

挑戦

①
中山英子

なかやま えいこ

1970年松本市生まれ

れ。松本県ヶ丘高校、早稲田大学卒業後、1994年信濃毎日新聞社入社。98年長野冬季五輪を取材し、スケルトン競技に出会い、競技者に。2002年ソル

トレックシティー五輪06年のトリノ五輪に出場。その後2度の五輪は逃すが、18年の平昌冬季五輪(韓国)挑戦を決意。14年春、拠点長野市から松本市に移す。

更新できた。苦しみもがいてきた4年間に光が差し込んだ。「まだ、やれる」。あきらめかけていただけに、その時の喜びは、過去にオリンピック出場を決めた時よりも大きいものだった。

滑走シーズンに入って調子のピークは12月にやって来た。ワールドカップ(W杯)の1つ下のインターコンチネンタルカップで入賞し、翌年1月の後半戦から4年ぶりにW杯に復帰した。しかし、

ピークは続かず、ソチ五輪選手選考を最後の最後で逃した。最終選考のW杯で、最悪の滑りをしてしまった自分。苦しんできた日々は何だったのだろうか。と、呆然(ぼうぜん)とした。

昨年2月のソチ五輪までに、蓄えは底を突きそうになっていた。4月末、私は長野市のアパートを

引き払い、両親に頭を下

げ、24年ぶりに、松本の実家に同居させてもらうことにした。あとワンシーズン、自分自身を試してみよう、と。

「何でそこまでして、競技を続けたいの?」
39歳の時、バンクーバー五輪出場を逃してから、会社を辞めてまで競技を続けている自分自身

に問い続けてきた。一般的に、どう考えてもそろそろ競技から引退するべきだろう。頭の中ではそ

う思った。しかし、一方で「まだやり切っていない」「戦いたい」と、本心はずいぶん

ただ、体調はすぐれなかった。思うように体が反応しないイライラから余計に体調が崩れているように思えた。心身のか

らぐりは分かっているつもりでも、どうすること

スケルトン競技に取りつかれ

もう一度五輪目指そう

もできない。「年のせいかな?」と弱気にもなった。

ソチ五輪選考が始まった一昨年夏。スタートダッシュのタイムを競う大会で自己ベストタイムを

インターコンチネンタル

カップ第3戦(ドイツ・ア

ンテンベルグ)のスター

ト。6位に入賞し、4年ぶ

りにワールドカップに復

帰した。2013年12月

20代後半で、ほかでは味わえないスケルトン競技の体感に取りつかれた私は、29歳の時、会社に在籍しながら、

競技選手として冬季五輪出場を目指し、2度の五輪出場を果たした。しかし、その後の五輪は2度出場を逃し、会社も辞めた。そして44歳の今、「もう一度五輪を目指そう」という思いに至った。

引退年齢を過ぎてても世界のトップを目指すアスリートが増えているように思う。その「時代の波」に自分も乗り、

3年後の平昌冬季五輪に花を咲かせたい。そう願い、スタートを切った40代アスリートの挑戦の日々をつづる。



39歳の時、バンクーバー五輪出場を逃してから、会社を辞めてまで競技を続けている自分自身

挑戦

2

中山英子



ソチ五輪出場を逃し、昨年4月、長野市から、松本市の実家に戻ってきた私は、明るい太陽の光と清澄な空気に触れ、家族と住むことで、自分の

心がいかに乾き切っていたのかに気づかされた。そのおかげか、ここ数年、悩まされていた原因不明の体の重さからも少しずつ解放さ

ほかの競技の選手との合同合宿(北海道・帯広)で、50秒のタイムトライアルに挑む=2013年5月、金野和彦・撮影

れ、競技を続けたいという思いは日に日に増して

ソチ五輪逃し 松本の実家に戻る

追い込まず自然体で

っていいのだろうかという迷いも生じた。平昌五輪の時には47歳になる。自分が考える競技者年齢の常識をはるかに超えてしまっている。挑戦したいという思いと不安。2つの気持ちがあった。

何がどうなるかわからない。競技への気持ちが消えない限りは、今の揺れる思いに評価を下さず、とりあえずは力まず追い込まず、自然体の自分で競技を続けてみようと思った。

家業の手伝いもあって夏場の練習量は少なかったものの効率よくできた。9月、スケルトンの全日本プッシュ選手権は2位。幸いにもワールドカップをシーズンの頭から転戦した。

