

## 第1部

### 基調講演

# 東京 2020 の魅力再発見 ーするスポーツ、見るスポーツ、支えるスポーツの視点からー

講演：室伏 広治（東京医科歯科大学教授・アテネオリンピックハンマー投げ金メダリスト）

司会：高崎 伸子（スポーツキャスター・元専修大学テニス部主将）

高崎 本日は専修大学スポーツ研究所シンポジウムにお越しください、誠にありがとうございます。平成 20 年から始まったこのシンポジウムは今回で第 10 回を迎えます。これまでにオリンピック金メダリストや東京オリンピック・パラリンピックの招致に尽力された先生、文部科学大臣、スポーツ庁長官等著名な方々のご登壇されました。そしてスポーツのレガシーについて深く活発な議論が行われました。先ほど佐竹先生からご紹介いただきましたが、今年度は第 1 部において 2004 年のアテネオリンピック金メダリスト、そしてさまざまな国際大会で大活躍し現在は東京医科歯科大学教授ならびに東京オリンピック・パラリンピックのスポーツ局長兼スポーツディレクターを務める室伏広治様をお招きし、『東京 2020 の魅力再発見、するスポーツ観るスポーツ支えるスポーツの視点から』と題したご講演をいただきます。室伏さんの詳しいプロフィールはプログラムの裏面をご覧ください。

そして第 2 部では、専修大学に縁のあるトッ

ブアスリートとコーチにご登壇いただき、『東京 2020 への挑戦、アスリートの視点、支えるスタッフの視点』と題したスポーツシンポジウムを行います。申し遅れましたが、本日私総合司会を務めます高崎伸子と申します。どうぞよろしくお願いいたします。

簡単に自己紹介をさせていただきます。私は平成 9 年にこの専修大学にスポーツ推薦で入学しました。体育会テニス部で 4 年間活動し、大学 4 年時には体育会テニス部の主将として素晴らしい経験をさせていただくことができました。卒業後はプレーヤーとしてではなく、スポーツを伝えたいという思いでスポーツキャスターを目指し、今はメディアやイベント等をリポート、司会をしています。現在私妊娠 8 カ月でちょっと太って見えるかもしれませんが、こんな妊婦でもこのような素晴らしい機会をいただけたことをとても光栄に思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

ではお待たせいたしました。室伏先生どうぞよろしくお願いいたします。皆さま大きな拍手でお迎えください。

室伏 皆さんこんにちは。ご紹介いただきました東京オリンピック・パラリンピック組織委員会の室伏と申します。私の所属は東京医科歯科大学なのですが、大学と共同して研究の面やアスリートのサポート等をさせていただいて、支えるというところで少しは貢献するチャンスはいただいているかなと思っています。今日の参加学生にはスポーツの関係者の方があまりおられないということを知っています。45 分時間をいただいていますので、眠くならないように聞いていただけたらと思います。

『支えるスポーツのフロントライン』ということでお話をいただいています。まずはオリンピック・パラリンピックの準備状況をお話しさせていただくと同時に、私の大学での経験を紹介させていただけたらと思っています。

2013 年 9 月、ブエノスアイレスで日本は東京オリンピックを勝ち取ることができました。そのときは『Discover Tomorrow』というのがキャッチフレーズだったのですが、「明日というのは何か」ということを考えるテーマだったと思います。ですからわれわれは招致段階からオリンピック・パラリンピックが終わったときに、明日をつくりあげなきゃいけないのです。日本の明日は何かということをやテーマにしています。これについてわれわれが答えを見いださなければいけないと思っています。Sport has the power to change the world and our future. スポーツには世界と未来を変える力があるということですが、1964 年の東京大会は日本を大きく変えました。2020 年の東京大会は Achieving personal best、全ての人が自己ベストを目指し、一人一人が互いを認め合う多様性と調和、そして未来につなげるべく未来への継承と、この三つを基本コンセプトとして史上最もイノベティブでポジティブな改革をもたらす大会を目指そうということで取り組んでいます。

スポーツの話ですが、33 の競技が行われることになりました。リオデジャネイロは 28 競技で五つの競技が加わって、東京大会はさらに多くの競技をすることになっています。パラリンピックは新たにバドミントンとテコンドーが加わって 22 競技行われることになっています。今回の東京大会の特徴ですが、オリンピックアジェンダ 2020 という、IOC が 2014 年 12 月に定めた 20 プラス 20 の 40



