

中大文学部から世界へ  
アスリート3人が語る

# 競技の醍醐味 勉強との両立 やる気の源泉は負けず嫌い

中央大学文学部には、世界の頂点を目指して奮闘中のアスリートが3人いる。武術太極拳の村上僚さん(4年)、陸上競技のヘンプヒル恵さん(3年)、パラ水泳の長野凌生さん(2年)。都筑学文学部長が3人に各競技の醍醐味、日頃の練習、勉強との両立などを聞いた。世界挑戦のパワーは「負けず嫌い」にあった。

表紙  
の 人

パラ水泳  
長野 凌生さん  
(文2)

陸上競技  
ヘンプヒル  
恵さん(文3)

武術太極拳  
村上 僚さん  
(文4)

都筑 お互い、初めてだと思います。自己紹介を兼ねて、競技のところが面白い、始めたきっかけなどを話してください。

村上さん 親がジャッキー・チェンやブルース・リーが好きだった影響で、小学1年からずっと続けて練習しています。

ヘンプヒルさん 中学に入り、何かスポーツがしたいなと思い、走るのが好きだったので陸上部を選びました。最初はハードル(障害)で、その後、先生から七種競技を勧められました。種目が多いぶん、大変ですが、全部できたときの喜びや達成感が違います。

都筑 得意なのは。

ヘンプヒルさん ハードルが得意です、最近では走り幅跳びも。

都筑 何か1種目に絞ったほうがいいのでは…と思いますが。

ヘンプヒルさん ほかの人ができないことをするのがモチベーションになっています。1種目に絞りますとレベルが上がるほどタイムを縮めるのがすごく大変。7種目には伸びしろがいっぱいあります。1つがダメでも、ほかの種目がすごい良かったりします。

長野さん 僕はパラリンピックを目指して、障がい者が出場するパラ



### 村上 僚さん

中国言語文化専攻4年、北海道出身。全日本武術太極拳2016年大会・太極拳の部優勝。アジア武術選手権(2016年・台湾)日本代表。

指先まで表現する  
村上さんの演武(本人提供)



Ryo Murakami

水泳を高校入学の頃から始めました。盲学校の体育の先生がパラ代表コーチで、誘いを受けました。試合は障がいのクラス別で行われます。選手は、それぞれ、いかにして課題を乗り越え、水の抵抗を受けずに速く泳ぐか。いろいろ工夫をします。いい記録が出るとすごくうれしくて達成感があり、ずっと続けてきました。

間、泳いでいます。

ヘンプヒルさん 3時間では終わりません、長いと5時間、本当に長いと8時間<周囲が驚いた>。私の場合は、走り、跳び、投げていますから。冬のオフシーズンは鍛錬期の練習となり、メニューが多く、長いですね。

村上さん 練習場が学外にあり、大学から電車で約1時間半かかります。練習中はチームで動きます。ほかの人のいい動きをみると、彼より練習量を増やさなきゃいけない、あるいは自分もそのいい動きを取り入れようと思います。練習はチームで進めたほうがいいと思います。切磋琢磨ですね。

## 七種競技

- |                      |                   |
|----------------------|-------------------|
| 【第1日】                | 【第2日(最終日)】        |
| ・100 <sup>円</sup> 障害 | ・走り幅跳び            |
| ・走り高跳び               | ・やり投げ             |
| ・砲丸投げ                | ・800 <sup>円</sup> |
| ・200 <sup>円</sup>    |                   |

(注)男子は十種競技で、円盤投げ、棒高跳びなどが加わる。

## ■ 1日8時間の練習

都筑 みなさん、1日どれくらい練習するのですか。

長野さん 水泳部で練習させてもらっています。毎朝2時間半ほど、4000<sup>円</sup>から6000<sup>円</sup>。午後も約2時

## ■ ベストパフォーマンス

都筑 これまでで一番良かった成績を聞かせてください。

ヘンプヒルさん 良かったのは去年6月の日本選手権です(日本歴代2位の記録で大会2連覇)。思い出

に残っているのが去年9月のインカレでした。調子が悪くても勝たなくてはいけないプレッシャーがあり、試合途中で、もう止めたいと泣いてしまいました。もがいて、最後(の800㍍)は死ぬ気で走り、優勝できました。

**長野さん** 障がい者水泳選手権です。去年11月でした。第一目標としていた自由形の50㍍、100㍍の2種目で日本記録を出しました。僕のクラス別では日本記録更新が数年来なかったの、自分が、塗り替えたぞ、とうれしかったです。

**村上さん** 2016年夏の全日本選手権で、とてもいい演武ができました(太極拳の部優勝)。競技スポーツですが、芸術的要素もあります。イメージはフィギュアスケート。試合では、体のちょっとした揺れでもかなり減点されます。プレッシャーがあるふ

ん、達成できたときは、すごうれしくて、あときは泣いてしまいました。観客から「泣くほど感動した」と言っただいて。前年大会では、大きなミスをして、世界選手権代表になれず、悔しい思いをしました。2016年大会でも最初の種目でまたミスをしていて…。

