

研究報告  
(研究プロジェクト)

## メダリストへの軌跡

—山本 博—

山 本 博

### 【経歴】

- 1982年4月 日本体育大学体育学部社会体育学科入学
- 1986年3月 日本体育大学体育学部社会体育学科卒業
- 1986年4月 日本体育大学体育学部助手
- 1989年4月 大宮開成中学・高等学校教諭
- 2006年4月 日本体育大学女子短期大学部准教授
- 2010年4月 日本体育大学体育学部准教授
- 2013年4月 日本体育大学体育学部教授
- 2017年4月 日本体育大学アスレティックデパートメント長
- 2018年4月 日本体育大学スポーツマネジメント学部教授

### 【競技歴】

- 2009年9月 第45回世界ターゲットアーチェリー選手権大会 韓国(蔚山) アーチェリー 第3位(団体)
- 2009年6月 埼玉県国体最終選考会 埼玉 アーチェリー 70mRound 687点の日本記録を樹立
- 2006年6月 2006ワールドカップトルコ大会 トルコ(アンタリア) アーチェリー 第2位(個人)
- 2006年6月 世界ランキング アーチェリー 第1位(2006年9月まで)
- 2004年8月 アテネオリンピック ギリシャ(アテネ) アーチェリー 第2位(個人)
- 2002年9月 第14回アジア競技大会 韓国(釜山) アーチェリー 第1位(個人)
- 1996年7月 アトランタオリンピック アメリカ(アトランタ) アーチェリー 第19位(個人)
- 1994年10月 第12回アジア競技大会 日本(広島) アーチェリー 第2位(団体)
- 1992年7月 バルセロナオリンピック スペイン(バルセロナ) アーチェリー 第17位(個人)
- 1991年9月 第36回世界ターゲットアーチェリー選手権大会 ポーランド(クラクフ) アーチェリー 第4位(個人)
- 1990年9月 第11回アジア競技大会 中国(北京) アーチェリー 第3位(団体)
- 1990年5月 全日本社会人選手権大会 香川県 アーチェリー 70m344点の世界記録を樹立(1996年まで)
- 1988年9月 ソウルオリンピック 韓国(ソウル) アーチェリー 第8位(個人) 第6位(団体)
- 1986年9月 第10回アジア競技大会 韓国(ソウル) アーチェリー 第2位(団体)

- 1984年7月 ロサンゼルスオリンピック アメリカ アーチェリー 第3位(個人)  
1982年11月 第9回アジア競技大会 インド(ニューデリー) アーチェリー 第1位(個人)  
1981年 世界ターゲットアーチェリー選手権大会(1981~2005) アーチェリー 第31  
~43回 13大会連続出場

## 「五輪挑戦11回,5回出場,6回落選の道のり」

### 1. 競技との出会い

1.1 私は、前回の東京オリンピックを2年後に控えた1962年秋、横浜で生まれた。

ひと回り離れた兄2人と弟の4人兄弟であった。幼い頃から遊ぶことが大好きで、皆と遊び、一人でも遊んだ。一人遊びも大好きで、空想の世界を楽しんでいた。自転車に乗ったり野球をしたり、横浜ではごく普通の子どもだった。

どんなスポーツも「すぐ上手くなるタイプ」ではなかった。例えば、自転車の補助輪が取れるまで、すごく時間がかかった。けれど、支えが取れて乗れるようになった瞬間の喜びはよく覚えている。何かができるようになるっていいな、その感動を誰よりも大切に味わった子どもかもしれない。

野球は、打ち返すことは簡単にできたが、ボールをキャッチするのがきわめて難しく、とくにワンバウンドのキャッチ、ゴロのキャッチがなかなかできなかった。小学校の先生に特訓してもらったのを覚えている。先生は、「ボールは必ず落ちてきた角度で撥ね上がる。だから、落ちてきたのと逆の軌跡で待っていれば簡単に捕れるんだ」と教えてくれた。言われてみれば、確かにそうだった。それが、私が初めて『言葉で動きを教わる記憶』。つまり、運動原理や方法論を理論で教えてもらった最初だ。理論を学んでからやる面白さを知り、そうすると「効率がいい」と感じた。