司会：高崎伸子氏



室伏広治氏

の項目があるのですが、オリンピックに改革をもたらすべくそういう提案がなされました。その流れから、リオデジャネイロも多少影響は受けていますが、東京大会においてはさまざまな観点からオリンピックに改革がもたらされてきています。

幾つかありますが、特に会場等は、いかにして既存の会場を使っていくかが課題です。新しい建物を建てるのではなく、既存のものでどのようにコストカットをし得るかということ等、さまざまな観点で改革が行われています。その中で特にスポーツとしては、去年リオデジャネイロで行われたIOCの総会で五つの新しい競技が選ばれました。これは、開催都市が好きな競技を選んでそれをIOCに提案することができるという新しい試みです。これはこれまでの既存の競技だけではなく、地元の国にもたらす影響も大変大きいと思います。

日本は五つの競技を選び、これをIOCに提案したところ実際に通ったわけです。野球、ソフトボール、これは日本で本当に人気がある競技ですが、2008年の北京大会以降はオリンピック競技から外れてしまいました。これがまた復活するということです。野球の問題になった点というのが、恐らくヨーロッパ等ではクリケット等の別の競技が行われてい

るということです。世界的な普及ということでは日本やアメリカ、アジアの一部では行われていますが、そういう意味で外されてしまったのかもしれませんが、このような経緯がありましたが、今回は日本が提案して復活しました。

空手も日本を代表する伝統的なスポーツです。それに加えて、スケートボード、スポーツクライミング。スポーツクライミングというのは、恐らく唯一垂直に登る運動をするスポーツです。今ジム等で行っている方もいるかもしれませんが、大変人気のある競技です。また、サーフィン、ここはサーフィンができる所がありますか。遠くにあるようですが、千葉は釣崎海岸という所で、外房で行われることになっています。スケートボード、私も小学生のときはスケートボード少年でしたが、スケートボードも行われます。スケートボードはパークとストリートという競技がありこれを行います。サーフィンは波が来なければできません。そのために競技日程の中でできるだけ柔軟性を持たせて、万が一、波がないときはその様子を見ながら行うという方法で競技運営をしていくことになっています。

今年の6月に全ての競技と種目が決まり、オリンピックは33の競技と339の種目が決まりました。その中で大切にしてきたコンセ

プト、これはIOCと一緒に取り組んできたものですが、More usefulとMore Urban。より若者をオリンピックに取り入れるのだというコピー、また女性参加比率を上げる。そしてより都会的な、新しい、ストリート系のスポーツを日程に入れるということで、この三つのコンセプトでオリンピックの競技を選んでいます。これは、支えるスポーツのフロントラインというところにありますように、日本ではオリンピック招致の支持率が過去に低かったということもありますが、オリンピックの開催都市がなかなか立候補をしないという雰囲気がかここ数年ありました。ドイツのハンブルグやアメリカ、ロサンゼルスはもう決まりましたが、その前はボストン、市民投票をした結果議会は通らず、立候補を断念しました。このように、国民投票や街中の投票でオリンピック開催を支持しないという風潮があることをIOCも大変危惧しています。

そういう意味でも改革をする必要があるということで、このアジェンダ2020ができたのですが、その一環として莫大なコストをどのようにして下げていくかということも課題となっています。われわれ組織委員会もコストをできるだけ抑えることを目標にしています。お金を掛けずに既存の施設を使うこともそうです。私も伝統的なスポーツ、陸上出身



なのですが、私はそう思っておりませんが古臭いものだけではなく、もっと新しいものが求められています。サーフィンやダンス等、ニュースポーツというものをIOCは大変意識していて、今後オリンピックを続けていく上でも、今も改革をしている最中だと思います。また、今ドーピングの問題も同時にありますので、透明性というものを、今スポーツ界は求められているときだと思います。

種目として加わったのはBMX フリースタイルです。バスケットは3×3で、全部ストリート系です。気楽さ、自由さ、服装もラフな服装です。一時期、長野オリンピックでスノーボードが出てきたときに、横乗りはスポーツじゃないというようなことを言う人も多少はいたかもしれません。きっとこういうものも新しいオリンピックの仲間の中でどんどん人気が出てくるのではないかなと思います。これは東京臨海部のお台場や青海また有明の辺りで行われることになっています。

