

研究報告
(研究プロジェクト)

メダリストへの軌跡 —水鳥寿思—

水鳥 寿思

【経歴】

- 1994年3月 静岡市立末広中学校卒業
- 1996年4月 学校法人 関西学園 関西高等学校入学
- 1999年3月 学校法人 関西学園 関西高等学校卒業
- 1999年4月 日本体育大学 体育学部 体育学科入学
- 2003年3月 日本体育大学 体育学部 体育学科卒業
- 2003年4月 医療法人徳洲会東京本部徳洲会体操クラブ入社
- 2006年4月 日本体育大学大学院体育科学研究科体育科学専攻博士前期課程入学
- 2008年3月 日本体育大学大学院体育科学研究科体育科学専攻博士前期課程修了
- 2012年3月 医療法人徳洲会東京本部徳洲会体操クラブ退社
- 2012年4月 学校法人大谷学園大阪大谷大学人間社会学部スポーツ健康学科専任講師
- 2013年4月 日本体育大学大学院体育科学研究科体育科学専攻博士後期課程入学
- 2013年4月 公益財団法人日本体操協会男子強化本部長
- 2013年4月 公益財団法人日本オリンピック委員会専任コーチ（トップアスリート担当）
- 2014年3月 学校法人大谷学園大阪大谷大学 退職
- 2014年4月 学校法人慶應義塾大学 総合政策学部専任講師
- 2016年3月 日本体育大学大学院体育科学研究科体育科学専攻博士後期課程満期退学

【競技歴】

- 2001年 北京ユニバーシアード競技大会体操男子団体総合2位
- 2002年 プサンアジア競技大会体操男子団体総合3位 個人総合5位
- 2004年 アテネオリンピック団体総合1位
- 2005年 NHK杯体操個人総合優勝
- 2005年 メルボルン世界体操競技選手権大会個人総合2位
- 2006年 オーフス世界体操競技選手権大会団体総合3位
- 2006年 ドーハアジア競技大会体操鉄棒1位 団体総合・個人総合・ゆか2位
- 2007年 ユニバーシアード競技大会体操団体総合・個人総合・種目別鉄棒1位 ゆか2位
- 2007年 シュツットガルト世界体操競技選手権大会団体総合2位 個人総合・ゆか・鉄棒3位

1. 競技との出会い

私は静岡市で水鳥体操館という体操クラブを営む元体操選手である両親のもと、体操が生活の中心という環境で育った。水鳥体操館が建てられたのは私が2歳7か月の時であり、そのころから体操場は子供たちの遊び場として毎日足を運んだ。私は6人兄弟の次男であり、幼いころから子供たちで自由に遊んでいた記憶がある。兄弟のうち体操を大学まで続けたのは私を含め4人であった。このような環境のなか、私が体操を始めたことは自然な流れであったと言えるが、身体が極端に固いということもあり、小学生のころは毎日柔軟運動で泣かされていた。兄のようにうまくなりたいという思いと柔軟運動をやりたくない思いが交錯していたが、柔軟運動の痛みには耐えることができず、泣いたまま練習に取り組まないことも多々あった。指導者である父は、そんな私には早々に愛想をつかして才能のある兄や4男の一輝の指導に夢中になった。兄弟のなかで比べられ、残酷なまでに親の態度が異なる環境のなか、父を見返したいという思いが大きくなり、それがやがて体操をうまくなりたいという原動力となっていた。とはいえ、父が指導してくれるわけもなく、私は自由に体操を続けているという状態であった。幸い全国大会に出場できるレベルにまで成長することはできたが、ようやく出場できた私に対して、体操を続けた4人の兄弟のうち私を除く3人は全国中学でトップ10に入るまでに実力を高めていた。それでも私は何とか父を見返したい、もっとうまくなりたいという気持ちだけは人一倍持っており、どうしたら上手になれるかを考えていた。私は、体操がうまくなるためには体操のレベルが高い高校に進学すべきだ、と考えた。そこで県外の高校でレベルが高く、かつ私のようなレベルの選手であっても受け入れてもらえるだけでなく、熱心に指導してくれる高校はないか探しはじめ、関西高校にたどり着いた。そのころから、父を見返したいという気持ちよりも体操が好きで

