

「クイーン・オブ・ア 未来のオリンピックを目指す



得意種目の100メートルハードルの飛越▲

七種競技で日本インカレ2位

女子陸上競技部 松下美咲選手(文3)

走って、跳んで、投げる一。陸上の七種競技のアスリートは日々、自身の体の総合力を高めようと、試行錯誤を重ねている。体格や体形に、簡単に“正解”は見いだせない。どのような体を作り上げていくかは自身の判断に委ねられる。今年9月の日本インカレ(第92回日本学生陸上競技対校選手権)の七種競技で2位となった女子陸上競技部の松下美咲選手(文3)も、能力の限界に挑み続ける一人だ。強くなるために取り組んでいることや課題、競技の魅力などを尋ねた。

スリート」



日本インカレの表彰セレモニーでの松下美咲選手(左)

けがに苦しんだ今季 それでも自己ベストに肉薄

けがとの闘いだっただけで2023年シーズン。太ももの肉離れや両アキレス腱炎、ジャンパーひざの炎症に苦しんだ。痛み止めでごまかしながら練習を重ねたが、6月の日本選手権は欠場した。

優勝を目指して挑んだ日本インカレでは、「けがをして、練習も十分でなかったのに、この点数を出して2位になれた。まだ上を目指せる」と、最終種目800メートルでフィニッシュした瞬間、すぐに前向きになれたという。

7種目の合計5222点は自己ベストにあと55点と迫る好記録だった。

七種競技では2日間にわたり、走力や瞬発力、筋力など求められる能力の異なる7つの種目に挑む。体への負担も小さくなく、かなりハード

だ。松下選手は、自ら理想とする体格や体形に近づくため、「たくさん食べて、筋肉をつけるようにしている」。しかし、たとえば砲丸投げの記録が伸びる筋力がついても、走り高跳びの記録向上に結び付くとは限らない。自分で判断して体を作っていくしかない難しさがあるという。

ヘンプヒル恵選手や 五輪選手と練習 大きな刺激に

7種目で、満遍なく好成績を上げるのは並大抵のことではない。どの選手にも得意種目、苦手種目はある。松下選手の得意種目は100メートルハードル、苦手なのはやり投げ、砲丸投げで、苦手種目を克服していくやり方が全体の総合点を上げる近道と考えている。「いつも、

やり投げで順位を落としてしまう。やり投げの記録を伸ばせば1位を目指す」と自信をのぞかせる。

今年2～3月は米国サンディエゴに滞在し、七種競技で4度日本選手権を制した中大OGのヘンプヒル恵選手や、五輪出場経験のある米国選手らと一緒に練習した。負けまいと必死で食らいついたが、筋力やスピードの違いを実感した。ヘンプ



ヒル選手が師事し、七種競技のトップアスリートを数多く育てているクリス・マック・コーチの指導にも、大きな刺激を受けた。

貴重な経験を今後の糧として、「筋力をアップさせ、社会人になっても通用する体、海外の選手のように走れる、投げられる体を作りたい」と話す。

競技の魅力について聞くと、「走る、跳ぶ、投げるという、いろいろな能力を競い合えるところ」と説明し、「2日間、選手はもちろんライバル同士なのですが、同時に皆で一緒に乗り切ろうという空気感も生まれる」と明かす。最後の最後までだれが勝つか分からないというスリリングな要素もある。最終種目の800

メートルでは、ゴールした選手が拍手や声援でライバルたちを盛り上げる光景がみられるという。

「陸上をやってみたら」 運動会の走る姿が転機に

多くの種目に取り組むルーツは、中学1年生のとき、陸上経験のあ



第92回日本学生陸上競技対校選手権大会 女子七種競技

順位	選手名	100mH	走高跳び	砲丸投げ
①	田中 友梨 (至学館大)	14 秒 35 (929)	1m55 (678)	11m83 (650)
②	松下 美咲 (中央大)	13 秒 70 (1021)	1m60 (736)	10m54 (565)
③	前田 椎南 (九州共立大)	13 秒 80 (1007)	1m63 (771)	10m05 (533)
④	濱口 実玖 (国土館大)	14 秒 59 (897)	1m63 (771)	12m01 (662)
⑤	大菅 紗矢香 (中京大)	14 秒 04 (973)	1m45 (566)	12m31 (682)

(注) 上位5選手。カッコ内は種目別の点数。記録は日本陸連サイトより抜粋

る美術科の教諭に言われた一言にあった。「運動会で私の走る姿を見ていた先生が『陸上をやってみたら』と勧めてくれた」と振り返る。当時はDVD鑑賞や絵を描くことが好きで、陸上には全く興味がなかったという。