この一番左のパーセンテージは女性比率です。ロンドン 44.2 パーセント、リオデジャネイロが 45.6 パーセント、東京は女性の人数が一番高い 48.8 パーセントということで、オリンピック史を見てもジェンダーバランスが最も取れているオリンピックになるという意味では、東京大会の貢献度は非常に高いと思います。

これは Venue、会場です。トータルで 40 の大会会場で 8 つの新しい会場と 24 の既存の施設、8 つの仮設施設で、パーセンテージも招致段階で 4 割から 6 割まで既存の会場

を使うということで、そういう意味でもコストカットをしています。さらにコストカットをしないと IOC からは言われていますが、スポーツの大事なところをカットしてもらいたくないと私はいつも思っています。限られた中でどのように行かということも大切なことだと思います。

スポーツプレゼンテーションというのを皆さん聞かれたことはありますか。私はスポーツ局ですので、スポーツプレゼンテーションというものをスポーツで大切にしています。組織もこれからスポーツ局内でつくっていくのですが、例えば選手入場の際に選手にスポットライトを当てて、演出用の照明や音楽で会場の雰囲気盛り上げたりします。バスケット B リーグ等を見るとすごく盛り上がっていますね。LED ライトを使ったり、ビデオボードに競技の映像を映して遠くにいてもちゃんと見えるようにしたり。バドミントンも見上げるような、こういったものが競技進行をスムーズに行い、会場を演出することがスポーツプレゼンテーションで、こういうものをこれから進めていきます。初めて見に来た人が分からないということではいけませんので、誰が見ても楽しく競技を見ることができるとことが大切だと思っています。映像とアナウンスで観客を盛り上げる。その様子を観客用カメラで映す。キスカム等がありますが、あれも一つのプレゼンテーションだと思います。

ハーフタイム中にマスコットによって盛り上げ、B リーグでもありましたが、プロジェ

クトマッピングで大会のエンブレムや対戦国の国旗の投影等の演出をするということです。

スポーツプレゼンテーションの目的は今申し上げましたが、まずアスリートがいかにして競技に力を発揮できるかということが大切です。その場の雰囲気づくりをする。集中して静かにしなければいけないときにアナウンスをするのか、自然に静かになるような取り組みをするのかはこれから考えるところです。観客と一体になっていくように選手がベストな状態で力が発揮できるようにすることです。

また観客の競技の理解として最低限の知識、ルールに関して、何をしているのか、分かるように教育をしていく。見えないもの、聞こえないものを可視化していく。パラリンピックは最近テレビでもよく放送していますのでだいぶ理解が高まってきていると思います。初めて来る人も多いと思いますので、競技の理解へのアシストを行います。盛り上がりですね。エンターテインメントとして大会参加を促す webpage など、こういうような所を目標として考えています。

日本を見せるということも重要です。世界中の誰もが日本の東京オリンピックであることを直感できるイノベーション、伝統・文化を発信する。大会が盛り上がり、世界中が一つになる。スポーツだけではなく日本を見せるチャンスだと思います。そして感動を共有すること。選手と観客が会場のエネルギー、興奮、感動をシェアする。アスリートは 4 年間トレーニングして、一瞬で全てが評価されるという非常にシビアなところがあると思います。皆が忘れられない記録の一つにする。そして会場が一つになることで選手を盛り上げ、会場は一体になっていくと、面白い魅力のある演出をしていきたいと考えています。

昨年、リオデジャネイロのオリンピックが行われました。昨年の 6 月陸上の日本選手権があったのですが、私はそこで引退しました。オリンピック出場を目指しましたが残念ながら代表に選ばれず、そこで第一線を退くということになりましたが、現地リオデジャネイロに組織委員会の一員として行きました。そこでゼッケンをもらいました。オリンピックに出てなくてゼッケンをもらえる人はあまりいないので、私はこれを額に飾っています。名前と番号、陸上チームというのも入っていました。これは誰がやったのか分かりません。いたずらなのか、出れば良かったのかと思ったのですが、今は額に飾っています。