しかし、練習不足は災いした。滑走では冷静に肉体をコントロールでき、コースが以前より読めるようになっていたが、連戦と時差のある移

動が重なり体力が低下。気迫が出せずに結果にながらない。自己嫌悪に陥る時もあったが、エネルギー温存のため落ち込むことはやめた。

悪い中でも一喜一憂せず最善を尽くすという修行のようなシーズンは、今年1月末、2試合を残して思いがけず閉じた。フランスのレース前の練習の際、ゴールでブレーキをかけ切れず、敷いてあった硬いボブスレーマットに頭から激突し、頸

椎(けいつい)をねんざしたのだ。普通はこんなマットは敷かれていないのに。調子が上がっていただけに、悔しかった。

しかし、事故から2日目には気持ち切り替わった。「シーズンを早めに終えたのはラッキー。来季に向けて準備に取りかかる」。あっさりした気持ちで一人、帰国の途についた。

いった。一方で本当に本気にな

挑戦

3

中山英子



2014年12月、米・レークプラシッドでのワールドカップ初戦。
G(重力)があるので、コースに張り付いて滑走する

私のはまってしまったスケルトンとは、ボブスレー、リュージュと同じ氷上のコースを滑るその競技の一つ。シンプルな鉄製のそりに、うつぶせ

に乗り、ヘルメットをかぶって頭から滑り降りる。その姿を目にした人は、恐ろしく、また奇妙に感じるかもしれない。私も初めて見た時は「は？」と思った。

行かれないように、頭を低い位置で保ち姿勢を取

舵取りが難しい「動く禅」スケルトン

自分の精神が見える

つこともある。しかし、重心が低い分、見た目よりも安全であることも事実だ。自転車やスキーも経験しているが、スケルトンよりよっぽど怖い。

長野五輪の取材で、一時期、毎日のように長野市の飯綱高原にあるボブスレーリュージュパーク「スパイラル」を訪れていた私は、1回くらいコースを自力で滑ってみていたと思っていた。それが可能なのはスケルトンだけ。五輪が終わった直後からロードレースに出たりエクササイズを始めた。

そりを押しながらスタートダッシュし、30分くらいで飛び乗る。高校時代までやっていた陸上競技のハードルが生き、スタートタイムが速かったことからソルトレーク五輪の前、強化選手に選ばれた。

そこに乗り込んだ後は肩と膝を中心に体全体で

舵を取りながら下っていく。操作しないとぶつけてしまうが、操作はブレキなので、いかに最小限で流れるように落ちて行くかが鍵である。

武道家の方に、「動く禅だね」と言われたが、それは言い得て妙な表現だ。先を読みながら進むが、無心にならないと、状況を感じ取れない。考えている時間はない。うまく滑れた！と思っても、タイムが悪い時もある。こう滑ろうという思いが強すぎる時はタイムが悪い。さじ加減が非常に難しい。

スケルトンの体感に慣れたころ、滑走中に今の自分のメンタルが見える、それを直視するのがこの競技の一番の恐怖だと感じたことがあった。ほかの人には見えないが、裸にされるような感覚。まだ裸の自分自身を見つめ切れていないかなと思っている。

るが、ヘルメット越しにおでこの辺りを氷面に打

挑戦

4

中山英子



2012年12月、ドイツ・ケニクゼーでのヨーロッパカップ第1戦の表彰台。本人は左端。バンクーバー五輪後3年間は10代の選手ら若手とヨーロッパカップやアメリカズカップに出場。表彰台にも立ち、自信を取り戻していった

私はスケルトンで外傷を時々負ったが、幸運にも後々響くものが少なかったため、今でも現役を続けられている。しかし、一つだけ長引かせてしま

った「けが」がある。2010年バンクーバー

長引かせてしまった心のけが

つらさ受け止める勇気

五輪を逃した。この五輪の前後、さまざまな事

件が起きたが、苦しくないうちを逃していった。五輪を目指して取り組める環境があったこと自体、幸せだということも分かっていったし、特殊な世界のことでは理解してもらいにくかったからである。普通の顔をして出社し、競技も何食わぬ顔をしてやっていった。しかし、体に異変が起こっていた。月経前の2週間、自分の体が自分のものではないような感覚に陥るのだ。脳の司令が体に伝わるのが遅い感覚で、車の運転が怖い。体も重い。スケルトンもつまく滑れなくなった。

ちょうど40歳ころだったので更年期障害も疑った。いろいろと手を尽くしたが、原因不明でなかなか治らなかった。会社を辞めてまで競技に取り組むつもりでいる。心は前向きなのに、練習が思うようにできないイライラが募った。

2年くらいたったある時、かかりつけのスポーツドクターが私の異変を感じ取り、選手専用のカウンセリングを受けるよう、臨床心理士を紹介してくれた。自分の競技のことを定期的に淡々と話をした。