最初の専門は走り高跳びだったが、徐々にハードル走などに取り組み、「できることの幅が増えて、だんだんと面白くなってきた」。全国中学校体育大会の女子四種競技

(200メートル・100メートルハードル・走り高跳び・砲丸投げ)で優勝し、陸上競技の指導者として名高い原田隆司監督を慕って滝川二高に進学した。高校時代から七種競技に打ち込み、高校生のランキング1位の座に上り詰めた。

大学の最終学年となる来季は「日本インカレは必ず優勝したい」と力を込める。さらに「練習しないと不安になる。今季のけがは練習についていけない筋力がなかったからだと思

う」と分析し、この冬場の筋力アップを課題に挙げる。

ライバルは自分自身と捉え、「自分に勝つこと」を目指している。将来の目標は、いまだ日本選手が成し遂げていない七種競技でのオリンピック出場だ。



松下美咲選手

まつした・みさき。兵庫・滝川二高卒、文学部3年。身長162センチ。170センチ近い選手の多い七種競技では小柄。日本インカレは2022年3位、2023年2位。中央大学OGのヘンプヒル恵選手を追いかけ、「強くなりたい」という思いから中大進学を決めた。

尊敬する人は両親。スポーツ栄養学を学び、高校時代の食生活に気を配ってくれた母親と、学校への送迎や、仕事終わりには奈良県の治療院まで車で送迎してくれた父親。2人に対する感謝の気持ちを常に抱いている。「両親がいなければ、競技をここまで続けられていないし、成績も残せていない。競技成績で恩返ししたい」と力を込める。

☆七種競技

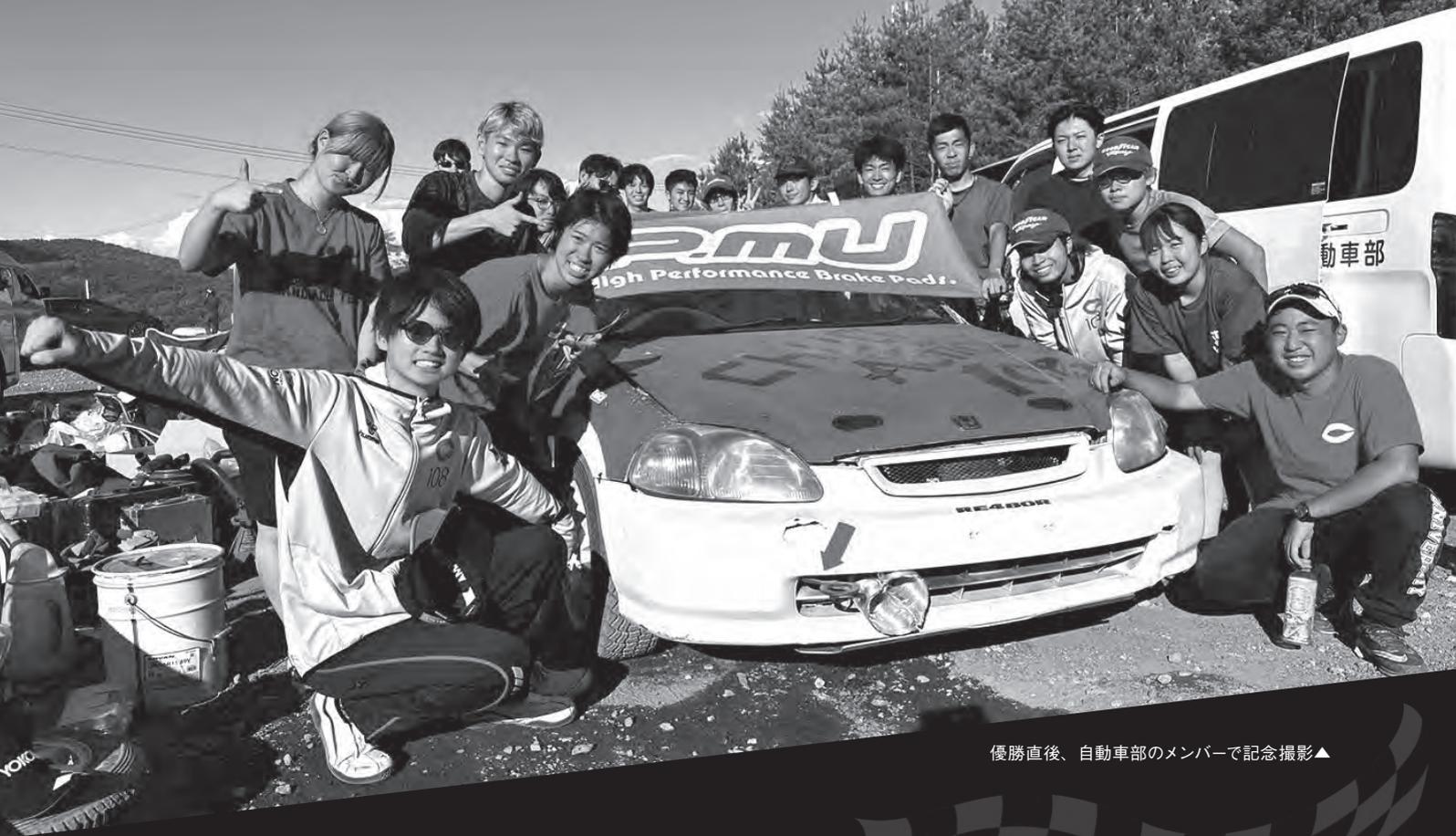
1日目が100メートルハードル、走り高跳び、砲丸投げ、200メートルの4種目、2日目は走り幅跳び、やり投げ、800メートルの3種目で競う女子選手の混成種目。英語名はヘプタスロン。独自の数式で各種目を得点化し、総合点を争う。

