトたちが言葉をかけに来てくれたが、その時はその後に行われる壮行パーティーに出席するためにチームメイトはみんなJAPANの赤いブレザーだった。入院そして手術までは落ち着いて冷静に過ごしていたしその後は手術の痛みで何かを考える余裕はなかった気がする。悔しさ悲しさ無念に襲われたのはオリンピックが始まってからで、自分としては見たくもないオリンピックだがみんなは違う。病院の大きなTVでは当然のようにオリンピックの画像が流れ結果に一喜一憂している。そんな様子を見て突き刺すような痛い気持ちが続いた。

しかし、前回の入院の時とは競技に対する気持ちは違っていて手術が終わった直後から早く復帰しようとそう考え、特にメダルを獲得して帰国する選手の画像が流れるたびに、今は自分は画面の向こうには居ないが、もう一度復活して画面の向こう側でみんなに見られる選手になろうと決意していた。退院してオリンピック終了後に変更になった新ルールに対応するために復活するために必死に練習した。ゆかでは普通の2回宙返りさえできない足で言うような演技であったが翌年の世界選手権大会の予選に出場して代表選手6人中の6位で再び日本代表となれた。初めての日本代表がオリンピックであり当然世界選手権大会の代表になったのも初めてであった。その後の足の回復も順調で初めての世界選手権大会を迎えたが、この頃の日本体操競技は最悪の低迷期とも言われておりこの世界選手権大会は日本団体が初めてメダル獲得を逃した大会となる。そのような状況であったが、私自身怪我で足が使えないためこの期間に行ったあん馬の強化がみのり新技も発表して、個人として種目別あん馬で第3位となりメダル獲得することが出来た。

日体での競技生活は大きく上がったり大きく下がったりして、順調ではなかったがオリンピック、世界選手権大会など多くの大会にJAPANのユニ

フォームを着て出場することができた。そして、この浮き沈みが激しかった4年間の競技も大学生活においても体操競技部を中心に日体の先生方、先輩や仲間本当に助けて頂いた。大らかで懐の深い日体の環境でなければ一つ一つ上下の激しかった出来事への対応にもっと多くの時間を費やしていたし、いくつかの目標は達成できなかったと感じている。高校2生の時に日体進学を決意したことに間違いはなかったと強く思いそして感謝している。

3. オリンピックでのメダル獲得

卒業後は紀陽銀行体操競技部に進んだ。一番の理由は日体大での練習継続が可能であり、「ロサンゼルスオリンピックを怪我で出場辞退している悔しさはもう一度オリンピック日本代表となってメダル獲得しない限り解消しない、オリンピック選手になるためには日体での練習が必要」と考えたからだ。そして、競技者として目の前の目標達成をこつこつ重ねて3年後の大きな目標であるオリンピックにたどり着こうと考えていた。紀陽銀行に入った直後の国内競技成績は順調で代表になることには大きな苦労はなかった。しかし日本チームとしては前回世界選手権大会の団体4位で最悪と言われている中で1988年オリンピック・ソウル大会の予選となる前年の世界選手権大会では旧ソ連、旧東ドイツ、中国の三強とブルガリアにも負けて5位、しかも個人種目別も含めてメダル獲得ゼロの結果であった。そして、私自身も年々変化するルールの対応が予想以上に進まず紀陽銀行1年目の全日本選手権個人総合2位がオリンピック1次予選となる2年目の全日本選手権では個人総合8位とオリンピック代表入りもギリギリのラインであった。更に高校生コンビ池谷選手、西川選手という超新星の出現により私のオリンピック代表選手入りはさらに困難であると予想された。1987年の全日本選手権大会が1次予選となり1988年の春に2次予選が行われその後一ヶ

月ほどで最終予選が開催され、総合で上位6人が日本代表になり7位は補欠となる。1次予選通過後の2次予選が始まり初日に8位と出遅れて迎えた2日目の1種目はあん馬だった。得意なこのあん馬でイッキに上位にならないとその後が厳しくなるとそんな気負いの影響なのかあん馬で2度落下してしまいその後の巻き返しも虚しく、2次予選の結果は13位となり代表への道が現実として遠のいた。次は全部の種目で高得点を出す事以外代表になる方法はないと挑んだ最終予選2日間はほぼ完璧な演技で終了した結果、私は6位だった。しかし2人が同点6位で、その2名が正選手候補であり同時に補欠候補であるという状況に至った。そのような状況であったが強化合宿が始まりチームメンバーで最年長だったためキャプテンに指名されチーム運営をした。そのような中で一番苦労したのは高校生の扱いで、強化に集中させるために大人気で報道から追い回される事に規制をかけて監督・コーチと共に壁となった。また高校生2人以外は20歳を超えていたため、成人として許されない行動や時間への配慮をすることを求めた。今までの20歳を超えたメンバーでは全く必要のない配慮が強化以前に必要なものであった。