さらに施設内にあるスポーツ選手を扱う心療内科へ行ったところ「身体表現性自律神経機能障害」と病名を付けられた。その時、なぜか肩の荷が下りた。その後、時間をかけて回復へ向かい、ソチ五輪選考にギリギリ間に合った。

ゴルフという「イップス」にも似ている。心の傷で体がうつのような状態になる。スポーツ選手に多いケースだという。目には見えない心のけがも適切に処置しないと長引くかもしれない。心の痛みを引き受け、無理をさせてきた体に「ごめんなさい」と謝った。

試練はだれにでもあつた。この体験を通じ、つらいことをつらいと心できちんと受け止める勇気を持つことが、心の強さにつながるのだと学んだ。

挑戦

5

中山英子

私は過去2回、冬季五輪に出場した。1度目は13年前の2002年、松本市と姉妹都市のソルトレークシティー五輪。2度目は06年のトリノ五輪だ。

競技を始めてたった3年目でチャンスを掴んだソルトレーク五輪は、新聞記者が五輪選手になったといつて注目された

が、選手として未熟であることは自分自身が一番よく分かっており、どこかきこちなく、一人歩きするイメージに戸惑った。スポットライトのキラキラしたまぶしさに圧倒されて胸が高鳴ったことと滑走中にまで聞こえてくる声援を思い出す半面、苦くてつらい記憶も思い起こされる。

どちらの五輪も、私は試合の前日、不本意にも大泣きしている。一緒に出場した男子選手に当てられて、悔しくて泣いたソルトレーク。トリノの時は、公式練習で何をやってもタイムが伸びず、プレッシャーに押しつぶされそうになり、JOCのドクターのところに行った際に感極まってしまった。結局どちらも自身身をコントロールし切れず、不完全燃焼だった。華やかで注目される舞台である五輪には、独特の空気が漂っている。選手だけでなく、コーチらスタッフも含め多くの人が常軌を逸した気分になり、普通起こ

りえない「事件」も起きやすくなる。

3年後の平昌五輪に照準を合わせ

もう一度、あの舞台に

の実情も含め、五輪に対して何となく冷めた思いもないわけではないが、今後の目標をどこに据えようかと今年の2月以降、気持ちを整理した時、3年後の2018年、韓国で開催される平昌五輪に照準を合わせるのが、準備の時間も含めてやりやすく、素直に思えた。

4年に1度の世界的な特別な舞台に多くの競技者は狙いを定めて自分のすべてを賭ける。素晴らしい一瞬でもある。

光と陰を併せ持った世界最高峰の舞台まであと3年。体力面、金銭面など克服しなくてはならない課題はたくさんあるが、こつこつ取り組み、その雰囲気揺らがない自分自身を作り上げて、もつ一度あの舞台に立ってみたいという思いが、日に日に自然とわいてきている。

世間で注目されるのが五輪だけという私の競技

（次回以降は随時掲載します）



トリノ五輪のスタート。多くのカメラや照明でとても明るかった＝2006年2月

挑戦

6

中山英子

スケルトンのオフシーズンの主な練習は、スタートダッシュを磨くこと。練習方法は陸上競技

の短距離種目に近い。試合勘を保とうと数年前からマスターズ陸上の大会に参加しているが、他の



選手の洗練された動きからヒントをもらうことは多い。中でも、跳躍の大日向暁子さん(65)＝松本市岡田松岡Ⅱの姿から、競技者として長く境地を維持する秘けつを学んでいる。

大日向さんは女子三段跳びで、45～49歳、50～54

歳、55～59歳、60～64歳の4クラスの世界記録保持者。身長171センチ。60代とは思えない、すらりとした手足に腰高な姿勢、動きの切れ。放つオーラの強さが印象的だ。

4日、松本市の大門沢ウオーターフィールドで、練習の合間、大日向さん(右)と話をする。パワフルなライフスタイルから、「お母さんはマクロ」と家族に言われるという

今年3月末、マスターズ

マスターズ陸上の女王 大日向さんに学ぶ

「境地」持続の秘けつ

が今季、女子三段跳びのマスターズ5つ目の65～69歳クラスの世界記録に挑むことを、松本支部長の百瀬晶文さんから聞いた。百瀬さんは「20年以上にわたって4クラスの世界記録を保持することは陸上競技者の中でも境地に達していると思う」。

大日向さんは中学時代から幅跳びで全国トップクラス。五輪を目指し、大学まで一線で挑んだが、卒業後は競技から離れ、松本市役所に勤めた。3人の子育てをし、39歳で陸上を再開、マスターズの世界に飛び込み「試合で跳ぶ前の緊張感」に再び酔いしれた。