## ■勉強は電車・バス、1日の終わりに

**都筑** 勉強はどのようにしていますか。

**ヘンプヒルさん** 練習が終われば、勉強時間を確保できます。練習が長引いた日は翌朝早くに起きて、しています。ちょっとした5分、10分を無駄にせず、例えば学生寮からキャンパスまでのバス移動の10分間に勉強します。

**村上さん** 通学電車の1時間半ほど、1日計3時間を勉強に当てています。授業には集中します。集中して学ぶとテスト前に、それほど頑張らなくてもいいと思います。

**長野さん** 平日は空きコマや夜が勉強時間です。練習休みの日曜日に1週間できなかったことをまとめてやっています。置いてきぼりにされるのは嫌なので、できる限り追いつけるようにしていきたい。

**都筑** 負けず嫌いなどところがあるんですね。

**長野さん** そうですね、負けん気が強い、と言われます。

**村上さん** 僕も負けず嫌いですね。練習でも、大学のテストでも人に負けるのは嫌です。

**ヘンプヒルさん** 私も負けず嫌いです。練習中、ほかの人ができて、自分ができていなかったら、最後まで残って、できるまでやります。自分に負けるのがいちばん嫌です。

**都筑** 3人とも一緒なんだ、共通点はそこだな。授業で好きなのは。

**ヘンプヒルさん** 哲学がけっこう好きです。先生がご自分の人生論込みで進められる授業も好きです。

**長野さん** 障がいのある生徒教育の「特別支援教育論」を取ろうと思っています。障がいのある生徒、特別支援学校の状況など僕もその出身ですから、履修を楽しみにしています。

**村上さん** 中国哲学の授業が好きで、授業のほかに本を何冊か読みました。中国易の太極、陰陽などが太極拳につながります。太極拳を通じて交流する中国や中国人の歴史背景も知ることができます。



*Meg Hemphill*

### ヘンプヒル 恵さん

社会情報学専攻3年、京都府出身。日本選手権七種競技2015年、2016年2連覇=日本学生記録保持者。日本学生対校選手権(インカレ)2連覇。

トップ級が競った2016年日本選手権で他選手をリードするヘンプヒル恵選手  
=写真提供「中大スポーツ」新聞部・小國香代子撮影



日本記録をマークして、表彰台上立つ長野さん、周囲を報道陣が囲む(本人提供)

### 長野 凌生さん

東京都出身、教育学専攻2年。日本身体障がい者水泳選手権2016年大会・50<sup>分</sup>自由形、100<sup>分</sup>自由形(ともにS13クラス)2種目優勝。



Ryo Nagano

## 憧れの選手は父

**都筑** 憧れの選手はいますか。

**村上さん** フィギュアスケートの羽生結弦さんはすごい。自信に満ち溢れていて、言葉に芯があります。成績がよくなかったときでも失敗に正面から向き合っていて言葉にしているようで、コメント力もすごいと思います。

**長野さん** 2人います。中大卒業生の塩浦慎理さんです(2016年リオデジャネイロ五輪競泳短距離代表)。自信を持って競技に挑む姿を見てカッコいいと思います。

**都筑** もう1人は。

**長野さん** 父です。元プロバスケットボール選手で世界選手権大会にも出場しました。子どもの頃から試合や家でのトレーニングを見て、カッコよさを感じていました。

**ヘンプヒルさん** 女子レスリングの吉田沙保里さんがすごいと思います。リオ五輪決勝、銀メダルでは悔しいと泣けるのは、人に見せない努力をしてきたからだと思います。女性として、スポーツ選手としてもカッコいいです。

**都筑** 皆さんは苦しい練習を続け、さらに高いレベルへ行こうとしている。非常に尊敬します。練習して高い水準に達したというのは、自分の生活全体に自らがなんでもコントロールできるという人間形成がなされているからだ、皆さんのお話を聞いて感じました。次の目標は。

**村上さん** ユニバーシアード大会でメダルを取ることです。世界選手権(カザン=ロシア・9月)でもメダル獲得を目指します。

**ヘンプヒルさん** 私も同じ目標で、ユニバーシアードでメダルを取ること。世界選手権(ロンドン・8月)に出場するには日本記録以上が必要なので頑張ります。

**長野さん** 世界選手権(メキシコシティ・9月)で最高のパフォーマンスをして、自分が持つ日本記録の更新を目指します。最終的には2020年東京パラリンピック出場です。

**都筑** それぞれ自分の努力で手の届く目標だと思います。3人の目標達成を心から祈っています。

**学生一同** ありがとうございます。

## ユニバーシアード大会

国際スポーツ連盟が主催する、学生を対象にした国際総合競技大会。2年ごとに開催される。2017年・第29回夏季大会は台湾・台北で8月19~30日まで行われる。



## 自ら工夫する練習

都筑学部長は座談会で、ドイツの教育哲学者で日本の古武道に強い関心を示すボルノウ氏にも言及した。「やられる練習はいくらやってもダメだが、自分で工夫して何度も繰り返すことにより、どういう状況にでも対応できるようになる」