1.2 地元の中学に入学してアーチェリーと出会った。

中学に入ると、アーチェリーを趣味としていた社会科の教員が生徒を募って数年前にアーチェ

リー部を発足させていた。アーチェリー部の練習をひと目見て強い興味を持ち、仮入部期間に真っ先にアーチェリーを体験した。数日間の仮入部中、同級生の中で私の成績はいつもビリだった。誰より下手であることに我慢できず、友だちを抜くことを目的に本入部した。上手くなりたくて先輩にアドバイスを求めるが誰も教えてくれず、先生に尋ねたが「自分で考えなさい」と指導されるばかり。この後も先生からは厳しく人間教育はされたが、アーチェリーは一度も教えてもらえなかった。

図書館に行けば参考になる本があるのではないかと。私は中学の図書館に足を運んだ。そこで『アーチェリー教本』を発見する。本を借りて、ひと晩で読破した。その日から、“独学アーチェリー”が始まった。翌日、教本に書いてあったクローズスタンスを試すと、驚くことに一瞬にしてシューティングが激変した。瞬間に同級生の中で一番になった。この成功体験が、その後の生活を激変させる。自分で考え、練習に励み、できなかったことができるようになる。不可能を可能にする喜びを求めて、中学2年の時にはほとんど毎日練習するようになり、3年の時には365日のうち363日練習した。練習をしなかった2日は修学旅行でやむなく休んだ日だ。

念のために書いておくと、クローズスタンスがきっかけで成績は一変したが、高校に入るまでには正攻法のストレートスタンスに戻っていた。

中学3年のとき、全日本アーチェリー選手権に出場した。地元の推薦枠でなく、実力で勝ちあがった中学生は私ひとりだった。だから、高校に入ったら自分が一番強くて当たり前だと思った。

1.3 「インターハイで3連覇する」、そう宣言して、横浜高校に進学した。

野球の強豪で知られる横浜高校はアーチェリー部も全国制覇の歴史のある名門校だったが、私が入学したときはどん底の低迷期だった。真剣に練習に取り組まない先輩たちに憤慨しながら、一年生がやるべき不合理なことには同級生たちと文句を言わずに従った。毎日、朝早く登校して朝練に励み、昼は“早弁”でおなかを満たして昼休みも練習。放課後は暗くなるまで練習し、帰宅してからは夕食後にランニングをして寝るといった毎日であった。

高校時代のクラブ顧問はアーチェリー未経験者。そのため、技術は先輩が後輩を指導するやり方だった。私は先輩から学ぶものは私生活も含めて何もなかった。反面教師という言葉を知ったのは確かこのころだ。同級生に対する先輩の指導もいい加減だったので、私が同級生の指導を担当することになった。このころから私の中に選手と指導者が同居し始める。2年生になって後輩たちが入部してから、私は教える喜びを味わった。教えたことができるようになり、点数が上がって喜ぶ後輩を見るのがとても嬉しかった。

#### 1.4 高校3年間、インターハイは激しいプレッシャーの連続だった。

インターハイ（全国高等学校選手権大会）の思い出は強烈だ。高校3年間、私は人生において最も大きなプレッシャーを感じて過ごしたといってもいいだろう。

高校1年のとき、6月半ばすぎの神奈川県大会でインターハイの代表に決まったあと、プレッシャーでご飯が食べられなくなった。朝、昼、晩、ほとんど何も喉を通らない。8月の本大会までの1ヵ月半で体重が10キロ減った。

青森で行われたインターハイの前の晩は眠れなかった。仕方なくテレビを点ける。放送が終わり、画面がザーツとなっても眠れなかった。朝までほとんど寝た記憶がない。朝、私が何も食べないので、青森の旅館の人もクラブの顧問もすごく心配してくれた。「おかゆにしようか?」、それでも何

も食べられず、試合会場に向かった。

そこまでの重圧を感じたのは、高校に入学するとき、「インターハイで3連覇する」と宣言していたからだ。1年生で勝てなかったら、よくて2連覇になってしまう。負けたら有言実行ができなくなる。どうしても勝たなければならない。私は自分が言ったことを実現するためのプレッシャーと戦っていたのだ。高校1年生なりに真剣に悩んでいた。

だが一方で、私には「最後の大会、いちばんしびれる場面で自分はほかの相手より絶対に強い」という確信があった。「誰よりも練習している自分がこれだけしびれるのだから、相手がこんな重圧に勝てるはずがない。最後は必ず相手が失敗する。必ず逃げ切れる」と感じていた。1年生のときは実際そのとおり、残り6本の段階でほぼ勝利を確信した。優勝して旅館に戻り、とんでもない量のご飯を食べて、周りを驚かせた。

