

中央大学保健体育研究所創立40周年記念公開講演会

日 時：2018年12月12日（水） 17：00～18：30

場 所：多摩キャンパス 8号館 8304教室

講 師：室 伏 由 佳 氏
飯 塚 翔 太 氏

テーマ：オリンピックとアスリートセカンドキャリアに対する思い
—— アスリート現役とクロージングの視点から ——

○司会（村井） 本日は中央大学保健体育研究所の設立40周年ということで、記念講演会を開催させていただきます。

題目ですが「オリンピックとアスリートセカンドキャリアに対する思い」、副題は「アスリート現役とクロージングの視点から」ということで開催させていただきます。

お二人のオリンピックをお招きしてのお話ということで、貴重なお話を伺えるのではないかと思います。

まず開演に先立ちまして、保健体育研究所、加納所長からご挨拶をいただきたいと思います。

○加納保健体育研究所長 皆さん、こんばんは、加納樹里と申します。

本日は寒い中で、多数の方にお集まりいただき、ありがとうございます。私どもの中央大学保健体育研究所は、ここにありますとおり40周年を迎えることになりましたが、1978年に大学が多摩に移転したときに開設されました。1978年といいますと、多くの学生さんたちは歴史の中の教科書の出来事のように思われると思いますけれども、どんな時代だったかと申しますと、今の成田空港、当時は新国際空港といいましたが、そこが開港したり、あるいは池袋のサンシャインビル、当時は日本一高いビルが建てられたりと、今思えば非常にイケイケドンドンの時代だったんじゃないかと思います。かく申す私も、78年当時は皆さんと同じぐらいの学生時代で、今思えば青春を謳歌していたなど、ちょっと懐かしく思ったりしております。その後、1992年に現在と同じような研究班に分かれて今日に至っております。

学生の皆さんにとりましては、卒業式とか入学式で親しまれている第一体育館の中に、保健体育研究所が併設されております。また、一般の方ですと、中大スポーツというとてもイメージをお持ちでしょうか。少しご年配の方であれば、陸の中央といいまして、箱根駅伝ですとか陸上が非常に強い時代がございました。もちろん、今日も飯塚選手のようなすばらしい選手を輩出しておりますし、最近ではインカレで水泳部が11連覇するなど、まあいろいろなスポーツはそこそこ強いというイメージは持っていたと思います。私どもはそれらのスポーツ選手のサポートも、一部ではございますが、させていただいております。そのほかにスポーツの文化面、あるいは社会的な価値について研究活動を行っております。

今回40周年を迎えますが、このような会をほぼ毎年開催してまいりました。もう9年ぐらい前になりますけれども、当時はあまり注目されることがなかったんですが、車椅子バスケットボールとかブラインドサッカーの方をお招きして、パラリンピックやパラリンピアンに注目したような講習会もいたしました。また、2015年に開催しました「オリンピック・パラリンピックに向けた日本の国際貢献戦略」と題する講演会では、地域の方にもたくさんお越しいただく中、実施することができました。

そういうわけで、今日は40周年の節目ということですので、スペシャルなゲストをお二人、お招きしました。詳しくは、後ほどコーディネーターの村井先生のほうからご紹介があると思いますので、私のほうからはごく簡単に説明します。

まず、円盤投げと砲丸投げの二種目の日本記録を持っていらっしゃるアテネオリンピックの代表選手でもいらっしゃいました室伏由佳さん、本学法学部の兼任講師もしていただいております。それから中央大学の卒業生で、日本中を感動に巻き込みました400メートルリレー、その記憶もまだ新しいと思いますけれども、飯塚選手、リオオリンピック銀メダリストでございます。このお二人にお越しいただきました。(拍手)

2020オリンピックを控えまして日本の中で非常にスポーツブーム、スポーツに関する話題が多い中で、スポーツのネガティブな面、ドーピング、フェアネス、暴力の問題、そういうことも話題になっておりますけれども、今日は、そのようなことにも少し触れていただく予定ですが、それと同時にお二人のトップアスリート、一流アスリートの方のキャリアの形成過程とか、それからご引退後の展望等についても語っていただくことになっております。

というわけで大変楽しみなお話が待っておりますし、私がこれ以上話すのはどうかと思いますので、これぐらいにいたしまして本題の講演会に入っていきたいと思います。

簡単ではございますが、開会の挨拶とさせていただきます。

今日はどうぞよろしくお願いたします。(拍手)

○司会 加納所長，ありがとうございます。

今，所長から少しご紹介いただきましたが，申し遅れました，私，法学部准教授の村井と申します。司会進行を務めさせていただきます。よろしくお願いいたします。

それでは，改めまして，室伏由佳さんと飯塚翔太さんのご紹介をしたいと思います。

室伏由佳さんのプロフィールということで，こちらになります。株式会社 attainment 代表取締役を今，お務めでいらっしゃるしまして，2004年アテネオリンピック陸上競技女子ハンマー投げの日本代表。陸上競技の女子円盤投げ，ハンマー投げの日本記録保持者です。世界陸上は2005年，2007年出場。中央大学を含めまして，多数の大学の非常勤講師もお務めです。

また，特に華やかに感じられますトップアスリート時代の話ですが，慢性腰痛症をずっと長期間患っていらっしゃるしまして，そういう体験から，スポーツと医学，モチベーション，健康などをテーマに，講義や実技指導，講演活動を行っていらっしゃいます。

続きまして，飯塚翔太さんのプロフィールです。現在，ミズノトラッククラブご所属です。陸上競技は100メートルと200メートルをご専門にされていると，これはもう皆さんご存じだと思います。中学時代から頭角をあらわしまして，大学時代には世界ジュニア選手権で優勝しまして，「和製ボルト」の愛称を持っております。2016年，日本選手権200メートル，日本歴代2位の20秒11で優勝されました。この年にリオオリンピックに出場され，さらには2017年のロンドン世界陸上の400メートルリレーにおいても第2走者を務められまして，銀・銅の連続メダルを獲得されております。

最新のお話では，今年2018年のアジア大会で1600メートルリレー，400メートル×4人のリレーですよ。こちらでも銅メダルを獲得されまして，100～400メートルまでマルチに走れる短距離のアスリートということで有名な存在です。自己ベスト記録は，100メートルも見逃せない10秒08ということで非常に速くて，私はもちろん未体験ですが，私もそれぐらいのスピードで走ってみたいと思います，非常に興味深いお話を伺えると思っております。よろしくお願いいたします。

本日の流れですが，最初に室伏先生のほうから，ご自身でスライドを少し操作していただきながら，ご講演形式になります。その後，飯塚さんとはQ&A形式で，質問にお答えいただきながらお話をいただくというスタイルで予定しております。後半は，お二人を交えて並行していろいろなお話を伺っていきなと思います。そして最後，時間がありましたら，会場の皆さんから質疑も受け付けながら最後を締めくくれたらと思っております。よろしくお願いいたします。

それではバトンタッチ，リレーをしたいと思います。

○室伏 リレーを、3人ですけど、では、ご紹介いただきました、室伏由佳と申します。どうぞよろしくお願ひいたします。(拍手)

おとしから法学部のほうで、兼任講師で来させていただいています。すごく寒いですね、八王子。寒いんですけど、身が引き締まる思いでモノレールに乗ってきております。

早速ですが、時間も迫ってまいりますのでスライドを用いて皆様にお話をしたいと思います。私は競技を終えたアスリートなので、競技中のお話、引退するまでのお話を、まずはひとりしゃべりで進めたいと思います。

「アスリート現役とクロージングの視点から」という本日のテーマですが、まずは中央大学保健体育研究所40周年、誠におめでとうございませう。こうしたすごく大きな節目に、私たちがこのように参加をさせていただきましたこと、本当に感謝申し上げます。記憶に残る90分になるように心がけたいと思います。

では、私の競技人生ですけれども、中学校から始まりました。そして引退をしたのが35歳です。すごく長く競技活動をしたんですね。24年間です。ものすごく長いです。皆さん、今、おいくつですか。長いです。本当に長いんですね。

上の部分は、私のよかった成績を書いております。中学校は短距離の選手でした。飯塚選手、私、実は100メートルの選手だったんです。

○飯塚 本当ですか。

○室伏 はい。12秒8で走ったんです。

○飯塚 えっ、速いですね。

○室伏 おおーって、陸上部から歓声が上がりました(笑)。それで高校生では円盤投げで、大学生もずっと円盤投げで、オリンピック種目に女子のハンマー投げがなかったんですね。21歳、大学4年生のシーズンを終えて、最後、国体があって、それを終えて4年生を引退したときにハンマー投げを始めました。それで2000年のシドニーオリンピックから、女子のハンマー投げが始まりました。第1回ですね。男子の歴史から、100年遅れて始まりました。そしてハンマー投げのチャレンジをしたいということでスタートして、以降、短い期間でオリンピックに到達して、アテネがあって、世界選手権があって、そして引退まで走り続けました。

下の部分は、先ほど村井先生からもご紹介のときにありましたが腰痛症、オリンピックの後に慢性化しました。すごく苦しい時間が引退まで続きます。あとは女性の病気、現代病と言われるもの、貧血から始まって、その理由が女性のこの疾患だったということがわかっていき、投薬治療とか手術という体験もしました。競技者晩年は肩の神経障害ですね。握力が低下してしまうとか、結構つらい思いをしました。こんなラインアップで進めていきたいと思ひます。

ドーピング検査を初めて受けたのは、大学3年生でした。ドキドキして……、人前で採尿するって、いかがですか（笑）。でも、自分の潔白を証明するためには、やはりそういうことしかないですね。そこから60回、70回、まあ、飯塚選手はもっと受けているかもしれません。個人情報になりますからあれですけど。でも、たくさんの回数を受けました。

（映像開始）そして競技中の映像ですが、このように円盤投げは1キロの皿状になったものを、左足を軸にして回転をして投げます。一瞬ですよ、一瞬で終わってしまうんです。ですから何年も練習して、まあ4年に1度ピークといっても、この2秒で終わります。左足を軸に回転して、円盤をこういうふうに振り切って投げるんですね。前から出るとファウルなので、止まらないといけない。35度ぐらいの角度の中に入れるというルールです。線の中からハンマーが出ると白旗が上がって記録を測ってもらえます。3回投げて上位8人の人が、続いて3投のチャンスをもたらえて順位がつく、決着がつくという競技です。