10種目で競う男子の十種競技の勝者が「キング・オブ・アスリート」と呼ばれるのに対し、七種競技の勝者は「クイーン・オブ・アスリート」と称される。

成績 (2023年9月16~17日、埼玉・熊谷スポーツ文化公園陸上競技場)

200m	走幅跳び	やり投げ	800m	総合点
25 秒 95 (802)	5m39 (668)	49m61 (853)	2 分 20 秒 93 (811)	5391 点
25 秒 34 (856)	5m55 (715)	34m45 (561)	2 分 24 秒 16 (768)	5222 点
25 秒 19 (869)	5m40 (671)	35m77 (586)	2 分 24 秒 15 (768)	5205 点
26 秒 15 (784)	5m18 (609)	41m51 (696)	2 分 27 秒 67 (722)	5141 点
25 秒 98 (799)	5m24 (626)	41m46 (695)	2 分 24 秒 76 (760)	5101 点

全日本学生ダートトライアル男子の部 団体&個人を制覇



優勝直後、自動車部のメンバーで記念撮影▲

快進撃止まらぬ自動車部 個人は尾形莉欧選手がV

未舗装路で自動車の走破タイムを競う「2023年度全日本学生ダートトライアル選手権大会」(8月6日、広島県安芸高田市・テクニクスステージタカタ)で、自動車部が男子の部の団体、個人をともに制覇した。全日本クラスの学生大会の優勝は、2022年11月の全日本学生自動車運転競技選手権大会に続く2年連続の快挙。自動車部の快進撃はとどまるところを知らない。

2位立命館大に2秒27差

団体優勝したメンバーは水口来夢^{らいむ}主将(商4)と尾形莉欧^{りお}選手(国際経営4)、中山涼雅^{りょうま}選手(経済3)の3人。尾形選手は個人戦も制覇した。

ダートトライアルは、砂利を踏み固めて作られたコースを、スピードや安全性の規定にのっとりた自動車でも走破する競技。コースはアップダウン(高低差)がある上に、ドリフトや高速走行で攻め抜くコーナリングがふんだんに設けられ、運転の技量が試される。

今回のコースは、最高時速115キロ程度のスピードで1分45秒から2分以内のタイムで走破するよう設定された。レース開始前に、選手がコースの特徴を熟知するため、実際に徒歩で立ち入る「慣熟歩行」と呼ばれる事前の下見を経て、中央大の3選手は自動車部所有の赤色のスパイラルシビック(1800cc)を乗り継いだ。

各選手が2回ずつ走行し、団体は速かった方の合計タイム(5分16秒15)が、2位の立命館大を2秒27上回った。

メカニックなど 部員の努力が結実

「より走行しやすいように(自転車のギアに相当する)ミッションを変え、メンテナンスし直した。これが他校への一番のアドバンテージになった」と尾形選手は胸を張る。「速くて壊れないマシン(車)を準備でき、ぎりぎりまでコースを攻められた」(水口主将)、「慣熟歩行でイメージした通りに走ることに集中。車の性能の良さに助けられた」(中山選手)と、勝因は「車への信頼」と口をそろえた。

団体と個人のダブル優勝という最高の結果を得て、3選手は、マシンの整備に力を尽くしたメカニック担当などの部員の努力が報われたことに安

堵感を覚えたという。部員たちは整備でやれることはすべてやり切って、選手とともにマシンをコースに送り出した。

ドライバーに 求められる度胸

より正確な運転技術を求められる「フィギュア」、舗装路を使ったタイムトライアル「ジムカーナ」と違い、ダートトライアルは両脇が土手で高低差のある狭いコースを走破する。これゆえに、「スリルがあり、ドライバーはより度胸がいる」(水口主将)、「自分の運転スキルに自信がないと、抑えた走りになってしまう」(中山選手)という特徴がある種目という。