東京の前のリオデジャネイロ大会はどういうオリンピック・パラリンピックだったのだから



うという、オリンピックのメダル数は計41個のメダル。ロンドン大会の38個を超えています。金メダル総数は12個です。過去は16個が最高です。64年の東京大会とアテネ大会が16個です。国別のメダル数は金メダル数でカウントしますので、東京大会はもっとメダルを取らなければいけないと思います。

パラリンピックは24個。これも確か過去最高のメダルの数だったと思います。金メダルはゼロだったということで、パラリンピアンにとっては強化を一生懸命しているところだと思います。メダルは多く取ったもののわずかにメダルに届かないということもたくさんありました。走り幅跳びの山本選手もそうですし、ぜひ頑張ってもらいたいと思います。

オリンピックは、東京2020で期待されるメダル数は、JOCで3位以内ということで、恐らく22個、33個になるか分かりますが、空手や、専修大学の人はレスリングで金メダルを取っていただきたいと思います。もう1個確定したということでよろしいでしょうか。期待のある競技もあります。サーフィンも日本は強いですよ。スケートボードも強いですから期待できるのではないかなと思います。

リオデジャネイロはどういう大会だったかという、特にパラリンピアンの方は分かると思いますが、私はたくましが試された大会だと思います。成績がどれだけ優秀でも、日常と違う環境下に置かれるとなかなか力を出せない選手もいたかと思います。パラリンピックの選手は、軍人上がりだけがしてしまってパラリンピックに残っている人もいますが、どんなところでも自分の力を発揮できるというたくましさは強いものがあると思います。

コミュニケーション能力についてです。食事、言葉、移動。食事が自分に合わない。言葉がしゃべれない。移動で時間が遅れるとか競技スケジュールに変更があるとか。コミュニケーションがうまく取れないところで、競技の場に行く以前にそれが全部自分に合わず、ストレスになって結局結果を出せないというケースが多いのではないかと思います。従って強い成績だけでは勝てません。リオデジャネイロの大会でも移動や、不備がある所も多々ありました。しかしちゃんと成績を残せる人は残せます。それを考えれば、たくましがアスリートに試された大会ではないかと思います。

このコミュニケーション能力でいえば、アスリートだけではなくて、皆さん普段からあ

りますよね、叱るということ。誰かを叱らなければいけないときはあると思います。先輩が後輩を、親が子どもを、逆の場合も社会人になればあると思いますが、叱り方や謝り方、上手に相手を納得させて心を落ち着かせることができる謝り方。また説得、交渉術。断ることも大事ですね。しっかりと上手に断ることだと思います。また情報を共有すること。情報共有がうまくいかなかった例として、震災のとき等もよく挙げられます。こういったところで、仮に言葉ができてコミュニケーション能力がないと情報の共有はできないと思いますが、こういったところが現場で試されます。アスリートは、これがストレスになると、なぜか雰囲気にもまれて力が出せなくなることが起こると思います。

私は20歳前後のとき、ロシアで練習をしたことがあります。真冬にマイナス20度ぐらいになった外で練習したことがあります。地面は凍っています。ハンマーを投げ、落ちると20～30メートル滑っていくのです。それを取りに行くということを繰り返します。服は結構着込んでいますが、そのうち手の指先や足先の感覚もなくなってきます。そういう所でトレーニングしている人もいます。厳しい環境でトレーニングする適応能力が試されるのですが、春になると逆に暖かくなって一気に力を出せます。

皆さん、今からそういう所で練習する、厳しい所に行って勉強するということも、若いときは大いにしていきたいと思います。私も年齢がいったからは、暖かい所でケガをしないようにアリゾナで練習しています。若いときしかできないことですが、何よりも大事なことは、日本は恵まれているということです。皆さんの今置かれている立場が恵まれているのだということに気付くことがスタートポイントではないかと思います。日本はどこに行っても恵まれていると思います。自分さえオープンにしていれば困ったら助けてくれる人もいでしょう。今置かれている状況を当たり前と感じないところからスタートしていくことが大切だと思います。

アスリートにたくましがいないか。皆さん、アスリートではない人が多いですね。きょうはアスリートの人のほうが少ないと聞いていますが、信じられない人は次の写真で納得してもらえそうです。