三段跳びに挑戦すると、40～44歳クラスから世界記録を樹立。大日向さんは、「記録が残るのが面白くてたまらない」と、強い思いに突き動かされ、世界記録を塗り替えていった。が、これまではアキレス腱の完全断

裂や半月板の切除など致命傷にもなりかねないけがとの戦いだった。今も「爆弾」と付き合いながらの挑戦だ。

市役所を退職した現在は家事のほか、畑仕事、90歳を超えた両親の介護をこなす。

大日向さんは多くのプレッシャーを受け入れ、自分の限界値を超え続け、置かれた環境、身の周りの人、そして自分自身の気持ちを大切にしているように見える。日常を丁寧に積み重ねることが、境地を持続するポイントかもしれない。見習いたいと心から思う。

女子三段跳びの65～69歳クラスの世界記録は95.1。この記録に挑む大日向さんの今季初戦は17日、三重県で行われる東海マスターズ選手権だ。(スケルトン選手。3度目の五輪出場を目指す。松本市在住)

〈随時掲載します〉

陸上卓支部の練習会に参加した折、大日向さん

挑戦

7

中山英子

私が競技を続ける上で、クリアしなくてはならない壁の一つは競技環境を得るための資金をどのようにして確保するかということ。2011年に会社を辞めてから、

昨年ソチ五輪まで計画を立てて貯蓄を切り崩してきたが、尽きてしまい、この春から資金確保の活動を本格的に始めた。手始めに3月、自身身の活動歴とセールスポ

イントなどをまとめた企画書を作ってみたものの、営業までなかなかこぎ着けない。私が最後に五輪に出場してから約10年。マイナー競技ゆえにメディアへの露出も少ない。若さという武器もない。気持ちがあえそうになる中、JOC（日本オリンピック委員会）が主催する2つの取り組みに参加した。

競技環境求めて資金確保活動

自分の魅力伝える勝負

1つは4月末に開かれたスポンサー営業のため

の社長。「環境が厳しいマイナー種目の選手の面白さは、選手の生きざまが際立ちやすいところ。経営者はお金を出しても自分にできないその生きざまを見たい」。水谷社長は熱く繰り返し受講者に語った。

「営業はテクニックではない。私はこうありたいという自分のこだわり、においを出せるかどうかだ」。背中を押されると同時に、自分自身の覚悟を試されるのだと身が引き締まった。

5月20日には、JOCがトップアスリートと企業をマッチングするシステム「アスナビ」が、県内で初めて行われ、約4分間のプレゼンテーションに勝負を掛けた。

短い時間の中で「自分の魅力」を伝えなくてはならない。自分の体の中に「まだできる」と強く感じる根拠があること、社会人として、競技者としての経験を多く積んだ

からこそ自分が企業や社会に貢献できる武器があることを伝えられるように、何度も校正した原稿を頭に入れ、プレゼンテーションを試合だと思っ

て臨んだ。担当の方々の熱意に支えられ、本番は緊張感を十二分に味わいながら、リハーサルよりもうまく話すことができ、得るものは大きかった。練習や試合以外も勝負なんだと痛感した体験だった。

自分の生きざまを伝えられる日々を送ることができているのか。弱気になりそうな自分から逃げずに、日々の練習と同じように資金面での活動を重ねていく中で環境が整っていくのだと信じ、あきらめないで続けよう。

（スケルトン選手。02年冬季五輪出場。18年、3度目の五輪出場を目指す。松本市在住）

〈随時掲載します〉



長野県庁で行われたJOCのトップアスリート就職支援制度「アスナビ」の企業向け説明会。自分自身の競技への思いなどを伝えた（5月20日）

の公開講座。講師はリクルートキャリアの水谷智

挑戦

8

中山英子



スケルトンの夏場の練習のため、これまでさまざまなところにアドバイスを求めて合宿など練習に足を運んできた。

今年は効率のいい走り

を習得するため、5月から月に2回ほど、千葉県佐倉市のスポーツトレーナー、齊藤太郎さんのもとに走りの指導を受けに行っている。

齊藤さんは、2002年に発足したランニングクラブの草分け的存在、NPO法人ニッポンランナーズ（金哲彦代表）のヘッドコーチ。現在、佐倉市を拠点に千葉県内や

佐倉市の岩名運動公園で練習会を行うニッポンランナーズの会員ら。海外の陸上選手が大会の調整に利用することもある

都内で一般ランナーを中心に約500人の会員をまとめるほか、ラグビーやサッカーの国際審判員

スポーツと場

地域の空気が後押し

こともあるのだが、佐倉に来ると体が動くと感じることが多いのはなぜだろうと思っていた。

佐倉市は、小出義雄監督のチームの練習拠点であり、有力な高校生陸上選手も多い。アスリートを輩出する土壌があるようだ。「佐倉は、ちょうどいい田舎であり、練習に集中できる環境、地形、天候などの条件がそろっているから人も集まってくるのでしょ」と齊藤さん。会員もプロからの確かなアドバイスを受け、刺激し合って生き生きと練習に取り組んでいる姿が印象的だ。