フィギュアとジムカーナを合わせた3種目の総合点で順位を競うのが全日本学生自動車連盟年間総合杯(全日本総合杯)で、自動車部が一番の目標にしているタイトルとなる。



▲全日本学生ダートトライアル選手権優勝を喜ぶ自動車部員ら＝8月6日、広島県安芸高田市のテクニクスステージタカタ

自動車部は毎年12月で代替わりの時期を迎え、新チームが始動する。4年生の水口主将は「社会人になっても自動車競技を続け、いずれは全日本選手権で勝てるドライバーになりたい」と抱負を口にし、尾形選手は「個人としてはまだ明確な目標はない」としながらも、「運転技術や車両の知識などをある程度、漏れなく後輩たちに引き継ぎたい」と話す。

次は最上級生となる中山選手は「日々の活動や、選手として主軸となっていた先輩方が卒部されるため、来季は大きな転換期になる。厳しいシーズンになると思いますが、全日本総合杯の獲得を目指して部員一同、力を合わせて頑張りたい」と前を見据えている。



▲団体と個人のダブル制覇に笑顔をみせる自動車部の水口来夢主将、尾形莉欧選手、中山涼雅選手（左から）
＝10月10日、多摩キャンパスの自動車部ガレージ

☆中央大学学友会体育連盟 自動車部

1931（昭和6）年創部。水口来夢主将。部員数32人。多摩キャンパス4号館から第一体育館に向かう途中にある駐車場のガレージで活動している。

2023年度全日本学生ダートトライアル選手権大会 男子の部

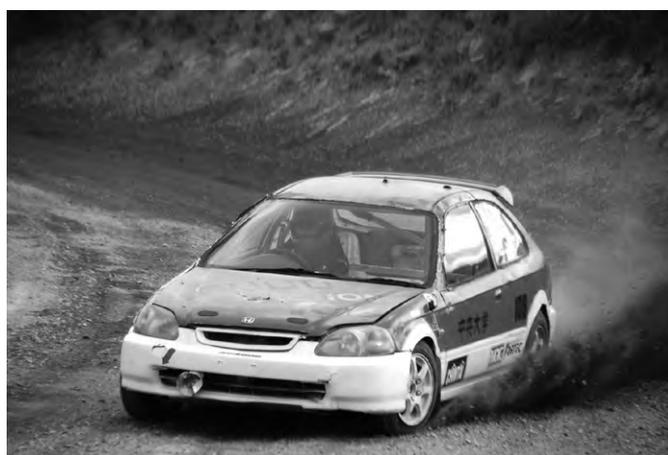
〈団体〉

- | | |
|---------------------------|------------|
| ① 中央大
（水口来夢、尾形莉欧、中山涼雅） | 5分 16 秒 15 |
| ② 立命館大 | 5分 18 秒 42 |
| ③ 慶應義塾大 | 5分 19 秒 20 |
| ④ 早稲田大 | 5分 21 秒 61 |
| ⑤ 関西学院大
（上位5校） | 5分 30 秒 72 |

〈個人〉

- | | |
|----------------|------------|
| ① 尾形莉欧（中央大） | 1分 43 秒 67 |
| ② 後藤正太郎（慶應義塾大） | 1分 44 秒 43 |
| ③ 佐藤祐希（立命館大） | 1分 44 秒 62 |
| ⑥ 水口来夢（中央大） | 1分 45 秒 71 |
| ⑩ 中山涼雅（中央大） | 1分 46 秒 77 |

※成績は全日本学生自動車連盟サイトから抜粋



砂利のコースを走る自動車部のスパイラルシビック▲



© KOTONE NARIKUNI

思わず出たガッツポーズ▲

学生王者！

歓喜の瞬間、思わず出たガッツポーズ

全日本学生選手権 フリースタイル97キロ級で優勝 レスリング部 濱田豊喜選手 (法2)

レスリング部の濱田豊喜選手(法2)が全日本学生選手権大会(8月26、27日、神奈川・横須賀アリーナ)のフリースタイル97キロ級で初優勝した。「体も大きくなり、フィジカル面での成長が一番の勝因でした」と冷静に振り返り、重量級の中でもとりわけスピード感あふれる戦いぶりで「学生王者」の座を射止めた。



相手のバックを取る濱田豊喜選手▲

体重増、フィジカル面の成長が勝因

「自分はガッツポーズするようなタイプではないんですが、思わず出ました」と笑みを浮かべる。優勝の瞬間は、気持ちの高ぶりを抑え切れなかったという。

まず、準決勝で顔を合わせた加藤大翔選手(国士舘大)に圧勝して自信をつけた。高校時代も対戦して辛勝した相手だが、鮮やかに投げられた記憶が残っていた。「怖い相手で不安だった」(濱田選手)という難敵に勝ち、決勝に弾みがついた。