これは100年前の女性です。分かりますか。運動選手ではありません。1俵は何キロ分かりますか。60キロです。この非常に小柄な女性が担いでいます。これは合成写真

ではないですよ。この中の運動選手でできる人が何人いるかという話ですが、100年前の女性、見えますか。普通の人ですよ。何が言いたいかというと、運動は運動選手がするものではなく、皆、していたのです。生活の中の労働の中に運動があったのです。体を使った職業が多かったのです。今はそういうものはなくなってきたと思いますが、1日中働いても体を壊さないようにするすべを知っていたということが脈々と伝わってきたということです。われわれの中にもそういうものはまだあると思います。俵を持ちましょうというようなことは必要ないと思いますが、昔の人はこういうやり方を知っていました。皆さんびっくりすると思いますが、昔の人は体が丈夫だったのだと思います。私が言いたいのは、100年後どうなるかということです。今のわれわれにとっても、これはすごいと思います。昔の人の皆ができたとは思わないですが、100年後のわれわれ日本人の体力がどうなるのかということも考えなければいけないと思います。

ではアスリートはどうだったのでしょうか。『ペリー日本遠征記』に記録が残っています。ペリーの船に米俵を運ぶときに、大きいお相撲さんに来てもらって日本が強いことを示そうということもあったと思いますが、米俵をお相撲さんが運んだと。2人を除く全員が右肩に、1俵60キロを2俵ずつ担いで持っていたということです。例外が2人いて、1人は60キロを歯で噛んで持っていたと。さらにもう一人は、両脇に1俵ずつ米俵を抱えて宙返りをして、落とさなかったと。ペリーがそれを見たという記録が残っています。

何が言いたいかというと、アスリートも万能だったということです。一つのことだけをしているのではなくて、お相撲さんも万能だったのではないかと思います。

私もはいろいろトレーニングに工夫をしてきました。何でもトレーニングの道具にするのです。機械やバーベルはなくてもトレーニングは何でもできるのです。何もなくても空気でもトレーニングできる。鉄でもゴムでも木でも石でも水でも空気でも、どんなものでもトレーニングの道具にするというのがコンセプトです。そして繰り返し運動するというよりは、できるだけ変化に富んだものをするということが大事なことだと思っています。薪を割る、岩を持ち上げたり投げたりする運動もします。

最近のアスリートは筋肉しか鍛えないケースがあります。岩を持つときに、ここに岩があったらまず目で見ますね。どこから持ったら

持ちやすそうだろうと重心を見て、実際に手を触れてじっくりくる所はどこかと探します。少し揺らしてみると、こちらのほうが、重心があるので重心に近いほうを持とうと。そして初めて持ち上げます。目も使い、手のセンサーも使い、揺らして体の姿勢を整える。ジムに行って同じ動きを繰り返して、技も何も要らなくてただ単に筋肉だけが収縮して筋肉を太くするということとは、トレーニングの仕方としては違うと思います。

これはハンマーホビックスといいいます。揺らして不規則な動きにするという、Improvisation ジャズのコンセプトと私は言っています。ジャズは即興ですよ。その場でその場で演奏していく。運動もその場で適応していくというのが一番良い練習方法だと思っています。

スポーツと健康ということが言われています。ジョンレイズという脳科学者が言っていますが、われわれの先祖と比較すると、体重を基準としてエネルギーの消費量は、現代人は石器時代の人間に比べて運動量が38パーセント少ないそうです。カロリー消費は大幅に増加し、遺伝子にすり込まれたエネルギー消費量を消費できていない。現在のライフスタイルと遺伝子は続きあってないということがいえるでしょう。

運動を好きではない人もいます。運動というとすぐに走り、激しい運動をしなければいけないと思っている人もいます。カロリー消費も大事なのですが、運動は、脳科学的に、またメンタル的に大事なことだと思います。食事をしてエネルギーを取ったものと運動してエネルギーを使うものとバランスが取れていないと、メンタル的にもいろいろな問題が出てくるので、私はどちらかというとスポーツはそちらのほうにより効果があるのではないかと考えています。