もっとうまくなりたい、という気持ちのほうが大きくなっていった。体操選手としてのレベルはけっして高くなかったが、水鳥体操館で培った精神面の強さは後に体操選手として幾度となく訪れた逆境を乗り越える糧となった。

高校ではある意味想像通りと言えるような厳しい練習が待っていた。朝練習から始まり、昼休みも体育館へ足を運び、夜21時頃まで練習を行う日々が続いた。監督の藤原先生は厳しいながらも温かく指導をしてくださり、初めて指導をもらう喜びを感じた。また、当然ながらレベルの高い選手に囲まれて練習を行うことは、これまでにない刺激となり、これまでにない勢いでレベルを高めていくことができた。高校2年生の時には鉄棒の着地で失敗し、半月板を損傷する大けがに見舞われたが、半年で復帰し、高校選抜大会で全国2位まで上り詰めることができた。高校3年生に初めて出場したインターハイでは身体の固い私にとって規定演技は大の苦手種目であり、個人総合10位と振るわなかったが、初めてジュニアショナル強化選手にも選出され、海外試合や強化合宿にも参加をすることができた。私の世代は野球という松坂世代であり、体操では富田洋之選手を筆頭に、同じくアテネオリンピックのメンバーの鹿島丈博選手や代表経験のある佐々木彰文選手、田原直哉選手、関口栄一選手などスター揃いの代であり、強化合宿は非常に刺激的であった。高校選抜2位とはいえ、これらメンバーのなかではまだまだ実力が足りないことを痛感させられた。しかし、向上心は衰えることなく、さらに高いレベルを目指し体操に没頭した。

2. 日体大の思い出（選手生活の思い出）

恩師の本庄先生からは、もし体操に集中して取り組みたいなら環境は日体大のほうが充実しているのではないかと、という見解をいただいた。それを聞いて私は日体大しかない、と確信した。しかし、練習内容については高校までと全く異なり驚

かされた。基本的に3時間のフリー練習や班練習を行い、選考会の日程が決められているだけで、そこに向かった各々が取り組むというスタイルであった。こんな短くていいの？というのが正直な感想であった。大学に入ったら自主的に練習を行っていく必要があるのだと悟った。私はとにかく体操がうまくなりたかったので、そのような環境のなかでも練習が終わってからも居残り練習をするなど、人一倍の取り組みをしようと努力した。全体の練習が終わってからが勝負、と考えており、みんなが帰ってから練習を行うことも好きだった。そのような努力が実を結び、1年生ながらインカレの選考会ではインカレ班に選出された。チームメンバーにも抜擢されインカレ、全日本選手権を戦うことになった。父の言葉からは想像できないレベルの活躍だったが、アクシデントが起きた。跳馬の着地に失敗して大腿骨骨折という大けがに見舞われてしまった。試合会場であった富山市の病院に運ばれ、そのまま入院し手術を受けた。怪我をした瞬間、気絶したいと思うくらいの痛みが走った。おそらくこれまでの人生で最も強い痛みであった。約3週間あおむけで寝たきりの入院生活を余儀なくされた。当然チームメイトは東京へ戻り、ひとり富山に残された気分であった。その痛みとさみしさから、初めて体操を続ける意味に疑問を感じてしまった。なぜこんな痛い思いまでして体操をやっているのだろう、これが将来何の役に立つのだろう、そんなことを考えるようになった。身体はやせ細り、髭も伸ばしたまま抜け殻のような状態になった。無事に退院して体育館に顔を出した時には吐き気がした。この世界に戻れる気がしなかった。しかし、当時1年生であった私を上級生の学生トレーナーはありったけのメニューを準備して私を迎え入れた。やる気もないが反抗もできない、3か月経っても他にやりたいことは見つからず、抜け殻の状態でただりハビリを続けた。そんな日々を送っていると、徐々に足が回復して歩行から軽いランニング、台から着地など、日に日にメニューが改善していった。それ