#### 1.5 高校時代の心理的な経験が大きな礎となった。

高校2年のときは大逆転だった。終盤、「今年は山本、負けたな」と見ていた誰もが思うほど苦しい展開だった。だが、やはり相手が崩れ、私が勝った。2年のときは5キロしかやせなかった。1年生のときよりも、重圧と少しはうまく付き合えるようになった。こうした心理的な経験は、ロサンゼルス五輪の伏線にもなっている。

高校3年のときは、高校新記録で3連覇を果たした。その記録は10年以上破られなかった。その年はもう、体重はまったく減らなかった。普通に食事をして、大会に臨めるようになっていた。

入学から2年間はインターハイに個人戦のみ出場していた。団体でも出場することは私の大きな目標であった。3年の時、指導してきた後輩たちとチームを組んで念願の団体戦に出場し、個人3連覇と団体優勝の両方を獲得できた。この団体制覇は、中学時代から個人競技としてアーチェリーに取り組んできた私にとって初めてチームの素晴らしさ、そして仲間との友情を覚えてもらう経験

となった。

### 1.6 インターハイ3連覇の要因

高校時代の信念は「人の何倍も練習する」ことだった。誰よりも練習する。だから、絶対に負けない自信があった。

次に学んだのは「万物流転」のイメージだった。いくら練習を重ねても、成績が上がらない時期がある。なぜ成績が上がらないのか？ コーチがいないから、結果を出している年上の選手に多くの質問を投げかけた。高校3年間は、情報を入れて、自分の取り組みを変えていく、その積み重ねでもあった。そうした経験から、自分のやっていることに疑問を持つ習慣ができた。万物流転。前にやっていたことに固執せず、変化しながら成長を目指す高校3年間だった。

アーチェリー部の顧問はまったく競技経験のない先生だった。茶道部の顧問でもあって、礼法には厳しかった。だからといって口うるさい指導もなかった。一緒にインターハイに行っても、アーチェリーの話は一切しない。中途半端な知識で何か指導するのでなく、一切、黙って見守ってくれたからよかった。部屋でも食事のときも、その地域の風土、食べ物、旅館の対応などについて、まったく競技に関係ない話をしてくれた。それがストレスではなかった。勝負に臨む緊張から一瞬解かれ、リラックスして過ごせた。結果的に3年間とも勝利で終わっているのだから、それはいい思い出だ。

### 1.7 高校3年生の時にモスクワオリンピック選考会に出場した。

モスクワ五輪がオリンピック初挑戦。結果は第4位で第2補欠だった。落選は残念だったが、自分が日本一でないのはわかっていたので、不思議にさほど落ち込むこともなかった。それよりも、次の1984年ロス五輪までに必ず日本一になることが目標となった。

結果としてモスクワ五輪は政治の力によって日本選手団は不参加となった。私は補欠選手だった

がモスクワ五輪代表に決まっていた日本選手たちと共に総理官邸に赴き、大平正芳首相に参加を懇願したことがモスクワ五輪の一番の思い出になってしまった。

高校3年のシーズンを終えたところから本格的に大学進学を考え始め、モントリオール五輪で銀メダルを獲った道永宏選手を輩出した同志社大を受験することにした。後で知ったのだが、ともに受験した受験生の中にはラグビー界のレジェンドとなる平尾誠二さん（故人）ら伏見工の選手がたくさんいた。彼らは合格したが私は不合格となり、浪人生活を過ごすこととなった。浪人生活中は世界選手権大会に初出場し6位入賞。目標だった全日本選手権初優勝も果たして日本一の称号を得るなど、私生活とは異なり選手生活は順調だった。