次の映像は、ハンマー投げのオリンピックの映像です。私の競技中のキャリアの夢は、オリンピックに出ることでした。もう最大の夢で、この後、後半のディスカッションのパートでお話ししますが、競技を引退するときにもう何をしたらいいかわからなくなるぐらい、このオリンピックというものが最大のものでした。ちょっと映像が薄くて見づらいかもしれませんが、ルールは円盤と一緒です。ただ、三角形のハンドルを握って（グローブしていますね）、ピアノ線というワイヤーの先に4キロの鉄球がついています。今度は両手で握って、左足を軸に、爪先と踵を入れかえながら4回転、360度回ります。オリンピックの第1投目です。予選通過ラインの近くまでいって、なかなか良い滑り出しをしたという一瞬です。お父さんが左下にいて、右上に兄が写っています。フォームを後で確認できるように、毎回試合でビデオを録っていてくれました。

27歳のときにオリンピックの夢が叶ったわけなんですけど、第1投目の記録が65メートルという記録を投げて、ちゃんと記録の痕跡を残して、あと2回チャンスがありました。次の投擲は、今までで一番良い、すごいスピードで回転をして投げられたんですけど、あまりのスピードに自分の体が耐えられなくて、ちょっと角度がずれてネットに当たってしまったんですね。それで3回目、最後のチャンスは立て直しができずに、オリンピックは、今、皆さんに見ていただいた映像が最高の投擲で終わりました。

ただ、私としては、この大会に自分が出られる選手だと、あまり強く思っていなかったんですね。ですから、もう感激がすごく大きくて、出られたことがすごく宝になりました。体も小さくて、ほかに飯塚選手のような体格の女性や、もっと大きい選手ばかり出てきます。体格が小さい中、ここまで出られて本当に良かったなど、競技を引退して、改めてこのチャレンジが

ある意味、過酷だったというふうに感じています。

どんどん行きます。これは私のお兄ちゃん、じゃなくてお父さんです（笑）。私がこの競技を始めたきっかけは、父が4大会のオリンピックの代表となったアスリートだったところにあります。私の父は大学の教員をしております、いつも父の勤めている大学に行って遊んでいました。陸上競技場はマットもありますし、いろんな器具があるし、専門的な施設があるということで、私にとってすごく自慢の遊び場だったんですね。そこで育って、父のオリンピックを実際に見るチャンスがありました。それは父が出た最後のオリンピック、1984年のロサンゼルス大会でした。小学校2年生の私が、この会場に入って、二つ上の兄と一緒に最前列の手すりにつかまって、身を乗り出して応援したのをすごく覚えています。オリンピックスタジアムの雰囲気あまりにもすばらし過ぎて、子供ながらに、とんでもない、とてつもない大会だなという思い出が残っています。印象深く、オリンピックにあこがれたという少女時代でした。父も旗手のお役をいただいて、いろいろな風景を覚えているんですが、あとはアジア大会で（今年のアジア大会では飯塚選手も出場しましたが）5連覇をしたということで、「アジアの鉄人」というふうに言っていただきました。

父のこうした競技の功績から自然に陸上を始めるというふうになったんですが、スタートは先ほどお話ししました100メートルの選手です。それで悩みがあって、実は体力がなかったんですね。練習についていけないんです。仲間と一緒に練習をしてもついていけなくて、ちょっと手抜きをしないと練習がこなせない。手を抜くと仲間に「ちゃんとやれよ」と言われてしまって、実はちょっと暗いムードでしばらくおりました。ただ、我慢しているうちに記録は伸びて、愛知県出身なんですが、気づいたら地区大会で、独走態勢で走っていたということから、自分にも何かできるのかなという、ちょっと自分への期待というものが出てきました。

それで、気づけば3年生。飽きっぽくて体力がなくて一個のことが続かない少女が、この全国の中学総体に出場して、気づいたら表彰台に乗っていたということから、自分にも続けられることがあるんだということに気づいていきます。

それで高校進学をして、さすがにちょっと短距離の練習についていけなかったので種目をかえようということになって、回転するスポーツが合っているんじゃないかということになって、父から円盤投げが良いんじゃないかと。ハンマー投げはありませんでしたのでチョイスができず、高校から円盤をスタートしました。それで優勝できるとは一言も言いません。体が細くて、まあ短距離の選手だったので、もしかしたら頑張るとインターハイに行けるかもしれないと言われて、また全国大会に出られるということ考えたときに、ぜひやりたいということで始めました。

そう思っていたら、突然すごくいい記録が出ます。自分もそんなに期待感はなかったんですが、たった1年トレーニングしただけで、高校総体で優勝してしまうような記録を投げられたんですね。これは高2の春です。あまりの記録の伸び率に、日本で春にサーキットという試合が、全国いろいろなところで開催されますが、中国の投擲の元選手、日本の実業団にいた女性で、現在、中国でコーチをしている方が来ていて「私の国に来なさい。私の国に行ったらもっと伸ばせる」というふうに言われ、ちょっと連れて行かれそうになったという事件がありました。それで父が阻止して、それくらい中国でもほかの国でも、そんなに1年で伸びる人はいないよということを言っていたら、このまま行ったらいい記録が出るかなと思っていたんですが、実はこの記録が、高校時代の最高記録になって終わってしまいました。

どうしてかという、注目を浴びてしまって、父の成績とかそうしたことからは必ず新聞沙汰になるんですね。キャッチコピーが「鉄人の娘」でした。すごく嫌でした。本当に嫌で、どうして私は一人のアスリートとして見られないのかなという思いがあったのと、私自身、実はすごくメンタルが弱かったんです。本番でだんだん強くはなっていましたけど、当時は大きな大会に出るとき、全く頭が働かなくなってしまう。練習してきたことが一つもできなくなってしまうということを繰り返しました。プレッシャーに弱いアスリートということで、自分をどうやって克服しようかなと思っていたところ、大学に進学しまして、愛知の中京大学という父の勤める大学に進学をして、そこでスイッチが入りました。

きっかけはすごく単純で、同じクラスメート、授業で一緒に座る隣の友達が、すばらしい選手たちばかりだったんです。あの選手は国際大会に出たアスリートだよとか、あの人はインターハイで勝った選手だよという人ばかりが一つの教室に集まったときに、自分は何をしてきたのかなという気持ちになりました。自分だって全力でやればきっとうまくいくはずだと思って、一から出直そうということでスタートします。

このときに、実はハンマー投げが公式競技になるんですが、父が「円盤よりハンマーのほうが向いているよ」と言ったんです。ちょっとやってみたところ、初めて日本選手権が開催されて、誰でも出られてしまうようなレベルだったので出したら、3番だったんですけど大写しになってしまいます。うちは襲名制度じゃないんですけど、すごいことが毎回書かれて、ちょっと心が折れるんですね。

これ、お兄ちゃんです。初めて日本選手権で勝ったお兄ちゃんがこんなに小さくて、3番になった私が——どこの新聞か忘れちゃったけど、ちょっと傷ついちゃったんですね。それでハンマー投げをやめました。

円盤だけに集中するというので、1年生の全日本インカレに出たところ、まぐれで優勝し

ます。上位の先輩たちがたくさんいる中、私は勝てっこないので、自分の今できることをやろうと思って、一生懸命に試合しました。そうしたところ、上位の7～8名いる、私より記録が高い選手が、なぜか全員失敗したんです。これはちょっと原因がわかりません。天候も悪くありませんでした。こつこつ頑張って記録を伸ばして高校時代の自分の記録更新をして、そして結果、優勝していたという試合でした。

つまり、勝とうと思って試合に出ていた自分は、ちょっと取り組み方が違ったんだなということに気づいた大会だったんですね。そこから私は、学生の中では負けなくなっていました。世界の大会にも出て行くんですが、ジュニア記録であったり、3年生になるまでは良い成績が残っています。4年生も良い記録がありましたが、どんな記録を出しても「鉄人の娘」って書かれるんです。これが少しうとうしいなと思っていたんですね。いくら何でも毎回言われると、何か一人のアスリートとしてどんな記録を出しても、結局オリンピックに出ないとこれはとれないんだなということに気づいていくんですね。

それで認められたいという気持ちから、私は3年生の終わりまで良い成績が残っていますが、実は父の指導を全く聞かないという態勢をとっていました。つまり、指導されていて、目の前で聞いている言葉を全部無視していくんです。そして真逆のこと、父が先を見据えた指導をしているのに、自分なりのやり方で、見てわかった内容をたくさん練習していくことをしていました。

スポーツ科学はそんなに発展していない時代でした。20年前って、まだ学生が取り組むにあたって、何かこう、手にとれるようなものはそんなになかった時代だというふうに考えています。とにかく練習をいっぱいやるのが何かステータスというか、すごく練習はするけど試合で結果が出ないという人も、私の周りにはたくさんいました。ですから、練習自慢という形になってしまって、成績がついてこない。逆に成績が出れば、それ以上の練習をしないと記録は出ないんじゃないかという思い込みが始まっていったんです。ですから、休みなく練習をしていってしまいました。その結果、せっかく伸びてきた記録も止まってしまって、スランプに陥って、3年生では全く記録が更新できなかったのです。このままいくと、大体、学生時代に競技生活が終わる選手がほとんどでした。私たちの時代もそうですけど、4年生が終わって、社会人になって競技を続けられるだろうかという、危機感がすごく出たんですね。

それでどうしようかなと思って、先輩にアドバイスを求めました。グラウンドで「どうしたらいいですかね」「どんな練習がありますかね」という質問をしたんですけれども、結果的にその先輩が言った一言は、自分に聞かれたら困るという内容だったんですね。私自身はすごく練習していましたが、その先輩は本当に一言だけ、「一生懸命に練習するのはわかるけど、先生

の話は聞かなくていいの？」と、父は先生をしていたので先生と言われていました。それですごくショックを受けました。何をやっているのかなと思ったんですね。勝手に一人でやって、一人で迷ってしまった。スポーツ科学のいろいろな研究をしてきた父の話聞かない、実績がある者の話を聞かない。理由はいろいろあったんですけども、そこで気づかされて、帰ってすぐ父の書斎に行って、当時は喧嘩腰で話していたので、コンコンと行ったら「何だ」と言われました。それはそうですね、話を聞かないで勝手にやっていたのですから。それで行って「何だ」と言われて、話がしたいということで久しぶりにまともな話をして悩んでいることを伝えたところ、それはよくわかっている、練習の見直しをしよう、ということで、計画的なトレーニングをしましょうというふうになって、次の日からプランニングをして、いろいろなことをしていきました。

アスリートって、一人でいっぱいやることがあるんです。トップ選手になっても、多分、飯塚選手でも、自分で自分のことをやっているのは、この中でたくさんあると思うんですよね。あとは自分でドクターにかからないといけないし、家に栄養士さんがいるとかそういうものではないと思います。だから自分でやるのがすごく多いということを伝えたくて、このスライドを見ていただきました。ある雑誌に投稿した内容なんですけど、それこそ周りの仲間の助けも必要ですし、さまざまな要因をクリアしてってバランスをとらないといけないということが言えます。