その決勝の対戦相手は、今年6月の新人戦で敗れた丸山政陽選手(日体大)。新人戦ではリミットより5キ

ロ軽い約92キロで出場し、力負けしていた。しかし、これが発奮材料となり、「8月のインカレまでにしっかり体重を増やす」と心を決め、2か月間、本腰を入れて取り組んだ成果が大舞台で実った。

ワールドクラスのパワーから刺激

体づくりの重要性を感じたきっかけはこれ以前にもある。昨年9月、セルビアで行われた世界選手権に、フリースタイル97キロ級の日本王者、石黒峻土選手の練習パートナーとして帯同し、ワールドクラスの外国人選手のパワーに圧倒された。彼らの肉体は「明らかに体脂肪率が低そう

で、肌の張りや筋肉の浮き上がり、スピードや瞬発力も全然違った」と驚くばかりだった。

以来、体を重く、大きくすることを課題に据えてきた。食事を変えて量も増やし、レスリングの練習以上に、ベンチプレスやスクワット、背筋を鍛えるベントオーバーローなどの筋力トレーニングに力を注いだ。

濱田選手の持ち味、強みは、重量級では希少なスピードだ。スピードを生かした低い姿勢での片足タックルが得意で、これにさらに磨きをかけ、かつ体脂肪を減らして筋肉をつけていき、外国人選手にも対抗できるような肉体を作っていきたいと考えている。

全力で打ち込む中で 「楽しみ」を見つける

現在、法学部に在籍する2年生。法学部キャンパスが茗荷谷に移転した今春は引っ越しも経験した。週4日は豊島区内のジムに通い、多摩キャンパス第一体育館のレスリング道場

で週1日は汗を流す。レスリングと向き合う上で大切にしているのは、「前向きに取り組み、楽しくやる」ということ。日々、競技に全力で打ち込む中で、楽しみを見出しているという。

レスリングの魅力について、「動きも早くスピーディーで、レスリングを知らない人が見ても面白いと思う。軽

量級の選手を中心に日本選手も世界の舞台で活躍している。重量級を含めて注目して見てくれるとうれしい」と話す。

今後は全日本選手権、全日本選抜選手権の優勝に照準を絞る。究極の目標は世界選手権やオリンピックに出場してのメダル獲得だ。

☆レスリング・フリースタイルとグレコローマン

大きな違いは、「攻撃が許されている体の範囲」。フリースタイルは体のどの部分への攻撃も許されるが、グレコローマンでは腰から下をつかむことを禁じられている。フリースタイルの魅力は、激しい展開とスピーディーなタックルにあるとされる。

文部科学大臣杯UNIVAS CUP全日本学生レスリング選手権大会 (2023年8月26、27日、神奈川県横須賀市・横須賀アリーナ)

▽フリースタイル97キロ級決勝

濱田豊喜 (中央大) ○ (7-4) ● 丸山政陽 (日本体育大)

▽準決勝

濱田豊喜 (中央大) ○ (10-0) ● 加藤大翔 (国士舘大)

▽2回戦

濱田豊喜 (中央大) ○ (13-2) ● 菊地一瑛 (明治大)

※濱田選手は1回戦不戦勝。成績は日本レスリング協会公式サイトより抜粋



濱田豊喜選手

はまだ・とよぎ。東京・日本工業大学駒場高卒、法学部2年。180センチ、98キロ。公式戦前は減量に取り組む。レスリング歴は6歳から。高校・大学でレスリング選手だった父親の影響で、自然と競技に親しんだという。文武両道の学生生活を送りたいと、強豪のレスリング部がある中央大学に進学した。

主な戦績は、2023年全日本学生選手権フリースタイル97キロ級優勝、2023年と2022年のJOCジュニアオリンピックカップ(U20)フリースタイル97キロ級優勝、2021年全国高校選抜フリースタイル92キロ級優勝。

◀学生王者となった濱田豊喜選手(左から2人目)



全日本大学駅伝対校選手権で4位でフィニッシュする阿部陽樹選手(月刊陸上競技提供)

出雲7位、全日本4位…箱根路へのホップステップ 「集大成の走りを」

陸上競技部長距離ブロック(駅伝)チーム

正月の第100回箱根駅伝(2024年1月2、3日)が1カ月後に迫った。陸上競技部長距離ブロック(駅伝)チームの選手たちはこの時期、体調管理に細心の注意を払いながら、最終調整に励んでいる。前年の第99回の箱根駅伝は総合2位。「一年の集大成の走りを見せ、今度こそ」と意気込む選手やスタッフを後押しできるよう、「One Chuo」で声援を送りたい。

第35回出雲全日本大学選抜駅伝競走 (10月9日、出雲大社―出雲ドーム=6区間45.1キロ)

●総合成績●

順位	大学名	時間(時・分・秒)
①	駒澤大	2・07・51
②	創価大	2・09・34
③	城西大	2・10・35
④	國学院大	2・11・07
⑤	青山学院大	2・11・28
⑥	早稲田大	2・11・36
⑦	中央大	2・12・17
⑧	東洋大	2・12・35
⑨	法政大	2・13・44
⑩	順天堂大	2・14・27