東京医科歯科大学スポーツサイエンス機構スポーツ医歯学診療センター、これは受傷したアスリートがリハビリや手術をしています。歯のサポートも行っています。また、スポーツサイエンスセンターというものができ、メディカルデンタルとスポーツサイエンスとを併せて、トータルでアスリートをサポートしていく体制を取って今取り組んでいます。

これまでセミナー等を開催し、例えば理学療法士を支えるという意味で、競技するアスリートだけではなく、それを支える理学療法士を育てています。私も41歳まで競技をやったのですが、35歳を過ぎたときに随分理学療法士の人に助けられました。というのは、

次に何のけがが起こるかということが読めるのです。それを元にコーチと相談しながら、次にこういうけがが起こりうるのであればこういうトレーニングをやめようとか、これをもう少ししても全然問題ないとか、痛みは多少あるけれどもこのぐらいまでは練習してもよいという判断ができれば、けがをしなくて済み、長く競技ができるようになります。その意味で、アスリートにできるだけ長く競技ができるようにサポートをするような取り組みをしています。

今日、これからトレーニングを指導するのですが、桐生選手に話を聞きました。日本人で初めて9秒台を出しましたね。ただ世界では1968年にアメリカのジム・ハインズ選手が9秒台を出しています。またアジアで初めて9秒台を出したのはカタールの選手です。中国は2015年に9秒99を出し、やっと日本も9秒台が出せるようになったということで、これからまたリレーの活躍も期待できると思います。歴史的な快挙だったと思います。彼にも私が考えたハマロビックスというものをしてもらっています。ただ単にきつい練習を繰り返すということだけではなく、バランスを取り、その場でハンマーの動きを予測しながら、またそれに反応しながらするトレーニングです。

このトレーニングの方法はどのようにして思いついたか。ハンマー投げからということですが、ハンマー投げの競技というのは、図に青、赤、黄のラインがありますが、ハンマーを投げているときの張力、1回転目、2回転目、3回転目、4回転目というようにどんどん、時々刻々と張力が上がっている。3000ニュートンというのは300キロだと思っています。われわれにとって300キロ以上の張力が掛かります。これは私のデータですが、80メートル級の選手です。60メートル、50メートルと飛距離が出る人ほどハンマーに引っぱられる。300キロ以上の力が腕に掛かるという競技なのですが、ただグルグル回っているのではなく、規則にのって投げています。パラレナレーションと言って、これはブランコの理論です。皆さん、ブランコを思いだしてください。最も低い所に行ったときに膝を伸ばします。高い所へ行ったときにかがんで、また低い所に戻ってくるときに足を伸ばすということを繰り返すことによって振幅が大きくなります。逆にタイミングが合わないとか全然ブランコをこげないと思うのですが、それと全く同じ原理でハンマー投げを行っています。そのスイングの原理を

利用したものがハンマー投げです。今この研究を進めているところです。繰り返し運動から起こる慢性疲労の回避やスタビリティ、タイミングの強化というところで、毎回タイミングも合わないとか筋力強化ができません。うまく振れないとか筋力強化ができません。技術やタイミング、こういうものをうまくあわせる。うまくいくと自然と筋力も付いてくると思っています。

これは新聞紙を丸めたトレーニングです。これは皆できますね。お年寄りの方でもできます。常に紙の形に合わせて即興で紙を丸めていく。運動計画とか知覚認識反応の活動が活発になるということで、これもfMRIを使って今研究をしているところです。ただ単に同じように繰り返し運動をするよりも、こういった毎回複雑な形をしたものをその場で対応しながらするほうが、脳が活発になるということが分かってきています。実はこういう話も9月の『Nature』に紹介していただいたところでした。

先ほど佐竹先生のほうからご紹介いただいたのですが、この講演の内容をあらかじめ見せたわけではありませんが、不易流行という言葉は私は大事にしています。これは、いつまでも変わらない本質的なものの中で変化する新しいものを取り入れる。時代に合わせて変化していくことこそ不易流行の本質です。ですから改革し続けていかなければやはり伝統も保てないと私は思います。しかし、妨げるものがあると考えています。それがこれです。金メダルを取ったということは喜ばしいことなのですが、成功体験が邪魔をします。やはり1回成功するとそれに甘んじて、まあいいやということになってしまいます。私も金メダルを取った後、10年以上競技をさせてもらいました。もしこれでいいやと思ったりしたら、しかも年齢的に35になると体力も落ちますし、普通にしてもうまはいかないし、やめようかなと思う年齢です。そうならなかったのはやはりチャレンジすることが楽しかったからだと思います。その中で金メダルを取れるか取れないかというのは、同じ競技でも、世の中で1人しか取れないのですから、運もありいろいろなものがあるかと思っています。しかし努力する、チャレンジすることによって、そういうチャンスは必ず生まれてきます。