## 2. 日体大での思い出（選手生活の思い出）

### 2.1 1年間の浪人生活を経て、進路を日体大に変更した。

浪人生活を経て入った日体大での生活は居心地が悪かった。高校時代の同級生に敬語を使い、高校時代の後輩にタメ口で話しかけられるのには強い抵抗があった。結局、違和感を引きずったまま卒業したように思う。当時の日体大洋弓部（のちアーチェリー部に変更）は4学年で約100人の大所帯。入部した1年生にとって最初の難関は80名近い先輩たちの名前を覚えることだった。名前はすぐ覚えたが、漢字まで書けるようになるには苦労した。インターハイ3連覇、全日本チャンピオン、世界第6位の成績を携えて入学してもクラブでは他の1年生と変わらない扱いだっただけで、しばしば同級生より厳しく扱われた。クラブのルールや礼節には不合理と感ずることもあったが、ことアーチェリーに関しては先輩からの指示でも絶対に従わず譲らなかつたため、その後の仕打ちは団体責任という軍隊的な手法でされた。自分のために、罪もない同級生が責められるのは耐えられなかった。同級生にとっても私は厄介な存在だったと思

う。

大学生活のスタートはスポーツの真の厳しさを経験するのでなく、大人の陰湿な世界を学ぶこととなった。白いモノを黒と言え、それを耐えてこそ一人前になっていく、そういう理不尽な上下関係があった。

## 2.2 インカレで、理不尽な注意を受けて得た教訓。

高校のインターハイ3連覇の記憶は鮮明だが、インカレ（全日本大学選手権）4連覇はあまりいい思い出ではない。

1年のインカレのとき、私は試合中に厳しい注意を受けた。私に落ち度がないにもかかわらずだ。試合が始まり、スコアを確認して次の矢を射とうとしていた時、私の的の周りに競技委員が集まっている。委員はみな大学生、競技委員長は日体大の先輩だった。何事かと思ったら、「山本が的に落書きしている」と騒いでいるのだ。私は、矢を抜くときに必ずボールペンでチェックを入れ、その穴がすでに記録されたスコアだとわかるようにしていた。アルミニウムの矢を使っていたころはとくに矢は時々、撥ね返ったり、突き抜けたりした。その場合、前に射った穴か、いま射った穴か、判別できない。チェックがあれば一目瞭然だ。矢が刺さっていなくてもスコアを確認し、計算できる。それは“的中孔チェック”と呼ばれ、国際大会では当たり前の習慣だった。ところが、国際経験のない先輩たちが「落書きだ」と問題にした。説明しても理解してもらえなかった。

その時、私はふてくされなかった。もし心の中で愚痴を言い続け、わだかまりを持っていたら、おそらく勝てなかつただろう。私の中に、瞬時に指針が浮かんだ。

（撥ね返り矢が出て大丈夫なように、常に2位に10点以上の差をつけて戦おう）

そうすればもし私の一射がゼロと判定されても逆転は許さない。すぐにそう考えることができたのは、私の強みだった。何があってもふてくされず、高い集中力で試合に臨むことは重要な勝利へ

の条件だ。

この出来事には続きがある。大会が終わった翌日の放課後、4年生の指示で世田谷キャンパス・311教室に全部員が集められ、「日体大に泥を塗った」との理由から全員の前で私は謝罪させられた。

## 3. オリンピックでのメダル獲得

### 3.1 悔しい銅メダルに終わったロス五輪

アーチェリーと出会って10年目の1984年、大学3年生の夏に初めてオリンピックに出場した。第23回ロサンゼルス・オリンピック。東西冷戦の影響で東側諸国のボイコットがあり『片肺オリンピック』とも言われたが、新たに就任したIOCサマランチ会長の商業主義への転換により全世界にテレビを通じて熱戦が伝えられ大会は大成功の評価を得た。

初めてのオリンピックは見るものすべてが新鮮で、選手村での生活もテーマパークで過ごしているかのような気持ちであった。競技会場でも、試合に向けた緊張は感じるが楽しいことへの期待感にあふれていた。表情は明るく、集中力のオンオフも切り替えられて、ライバルたちとも自然体で接することができた。

当時のアーチェリーは4日間競技で、1日72本の矢を射ち、288本の合計得点で順位が決定された。私は初日からトーナメントボードの上位に名を連らね、2日目後半からは2位のポジションが定位置となっていた。好順位でプレーしながらも緊張やプレッシャーも楽しめる気分で最終日の大詰め285射までプレーしていた。あとは最終エンド3射をプレーするのみとなった時、私の心の中に銀メダルの輝きが想像されてしまった。中学生のころ、ラジオで聴いた道永選手の銀メダル。憧れの道永選手と同じメダルを自分が獲れるのか、そう思った瞬間から、心臓の鼓動が高鳴り呼吸が浅くなった。3位と1点差の2位で最終エンドに臨んだ私はガチガチに力が入った身体で矢を放ち、1射目は10点にかろうじて入ったが、続