はまさに体操の醍醐味である、できないことができるようになる喜びを毎日のように体感しているようだった。運がよかったことに、やる気はなかったがハビリはしっかりと行っていたことで現場への復帰も順調であった。いままで当たり前のように体操を続けてきたが、長い間体操から離れ、新しいことができるようになる喜びを感じられたことで、貴重な現役生活に再び意味を見出すことができた。これからは一日一日の練習を今まで以上に大切にしよう、そう思えた瞬間だった。

急激な回復により、2年生でもインカレのチームに滑り込みで復帰することができた。3年生ではユニバーシアード学生枠からその代表権をつかむことができた。大きなチャンスをつかんだ私は団体総合で銀メダルを獲得した。その後、日体大にアクシデントが起きた。体育館が火事で全焼してしまったのである。私たちはジブシー生活を余儀なくされた。幸いにもインカレ班は具志堅先生の車で移動することができ、他の選手よりも優遇された。これによって選手を離脱するものが出るなど部として危機を迎えたが、ほどなくして完成した国立スポーツ科学センターが基本的な練習拠点となり、練習にも打ち込むことができるようになった。私はこの移動時間と限られた練習を無駄にしまいと行きは練習内容のイメージトレーニング、帰りは振り返りと翌日の練習内容の検討を必ず行うことにした。その取り組みにより、約1年続いたこの期間のうち、調子が悪いと感じた日は一日もなかった。その成果が実を結びアジア競技大会の日本代表に選出された。この時初めてオリンピックが夢から目標に変わったと実感した。

しかし、また悲劇が襲った。アジア競技大会から帰国して1か月後、地元静岡で行われた全日本選手権でゆかの着地に失敗し前十字じん帯を損傷してしまった。当時前十字じん帯を損傷した選手でまともに復帰できた選手は知らなかった。自分が前十字じん帯を損傷したら選手生命に関わると思っていただけに、ショックは大きかった。1年生で大腿骨を骨折したときは体操が嫌になった

が、この時の気持ちはそうではなく、あきらめの気持ちだった。これでオリンピックへの夢は潰えた、そう思っていた。そんな私に監督である具志堅先生はこう言った、私が日本で最も膝の手術が得意なお医者さんを見つけてくる、その後すぐに福林先生という先生を紹介いただくことができた。福林先生は私に対してこうおっしゃった。私がこの膝をしっかりと治してあげよう、その代わりに私が指定する先生のもとでリハビリをしっかりと行いなさい、もし緩みが心配ならきつくしておくか。そしてリハビリの先生である松田さんも、ひさし、これは絶対に治るぞ。私はこれだけの人から大丈夫だと言われると思ってもいなかった。いままで20年間夢に見たオリンピックがあと1年半後にある、それなら死ぬ気でやっても損はないんじゃないか、もし足がもう一度悪くなってもいいやと思うことができ心が決まった。それから、またしてもリハビリに没頭する日々が続いた。監督の具志堅先生は私にメンタルトレーニングを勧めてくれた。国立スポーツ科学センターの菅生貴之先生を紹介してくださった。菅生先生とはまず色んな悩みや不安を打ち明けた。このままで間に合うのか、また怪我してしまうんじゃないか、などとにかく何でも話をした。菅生先生は私に、それならどうしたらオリンピックに行けるか考えて見よう、どんな演技が1年半後にできていたらオリンピックにいけるかな。私は点数の計算が得意なほうだった。身体が固く、才能のない自分がいかに格上の選手に勝てるか、狙いを定めてその点数を取りに行くことはこれまでも行っていた。ターゲットスコアを明確にすると、いつまでに何ができている必要があるか逆算して考えようと教えてくださり、綿密な計画を立てた。計画が完成すると、それができればオリンピックに100%行けると信じましょう、と言われた。確かにこれができるればオリンピックに行ける、では周りなど気にせず、自分のこの計画と向き合うだけでいいのだと不安がなくなった。その後、週に1回のペースで菅生先生とお会いしてイメージトレーニング