(上位10校)

●中大・区間成績●

区間	選手名(学年)	時間(分・秒)
1区(8.0キロ)	浦田優斗(3)	24・10 ^⑬
2区(5.8キロ)	中野翔太(4)	16・39 ^⑥
3区(8.5キロ)	吉居駿恭(2)	25・43 ^⑪
4区(6.2キロ)	阿部陽樹(3)	17・54 ^⑤
5区(6.4キロ)	溜池一太(2)	18・24 ^③
6区(10.2キロ)	湯浅 仁(4)	29・27 ^②

(丸数字は区間順位)

第55回全日本大学駅伝対校選手権大会 (11月5日、熱田神宮―伊勢神宮=8区間106.8キロ)

●総合成績●

順位	大学名	時間(時・分・秒)
①	駒澤大	5・09・00
②	青山学院大	5・12・34
③	國学院大	5・12・39
④	中央大	5・12・49
⑤	城西大	5・17・23
⑥	創価大	5・18・21
⑦	大東文化大	5・19・21
⑧	東京国際大	5・20・05
⑨	東海大	5・21・54
⑩	早稲田大	5・22・36

(上位10校)

●中大・区間成績●

区間	選手名(学年)	時間(分・秒)
1区(9.5キロ)	吉居駿恭(2)	27・22 ^③
2区(11.1キロ)	中野翔太(4)	31・32 ^⑥
3区(11.9キロ)	吉居大和(4)	34・33 ^⑪
4区(11.8キロ)	溜池一太(2)	34・32 ^③
5区(12.4キロ)	本間 颯(1)	36・38 ^⑤
6区(12.8キロ)	吉中祐太(2)	37・58 ^④
7区(17.6キロ)	湯浅 仁(4)	51・12 ^②
8区(19.7キロ)	阿部陽樹(3)	59・02 ^④

(丸数字は区間順位)

けがやスランプ… 困難に打ち勝ち、 五輪に出られたら 格好いいぞ！

独自の心身の整え方について講演した飯塚翔太選手▲

“飯塚流” プラス思考への転換

五輪銀メダリスト、陸上競技部 OB の飯塚翔太選手が母校で講演

2016年リオデジャネイロ五輪の陸上男子4×100メートルリレー銀メダリストで、陸上競技部OBの飯塚翔太選手（2014年卒、ミスノ所属）が6月21日、「オリンピックメダリストが実践してきた心身の整え方 モチベーション維持の方法について」と題して、母校の多摩キャンパスで講演した。

第一線で活躍し続けるアスリートの経験に裏打ちされた言葉の数々を、聴講した「HAKUMON Chuo」学生記者はどのように感じ、受け止めたか。3人がレポートします。

学生記者 影原風音（文3）、谷井花蓮（総合政策3）、倉塚凜々子（国際経営3）



(左から) 学生記者の影原風音さん、飯塚翔太選手、受験生応援マスコットキャラクター「チュー王子」、学生記者の倉塚凜々子さん、谷井花蓮さん▲

“2流” — 成長への大切なポイント

学生記者 影原風音 (文3)

飯塚選手の講演で“2流”という言葉がスライドに映し出されたとき、初めは不思議に思った。この言葉から単純に想像されるのはマイナスの印象だろう。しかし、飯塚選手が示した2流とは、「流す」「流動的に行動する」の2つの「流」の意味が込められたものだった。

私は普段、思っていたように物事が進まず、頭を抱えてしまうことがある。イライラすると悪循環に陥るため、自分なりに向き合って対処するように心掛ける。ただ、その悩みごとについて深く考え込み、抜け出せなくなってしまう性格を課題として捉えている。嫌なことがあっても切り替えて、明るく居ようと心掛けるのは理想だが、なかなかそうできないのが現

実ではないか。「流していいようなことでも上手に流せていないのではないか」という感覚もある。

質疑応答のコーナーで「自分の中で好きになれない部分がありますか」と質問すると、「ありますよ！ 適当なところとか!」と明るく答えてくださった。飯塚選手は、相手からしたら自分の良いところは見えやすいが、悪いところは目につきにくいというふうに捉えており、私はこの新鮮な考えに触れ、頭が軽くなった感覚があった。

ポジティブな内容の講演に引き込まれる

私はこれまで、自分の良くない部分や、直したい部分は相手にも同じ

ように見られていると考え、周囲の目を気にしてしまうことがあった。しかし、飯塚選手は「流す」ことを重視し、人に言われたことも一度は受け止めるものの、全てを取り入れて、消化しようとするのではなく、あくまで一つの意見として捉えていた。そうして、自身のメンタルの調整に向き合っているのだと実感した。