あとは、例えば皆さんが反射的にとっている、いろいろな動作があると思います。考えなくても動ける動き。例えば、「右手を挙げてください」と言ったら、パッと挙がるはずなんですよ。ね。「左」と言ったら、左が挙がります。これを逆にしても、まあ簡単ですけど、複雑なオーダーをすると、自分の中の反射化された動きに至っていないと、これはなかなかすばやい運動はできないと思います。私はこの反射化、自分でやった運動というのが誤った動作をしていた。コーチである父から見ると、誤ったやり方を繰り返してその学習形成がされたので、修正するのにすごく難しいよ、ということと言われました。つまり、自分自身で一生懸命やった結果、反射化されているので、それを修正するためには、あるいは一つ上のランクに自分のレベルを持っていきたいときに、いろいろなことを修正しないといけない。ニュースで、スポーツ選手のフォーム改造とか肉体改造って、よく聞きますよね。やはり一度、動作が乱れたり落ち込んだりするんです。それがアスリートは嫌で、話を聞きたくないんです。変えたくない。変えたときにどうなっちゃうのかという不安があるので。ただ、もう私はこれ以上、自分でできないということがわかりましたから、一時的に記録が落ちたり動きがおかしくなったりしてしっくりこないかもしれない、というふうに父に言われましたが、それを実行し続けていきました。

筋トレもすごくたくさんやりました。私、ベンチプレスは95キロ上げたんですよ。フルスクワットは140キロ、デッドリフトは165キロです。ダンベルを持って流行りのように、みんな何百回もやるんですよ。 「円盤投げで、これ、どこで使うんだ」 って父に言われました。どこで使いますか。円盤投げ、伸ばしますよね。ということは、エキセントリックな運動をしないといけないのに逆行する運動をたくさんメニューに入れていたので「何でこんな運動をしていたの?」「何で腹筋していたの?」「何で背筋していたの?」と。「体幹が強くなると思ったから」という回答では、そのメニューは廃止。「腹筋も背筋もしなくていい」「何でジョギングするの?後ろに回転するスポーツなのに、なぜ前に走るんだ」と。ジョギングはさせてほしいなと思ったのでジョギングはしましたけれど、自分の運動に合った、特化していないものをたくさんやっていました。

あとは強いストレスをかけて、トレーニングというのはいろいろな配分がありますが、例えば、体力を向上させたいときに一週間ごとの強度というものを変動させると、体力は回復しながら上がってきます。でも、私は大体100%に近い状態で毎日やっていたので、回復期がないということから、それも落ち込む原因だと言われました。

あと目標設定は、自分の父ながら、手前味噌ですけどすごく上手なんですね。父はタイプの何と思われてもいいと思っているタイプなんです。ですから、私が高校時代にすごくつらかったのは、試合に行って帰ってくる時の電車のホームで「きょうのフォームはこうやってやるんだ」と言って、一般市民の注目を浴びたということがありました。けれども父からは、それくらい、何と思われてもいいから、どう思われるか気にし過ぎだ、ということを言われました。どう思われたいというよりも、自分がどうしたくて、それが例えばいい技術が構築できれば記録につながる、そうすると心理的にも満たされるだろうということ、かなり何回も言われました。ですから、自分の価値の基準はあるけれども、目標の配置する場所を間違えると自分で苦しむよ、というふうに言われました。中間目標を立てたり、ちょっと頑張るとできるかなというような目標を日々立てる。達成可能だけどちょっと困難、でも成功はできるんじゃないかということ、なるべく多く配分していくようになりました。あとは何よりも勝とうと思うんじゃないなくて、どういうパフォーマンスをするのかというプレー本来の目標を持ちなさい、というふうに言われました。その結果、本当に1カ月、2カ月とやっていくうちに、すごく自分自身で手応えを感じ始めたんですね。大学4年生の終わりには、その勢いから学生記録を樹立して終了します。

この頃にハンマー投げをまた始めようというふうになって、ハンマー投げの再チャレンジを始めたんです。自分の円盤の試合が終わって、女子のハンマー投げの試合がやっていたのでた

またま見ていたら、突然、「私のほうが投げられる」と思ってしまいましたね。それで、絶対に私はこれをやらなければならないと思って、4年生の、引退をする試合の1カ月前に父のところにもた行って、ハンマーって今からやって間に合うかを聞いたんです。21歳ですから、22歳になる年です。「間に合うか」と聞いたら「今やれば間に合う」と言われました。何に間に合うのかというと、「オリンピックに出たいけど間に合うか」と聞いたんですね。私は飯塚選手と同じミズノトラッククラブに大卒後、所属したんですけども、半年後に社会人になる。「半年後では多分、間に合わないと思う」と言われました。

それで所属先と、こんなことをしたいと思っているということを相談して、そしてハンマーもやりたいということで、ハンマーのほうがオリンピックに近いということは、多くの方がそうした可能性を思ってくださっていました。あとはこれまでの自分のしてきたことを全部応用すれば、競技キャリアは持っている、形成されている。どういうふうにそれを新しいことに投じて応用するのかという応用力が、私はすごく大事だと思ったんですね。短い時間でも叶うんじゃないかという予感も少しありました。

ただ、どうなるかはわからないですからね。この後の取り組み方もありましたが、結果的に約5年で力をつけていきました。すごく大変でした。全然違うスポーツなんです。投げ方も違います。ハンマーは膝を閉じて回りますけど、円盤は足を大きく開いて回ります。それだけでも学習転移が起こる。すごく難しかったですが、何とかバランスをとってオリンピックの基準値に迫っていきました。

ただ、問題は選考会があるんですよね。選考会で勝たないといけない。ライバルが一人いました。ものすごく強くて、その方が日本記録を持っていたんです。私は円盤では連覇をずっとしてきましたけれど、国内で一回もハンマーで勝ったことがなかったんです。優勝なしです。記録を出して、そして優勝しないといけない。参加するための基準値が決まっていました。AとBがあって、Aの人は自動内定ですが、まあ、飯塚選手のような記録を持つ選手はA記録ですね。そして、私はBを何とかクリアして最終選考会に臨みました。枠も決まっているので、あとはもう優勝してどちらかが行くという条件になりました。Aの選手はハンマーにいませんでしたので、Bの記録を持った者同士の一騎打ち状態になっていきました。

このときに、私はどうやって戦おうかなと思っていたんですね。実は、練習では何回も日本記録を投げているんです。でも、本番で出ないんですよ。私は最後の最後まで何か自分の試合でなかなか出せないという弱さを引きずって、この選考会に来てしまった。どうやって日頃やっていることを大事なシーンで出そうかなということに突き当たって、最後の最終選考会では、さすがに勝ちに行ったほうがいいのかという考えを持ちました。だけど選考会の前夜に、こ

れは勝ちに行ったというふうにしたときに、私のことなので、これ、個人の特長ですよ。多分、意識をし過ぎて大失敗するというふうに考えました。ですから、勝敗目標ということを捨てて——相手も素晴らしい成績で記録を出すかもしれません。相手だって人生をかけてオリンピックに臨んでいる。そういうことを考えたときに、どんな記録で相手が投げても動揺せずに自分のやらないといけないことができるのかを考えました。

ですから、どんなことがあっても自分を出し切ろうということを心に決めて、もう揺るがない気持ちで出場しました。どうなるかわかりませんでしたが、その結果、初優勝、大会記録、そして大会新記録だったんですね。日本記録までもあと少しというところで、大体、練習どおりでした。練習ではもう少し投げていたんですが、これでオリンピックに選ばれる、というふうに期待して待っていたんですけども、待っていた結果は落選です。出られないのかな、このまま、と思っていたんですけども、最終理事会が1カ月後にあります。陸上はあと6人の枠があるので、その6人を決めますということで、1カ月間、私はこの大会で優勝している選手だったので資格があったんですね。ですから、記録をできるだけ伸ばせばいいという条件が出てきて、さんざん伸ばした記録を、大会で出した記録を上回ることができるのかと考えている暇はなくなりました。やるしかないですよ。もう二度とこのチャンスは来ないというときに、自分の力を全部集めて注げるのかといったシーンになりました。それで、今までの自分が何だか言いわけしていたように思えてきたんですね。父がいてやりにくいとか、もう関係なくなりました。自分で自分のチャンスをつかむしかない。

そして2週間後に、自分のいつも投げている記録を投げます。日本記録になります。立て続けに試合にチャレンジして、当時シドニーオリンピックでは8番に入る記録を投げ続けました。その結果、選出されます。この写真の隣にいるのは元チームメイトなんですが、同時にチームメイトが3人選ばれたという、すごくうれしいこともありました。私自身は、ここに来るまでが全てでした。オリンピックに出るといえるのは、この全てのプロセスの結果だったというふうに思います。

時間が少し過ぎていきますので、後半は少し足早にいきますが、オリンピックに行く直前にもう一度記録更新して、これがA標準記録になりました。高いほうの基準ですね。そして自分によく自信がついて、こんな自分でもこんな大会に出られたんだということをかみしめて終わりました。

オリンピックスタジアムは8万5,000人の人が入っています。予選の朝はそんなにたくさんはいませんでしたけれども、この会場に入って忘れられない出来事が一つありました。ある光景が浮かんだんですよ、スタジアムに入った瞬間に、ゼッケンをつけて選手が受付をして、招

集して入ってきます。それで会場に入ったときに出てきた光景は、ロサンゼルスオリンピックの、あの父の会場なんですよ。それ以降、自分が出場するまで、私はオリンピック会場にずっと行っていません。国も違うし、大会も時代も違うんですけど、同じ雰囲気だなと思ったんです。あんなところから自分が出発をしていて、いろんな紆余曲折をした後にこのスタジアムへ入ったときに、たくさんの人に支えていただいていたということが良くわかったんです。

ですから、私の宝となったのは、こういった大会に出ることだけじゃなくて、やはり出ないと気づけない自分だった、出たことでご褒美をもらったなというふうに思っています。人は期待されたとおりに成果を出す傾向があるというふうに、ピグマリオン効果と言われますが、私もそうしたものが引き出されたと思っています。