や緊張のコントロール方法などを教わった。就職先に決まっていた徳洲会体操クラブの練習拠点である国立スポーツ科学センターに拠点を移した。福林先生もリハビリ施設も体育館もレストランもすべてが揃う環境がたまたま完成したタイミングでもあった。運も味方してくれたのである。国立スポーツ科学センターの完成とメンタルトレーニングなしにオリンピックに行くことはなかっただろう。メンタルトレーニングについては様々な印象があるが、実際に体験した私の感想は、戦略作りだと感じた。自分を知り、最適な計画とアプローチを考えるものであった。

3. オリンピックでのメダル獲得

徳洲会体操クラブに就職してからもリハビリを続け、徐々にその割合が体操の練習に変わっていった。常に試合を想定した練習を行い、早く代表選考会をやってしまいたいと思うところまで仕上げることができた。試合当日は無駄なことを考えないようにしようと、手を上げたらすぐに演技を開始した。あれほど異様な空気のなか演技したことはないと感じたが、4日間の予選のうち1種目も大過失なく3位で代表権を獲得することができた。計算上、1種目でも失敗していたら代表になれなかったことを考えたら、狙い通りの演技をやりきったことで達成できた。しかし、代表に入ることが目標であった私に対して、当時徳洲会体操クラブのキャプテンであり日本代表のキャプテンにもなった米田功さんから、代表に入っただけで満足していたらダメだ、このままメダルが取れなかったら代表に入らなかった人よりも情けない思いをすることになる、心の中を見透かされたような言葉だった。みんな米田さんについていかないといけないと必死に練習を行った。私はそのような状況のなか、幼いころの嫌な感情に襲われていた。4日間ノーミスで代表に滑り込んだということは、実力では上の選手がいるということの意味する。もちろん試合で力を発揮することが実力

ではあるが、周囲から水鳥が入ってしまったよ、と思われているのではないか、という被害妄想に駆られた。兄弟のなかで劣等生だった私はチームのなかでも同様に劣等感を味わっていた。なんとかチームに貢献して認められたい、そう考えた。チームに貢献するためにはどうしたらいいんだろう、そう考えた時、加納監督が苦手だと漏らしていたつり輪で貢献できればチームにいてよかった、と思ってもらえるのではないかと考えたのだ。それからつり輪のトレーニングに没頭した。身長が172センチある私は体型的にあきらかにつり輪は不利だった。しかし、そんなことは言ってもらえる状態ではなく、富田選手に力の入れ方を教えてもらうなど、あらゆる手を尽くした。チームとしては最高のメンバーが集まっていたが、唯一の大学生である中野大輔選手の調子がなかなか上がってこなかった。彼はもともとそういうタイプだから大丈夫とわれわれに話したが、その言葉を信じられる者はいなかった。合宿終盤までずっと調子が上がらないなか、地元の壮行会でさらに練習を早退することになる中野選手に対して、米田キャプテンが早朝練習を提案した。このまま中野選手を含めしっかりと練習ができない状態で大会に行くわけにはいかないというのだ。突然朝6時からの練習には正直賛同ができなかったが、練習が始まるやいなや、米田さんがいつも以上に気迫あふれる通し練習を行うのを目の当たりにしてみんなが動かされた。この日ようやくみんなが良い演技を行うことができ、チームがひとつにまとまった。