またその逆もあります。失敗体験が人を大きくするということです。私はオリンピック、世界選手権で、五つのメダルをいただいているのですが、必ず、メダルを幾つ取れなかったとも言っています。私はメダルを九つ取れ





なかったのです。全部が全部成功する人はいません。1回の失敗でやめてしまう人もいますが、本当にもったいないので、皆さんも何回失敗したかということを誇っていいと思います。ただ、やはり次の成功に結びつけることが大事で、失敗なくしてそのままうまくいく人はいません。私も14回代表の内9回はメダルを取れていません。その中には予選も通らなかったことも経験しています。しかしそれがあるから五つのメダルに結びつきました。これを大事にして取り組んでいっています。

皆さんもさまざまなことに取り組んでいると思います。スポーツでは、チャレンジすることが分かりやすいですね。体を使って、体を発して競技していく、ぜひそういうアスリートを生で見ていただきたいと思いますし、会場にも来ていただきたいと思います。またボランティアの募集も行われますので、いろいろな形で支えることでスポーツに参加することはできると思います。国際交流を含めてぜひ取り組んでいただきたいと思います。

最後に、専修大学の皆さんの今後の活躍を期待しています。ありがとうございました。

**高崎** 室伏先生どうもありがとうございました。せっかくの機会ですのでこれから質問を受けていきたいと思いますがよろしいでしょうか。とても貴重なお話をたくさん聞けたと思います。組織委員として、またコーチとしていろいろな立場から支えていらっしゃるということを皆さん実感したと思います。

ここから皆さんに質問をしていただきたいと思います。あまりお時間取れないですが、何か質問のある方は挙手にてお願いします。スタッフがマイクを持ってそちらに向かいます。何かある方、手を挙げてください。これもコミュニケーション能力の一つですね。では左側立っていただけますか。質問の前に、学年、学部、お名前をお願いします。

**参加者 1** 貴重なお話をありがとうございました。去年専修大学経営学部を卒業しました。僕は今大学院で、動機付け、モチベーション、競技意欲等の研究をしているのですが、先ほどのお話にあった結果にフォーカスすると動機が落ちてしまうところがあり、もし室伏先生の中で結果にフォーカスし過ぎていたとか、失敗を恐れないというお話もありまし

たが、失敗を恐れて挑戦できなかった時期があったかどうか、またそこからどのように挑戦することに返ることができたのかというようなエピソードがあれば教えていただきたいと思います。よろしくお願いします。

**室伏** 金メダルを取る前とその後はやはり話が随分違ってくると思います。金メダルを取ると毎回期待されますし、それを求められるというところもあると思います。何よりも大事にしないといけないのは、一番初めに私がハンマーを持ったときのことだと思います。うちの父もハンマー投げの選手で、「重いハンマー投げているな」という記憶にあります。皆さんが最初に行っていることを始めたときの初心や、最初に手ほどきを受けたときのことを思い出してもらおうのが大事なのかなと思います。

今日は話しませんでしたでしたが、私は父から「結果を出せ」ということを言われたことが一度もなく育ってきたので伸びてきたのかもしれませんが、それよりも競技の面白さ、その競技や自分が、昨日よりも今日のほうが感じが良いというような実感が大事です。人が何か

言うということも客観的な事実としてすごく重要なのですが、自分の心の中に思った実感を大切にしていくということが必要なのかなと思います。

**参加者 1** ありがとうございます。指導する立場に立ったときに、もし結果にフォーカスし過ぎて自信をなくしている選手にどのようにしてアプローチするのかということを併せて教えていただきたいです。

**室伏** これはケース・バイ・ケースではないでしょうか。向いていないからやめたほうがいいという場合もあるかもしれません。私の父が大学で授業を受けていたとき、やり投げで、スポーツ推薦で入ってきたら「おまえは向いてないから円盤投げやれ」と言われてすごくショックだったみたいです。後から記録が伸びたというケースもあるので、これは何とも言えません。まず向いているものをしていくと思いますし、自分の向いている方法、個性性というものを大事にしていく必要もありあると思いますので、今はそういう回答しかできません。