く矢は引き戻しを何度も繰り返した結果8点へと飛んで行った。そして、残り時間もわずかな中で放った最後の矢は9点となった。最終エンドの合計得点は27点、1点差の3位にいたりチャード・マッキニー(アメリカ)が29点を放って逆転され、1点差で銅メダルとなった。

#### 4. その後の人生

##### 4.1 その後は苦しい経験の連続だった。

1988年のソウル五輪は8位にとどまった。1990年に70メートルで344点の世界記録を射ち、金メダルの期待を受けて1992年バルセロナ五輪に出場したが、決勝トーナメント1回戦で負けて17位。大会後に日体大から来たアンケートに答えたのを覚えている。バルセロナ五輪を色に例えると何色ですか？ 答えは「黒」だった。自分はいい成績しか出せない人間だと信じていたのに、勝てなかった。1996年のアトランタ五輪は19位に終わった。

「次こそは」と2000年シドニーを目指したが、今度は国内予選で敗れ、出て当然と思っていたシドニー五輪出場を逃してしまった。その時37歳。年齢を気にするようになっていた。若いヤツには負けたくないという気持ちがきわめて強く、集中力が乱れていた。

シドニー五輪への道を断たれた後の約1ヵ月間、精神的な障害が出た。練習場で弓を持ってなくなってしまった。構えようとしても、腕が上がらない。

私はそれまで、保健室にいる生徒、学校に来られない生徒は「根性が足りないのだ」と単純に処理する高校の体育教師だった。そういう生徒はモノの考え方の中に気持ちの弱さがある、闘争心をかきたてれば変わるはずだと決めつけていた。しかし、自分が弓も持ち上げられなくなったとき、人は目標を見失い、夢をなくしたら動けなくなることを学んだ。

そんな私を癒してくれたのは、ペットショップ

の犬だった。生徒も含め、周りの人たちは、みな気をつけてくれた。だからなお、人間の目には慰めを感じて辛かった。犬の目は違った。犬はただ愛くるしく見つめてくれる。約3週間、毎晩ペットショップに通った。犬を飼うのは嫌だと言っていた家内が飼うことを認めてくれて、言葉が通じない犬を世話し始めたら心が和んできた。自分を見つめ直す余裕が生まれた。ロサンゼルス五輪で銅メダルを獲って以降、自分の中でアーチェリーが楽しくなかった。メダルの魔力なのか。とにかく上手になりたい、より高い点を射ちたい、点数に貪欲にチャレンジしながら工夫していた。金メダルを獲るためになりふり構わず、どういう生活をするか、何を食べるかまで考えた。16年間、そんなことをやっていて楽しかったか？ 自問すると、ちっとも楽しくなかった。もうメダルのためにやるのはやめよう。練習を休んでもいい。そう考えたら、家のこともやれる、練習よりも子どもの運動会を選べるようになった。

##### 4.2 自分のベースで行けばいいなと姿勢を変えて臨んだアテネ五輪。

2004年、アテネでまたオリンピックの舞台に立てた。メダルへの執着はなかった。自分の記録を上げることだけを考えて臨んだ。

どこまで行けるか、楽しもう。相手を尊敬して戦おう。相手が18歳でも関係ない。この舞台に出てくる選手は年齢に関係なく、みな優秀な選手ばかりだ。そういう仲間たちと、素晴らしい試合ができればいいな、自然とそんな気持ちになっていた。

2回戦の相手は最強とも言われたミケーレ・フランジエリ(イタリア)。当時は泣く子も黙る存在だった。ところが向こうが力んでしまって、私に勝利が舞い込んだ。無心で臨む私の心理状態が有利に働き、フランジエリに重圧をかけたのかもしれない。その後の試合でも私はしびれ感がまったくなく、すっかり楽しんで射って決勝まで勝ち上がった。

決勝が始まる前に思った。やめなくてよかった、もう一度この舞台に戻って来られた。もう金か銀しかない。さすがに金メダルマッチになったときは少し心が揺れた。マルコ・ガリアッツォ（イタリア）に3点及ばず準優勝。だが20年前の銅か

らやっとひとつ色を変え、銀メダルを獲れた。

その後は4回続けて落選しているが、耐えなければいけないと受けとめている。アマチュアに引退はない。私のアーチェリー人生はこれからも続く。