それでも強化は順調に進みソウルオリンピックが開催され日本チームは前年の世界選手権大会5位の反省と分析を踏まえて金、銀ではなく銅メダル死守の決意で臨んだ。当時体操競技の戦略は失敗しない安定感を持つ選手を6人の演技順1番手としてその後高得点を取れる選手を6番手から順番に2番手まで並べる戦略が各国多かった。これは最初の演技者の得点がチーム力の基準になるために各種目チームの一番手の選手が失敗してしまうとチーム全体の得点が低くなる。日本チームもこのような戦術に沿って強化練習をしてきた。ソウルの選手村に入って一週間程が過ぎた本番前夜、競技開始に向けた最後の全員揃ったミーティングで私がチーム選手に決定したと監督から伝えられた。更に監督から得意のあん馬以外10種目全てについて一番手演技を務めるように私は指示

を受けた。

いよいよ始まったオリンピック体操競技一日目全てが終わった段階で1位旧ソ連、2位旧東ドイツ、3位日本、4位中国、5位ブルガリア、6位ハンガリーで最終日を前に日本は辛うじて3位であった。最終日の決勝自由演技は1位・2位の順位は変わらず、日本を含めた3位から6位の4チームが最終種目まで一種目ごとに順位が入れ替わる展開で向かえた最終種目はあん馬、ここまで私は12種目中11種目を完全なノーミスで演技していた。最終種目を残して1.2位は変わらず3位中国、4位日本、5位ブルガリアで得点差は無いに等しく3位から6位の4チームどの国でも3位を勝ち取れる状況だった。そして、最終種目開始一番手が9.65、2番手は池谷9.75、そして私はなんと9.90、続いてくれと祈った。4番手佐藤も9.90、次は当時エース水嶋が凄い10.00、満点、最後は高校生西川、演技が終わるまでとても長く感じた、結果信じられない連続の10.00、その瞬間日本選手団関係者や報道から歓喜のおめでとうの声が聞こえた。それでもチームは静かだった。なぜなら私たちが得ていた得点の情報は得点掲示板だけ、信じられるものは得点掲示板だけだったからだ。それから全チームが全ての演技を終了し得点掲示板に3 JAPANが表示され静かだった時間が終わり歓喜に変わった。最高の一瞬だった。結果は1.2位変わらず3位日本585.60、4位中国585.25、わずか0.35差2番手の演技者以降誰かが落下していたら4位であり5位のブルガリアは585.10、で3位から5位まで0.5の僅差、3位しかないメダル獲得を死守した。

感激と嬉しさに涙を流し、4年後の長期計画は立てないで日々目の前の目標に取り組むと決めて長さは感じなかったつもりでいたが、前回のオリンピック出場辞退の失敗が頭を過ぎり、気がつかない中で自分が抱えていた4年の長さや重さに気がつき、それから解放されたような気持ちに包まれて更に涙が止まらなかった。

日体入学を決意してから10年、やっとオリン

ピックメダリストになれた瞬間だった。

4. その後の人生

紀陽銀行所属のまま現役生活を引退してコーチをしていたがチームの活動縮小で退職した。退職して無職のような状態が一瞬あったがまた日体に救われ少しの期間日体の研究員として勉強していた頃にJOCの専任コーチ制度が始まりJAPANのコーチをした。その後大学教員をしたが体操競技以外に関する自分自身の知識の低さに愕然とした。実技だけでは生きては行けない現実を知り当時学生に人気が高まってきたアスレティックトレーナーを取得、医学部大学院の博士課程を修了して医科学分野にも入った。しかし、自分で何か納得できていない気持ちに気がつき、今は原点に戻り1歳から12歳までの子どもに器械体操を教える体操教室でカリキュラムの監修と指導をしている。体操競技に関わり大きな流れの人生を過ごしたが良い時間だった事。日本初の民間スポーツ

クラブから始まり民間の子ども体操教室という原点に戻った事。そしてまだ夢はあるし人生は何が起こるか分からない。次は何が起こるのか楽しむしかないかと考えながら少しでも前に進めるようにと過ごしている。

5. 後輩に一言

今の日体大はスポーツの競技実績と共にスポーツ科学、スポーツ医科学などの分野で多くの業績を出していると聞き最高の環境であると羨ましく思います。しかし、卒業しても日本体育大学は無くなりません。大切な勉強はいつでも取り戻せます。そして、今その時にしかできない自分自身の大切な何かはきっと一つだと思います。ぜひ、素晴らしい施設と環境の中で今しかできない自分の何かを見つけ出して挑んで手に入れてください。必ず叶うと思います。

日本体育大学とそこに集う昔の自分に似た学生諸君を応援しています。