オリンピック予選では、幸せをかみしめながら演技を行うことができた。至る所に五輪のマークがあり、夢のような気分であった。心地よい緊張感のなか、積極的に演技を行うことができた。種目別決勝を狙っていた鉄棒も離れ技から着地まで完璧に決めることができた。しかし、トップバッターの私をその後の選手がさらに得点を更新していき、全体では6位だったものの、日本人3番目で通過はならなかった。悔しかったが、つり輪で

は9.650と日本ではありえない得点を獲得してチームもトップ通過することができた。決勝になると空気は一変した。初めて6-3-3制のミスができないルールが導入され、さらにタッチウォームアップもない過酷な状況に誰もが追い込まれていただろう。追い打ちをかけるように会場に向かうバスが40分も発車しないアクシデントに見舞われた。慌ててアップを開始してすぐにゆかの演技がスタートした。トップバッターの塚原選手はコンビネーションが2つでストップしてしまい価値点を下げてしまった。中野選手もラインオーバーがあるなど苦しいスタートとなった。そんななかキャプテンの米田さんは堂々たる演技を披露した。サブ会場に戻ってきた米田さんに声をかけると、マジで怖かったあと私に倒れ掛かってきた。あの米田さんがこんなに緊張するんだ、と恐怖心がいっそう高まってしまった。3種目のつり輪、私は本会場を歩いているとき、いま私にタスキがかかっているんだと感じた。できれば逃げ出したい、本心はそう思っていた。心が決まらない間にランプが緑に変わった。つり輪につかまった瞬間、いつもの感覚だと思った。ゆっくりと逆懸垂をして逆さまになった時、天井に国旗が並んでいるのが見えた。こんな時に国旗が見えることを認識できている、自分が意外にも落ち着いていることに驚いた。冷静さを取り戻した瞬間、気持ちが固まった。いける、そう思ってから攻めの気持ちで演技を行うことができた。最後の着地を止めた時、うれしいというよりもホッとしたという感覚だった。その後も全員が得点を積み重ね、最後の富田選手が鉄棒の着地を決めるまで日本はひとつのミスも犯さなかった。金メダルが決まった時は本当に信じられなかった。自分がチームに貢献したいという一心で正直メダルのことは考えられなかった。金メダルが取れてしまった、どうしよう、そんな感じだった。

その後の表彰式で君が代を聞いている時に、とても不思議な体験をした。これまでの体操人生が走馬灯のようにフラッシュバックしたのだ。そこ

で初めて気づいたことがあった、私は色んなひとに支えられてここまでたどり着くことができたのだ、ということを知ったのだ。熱心に指導して下さった先生方、怪我を直してくれたドクターやトレーナー、いつも寄り添ってくれた母、指導はしてもらえなかったが環境を与えてくれた父、なぜいままで気づけなかったのだと恥ずかしくなったが、これからは人に感謝をする気持ちを忘れないようにしようと考えた。

4. その後の人生

試合を終えて帰国するとその熱狂ぶりに驚かされたが、それよりも次を見据えて練習をしたいと考えた。翌年にNHK杯を優勝すると、世界選手権では個人総合で2位となることができた。団体総合だけでなく個人でもメダルを獲得することを掲げて臨んだ北京オリンピックの予選であったが、試合中に肩を痛めてしまい思うように演技を行うことができなかつた。選手として集大成と考えていた北京オリンピックの代表になることができず途方に暮れてしまった。やめ方がわからず、次のやりたいことも見えないなか、北京オリンピックを日本で迎えた。私にとってこの4年間のゴールはオリンピックでの個人総合であった。私は試合の中継を体操場で見ながら、1班のローテーションで演技を行った。結果はノーミス、試合であればヤンウェイに次ぐ2位であろうと考えた。もちろんそれは何の結果にもつながらないし、なぜそのようなことをやろうと思ったのかもわからない。ただ、予選落ちしてもまだこの4年間のゴールは設定されたままだったのかもしれない。翌月に全日本社会人選手権が行われ、北京オリンピックのメンバーも参加するなか優勝することができた。その時にまだ自分が活躍できるのではないかと確信し、4年間の現役生活を延長することにした。結局ロンドンオリンピックに出場することはできなかったが、2012年から大学教員として新たな人生を歩むことにした。慣れない大阪に