時間が少なくなっただけでまいりましたのでこの辺で終わりたいと思いますが、後半は、実は私は腰痛に苦しんで、せっかく自分の形成をしたんですが、今度は体が思いどおりにいなくなってしまうました。歩けなくなったりします。4年後のオリンピック選考会は、優勝はしたものの、前日までほとんど歩けなかった状態です。腰痛の理由がわからない。そのうち婦人科疾患があって、子宮内膜症が破裂したということがありました。それで、ここから病気になって、手術をしたりということになっていきます。競技だけじゃなくて自分の体も考えないといけないんだなと考えた瞬間でした。もう30歳を過ぎていました。その後復帰をして競技をしますけれども、だんだん自分の体力が下がって行って、思いどおりに動かない体になっていきます。でも、結果が出るんですね。これがご褒美になって、続けようと思って続けました。だんだん違和感もここから増えて行って、腰は脊柱管狭窄症、腰の神経を挟む病気だということが、やがてわかっていきます。引退する1年前です。注射を打って、痛み止めを打ちながら試合に出続けます。10連覇をしたときです。ですけれども、だんだん肩の神経の圧迫、右の視力が落ちるなどいろいろなことがあって、私はロンドンオリンピックの選考会をもって引退をしようと思いました。選考会では、ハンマー投げは記録なしです。円盤も連覇が途切れしました。手術をしてリハビリをして、引退試合をしました。最後は9月23日、博多の森でした。父から花束をもらって終えたんですけれども、たくさんの方と交流があって、私は競技を引退しました。

あとは、競技人生の中での迷いは払拭されたんですが——これ、ちょっと時間がないので、さらっとこのまま、見せたまま終わりたいと思いますけれども、私自身はいろいろなことの逆境について考える競技人生でした。すごく刺激の高いオリンピックという調整の中で、自分のチャンスというものを、自分で行動するというこでつかめるということ。あと、誰も見ていないところでどうやって頑張るのかということ。見ていないところで何をするのか。競技以外のことも、そうしたことも取り組むようになっていきました。肯定しながら、自分に期待しな

がら進めていくことによって、競技だけじゃなくて引退後の自分というものも、競技の後半では形成されたというふうに思っています。

時間を大分いただいてしまって大変申しわけありませんが、後半、今度は飯塚選手のお話を伺っていきたいと思いますので、ご清聴いただければと思います。

皆さん、お話を聞いてくださってありがとうございました。(拍手)

○司会 室伏さん、ありがとうございました。

続きは、深いところを後半にまた伺いますので、リレーをまたバトンタッチということで、飯塚さんをお願いします。

では、飯塚さん、質問形式で始めていきたいと思います。よろしく願いいたします。

○飯塚 お願いします。

○司会 室伏さんのほうから、まず陸上を始めたきっかけとかオリンピックの苦悩といったところまで本当に駆け足で、ちょっと時間がない中、ご説明いただきましたが、飯塚さんも、どうやって陸上と出会ったんだろうといったところが気になりますので、そこをちょっとお伺いしたいと思います。

では、まず陸上競技との出会いについてということで、室伏さんのご家族がもう本当にご立派な経歴でしたが……。

○飯塚 そうですね、もう続けるしかないような状況というか。

○司会 飯塚さんはオリンピック一家というわけでは……。

○飯塚 僕は、陸上をやっている人は誰もいなくて、父親は柔道と体操をやっていて、母親は運動ができなくて、自転車も乗れないような母親だったので。

○司会 自転車に乗れないんですか。

○飯塚 乗れないんです。泳げない、走れない、乗れない人でした。

室伏さんが短距離をやっているってびっくりしたんですけど、僕、もともと学校でも一番速かったんです。それで小学校3年生のときから陸上を始めたんですけど、学校のお便りで記録会の申込書が配られたんですよ。僕、自信があったので申し込みをして、みんながユニフォームの中、体操服で一人で混じって、それで優勝したんですよ、100メートルで。この多摩よりもっと小さいような、本当に小さい試合で優勝して。そして、そこに来ていたクラブチームの監督からお誘いをもらいまして、それで引率で来ていた担任の体育の先生に、「監督が話をしたいと言っている。呼んできていいか」って言われたんですよ。そのときには別に陸上をやるなんて思っていないで、やっぱり男ならもっとほかの種目をやりたいなと思っていたので、父親と一緒に来ていてちょっと断ろうかっていう話をして。でも、一応会ってくれと先生が呼びに

行ったんですよ。それで道が二つあって、先生がこっちから呼びに行ったんで、こっちから逃げようと思ったら、こっちから来ちゃったんですよ。それで会っちゃって、とりあえずお話を聞いて練習に一回行ったのがきっかけです。自分より速い小学生なんかいないと思っていたんですけど、一回練習に行ったら僕より速い人がいて、それが悔しくて練習にのめり込んでしまったのです。

○司会 自分が一番速いと思っていたと。

○飯塚 もう自分より速いのはいないと思っていました。そうしたら普通にいて、それで負けて悔しくて、次の練習で絶対に勝つ、みたいなことで始めて、気づいたらもうここまで続けていますけれど。

もともと練習も好きで、やる前って陸上をやりたいと思わなかったんですけど、やってみたらおもしろくて。陸上をやる前は水泳を3年間やっていて、水泳はやりたいと思って始めたんですけど、練習をやってみたらおもしろくなくて続かなくてやめちゃって。やる前って、わからないなと思いました。やってみないと本当にわからない。それがきっかけでした。

○司会 その後、そのクラブに入ってずっと競技を続けられながら、その負けた方に勝ったりしたんですか。

○飯塚 小学3年で負けていて、6年のときに勝って、それで全国大会に行ったんですよ。小学生大会に出て、それで自分より速いのはもういないだろうと思っていたら、準決勝で後ろから2人目で、14番で終わっちゃった。もう明らかに速い人がいっぱいいて、それで悔しくて中学校でも続けたということになるんです。

○司会 中学校は、またスポーツのスカウトがあったんですか。

○飯塚 地元の、家から近いところの中学校に行きまして、幽霊部員が半分ぐらいいるような陸上部だったんですよ。何で練習行くの、みたいな。練習なんかつまらないじゃん、こっちで遊ぼうよ、みたいな同級生がいっぱいいるところに入って。

○司会 悪い誘いがいっぱいあったんですね。

○飯塚 そうです、いっぱいいました。練習するとカッコ悪いじゃん、とか言われて。でも、そういう雰囲気嫌で、まずその友達を練習に連れて行こうと思って、ハードルとかを置いて、「これ跳べる？」みたいな。「あっ、跳べるじゃん」って言うと、ちょっと喜ぶんですよ。そういうのでちょっとおだてて練習に来てもらって。

それで、その子たちが3年生になって、西武地区っていう、静岡を3分割した、一つの地域のリレーで優勝したんですよ。その幽霊部員から立ち上がって、リレーを組んで優勝して。そいつらも結構、心を入れかえて、今も普通の社会で頑張っています。

○司会 中学校は、本当にスポーツエリートが集まる場所ではない地元のところに進学された中で、どんどんどんどん人を巻き込んで、最終的には結果を残したということですよ。

○飯塚 はい。

○司会 最終的にはキャプテンとかもなされたんですか。

○飯塚 部長はあまりやりたくなくて、やりたくないこともやらないといけないじゃないですか。何かこう、やっぱり自分の練習をしたいので、キャプテンとして何か話をするとかよりも、そうじゃないところで、自分で自由に雰囲気をつくりたくて。

だから本当に思ったのが、良い練習をやる以前に、誰と一緒に練習するかってすごく大事だと思って、別にキャプテンとかはやらなかったですけど。

○司会 どんどん仲間を巻き込んで、陰ながらっていう感じなんですかね。

○飯塚 そうですね。

○司会 みんな聞けよ、という感じじゃなくて、少しずつおだてて。

○飯塚 業務的に言っているってなっちゃうじゃないですか。キャプテンだからこうやって言っているとか。伝わらないところって、やっぱりありますから。友達として人間的に話をするほうが、やっぱり聞くなって思っているところもあったので、一部員として話すというか、そう感じました。

○司会 だんだんと巻き込み、実力もうまく引き上げて、最後は結果を物にされたということですね。

○飯塚 そうですね、やっぱりチームの大切さというか。

○司会 その次に、また高校に進学されるきっかけがあると思うのですが、そこではどうだったんでしょうか。

○飯塚 がらっと変わりました、当時、中3のときに全国大会に出場した100メートルと200メートルで6人ぐらいの上位選手が、全員一緒に同じ高校に行きました。「高校、どこ行く？」っていう話をして、みんなで決めて、そこは一つに集まって、中学校とはまたがらっと変わった雰囲気で高校に入りました。

○司会 中学のトップエリートたちが、一緒にここでやろうよとって……。

○飯塚 一緒にやろうって、合宿とか全国大会で話をして決めました。

○司会 そうすると、エリートが一斉に入るわけですから、すごいですね。

○飯塚 エリートが集まっているチームで、ちょうどそこも強かったんですよ。先輩も強い選手がいて、インターハイの、全国大会で上位に入賞するような短距離の選手もいたりとか。そこに入って、初めて技術的なコーチもいたので練習しました。

中学校のときは細かい技術的な練習はしていなくて強くなったのですが、高校で技術的な練習をして、でもそれだから伸びたというのは、別に100%ではないと思います。やっぱりそのチームの前向きで目標が高い人が隣に常について、練習が大変なとき、やめそうなときに「おまえ、頑張れよ」みたいなことを言い合える環境は、結果的には中学と同じで。だからそういうところでやれたというのは大きかったです。

○司会 強豪ぞろいの高校の中でも、飯塚さんが周りをおだてながら引き上げていったんですか。

○飯塚 まあ、中学校ほどではなくて、もう勝手に最初からそういう雰囲気だったので、やっぱり自分の中で理想の雰囲気だなと思いました。多分、一人だと絶対にあきらめていました。だからチームメートがいたからこそ、頑張れましたけどね。

○司会 逆にちょっと疑問が湧くのが、それだけすごい切磋琢磨する同じぐらいのレベルのメンバーが集まっているところだと思いますので、練習でも日々負けたり勝ったりを繰り返して、それで勝ちたいと思って、自分が一番だと思ってやってきている中で、悔しい思いが逆に中学までよりは増えて……。

○飯塚 そうですね、けがも結構多かったので。毎年けがはしていましたけど。常に、「おれはこの練習でおまえに勝ちたいという気持ちを出さないで勝つ」みたいなのがあって。負けても、あきょうはちょっと調子悪かったみたいな、認めないみたいな、お互いに。そんな毎日でした。そうするとあつと言う間に過ぎていくのですが、それで悔しいとかうれしいとか、一日一日を楽しんでやっていました。長く考えるわけでもなく、高校のときはそんな感じでした。

○司会 最終的に高校時代の結果としましては、どういった結果になりましたか。

○飯塚 高校は、高校1年のときに国体で優勝して、高3のときに100メートルで優勝しました。インターハイは200メートルで優勝して。なので、結果はすごく良かったと思います。