“流す”ことは決してマイナスなことではなく、自分の成長につながる大切なポイントだと気づくことができた。この学びは、今後自分がいつも陥ってしまうマイナス思考の悪循環を断ち切るために役立てたいと考えた。

私は2016年リオデジャネイロ・オリンピックの陸上4×100メートルリレーの中継を、家族と夢中になって

テレビで見た記憶が鮮明に残っていた。画面越しの飯塚選手は、寡黙で静かに闘志を燃やしている印象があった。それもあって、「心身の整え

方」というタイトルの今回の講演も、堅い雰囲気の内容になるのかと緊張していたが、さわやかな挨拶から始まった軽快でテンポの良い講演はと

ても楽しく、雰囲気も和やかで、引き込まれる感覚があった。講演を通じて、飯塚選手からとてもポジティブな印象を受けた。

向上し続ける姿勢に勇気づけられる

学生記者 谷井花蓮 (総合政策3)

中学生のとき、テレビ中継で2016年リオデジャネイロ・オリンピックの陸上競技、4×100メートルリレーで日本チームが銀メダルに輝いたのを見て感動した。その第2走者だった飯塚選手の講演を聞くことができ、とても光栄を感じる。

最も印象に残ったのは、飯塚選手がどんなことも「考え次第」であると訴えたことだ。長年、第一線で活躍できる強さの秘訣は、怖いほどにひたすらに前向きなところだと感じた。たとえば、けがをしても「けがをしたのに、オリンピックに出られたら格好いい」「けがをしたのに優勝できたらすごい」と捉え、練習にも一層前向きに取り組んだ。

たいていの選手は、けがをすれば練習に十分に取り組めず、不安や焦りを感じるだろう。しかし、飯塚選手はけがというマイナスをプラスに転換している。この思考の転換は自動的に行われるようだ。繰り返していると無意識にできるようになるのだろう。このようにネガティブな心情を全く異なる視点から見て、自己の気持ちを高めているのだ。

ひたすら前向きに 将来を見据える

私は、失敗をしたときや、物事がうまくいかないときに落ち込んでしまうことが多々ある。しかし、これからは飯塚選手のように自分にとってプラスな方向で捉え直してみたい。一見、マイナスに見えることでも、立ち止まって考えてみたら、自分にプラスの影響を及ぼしているかもしれない。そうすることで、今だけでなく将来を見据えた行動ができるようになるのではないかな。

講演で「自分の心を味方につける」方法についての話も印象に残った。飯塚選手は「自分なんて…」と自分を遠ざけてしまう状態のことを「心が敵になっている」状態と考えている。そのような状況を回避するため、自分に自信を持つということを大切にしているようだ。確かに、自信がないときよりも自信があるときの方がさまざまな物事がうまく進む。他者からの意見も大切だが、自分自身に向き合い、自信を持つことが最も重要なのではないかと感じた。



実際に講演を聴いて、飯塚選手がユーモアあふれる人物であることも分かった。競技に集中する姿しか見たことがなかったので新鮮に思えた。

「陸上には正解がない」ため、試行錯誤を重ね、向上し続けようとする姿勢にとっても勇気づけられた。

プラスのベクトルに結び付ける考え方

学生記者 倉塚凜々子 (国際経営3)

小学3年生で陸上を始め、アスリート歴は23年に及ぶ。講演の内容から陸上人生において、壁やけが、スランプなどさまざまな困難が立ちまわったことがうかがえた。しかし、そうしたことを話す表情は一貫して穏やかで、ポジティブに感じられた。「心身の整え方」という「心」に関する講演だったが、講演全体を通してネガティブなイメージは残らなかった。理由は講演が進むにつれて明らかになった。

日常生活の些細な憂鬱から人生を変えてしまうようなつらい出来事まで、話の根底に、すべてをプラスに転換してしまうという飯塚選手オリジナルの心を前向きに保つ方法があった。

「矛盾でもいい」「開き直ってもいい」「少し経って落ち着いたら受け入れればいい」「今がすべてじゃない。嫌なことはきつと、何か良いことが起こる予兆だし、サクセスストーリーの始まりかもしれない」。どんなにつらい出来事でも、どんなに無理やりであっても、自分にとってプラスのベクトルに結び付ける考え方である。そして、チャレンジの結果は成功か学びであり、失敗はないと呼びかけ、自分自身に重荷を背負わせすぎず、「きょうの満点を狙う」こともポイントだという。

知らない世界で 頑張る人から刺激

飯塚選手はさらに、人とコミュニケーションを重ねる過程を通して、「心を味方につけること」の大切さを説いた。

中大時代は実はあまり社交的ではなかったという。ところが、ある日の授業で近くに座った学生との会話をきっかけに、「自分の知らないところで、自分の知らないことで頑張っている人がいる」という事実大きな刺激を受けた。これを境に多くの人と関わりを持つようになった。自分の知らない世界で、自分よりもはるかに苦労している人がいるなら、自分の苦労など大したことはないと思えるようになり、それが競技のモチベーションにもつながった。