2年前の夏場、合宿で北海道帯広市に滞在した際、小学生から高校生まで所属する地域の陸上クラブに交せてもらって練習したが、そこは、女子短距離の福島千里選手が高校生まで練習していたクラブだった。

陸上部顧問の先生が学校の枠にとどまらずに集まり、陸上をしたいというすべての子どもたち

に、実力の差に関係なく最善の情報を与えている。

いい動きをしている選手に交じって練習することで、自然と自分にも身に付いていくという。子どもたちはのびのびと

佐倉も帯広もそうだが、地域全体がスポーツする人たちを応援しているような空気がある。以前、夏場に練習に出かけていたカナダ・カルガリーも、いろんな面でスポーツ選手が過ごしやすい環境にあり、自分の活動が後押しされているような心地よさがあった。

松本市に拠点を移して1年。私も調子がいいと感じる日が多くなった。草間彌生さんのような世界的な芸術家を輩出しているし、サッカーJ1松本山雅の応援も盛んで、スポーツや芸術・文化に自然に触れられる地域だからかもしれない。過ごしやすさが競技成績に結びつくといいなと思っている。

（スケルトン選手。3度目の五輪出場を目指す。松本市在住）

〈随時掲載します〉

らに走りの基本を指導をしている。

齊藤さんに効率のいい体の使い方を習っている

挑戦

9

中山英子



今年の夏から松本大学 陸上部の練習に時々参加させてもらっている。大

今年度の夏から松本大学

学生の生きのいい動きを

肌で感じるのには良い刺激

プクラスの社会人選手も時々練習に参加しており、地域に開かれた大学のグラウンドで練習するのは気持ちがいい。

きっかけは、6月上旬、

松本大学に用事で出かけた際、高校時代の陸上仲間と、同大に勤務している白澤聖樹さん(44)に偶然再会した。私は松本県ケ丘、白澤さんは松商学園と学校は違ったが、同年代で、白澤さんは短距離のエース格として活躍し、インターハイにも出場していた。当時、市内の高校陸上部は美須々の陸上競技場で毎日練習していたので顔見知りだった。

白澤さんが長年、同大陸上部の顧問をしていると聞き、練習に交えてほ

松本大学陸上部の練習で、指導する白澤さん(中央)。部員にはまめに声をかけ、雰囲気明るくしている

松本大学での練習

同年代の活躍に刺激

しいとお願いしたところ、快く迎えてくれた。私が、新聞記者時代、県体育協会でお世話になっ

た小松茂美先生が監督を務めており、的確なアドバイスをいただけるのは本当にありがたい。

部員たちは礼儀正しく素直だ。練習に参加する社会人選手が部員と交流している姿を見て、とても良い雰囲気だなあと感じた。

陸上部の成績は右肩上がりだ。9月の県選手権では、部の歴史上最も多い8種目で優勝するなど、県の陸上界をリードしている。

勧誘等は一切していない。「高校時代に県大会に出たことがない選手も記録を伸ばしているのが特徴だが、白澤さんは、部員たちに、記録の前に競技を通じて人間力を養ってほしいと常に強調しているという。「陸上を引退した後の人生の方が長い。陸上で強くなったからといって傲慢(ごうまん)な態度で社会に通用するはずがない」と考

えているからだ。

スポーツの世界にと、取り巻く大人も結果にこだわり、忘れがちなことだが、本当に大切なことだと私も常日頃感じている。

部長の清水泰志さん(20)は、「部員をまとめたり、周りの人のことや人のためにできることに心を配れるようになって、成績も不思議と伸びた」。副部長の中澤久美さん(21)は、「自主的に考える力がついた。選手同士も一致団結できている」と話す。

同年代の友人が、若い人たちに大切なことを伝え、社会に貢献している姿を目の当たりにするのは、私にとってもいい刺激となっている。

(スケルトン選手。3度目の五輪出場を目指す。松本市在住)