○司会 自分の実力が一番だということを小学生のときに感じていたものが、高校のときのステージでは証明されたということですよ。

○飯塚 はい。優勝できました。

○司会 実感も得られた。

○飯塚 そうですね。

○司会 そして、中央大学にご入学されたということですよ。

○飯塚 はい。

○司会 これはスポーツ推薦というような形で。

○飯塚 はい、そうです。推薦で入れていただきました。

○**司会** ここで伺いたいのは、大学の3年生のときですね。ロンドンオリンピックに出場なさいました。中央大学の法学部で、この8号館できっと授業も受けてきたんじゃないかと思えます。

○**飯塚** もう何回も。新しくテーブルも、きれいになっていますね。

○**司会** ちゃんと授業に来ていたということが、うかがい知れる内容ですけども。

○**飯塚** 来ていました。

○**司会** 学生でオリンピックに出るといえるのは、本当に限られた人じゃないかと思えます。

○**飯塚** 本当にありがたいです。

○**司会** その中で結果をしっかり出して、ちゃんと選考に残って日本代表の日の丸を背負ったということなんですけれども、実力はもちろんなんだろうが、自分での学生生活をしながらの努力といったところで、自分はこうやってきたみたいなのがありましたら教えてください。

○**飯塚** まず競技的には、僕、高校で優勝して、またおれは行けるぞと思って入学をしたんですが、大学1年のときに世界ジュニア選手権っていう、20歳以下の世界選手権で世界に行ったときに、僕はランキングトップで現地に行ったんですけど、そうすると現地のアメリカ人とかが、日本人で1位はあり得ないと言って、僕に「おまえ、1位らしいな。明日よろしく」って笑いながら冷やかに来たんです。そこで悔しくて、自分の名前を世界に知ってもらいたいという気持ちが強くなって、そこから頑張る気持ちが湧いて、やってきました。そして中央大学に入ってすごく感じたのが、総合大学特有のいろいろな学生が大学にいるということで、体育の人たち以外に会うことって、すごく多いじゃないですか。そこで刺激を受け、自分がいつ休んでいるとか、いつ競技しているとか、今勉強している自分が新鮮に感じたりとか、そういったモチベーションを常に保つことができたというのは今感じます。

そこからオリンピックに出場できたのですが、現地に入ってサブトラックというウォーミングアップするエリアに練習に行ったときに、いきなり会ったのがボルト選手だったんですよ。今までテレビで見ていた人が目の前で歩いている、しかも一緒に走るということは何か受け入れられなくて、「うわっ、ボルトいる」みたいになってしまって。それで、そのまま試合本番になって会場に入ると、6~7万人ぐらいの観客がいるじゃないですか、多いじゃないですか。こんなに観客が多いんだとか、この選手見たことあるとか、もう観客みたいな気分で競技場に入ってしまった、気づいたら終わってしまって、もう何しに来たんだろうと思いました。選手としての気持ちで立っていなかったというのが、ロンドンオリンピックのときの僕の個人種目の悔しい結果だったんです。

それでリレーは、その個人が終わった後だったので気持ちを入れかえて、200メートルは3人

出ていたのですが、僕だけ予選落ちをして、ほかの人は準決勝に残ったんです。それで100メートルでは山縣君という選手がオリンピック最高記録で走って注目を浴びていて、僕だけ大した記録じゃなかったんですけど、リレーでアンカーに抜擢された。このまま変な走りをしてらもう帰れないと思って、夢中になって、観客なんかもうどうでもいいんですけど、思い切り走ったらすごい良い走りができたというのが、僕の中ですごく勉強になりました。集中して、無になって走ることの大切さをこのときは学びました。

○司会 観客視点ではなくて、本当に自分が何しに来たのかというのをしっかり見据えた上で。

○飯塚 そうですね、選手としてというか、胸を張って立つというか。

○司会 その切りかえというか、気持ちの持ち方次第で全然パフォーマンスが違うと。

○飯塚 そうですね、そういった気持ちでやらせてもらいました。

○司会 それでロンドンを終えて、2014年ですか、ミズノのトラッククラブ、現在も所属のところに就職なさったということで、社会人のアスリートになられます。

学生ですと、やはり大学生ということで一学生ですので勉強ももちろん取り組まれたという話ですし、スポーツ一色で終わらないといえますか、学生の本分もやりながらの生活があるかと思うのですが、次のステージというところで社会人の選手となりますと、もう既にオリンピックに出ている方ですから、次もオリンピックで、むしろさらに活躍しろよというようなプレッシャーを浴びながら、社会人になって選手をやっていたらしゃったんじゃないかと思います。

そういう中で、社会人選手と大学生選手、アスリートで、両方の立場でオリンピックに連続出場なさっていますので、その環境の中で一緒だなと思うところとか、ああ違うなというところとか、その辺り、ちょっと気づいた点があればお願いします。

○飯塚 ずっと変わっていないことは、小学校の頃からそうなんですけれど、練習に対する気持ちは変わっていないですね。楽しいとか早く練習に行きたいとかこういった練習をしたいなとか、前向きな練習に対する姿勢というのはもうずっと変わっていないんですけど、唯一変わったのが、モチベーションの目標の設定とか、モチベーションをどう持ってくるかということです。学生のときはこのオリンピックも自分のために戦っていました。自分の喜びとか、誰かに勝ってうれしいとか、自己ベストを更新するためとかいうものと戦っていたんですけど、社会人になって、なかなかそれが自分の中で頑張るエネルギーになりにくくて。なので、誰かのために頑張るといふことになりました。

そう思うようになったのは、海外で試合に行くことがすごく多かったですけど、海外って観客がすごく近くて、選手のために運営しているのではなくて、見ている人をどう楽しませるかということが多いですよ。距離が近かったりとかタイムスケジュールがぎゅっと詰まってい

て、見るほうが退屈しないようにとか、見せるためにつくられているので、そこでプレーすることの喜びを知ったのです。ゴールした後に観客にタッチしてこいとかそういうのがすごく楽しくて、喜んでいる姿ですごくおもしろいな、楽しいなと思ったり、結果を出してメダルを取ったりとか、優勝して誰かが「よかったね」とか言っているときが一番うれしいなとか、それがエネルギーになるなっていうのを感じて、社会人になってからは、誰かのために頑張りたいなという思いに変わりました。

○司会 さらなる違う楽しみ方みたいなものを、やはり年齢のステージも上がって感じられているということなんでしょうね。

○飯塚 そうですね、モチベーションの影響があります。まあ、モチベーションが全てだと思いますけど。目標なども、やはり誰かと共有できるような目標をつくってからはすごく頑張っていて。

よく言うんですけど、僕が活躍してメダルを取ってお金をもらって車を買いたいという目標があるとすると、そうじゃなくて、自分が活躍してお金をもらっていい車を買ったら、友達を乗せてドライブに行きたいとか、そこまでもってくるすごく頑張れたりとかするので、誰かに夢を託されるような目標を設定した瞬間に、ああ頑張りたいなと思ったので、そういったところとかも入れながらとか。

○司会 遊び心みたいなものが、ある感じがしますね。

○飯塚 そうですね、やはり余裕と遊び心を入れながらとか、ちょっとチャレンジするためには、余裕と遊び心があったほうが良いかなと思います。

○司会 それは小学校からずっと変わらず、やらされる練習というよりも、むしろポジティブに考える。

○飯塚 そうですね、いろんなタイプがあると思うので。どれが良いかはわからないですけど。競技場は僕の遊び場みたいなものです。

○司会 さきほど、同じようなセリフを室伏さんも言われてましたね。

○飯塚 はい(笑)。

○司会 なるほど。練習環境をネガティブなものに捉えていないということですね。修行とかいうスタンスではないという。

○飯塚 本当はスポーツは楽しいものということがあると思うので、それを感じるというか。

○司会 では、続いて、その中で社会人選手としてリオオリンピックに出場された話題にいきます。写真をいただいています、写真を見ながら進めたいと思いますが、これはどういう状況なんでしょうか。

○飯塚 これが夜の選手村ですね。棟がたくさんあるんですけど、国によって棟が分けられて、室伏さんもよくご存じだと思うんですけど、人数が多い国は一つの棟を全員で分けたり、少ないチームは2、3カ国ぐらいで分けたりしています。リオの選手村はこんな感じですね。これがあと4倍ぐらい広さがあると思うんですけど、それで青く光っているところがプールで、このときは各棟にプールがありました。

○司会 見えているビルは全部、選手村ですか。

○飯塚 全部、選手村ですね。

○司会 ものすごく大きいということですよ。

○飯塚 大きいですね。中庭とか、本当に村みたいなものですね。中はバスで通ったりとか、もう歩いたら回れないような広さですね。

○司会 次が、これはお部屋ですよ。

○飯塚 そうですね、ベッドですね。

○司会 選手村で見えていた建物の中の一室ということになりますか。

○飯塚 そうです。これ、棒人間がいっぱいいるんですが、いろいろな種目をあらわしたもので、結構かわいいんです。

それで、この大きさがシングルなので、僕でもアキレス腱ぐらいがはみ出るんですよ。横も、シングルなのでちょっと寝返りをしたら落ちちゃうんです。僕のサイズでもこのぐらい大変で、バスケの選手は2メートルの人とかいるので大変じゃないですかね。なので、狭いなと思いました。

○司会 バスケの選手、ここに泊まれないですね。

○飯塚 泊まれないと思いますよ。ふくらはぎぐらいは出ちゃうと思うので。結構、狭いです。このかわいい布団を持って帰りたいんですけど、だめって言われました。

○司会 持ち出し禁止だと。

○飯塚 持ち出し禁止です。

○司会 それで記念に撮影されたと。思い出の1ページということですね。

○飯塚 そうです。

○司会 次にまいります。

○飯塚 これは食堂ですね。

○司会 これはドーム状になっているのですか？

○飯塚 ドーム状ですね。24時間営業で、食事は国によっては肉が食べられないとかいろいろな人がいるので、誰にでも対応できるような食事になっています、もちろん和食みたいなもの

もあつたりとか、中華とかイタリアンとか、お肉系、サラダバーがあつたり、シリアル、パンとか、いろいろありますね。24時間、食べ放題ですね。

○司会 24時間ですと、全く真夜中に食べに来られる方というのは、競技時間が朝方なのか、夜スタートなのか、そういう関係で……。

○飯塚 そうです。時間によって対応できるようにということですね。

○司会 夜通しパーティーをやっていて、その流れで食べに来ちゃうとか、そういう話ではないですね。

○飯塚 そういう人もいます。陸上って、僕の場合はリレーが終わった次の日が閉会式なので、もうすぐに帰るんですよ。水泳の選手が一番最初に競技が終わって帰ってしまうんですけど、最初に終わってしばらくいる人もいるので、もう好きにやっていました。