引っ越し、数か月経ったころ、日本体操協会から連絡があった。大反省会をやるので参加して欲しいか、とのことだった。ロンドンオリンピックでは内村選手などエースが揃っていたが、怪我やミスなどであわや4位という結果がインクワイアリによって覆りなんとか銀メダルを獲得した。そんな状況に危機を感じたのか、コーチやメダリスト、記者など数十人の関係者から個別面談により意見を吸い上げ、次の強化策や強化体制を模索したいということであった。私は自身がロンドンオリンピックの選考会に臨むにあたり、すでに前腕二頭筋が断裂している状態で、チームに貢献できるゆかや鉄棒ではなく、選考会をクリアするためのつり輪の練習を余儀なくされていた。そんな経験から、ルール変更に対応するためにはスペシャリストの強化が欠かせないのではないかと、この話をした。協会上層部も同様の意見を持ち合わせていたようで、その後私は強化本部長選考委員会からの推薦を受け、10人の候補者のなかから選考された。32歳で最年少、指導者としての経験もほほない状態での強化本部長抜擢は異例中の異例であった。私は前述したスペシャリストの強化、米田キャプテンから学んだ選手の主体性、そしてジュニアの育成という3つの柱で強化を行うことを掲げた。

実際に強化本部長として活動を始めると色々な部分で課題に直面した。まっとうな意見を言っているつもりでもなかなか通用しなかつた。また、指導においても、自分と他人でまったく勝手が異なり、うまく思いを伝えられなかつたり、自分の考えが合わないことが多々あった。アプローチを変え、まずは現場で何が起きているのか知る必要があると考えた。各所属を巡回し、練習を見させてもらい、コーチの意見に耳を傾けた。そうすることで徐々に理解が広がり、形ができ始めてきた。2015年の世界選手権では日本が37年ぶりに団体総合優勝を果たすことができた。その翌年のリオオリンピックでは私自身が金メダルを選手として獲得した2004年から12年ぶりの金メダルを

日本が獲得することができた。現在も強化本部長として東京オリンピックの金メダル獲得に向けた指導を行っている。トップ選手の怪我やロシア・中国の台頭など、リオオリンピックとは状況が変わり、地元での金メダル獲得が容易ではないなか、新しい世代の選手も巻き込みながら金メダル獲得のために対策を行っている。

5. 後輩に一言

私は前述のとおり、兄弟のなかで最も劣等生であり、指導者である父に期待されないなかオリンピックに出場することができた。色々な運にも助けられたおかげだと感謝しているが、少なくとも体操にける思いと勝つための戦略を練ることができたのは大きな推進力になったと感じている。熟達化の研究でも、計画的で質の高い努力を続け

ることが大成するのに重要であると言われている。特に大学生になると私生活においても練習環境においても変化が大きい。そこで他者に流されず、自身の目的に向かって努力を続けることは容易ではないが、それが達成できた人がゴールに近づくことができるのだと考えている。また、選手としての活躍だけでなく、社会で活躍できる力をつけてもらいたい。選手として活躍することは最も達成したい目標であると思うが、社会人としての力を高めることで、自身が目指したい新たな目標が定まりやすい。きっと競技と同じくらいやりがいを感じる仕事や仲間に出会うことができる可能性が高まるはずである。具体的には英語や論理的思考力、自己認識力などである。社会での活躍は自身の人生を充実したものにするだけでなく、選手に対するあこがれの醸成にもつながるであろう。ぜひ選手として、また人生のゴールに向かって充実した学生生活を過ごしてほしい。