〈随時掲載します〉

挑戦

10

中山英子

11月28日、長野市の飯綱高原にあるボブスレーリージュパーク「スパイラル」がオープンし、国内でのスケルトンの滑走が可能になった。コースはコンクリートで造られており、その中に電気冷凍設備が通されている。コースを冷凍機で冷

やしながら5日あまりかけて水を散布し、氷を重ねて行く。
今年は例年に比べて外気温が高めだったので、氷の状態も不安定なのではないかと心配だったが、コースの状態は日に良くなって行っているような感じがしている。

ながら競技に集中し、全日本選手権に向けて調整してきた。

滑走シーズン開幕

心身共に慎重に調整

が、時速120キロに及ぶ速度と、氷面から伝わる振動をもちに身体で吸収しながら進んでいくこともあり、身体は疲労する。また、経験を積むほどに、一本の滑走から拾う情報量が増すこともあって、集中度も高くなる。

滑走以外の時間は、フィジカルの調整に充てるつもりだったが、はじめの1週間は、その調整にほとんど割かなくてはならなかった。

というのも、今シーズン、滑走フォームを安定させる狙いでサドルの握りを改造したのだが、滑ってみると身体の前後のバランスが取りにくいことが分かった。親しい自動車修理工場の社長に頼み込み、滑走後に、鉄製のサドルの握りを微調整してもらった。

それで何とかなると思っただが、うまくいかない。これまでの経験で培った理論に基づき、自信を持って改造したわけだが、滑走時の感覚に整合させ

るのは思った以上に難しいものだと思感じた。その持ち手を「元に戻そう」と決断するのは簡単ではなかったが、レースまでに時間も少なく、このままでは迷いと焦りにつながると思いい元の状態に戻した。

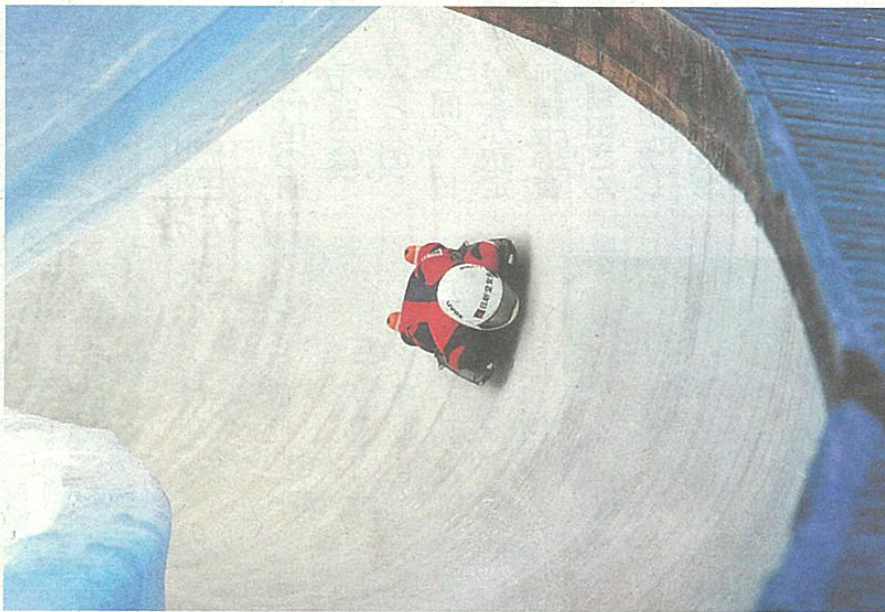
まずは滑走感覚を取り戻すところから再スタートを切った。

一本一本タイムを突きつけられ、一喜一憂しやすいのがタイム競技の特徴でもある。タイムが出ないと、正直焦りが生じることもある。

全日本選手権（長野市のスパイラル）が27日と間近に迫っている。緊張感とプレッシャーを存分に生かして、本番で自分の納得できるレースができるよう、心身共に慎重に調整し、タイトルを勝ち取りたい。

（スケルトン選手。3度目の五輪出場を目指す。松本市在住）

〈随時掲載します〉



19日、ボブスレー全日本選手権公式練習で前走滑走する。本番の緊張感を味わった＝長野市のスパイラル、金野和彦さん撮影

例年だと10月中旬ごろに欧米に出かけて滑走練習をして、海外試合に臨むが、今季はいろいろな事情で海外転戦ができなかったため、5年ぶりに長野でシーズンをスタートすることになった。