○司会 打ち上げ会場の一つにもなると。

○飯塚 そうですね。います。これには載っていないんですが、マクドナルドがここにもあつて、食べ放題なんですよ。

○司会 アスリートが、それはちょっと太りそうですね。

○飯塚 そうです。

○室伏 参加してすみません——並びましたか。

○飯塚 僕は食べていないんです。食べ放題といっても、別に食べないんですけれど。カウンターに行って、「ビッグマック100個」と言っても出てくるわけです。あまり関係ない人たちは、すごい食べていますよね。

○司会 関係ない方というのは選手じゃない、スタッフとかですか。

○飯塚 体重制限とか、意外と食べても大丈夫じゃないかという種目があるんですかね。まあ、スタッフの方もそうですね。一番人気ですよね、マックは。

○室伏 もう、こんな山盛りポテトも全部食べちゃうんですよね。人間ウォッチングが楽しい場所なんですよ。

○飯塚 そうです、そうですね。「またいるよ、あの人」とか、そんな感じですよ（笑）。

○司会 ありがとうございます（笑）。競技のシーンに移りたいと思います。

○飯塚 これ、ちょうど1走、2走でバトンをもらっている瞬間です。

○司会 400メートルリレーのメダルを取られたときの。

○飯塚 そうです。リオの会場は、もう6～7万人ぐらいが入るんですが、常にざわざわざわざわしているじゃないですか。ブラジルなので、プゼラがブーブーブーブー鳴っているんです。それで、「On your marks」と言うとみんな静かになるんですけど、でも静かなのに熱気

がムンムンしていて、異様な雰囲気じゃないですか。静かなのに何か圧力を感じるような熱気があって。それで、「Set」「BANG!」の瞬間にみんながウワーッとなるんです。それで、1走の選手と一緒に、声援が大きく近づいてくるんですよ、グワーッとなくなって。それに圧倒されて、待てないような、でも待たないといけなくて、叫んで待ったりとかして。それでスタートを切って、「はい」って言われてバトンをもらった瞬間からは、ほとんど覚えていません。

これ、リレーの「あるある」なんですけど、僕らが持っているバトンって、緑なんですけど、終わった後は誰一人、何色か知らないんですよ。これ、1走の人も知らないんですよ。ずっと持っているのに、「何色だった？」って言って「紫ですよ」みたいなことを言っていて。バトンの色を知らないんですよ。それぐらい、もう何も覚えていない。そういうリレーの「あるある」があるんです。もらって、渡して、記憶がほとんどなくて、観客の歓声も小さくて、視界もこんなじゃないですか。それで渡した瞬間にまたフワッと覚めて、歓声が聞こえるっていう感じになるんです。

○司会 集中力がものすごく自分の中に閉ざされた形になるんですね。

○飯塚 そうですね、勝手にやっています。

○司会 いや、すごく感覚的なお話なので、なかなか同じような感覚を捉えながら競技されたという方も、もしかしたら少ないかもしれないですね。

○飯塚 そうですね。

○司会 無心になるって、本当にそういう感じなんでしょうね。

○飯塚 無心になるんですね。観客がいっぱいいれば勝手に鼓舞されて、アドレナリンが出て、体が震えてきて走りたいという気持ちになるんですが、観客がないときが一番大変なんですよ。そのときは、僕は視線を一点にして、歓声をつくって、ウワーッとなって、スポットライトを当てて走る、ぐらいの気持ちで、やっとそうなれるような感じですね。

このときは、もう7万人ぐらいが実際にウワーッと応援しているんですけど、全員、自分に対して応援しているみたいな錯覚になるんですよ。そういうわけじゃないんですけど。それでウワーッと、自分にみんなが声をかけてくれている、という思いで走ります。

○司会 ポジティブですね。

○飯塚 ありがとうございます。

○司会 そしてメダルを獲得されてメダリストになられましたので、やはりメダルを取る前と取った後というのは、世間の注目度も全然違うと思います。自分の行動の範囲の部分も、気にせず歩けたのが歩けなくなったりとか、いろいろなことがあったんじゃないかと思うんですが、

その辺りはいかがでしょうか。

○飯塚 メダルを取ると、まず表彰と報告をするんですよ。みんな集まるんです。それで金・銀・銅と4～8位の入賞者が一緒に来るんですけど、ここでまず格差が出るんですよ。4～8位は入賞者で一緒なんですよ。4位も8位も全く一緒なんです。それで銀と銅と一緒に、金が別格なんですよ。表彰式に行くと金だけは違うところへ行行って、銀と銅はちょっとここで待ってとか。そこで、ああ金はすごいなというところからまず始まります。

それで、親戚が増えるってよく言われるんですが、本当にまさしくそうで、僕がメダルを取ると、僕は翔太君の親戚で、私はいとこで、という話になりました。それで僕の親しくしている親戚の家に押しかけて、色紙をいっぱいドンと置いて帰って、僕が後日行ったときに書いて、もらったもう一切顔を出さないような、そういうことがあって、会ったことがないのにすごく親しいような人が増えて、こんなにいたかな、みたいな。名字も違うのでわからないのです。そういう親戚が増えます。それで、それなりに自分のステージが上がると、会う人って変わってくるじゃないですか。皆さんもそうだと思うんですが、いろいろな人が寄ってくるんですが、第一印象で、ああ、この人ちょっとやばいなという人は、直感で感じたら、それは結構合っているといます。

でも、そういうふうにごまかしてメダリストとして歩くことで、まずいろいろなところに呼ばれます。さきほど言ったように、表彰へ行ったりイベントに呼んでいただいたり、いろいろな食事会に行かせてもらったりするときにいつも考えるのは、僕からメダリストという称号を取ったら、この人たちは会ってくれるんだろうかということです。そして、そう思ったときに、それは自分の振る舞い次第だと思っていて、それからは常にそれを考えて行動するようにはしています。

自分がどこで助けてもらうかってわからないじゃないですか。一人でやることには限界があるということで、さっき室伏さんが言ってくれたように、一人でやることって、こんなにいっぱいある。それは一人じゃ、無理じゃないですか。なので、自分がいろんな人に助けていただくためには、いろいろな人に会って、自分が人脈を増やして行って、見極めをして会っていくとか。

大学の話をすると、一般の、勉強を頑張っている人、スポーツをやっている人、いっぱいいろいろな人がいて、横のつながりをつくれるチャンスがあるじゃないですか。それと一緒に、いろいろな友達をつくっていく。僕、「TTMT」って言ってるんですけど、「友達の友達はみな友達」という気持ちがあるんです。友達を増やして行って一緒に頑張っていくっていう。メダリストになってからはいろいろな人に会って、どこかですごく助けてもらうことが多いので、

それからはいろいろな人に会うようにしています。

○司会 「TTMT」、覚えました。DAIGOか、飯塚かっていう（笑）。

○飯塚 そうです、「TTMT」です（笑）。

○司会 2020年オリンピックに向けて、抱負などいかがでしょうか。今、現役アスリートとして頑張っていると思います。特にホームで行われる、このオリンピックに向けて。

○飯塚 そうですね、ホームでやる感覚って、僕、初めてなので。日本でやる試合はいっぱいありますが、外国人の人たちがいっぱい来てやるっていうのは初めてで、しかもオリンピックで、どんな感覚かって本当にわからないんですけど、絶対に力はもらえると思いますね。

去年の世界陸上で、リレーで優勝したのが開催国のイギリスなんですよ。それと一緒に、日本でオリンピックをやれば、日本の選手に絶対に良い追い風が吹くと思うので、その力を借りながらリレーで優勝して、個人で決勝で思い切り戦うという、この二つを目標にしながら。

僕、短距離をやる子供じゃなくて一般の人を増やしたいと思っていて、市民ランナーって、30万人ぐらいいるんですけど、短距離の市民スプリンターってないんですよ。その市民のスプリンターを増やしたいというのがあるのです。東京オリンピックで走っている姿を見せて、活躍して、それをいろいろな形に変えて、短距離って楽しいんだよ、スピードを出せるって気持ち良いんだよとか、時速40キロぐらい出るんだよとか、そういう提供の場を増やしたいです。

○司会 そこにつながるんじゃないかと思いますが、「SPORT FOR TOMORROW」というものがあります。先に説明しますと、国が行っているスポーツ推進を通じた国際貢献事業になります。世界のより良い未来を目指し、スポーツの価値を伝え、オリンピック・パラリンピック・ムーブメントをあらゆる世代の人々に広げていく取り組みということで、まさに合致しているのではないかと思います。行かれたのはエスワティニ王国と言われる、南アフリカのちょっと上ぐらいですか。

○飯塚 南アフリカの右上ぐらいですね。アフリカの独立の国で、日本だと東京が国になったような感じですよ。

○司会 ここへ行かれて、このような写真ですよ。

○飯塚 そうですね、これはバトンとストップウォッチ。バトンの習慣、リレーの習慣がなくて、「リレーをやろう」と言ったら「何？」みたいになったんですが、一緒にリレーをして、遊んで渡したんです。これ、中学校の先生なんです。

○司会 遊んでいるのはこういう感じで。

○飯塚 そうですね、これ、みんなでリレーをしています。スタートの構えはみんな下手くそなんです。初めてやったような感じで、見よう見まねで。それでみんなで一緒に話しました。

それで、これをやっていて本当に感じたのが、英語をしゃべれると世界の4分の1の人と会話ができるとよく聞くんですが、人口が70万人いて、その4分の1と会話ができるとか、日本では英語をしゃべれる人が2%しかいないとか言われているんですけど、僕はしゃべれないんで2%に入っていないんですけど、スポーツはどこでも通用する共通語だなと思っていて、こうやって走るだけで、こんなに笑ってくれる。自分って、こういうこともできるんだと。レベルが高い、低いは関係なしに、こうやって世界に行ってみると笑って走ることができるということを感じてからは、僕の競技をやる理由が一つ増えて、また強くなって帰ってきてメダルを見せに行きたいなと思いました。

○司会 そう考えると、これは国内も国外も、こういう形でスプリンターというか、市民ランナーでなく、市民スプリンターを増やしていきながら競技の人口も増やして行くような目標になりますね。

○飯塚 やっていきなさいなと思います。

○司会 ありがとうございます。ここからはお二人にお伺いできたらと思います。本日のタイトルにもネーミングされています、「クロージングについて」ということになりますが、「クロージング」という言葉で飯塚さんは何かイメージは？