日常の中で交友関係が広がるということは、多くの個性や、自分と異なる意見の人と出会うことでもある。自分と異なる意見にも、「意見はマルかバツかではない。そういう考えもあるんだ」と捉えることが大切だという。意見の食い違いで対立が生まれるかもしれない。しかし、相手を否定するのではなく受け入れ、肯定する。

相互理解の積み重ねで、相手も自分を受け入れてくれるようになり、自分に敵対する人がいない「無敵」の状態を作れるという。その結果、信頼できる仲間が生まれ、それが心を味方にする一つの重要な要素になっていくと飯塚選手は説明した。

飯塚選手は、父から言われた「一人の力は知れている」という言葉が忘れられないと話した。「心を味方につける」「無敵の人になる」という講



▲聴講に訪れた現役生らでぎっしり埋まった講演会場

演の内容も、父の言葉に相通じるものがあると感じた。

アスリートとしての体づくりを心を

つくることから始めるような丁寧さと、陸上への愛情があふれた講演だった。

飯塚翔太選手

いづか・しょうた。静岡・藤枝明誠高→中央大学法学部(2014年卒)。ミズノ所属。185センチ、80キロ。大学1年時の世界ジュニア選手権200メートルをアジア人として初制覇。2012年ロンドン五輪は200メートルと、4×100メートルリレー(第4走)に出場。2016年リオデジャネイロ五輪は4×100メートルリレー(第2走)で銀メダル獲得。2017年世界選手権4×100メートルリレー(第2走)でも銅メダル獲得に貢献した。自己ベストは100メートルが10秒08(2017年)、200メートルは20秒11(2016年)。



飯塚翔太選手の講演要旨

講演会は、中央大学学生相談室と、文学部開講科目「運動と心理」(村井剛・法学部准教授)とのコラボレーション企画として、多摩キャンパス「FOREST GATEWAY CHUO」で開かれた。FLPの履修生やスポーツに興味のある学生、陸上競技部の後輩ら300人以上が集まり、熱心に耳を傾けた。主な内容は次のとおり。

「たまにうまくいくから、うれしいんだな」

「学生時代はけがが多かったし、(人生や競技は)うまくいかないことは多い。8割は失敗だ。2割のうまくいったときはうれしい。たまにうまくいくから、うれしいんだな。僕は、嫌なことも『次に良いことがある予兆だろう』と考えて、そのたびに喜びメーターをチャージしていく。そうすればやる気も出る」と、何事も前向きに対応する意識の大切さを訴えた。「心ひとつで、体は変わる」とも。

「心身を整えることは、心を味方につけること」

「心身を整えることは、心を味方につけること。心が味方なら、困難も粘り強く乗り越えられる」と後輩たちに語りかけ、心身を整えるために、長年実践してきたポイントを紹介した。

「心を味方につける習慣作り」として実践している発想法で、「些細なことでも『〇〇だけど良かった』という物

事をプラスに転換する力が大切だ」と説いた。さらに、「きょうの満点を狙う」という心の持ちようを紹介。「満点というのはパーフェクトではなく、グッドで良い」と続けた。

「2流と開き直り」

2流とは「いわゆる一流、二流のことではない」。次へ進もうと、「流す」とこと「流動的に行動すること」と、飯塚選手独自の造語であることを説明した。「たとえば、誰かと意見が合わないとき、そういう(相手の)考えもあるという前提で『流す』。相手を肯定すれば、相手も自分を肯定してくれる。そうやって人間関係を築き、自分がやりやすい環境を作っていくように『流動的に行動すること』が大切だ」と分かりやすく解説した。

また、「(試合のとき)鏡を見て緊張しているなと確認して(気持ちを)割り切る。開き直ることは受け入れるということ。そうやって開き直って自分を客観

視できると楽になる」とし、開き直ったり、流す強さを持って流動的に行動したりすることが大事だと訴えた。

「無敵の人」 敵対する人のいない状態

「無敵になる」は、心を味方につけたうえで、最終的に目標とする姿だという。「無敵になることは、自分が強くて敵がいらないという状態ではない。自分に対して敵対する人がいないという状態が一番の無敵」と説明。さらに「自分が頑張れる、前向きでいられる環境は、自分で作っていかないといけない。環境はさまざまだが、一番大きいのは人の環境と心の環境だと思う。環境がいい状態だと無敵になれる。いい状態とは相手を肯定したり、前向きに生きること横のつながりを持ったりできる状態。長く陸上競技を続けてこられたのも、このような生き方をしてきたからだ。けがをしても皆が励ましてくれる」と語りかけた。