

オリンピックに学ぶ

2月9日から韓国の平昌で開催した第23回オリンピック冬季競技大会において日本選手等の活躍でテレビに釘付けになっている人は多いことだと思います。

冬季オリンピックが最初に開催されたのは、1924年フランスのシャモニー・モンブラン大会です。この大会は正式には「第8回オリンピックアードの一部として、IOCが最高後援者となり、フランス・オリンピック委員会がフランス冬季競技連盟とフランス・アルペンクラブ共同 シャモニー・モンブラン地方で開催する冬季スポーツ大会」という名称でした。これはオリンピック大会から冬季大会を独立させるのか、否かの結論を出すために試験的に開催したものでした。

16ヶ国から258人の選手が出場し、無事成功しました。これを受けて翌1925年IOC総会で冬季大会の独立が認められ、このシャモニー・モンブラン地方で開催された大会を第1回冬季競技大会と認められたのです。

冬季大会で日本が初めてメダルを獲ったのは、スキー回転競技に出場した猪谷千春選手で銀メダルを獲得しました。日本が冬季大会で初めて金メダルを獲るのは1972年第11回札幌冬季大会において70m級ジャンプ(現在のノーマルヒルに相当)の笠谷幸生選手です。この大会で70m級ジャンプは日本が金・銀・銅を独占しましたが、この3つのメダルしか獲得できませんでした。

今回の平昌大会で日本は、13個のメダルを獲得しました。羽生結弦選手や小平奈緒選手、高木菜那選手、高木美帆選手ら女子団体追い抜きの金メダルを始め、期待されていた選手やチームがメダルを獲得しました。高木美帆選手らの女子団体追い抜きは、入学式の祝辞で述べたグリットや、1年間で300日にもおよぶ合同練習・合宿等で培ったチームワークなどの面が出て金メダルに繋がったと思います。

筆者が一番感心しているのは、女子500mスピードスケートの小平奈緒選手の金メダル獲得です。小平選手は、これまで2010年バンクーバー冬季大会、2014年のソチ冬季大会に出場しています。入賞はしましたがメダルには至りませんでした。(バンクーバー大会500m12位、1000m5位、1500m5位、ソチ大会500m5位、1000m13位)個人としては、これまでのオリンピックや国際大会で金メダルや優勝という結果を残せないでいました。(バンクーバー大会の女子団体追い抜きでは銀メダル)ソチ大会の時に、もう既に27歳、次のオリンピックでは30歳を過ぎる年齢になります。それでも彼女は引退せず、現役選手として第一線で活躍してきたのです。

小平選手は長野県に生まれ、中学・高校の当時から中学記録を樹立したり、全日本ジュニアで優勝したりしていました。高校卒業時にスピードスケートに力を入れている企業からの勧誘はありましたが、長野オリンピックで金メダルを獲得した清水宏保選手を指導した結城匡啓監督が在籍し、将来の夢である教員を目指して信州大学教育学部に進学しました。大学時代には全日本スピードスケート選手権大会の1000m、1500mに優勝し、大学卒業後にはワールドカップでも好成績を収めるようになっていました。しかし、オリンピックでは、なかなか思うような成績を収めることができず、オランダに2年間留学することになりました。ソチ大会では、オランダはスケート競技で金メダル6個を含む、21個のメダルを獲得していました。毎日、一生懸命に練習を積んできたのに、メダルに届かなかった。ならばスケート最強の国といわれるオランダから学ぼうとした訳です。

オランダに留学したから強くなったと言われますが、小平選手自身は、オランダ人と同じことをしても勝てないと思ったそうです。オランダは、プロスケートがあつたり、20kmのスケート競技があつたりするなど、非常にスケートが盛んな国です。オランダでコーチのマリアヌス・ティメル(3個の金メダル保持者)は、前傾姿勢ですべる小平選手の上体を起こさせるために、「怒った猫」のような姿勢で滑るように指導したそうです。高木美帆選手の出場した女子団体追い抜きで分かるように、スピードスケートにとって、スピードを出すために、いかに空気抵抗を減らすかが大きな鍵になるのですが、あまりにも前傾姿勢をとり過ぎることは、窮屈になり身体の力(動き)を上手く氷に伝えられなくなることを意味します。ゆえにコーチは怒った猫のような姿勢で滑りなさいと助言したのです。

しかし、オランダで学んだことだけでワールドカップやオリンピックで1位になれるのでしょうか。そうだとすれば体格のよいオランダの選手の方が1位になっていると思いませんか。オランダに留学したことは、間違いなく小平選手にとってプラスであり、飛躍のきっかけになったと思います。ですが彼女自身は、日本選手には日本選手に合った技術や練習方法があると言っています。それが古武術を取り入れた一本下駄や、股関節を柔らかくし骨盤の稼働域を広げること、背骨を一つ一つ動かせるようにすることなどを練習に取り入れ、全身を連動させながら滑る技術を取り入れたのです。その成果が2017年2月の韓国江陵で開催されたプレ大会での500m金メダル、1000m銀メダル。世界スプリント選手権でも金メダルを獲得しました。その後の国内外のレースで連勝を築き、オリンピックでも金メダル、銀メダルを獲得するに至ったのです。

1m65cmしかない彼女が、オンリーワンになるにはオンリーワンの方法があるのだと思います。そのオンリーワンが頂点を登ることに繋がるのだと思います。皆さんも自分のオンリーワンの道を探してください。