○飯塚 僕、初めて聞きました。クロージングっていう言葉。

○室伏 閉店みたいですよね。

○飯塚 そうですね、閉まっちゃう。初めてです。

○司会 これは室伏さんのほうでネーミングについて伺っていたんですけども、ご認識の内容についてお伺いできれば。

○室伏 そうですね、競技引退というと、さきほど飯塚選手とも打ち合わせのときに話したんですが、寂しい気持ちになるんですね。もう君は終わりだよって引導を渡されているような気持ちになるので、一つのことを締めくくるという意味合いでもあったり、それは自分でその決着をつけるというか、一つの完成物としてクロージングをするという意味合いで、次の発展のためにこの言葉を少し使っていくといいかなということです。村井先生とご相談をしてサブタイトルに入れてあります。

○司会 「引退後の」って言っちゃうと、何か寂しいですけどね。選手がガクッと終わっちゃう区切りを言っているようで。

○室伏 続いているんですものね、人生というのは。

○司会 それで考えますと、このセカンドキャリアという捉え方を、引退後の人生というわけではなくて、競技をしながらも、飯塚さんが今やっぴらっしゃるような市民に向けた、しか

も国内外に向けた、走るって楽しいんだよというメッセージの伝え方、こういうものを新しくやりたいということで私は受け取ったんです。この辺が競技の、今東京オリンピックをまさにど真ん中で目指していらっしやると思うんですけども、そこにプラスして将来にもつなげていけるような活動というところで捉えていらっしやるんじゃないかなと思います。

○飯塚 そうですね、僕の今の活動は走れないとできないことで、現役中にしかできないことなので、とりあえず現役を長く続けて、今みたいな活動はとりあえずはやりたいなと思っています。

○司会 でも、ここに実績がさらにプラスでどんどん積み重なっていけば、もし競技を引退された後に、マスターズとかでもきっと呼ばれるでしょうけれど、そういったところで引く手あまたになるでしょうね、きっと。

○飯塚 できるところまでやりたいなと思います。

○司会 けがが怖いですね。

○室伏 そうですね、けががあると難しくなっちゃうので。それが一番。選手生命ということになってきますね。

○飯塚 けがは本当に、はい。

○司会 今は健康でやっぴらっしやるんですか。

○飯塚 今は筋肉的なけががしかないので、幸いにもまだ大丈夫です。

○司会 無理しない状態で、今は練習を積み重ねていらっしやるということですね。

○飯塚 そうですね、はい。

○司会 事前に学生からこのような質問を受けておまして、お答えをいただければと思うんですが、「トップアスリートになる前から特別な能力を持っていると確信を抱いて、それだからこそ自分はこれで行けるんだということで努力を重ねてこられたのか。それとも、オリンピックとかチャンピオンになりたいんだという目標が先にあって、それを追いつけた結果として自分の能力がついてきて、最後、目指すところに近づいたのか、どちらなんだろう」というような質問でした。

いかがでしょうか。お二人のどちらからでも。

○飯塚 僕はどちらも当てはまるんですが、自分は足が速いと思っていて、小学校6年生のときの作文で「オリンピックに出場したい」って書いたんです。でも出られるとは思っていないんですが、もう「なる」みたいなことをみんなに言っていて、そんなに目指せるような、別に日本一になったわけでもないんですけど、そういうことを続けていたら、結果的になっていたというイメージです。

まず目標を立てて、みんなに言って、やっていった結果ですね。それで自分も「行ける行ける」って強く思ってやっていました。

○司会 室伏さんは？

○室伏 私は、同じように夢を持ってオリンピックにあこがれたんですが、周りの方から、室伏さんの娘さんだからという期待で「行けるから」っていうふうに言われて、「行けるから」って言われてうれしいんですが、でも果たして、じゃあ実際にはどうやって行くだろうと競技を始めるところで直面して行って、どれだけ自分を高めればそこに値するだろうというのが全くつかめなくて。逆に、私は自分が思ったとおりのスタートではなくて、やってみたら絶対無理じゃないかと思ってしまいました。

ただ、期待された力に生かされて、結局、そういうふうになれるようにしてみようというチャレンジになっていったので、先ほど周りの方というふうなお話をされていましたが、その声援がなかったら、多分、私は自分で自分を過小評価してしまっていたので、「行けるよ」と言われたのが、まあ、実行力に移せたことにつながってきたかなと思います。

だから、「特別な能力が君にはあるんだよ」と言われても、「どこが？」みたいなところがあるので、そこは自分で探すしかなかったというか、このことだったんだというのはもう本人にしかわからないので、わからないけどやれるだけ自分を高めることと、とことんやるということが何かにつながるんじゃないかなと思っています。

○司会 ありがとうございます。

さらにありまして、これは女性アスリートということで室伏さん宛てになってしまうと思いますが、「特有の悩みなどはありましたか。体重コントロールや食事制限などをされていたのでしょうか」という質問です。

○室伏 食事制限の話は飯塚選手にも聞いてみたいですけど、スライドがあったんですがちょっと時間がないので口頭でお話すると、私は普通に女性として月経周期があって、そこに悩まされていく中にオリンピックがあったんですね。今は啓発が多くあるんです。例えば月経調整をすとか。でも当時、実際の医学的知識があまり広がっていないときには、そういう自然な周期を動かしていいのかという疑問が、周囲ではすごくあったのです。けれども、本来であれば女性の体は、欧米の選手とかはみんなコントロールしていて、海外で試合に行ったときには、月経をコントロールしている人がほとんどだったんですね。そういう悩みがないと言って、疾患もなかったり。

だから、これは日本は遅れているのかなという感覚をオリンピックのあたりに感じ始めて、その後、実際に疾患が出てきたときに、先駆けるに月経周期を移動したり、治療をしたりとい

うことをしていったら、もう少し早くこういう教育を受けていたら、捉え方とか違ったのかなと思います。特有の悩みとか、当時あったような悩みはやがて解消されるんですが、もう少し早く、10代のときに知っていたほうがいいかなと思いました。

○司会 現在は中高生とかの指導者が、特に気を遣って指導していくべきポイントですね。

○室伏 そうですね、やはり大人になってから知ると、結構、病気になったりということが割と多いんですね。戦前の女性というのは子供を産み、育てるという回数が多かったのが、実は生涯の月経回数は50回ぐらいと言われていました。今は500回。ということは、それだけ体に負担がかかるということが言われています。医学的にはわかっている内容なので、ぜひ若い世代の方に寄り添って教えていただける環境があるといいなと思っています。

○司会 ありがとうございます。

○室伏 あと、体重コントロールはしていませんでした。

○司会 投擲競技ということで。

○室伏 食べ過ぎていました（笑）。

○司会 ありがとうございます。

「ドーピングの現状について」ということで、タイムリーですが、ちょうどきのうのニュースですよ。2008年の北京オリンピックの400メートルリレーが日本は銅メダルという結果だったんですが、ジャマイカの選手の一人がドーピングということで、繰り上がりの銀メダルになったという報道がありました。10年という時を経た後で、自分でずっと実感してきた、その結果というのは、勝ち取った結果なのかもしれませんが、それが組み替わってしまうというのが非常に残念じゃないかと思いますが。

ちょうど同じ種目ということで、いかがでしょう。

○飯塚 これ、一番残念なのは4位と9位の選手だと思うんです。そのとき、例えば10年前にメダリストだったら人生が変わっているじゃないですか。仕事とかいろいろ変わっていたり、9位の選手も8位で入賞者として活動していれば変わっていたとか、そういうチャンス、人生においても影響を及ぼしてしまったところは、同じ選手としてはすごく寂しいなと思います。

今回日本が、銅から銀になって、同じ選手と、僕、ロンドンオリンピックでも走っているんですよ。そのときは、検出されているかわからないんですけど、怖いのが、これからドーピングを普通にやっている人がいっぱいいるという認識が始まって、走る前から、もうどうせこの中にいるんでしょと思ってプレーするのが一番怖いですね。選手としてはそれが一番。

○室伏 すごく悲しいです。私もオリンピックに出て、金メダリストが実は後から剥奪されています。何人もいました。だから本当の順位はもう少し私は上だったんですけど、27番だっ

たんです。それで東京オリンピックを勝ち取った理由の一つが、今年日本でも、オリンピックで陽性反応が出た競技選手が出てきてしまったんですが、日本のオリンピック・パラリンピックの選手って、ドーピング規則違反者が0人なんですよ。招致の段階で、いろいろな国と競争していて、自国のオリンピック・パラリンピックの選手に規則違反者が0人だった国というのは、すごく珍しいんですよ。絶対に一人以上はいるんですが、いないということがキーポイントになったと言われています。クリーンだということです。

世界中で検査が、毎年、ラボラトリーの結果が出るんですが、リオの年は30万565検体です。検体というのは、採血と採尿です。この中で陽性反応が出たのが1.8%、5,444件です。だから何回かやると何件、1件、1人じゃなくて。これって多いか少ないか。

ちょっと飯塚選手に質問します。1.8%って多いですか、少ないですか。

○飯塚 パーセンテージでいったら少ないと思います。でも、ドーピングと考えたら、これは多いと思いますけど。どうなのでしょうね。

○室伏 0人じゃないとまずいですよね、本当はね。

○飯塚 まずいですね、これは。

○室伏 だから、こういう形で見えていくと5,400人って、ここにいらっしやる人の何倍の人が、年間、規則違反者になっているかということです。しかも全体を調査したわけじゃないので、検査対象者って、別に全員を検査できなくてトップの人を見ているので、1.8%がスポーツ全体のことでないということをもふまえて、捉えないといけないなというふうに思います。

あと、過去の違反者、ベン・ジョンソンから始まって、これは2004年のアテネオリンピックのときですが、匿名の投書が前年に届いて、ハンマー投げの選手で不正している人がいるという匿名の投書が陸連とかオリンピック委員会に届いて、これを使って違反をしていましたということで、直腸から尿のすり替えキットを入れて、それを検査のときに出したということで、ちょうど私が出たオリンピックで、兄の成績が繰り上げになったということがありました。ドーピング違反者の同じ門下生だった円盤投げの選手も、検査拒否をしたので剥奪されました。まあ、表彰式が終わった後なので――表彰式が終わった後って、嫌ですよ。

○飯塚 嫌ですよ。やっぱり表彰台の写真って、ずっと使われますからね。あそこで金を最初に首にかけるっていうのは特別ですから。

○室伏 そうなんです。だからそういうことを考えると、この後、実は8年後に2番に繰り上がった選手が検体は10年間保管ができるので、それで再検査を新しい技法でしたところ、この人が、アテネの検体から陽性反応が出ました。