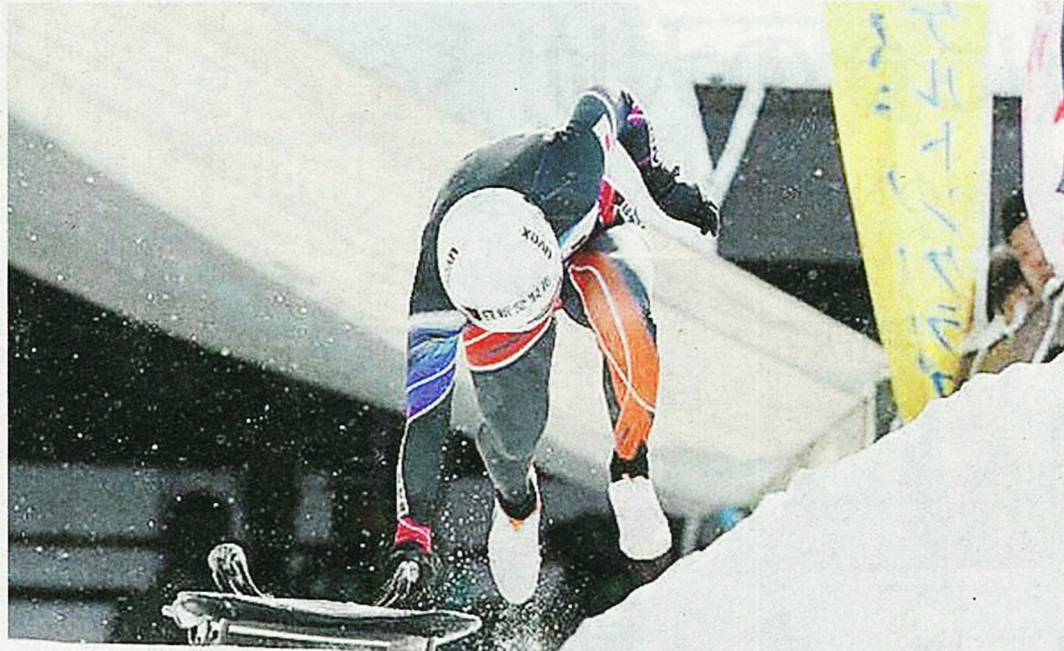
松本から通うのは大変なので、コースへ20分以内で通える長野市内に一時的に拠点を移した。久しぶりに一人暮らしをし

一日に練習する本数は2、3本だ。滑走している時間は1分に満たない

挑戦

11

中山英子



1月30日の県選手権での優勝を最後に、2015〜16年シーズンが終了した。

今季はさまざまな事情から11月末のシーズンインから1月末まで長野市で行われた国内レース4試合のみの出場となった。目標に掲げていた全日本選手権は3位だったし、いろいろな意味で物足りなかったが、不慮のけがや、大会前の発熱などに見舞われるギリギリの状況の中で、ベストを尽くせたという感覚は

3位だった全日本選手権の1本目のスタート
2015年12月27日、長野市スパイヤル

いつになく強かった。体調が悪かったりけが

15~16シーズン終了

悪い状況でも諦めず

をしている時は、条件としては不利であり、諦めたくもなる。良からぬこ

とが続くと、「もつ私、競技辞めた方がいいんじゃないの」という気持ちも少なからず起こるのだが、「これは一時的な感情かもしれないし、試合まではベストを尽くす」と、1回は落ち込んで切り替えて、短期目標を積み重ねていった。

それでも痛みなどですらい時は、「今日一日の滑走だけは大事にしたいからアップを頑張って、走りのポイントだけ気をつけてみよう」と、具体的な小さい目標に集中。

特に最後の県選手権は、その前の週のチャレンジカップのレース中、ゴールしてからコースとそりの間に手を挟み、手の甲をえぐって縫ったけがの痛みが強く、心身ともにかなりしんどかったが、今季最後と言いつ聞かせて、滑走した。結果、2位以下と大きく差をつけて最低限の自分の滑走で今季のベストタイムにま

とめられた。小さな試合でも、勝ちというのには心を晴れやかにするものだった。

悪い状態だから結果が悪いとは必ずしも限らない。そのことを立て続けに体験できたことは大きかった気がする。そして、どんな時でもベストを尽くす。そのこと積み重ねだけが自信につながるのとあらためて感じさせられた。

3月からは新しいシーズンに向けて準備をしている。資金面のこと、トレーニングのこと、環境面のことなど不安はあるが、今季得た、貴重な経験を元に、身体をつくり直して、18年の平昌(ピョンチャン)五輪のシーズンにつなぐことができよう、日々大切に過ごしたい。

(スケルトン選手。3度目の五輪出場を目指す。松本市在住)