**高崎** ありがとうございます。もう少しお時間あります。まだご質問のある方は手を挙げてください。

**参加者 2** 貴重なお時間ありがとうございます。経営学部 3 年です。私は野球部に所属しているのですが、最近同じようなトレーニングが多く、特に長距離走などがすごく多いのですが、ダルビッシュ選手等は長距離を多くするより短い短ダッシュや、100 メートル以上走るのには良くないということを聞きました。

たが、そこについてどう思われますか。

**室伏** それは、今コーチがいたら怒られてしまうのではないですか？今の質問はやりたくないと言っているだけではないですか。トレーニングは目的と目標をしっかりと定めてする必要があります。自分は今なんのために何を鍛えるかということを理解して進むことが大事なのではないかと思います。長距離走というのはジョギングですか。本格的な？

**参加者 2** 結構走ります。

**室伏** 本格的にタイムを計って。

**参加者 2** 計ります。

**室伏** 若いのでできるのではないかと思います。手を差し伸べてあげたいという気もしますが、そこは皆得意不得意もありますから。ただ、不得意なものを全くやらなくてもよいとは思いません。私はやはり大抵なことはチャレンジするというのも大切だということしか今は言いようがありません。

私は実は小学校で短距離走がすごく速かったので、走るものは全部速いと思っていたのです。ところが校内のマラソン大会があって、グランドを 1 周して外にちょっと出て回ってまた戻ってくるというコースだったのですが、ダッシュで走って校外に出るときはダントツ 1 番だったのですが、帰ってくるときはビリのほうだったのです。私は足が速いと思っているのに、いつも遅い子にどんどん抜かされていって、ショックを受けて家に帰ったら、父は大学の先生ですから、父に、「おまえは向いていないのだから気にしなくてもいい」と言われました。やはり向き不向きは皆あるのではないかと思います、かといってやらなくてもいいということはないと思います。助け船にならなくてすいません。

**高崎** 随分優しい回答でしたね。最後もうおひとかた。黄色のトレーナーの、こちらです。

**参加者 3** 文学部 2 年です。貴重なお話ありがとうございます。今自分は体育会ローラースケート部に所属していてインラインスピードスケートの競技をしています。東京オリンピックの種目が選ばれるときにインラインスケートも実はノミネートされていて、スケートボードだけが残ってしまい、結局インラインスピードスケートが落選してしまったという形に



なっていました。もし東京オリンピックにインラインスピードスケートが残っていたらそこまで続けようと思っていたのですが、なくなってしまったということで競輪に転向しようと思っています。室伏さんはすごく身体能力が高いと思いますが、他のスポーツに転向しようと思われたことはありますか。

**室伏** インラインスケートは残念だったと思いますが、ローラースケート協会の中で何を出すかという話になっていたのだと思います。今回はスケートボードのパークとストリートになってしまいましたが、もしかしたらまたパリでスケートボード協会がノミネートするかもしれません。

私はハンマー投げをしていました。高校に入ったときはいろいろな陸上の競技をして、高校 3 年生ぐらいまではまだ一つに絞らないうでいました。やり投げも試合だけ出たり、跳躍などいろいろなことをしていましたので、チャレンジすることは素晴らしいと思いますので、もし競輪をするのであればぜひ頑張ってもらいたいと思います。

**高崎** ありがとうございます。残念ながらここでお時間がきてしまいました。この後、東京 2020 の理事会のため、室伏先生はご退席されます。最後にもう一言何か皆さんにメッセージをお願いします。

**室伏** 皆さん本当に将来に向けてチャレンジすることが大事だと思います。最後に話しましたが、失敗の数のほうが多いかもしれませんが、ちょっと失敗してやめてしまうのか、続けてそれを獲得するために頑張るのか、また違うものにチャレンジすることもあると思いますが、ぜひ自分の力で道を切り開いて頑張ってもらいたいと思います。







開会の挨拶：佐竹弘靖研究所長