だから、スポーツって何だろうって思ってしまう自分が嫌だな、というのがドーピングかな

というふうに感じています。

○司会 本当に限りなくゼロに近づくように、公正な競技で、クリーンに競技として競い合っ
てほしいというのが、本当に願いとして思うところですね。

時間が差し迫ってまいりました。バトンということでいくと4人目が必要なので、きょうご
参加いただいている皆さんのどなたかの質問を受け付けて、締めくくりのほうにいきたいなど
思うんですが、

いかがでしょうか、どなたか、質問を。挙手で。

女子陸上部、どうですか。はい。

○質問者（女性） 今までの競技人生で一番印象に残っている試合を教えてください。

○飯塚 僕は大学1年のときの世界ジュニア選手権の決勝の後のシーンで、僕がゴールして、
係員から「おまえ、優勝したんだから日の丸を背負って一周回ってハイタッチしてこい」と言
われて、これが僕の中で衝撃的で、日本だと「もうここまで走ってくるな」と言って、早く戻
れみたいと言われる。勝ったとしても、けれども、向こうでは優勝した瞬間に「おまえ、1位
だから行ってこい」と言われたのが、多分、衝撃的で一番印象に残っているかなと思いますね。

○室伏 オリンピックが競技としては一番印象深いんですが、競技者の最後のほうで体がすご
く悪い中、もう絶対に無理だろうなと思っているところで円盤投げ10連覇をしたときに、こん
な人生ってあるんだなと思いました。

絶対できないなと思っていたことが叶った瞬間、あきらめなくて良かったなと思ったんです
ね。理由にしてやめることはいっぱいできたんですけど、1%でも可能性があるならやってみ
ようと思って、もう負けて恥ずかしい思いをしても良いから出してみようと思ったところ、本当
に偶然1投だけ、痛みがなくうまくいって、それが優勝記録になったというのがすごく、そこ
からまだもうちょっと続けようという自分の後押しになったので、やっぱり良いことって少し
はないと続かないものかなと思いました。あきらめないことが一番大事なかなと思いました。

○司会 ありがとうございます。

ほかにいかがでしょうか。よろしいですか。では、そろそろクロージングですかね（笑）。

時間が超過しておりますので、最後に所長からご挨拶をいただきまして、締めくくりとさせ
ていただこうかなと思います。

○加納保健体育研究所長 室伏さんと飯塚さん、本当に貴重なお話をどうもありがとうございました。

今、クロージングと言われたんですけども、前からクロージングしなければいけないこと
はわかっていたんですが、私も本当に一人の観衆としてお二人のお話に聞き入ってしまった、

とてもまとめることはできませんが、全て印象に残っているのですが、その中でも特に印象に残ったものを取り上げさせていただこうかなと思います。

まず室伏さんのお話の中では、女性としてたくさん共鳴するところもあったのですが、選手として勝敗を考えるのではなくて、プレーに集中することによって成果が出たということは、これはむしろ村井先生のご専門かもしれませんが、本当にそうなのかなと思いました。これを入れたら勝てるとか、これを失敗したら負けるというような、どうしても大事な試合ほど勝敗を考えてしまうのですが、そういうものではなくて、本当に自分自身に集中する。飯塚さんも走っていらっしやる最中にはバトンの色もわからないほどとおっしゃっていましたが、フローの状態ということだと思います。本当にご自身に集中したときに良い成果が出るんだなというお言葉が、すごく心に残りました。

あともう1点は、本当はゆっくり見せていただきたかったのですが、「パフォーマンスに関わる要因」というものをたくさん見せていただきました、そちらは私も少し専門で、コンディショニングということになる。言葉で言えば簡単ですけども、学生さんの場合には、アスリートでなくてもそうですけれども、本当に良い成果を上げるためには、やはりいろいろな条件を整えなければいけない。選手で言えば、そのピッチの中だけで試合が決まるわけではなくて、食事とか日常生活とか、そういうところに本当にかかわってくるんだなということをお話を伺って強く思いました。

あと、心に残った言葉としては、最後の逆境という言葉ですね。成績が出ているときには誰もが良い人なんですけれども、逆境のときにこそ人間というのは真価が問われるんだなということをお話を伺ってすごく感じました。本当に素晴らしいお話をありがとうございます。

それから飯塚さんのお話は、飯塚選手は中大の卒業生でいらっしやるので、昔から肖像画は何回もお見かけしていましたが、今回初めてお話を伺って、私、勝手に、法学部の陸上の一流選手ということで、すごく能力はあるけれども、すごくくそ真面目な方だと思っていたんですね。今、別に不真面目とは申し上げませんが、村井さんとの丁々発止の会話を聞いていて、そのレスポンスの良さとか、いろんなことを考えてその場で回答される、何というんでしょう、明るいですばらしさにすごく心をひかれました。

あと、最も心に残ったことは、「TTMT」でしたっけ。これもちょっと偏見で申しわけないんですが、陸上の選手ってやはり個人競技なので、私、サッカー部の部長をしているんですが、チームスポーツに比べると、陸上選手は非常に自分には集中できるけれども、やはり少し自己中な人が多いかなと思っていたんですが、今、飯塚さんのお話を伺っていると、中学時代からチームメイトと良い意味で切磋琢磨されていた。そして現在もいろいろな意味で、お友達だ

けではなくて人の輪を広げて、そこからさらにいろいろなものを吸収されようとしている。そのお言葉にすごく心を打たれました。

というわけで、たくさん心に残るお言葉をいただきましたが、強いてまとめるといたしますならば、2020年を控えまして、それも飯塚さんのお話に出てきましたけれども、スポーツはボディランゲージというふうによく言われますが、本当に共通語です。スポーツが社会の中で本当に良いツールであり続けるために、ドーピングなんかのお話もありましたが、私たちもやはりできることがあると思いますし、保健体育研究所の연구원としましても、スポーツが常にそういう良きツールであり続けられるように、社会に対してポジティブな効果をもたらせるように努力していかなければいけないんだなということを、改めて身にしみて感じた次第でございます。

最後になりますが、本当に本日はお忙しい中、ここまでお越しいただきまして貴重なお話をしてくださりましたお二人の今後のさらなるご活躍、ご発展をお祈りしまして、クロージングの挨拶とさせていただきますと思います。

本日はどうもありがとうございました。(拍手)

○司会 時間が超過してしまって申しわけありません。これにて40周年の記念講演会を終了させていただきます。本当にありがとうございました。(拍手)

演者プロフィール：

室伏 由佳 氏

株式会社 attainment 代表取締役。

1977年静岡県生まれ。2004年アテネオリンピック陸上競技女子ハンマー投代表。陸上競技女子円盤投、ハンマー投の日本記録保持者(2018年11月現在)。世界選手権2005年、2007年大会出場。順天堂大学大学院博士課程在学。上智大学客員教授や、複数の医科大学などの非常勤講師を務める。

アスリート時代に慢性腰痛症を体験、スポーツと医学、モチベーション、健康などをテーマに講義や実技指導、講演活動を行っている。

JADA アンチドーピングアスリート委員。

飯塚 翔太 氏

ミズノトラッククラブ所属。

1991年静岡県生まれ。中央大学卒業。専門は短距離走。静岡県御前崎市出身。藤枝明誠高等学校。

2012年 大学在学中にロンドンオリンピックに出場。4×100mリレー第4位、200m出場。

2014年 アジア大会 4×100mリレー準優勝、4×400mリレー優勝。

2016年 リオデジャネイロオリンピック 4×100mリレー銀メダリスト。

中央大学保健体育研究所
設立 40 周年記念講演会

オリンピックと アスリートセカンドキャリア に対する思い —アスリート現役とクロージングの視点から—



室伏 由佳氏

株式会社 attainment 代表取締役
1977年静岡県生まれ。2004年アテネオリンピック陸上競技女子ハンマー投代表。陸上競技女子円盤投、ハンマー投の日本記録保持者（2018年11月現在）。
世界選手権 2005年、2007年大会出場。



飯塚 翔太氏

ミズノトラッククラブ所属
1991年静岡県生まれ、中央大学卒業。
2012年ロンドンオリンピック200m 出場
4×100m リレー第4位
2014年アジア大会4×100m リレー準優勝
4×400m リレー優勝
2016年リオデジャネイロオリンピック
4×100m リレー銀メダリスト

主催：中央大学保健体育研究所
日時：2018年12月12日（水）17:00～18:30
会場：中央大学多摩キャンパス
8号館3階 8304号室
公開講演会・参加自由

お問い合わせ先：
中央大学保健体育研究所
八王子市東中野 742-1
042-674-3914

行動する知性。

 中央大学

中央大学保健体育研究所 設立 40 周年記念講演会

オリンピックと アスリートセカンドキャリアに対する思い —アスリート現役とクロージングの視点から—

お二人の現役時の苦勞・苦悩や目指すゴールとオリンピックの関係性について、それぞれ語っていただく予定です。

また、室伏先生には JADA アンチドーピングアスリート委員としての立場から、日本でも検出数が増えてきたドーピングの背景や課題についてもお話いただきます。

飯塚氏には選手引退・セカンドキャリアに関する展望の中で、現在実施している社会貢献活動について語っていただきつつ、室伏先生も交えてトップアスリートのクロージングについて、望ましいと思われる着地点について考えをそれぞれ述べていただきます。

演者紹介



室伏 由佳 株式会社 attainment 代表取締役

1977 年静岡県生まれ。2004 年アテネオリンピック陸上競技女子ハンマー投代表。陸上競技女子円盤投、ハンマー投の日本記録保持者(2018 年 11 月現在)。世界選手権 2005 年、2007 年大会出場。順天堂大学大学院博士課程在学。上武大学客員教授や、複数の医科大学などの非常勤講師を務める。アスリート時代に慢性腰痛症を体験。スポーツと医学、モチベーション、健康などをテーマに講義や実技指導、講演活動を行っている。JADA アンチドーピングアスリート委員。



飯塚翔太 ミズノトラッククラブ所属

1991 年静岡県生まれ。中央大学卒業、専門は短距離走。静岡県御前崎市出身。藤枝明誠高等学校。

2012 年、大学在学中にロンドンオリンピックに出場。4×100m リレー第 4 位・200m 出場

2014 年アジア大会 4×100m リレー準優勝、

4×400m リレー優勝

2016 年リオデジャネイロオリンピック 4×100m リレー銀メダリスト。

コーディネーター：村井 剛(本学法学部准教授)

主 催：中央大学保健体育研究所
日 時：2018 年 12 月 12 日 (水) 17:00~18:30
会 場：中央大学多摩キャンパス
8 号館 3 階 8304 号室
公開講演会・参加自由



行動する知性。
中央大学