〈随時掲載します〉

挑戦

12

中山英子

昨年1月にフランスでの滑走練習中、ゴールマツトに頭突きして以来、腰痛が慢性化。秋口には肉離れし、ここ1年はけがと痛みとの闘いだったが、今年の3月以降、腰痛のりハビリと合わせたトレーニングをする中で、ようやく、スケルトンのスタートダッシュの精度

痛みが教えてくれたこと

「何となく」の感覚が大事

方法をつかむ気配が見えてきた。

一般的に陸上とスケルトンの走りの相関関係はあるが、私の場合前者は苦手だが、そりを押しての走りは元々得意だった。しかし、なぜそつなのかはわからず、陸上でどう走

検証を重ねる中で歩きや走りの自然な動きを引き出すことにおいて独自の理論の持ち主と紹介され興味を持った。

しかし何となくできるというだけでは再現性に欠ける。もっと速くなりたいと考えていろいろな方法を試しているうちに、不自然な動きが定着して痛みにつながっていた面もあったようだ。

論的に正しかったとしても、その人の感覚によって違った意味合いで受け止められることもあるだろう。自分に合ったアドバイスに巡り合うにもタイムイングがあるし、特に運動感覚など感覚的なものは目に見えにくく難しいものだと感じる。

昔に戻していけばいい」と水口さん。調子が良かった時の「何となく」の感

それにしても、ここに至るまでにこれだけの痛みを伴い、10年以上の月日を要したという事実

に、「動きを変えること」の難しさを痛感した。

(スケルトン)選手。3度目の五輪出場を目指す。松本市在住

◇ 随時掲載します

11日午後1時半から、

松本市のあがたの森文化

会館で開かれる「サロン

あがたの森」で、中山英子

さんが「五輪に魔物は棲

(す)むかか？」と題して話

題を提供する。参加費2

00円。旧制高等学校校記

念館 ☎35・62269



走りはシンプルな動作だが、自分の身体を効率よく使うことを身につけるのは難しい(撮影・水口慶高さん)

ることがスケルトンにつながるのかわかりたいと思っていた。とにかく陸上での走りを理解したくて、大型連休中、木島平村にいる水口慶高さんという方のところへ出かけた。水口さんは足についての

いる時、前後に動いているんだよ」と言われてはつとさせられた。1時間ほど一緒に動いてもらい、張っていた腰がかなり楽になった。

水口さんに教えてもらう中で、スケルトンのダッシュでうまく動ける感覚を持っていた時の独自の理論とイメージは、つじつまが合っていたこともわかった。

物事の捉え方は百人いて百通りある。いくら理

挑戦

13

中山英子

6月19日、松本市の松本平広域公園陸上競技場で長野マスターズ陸上選手権大会が開かれた。

私は例年通り60歳にエントリーし、張り切って調整していた。しかし、大会の10日ほど前から左脚が重く、だるい症状が悪化。けがの一寸前と判断し、泣く泣く欠場し

た。大会は、実業団陸上との共催でもあり、会場に足を運んだ。

目当ての1人は、同じ60歳でW35クラスの日本記録を目指す熊谷（旧姓・藤原）香織さん（36）＝長野市。松本市内の陸上競技場で会い、話をす

るフルに活用して練習に取り組む姿はまぶしく、力強い走りは目を引く。熊谷さんは安曇野市出身で中学時代から県内で短距離のエキスとして活躍し、早大では競走部に所属。100歳のベスト記録は12秒38で、一線級

学生時代の記録に近づきつつある。マスターズ陸上にしかない60歳は、得意のスタートダッシュを生かし、昨季は好記録を連発。ベストタイムは日本記録の7秒92まで0.01秒差に迫る。

この日、日本記録を果敢に狙ったが8秒03。「今日は動かなかったですね。休養不足」と熊谷さ

仕事・子育て両立し走る熊谷さん

濃密練習で日本記録狙う

を目指したが挫折し、「陸上なんて大嫌い」という時期もあったという。社会人になって走ることは到底考えられなかったが、地元で就職後、先輩に誘われてクラブチームに所属し走り続けることになった。

ん。仕事による寝不足でたまった疲労の回復が思ったようにいかず、ほんのわずか反射が鈍り、動きにずれが出たと分析していた。

「もつと練習時間がほしいけれど、私の場合、調子が良い時よりも、子どもの体調が悪かったりして頭が真っ白で試合に来た時に良い記録が出るから不思議です」



2児を育てながら記録を更新し続ける熊谷さん。「忙しいとかあって集中し、質が高くなるのかも」と話す。6月19日、松本市

社会人になって13秒を切れない時期が長く続いたが、28歳で13秒の壁を突破。結婚、出産を経て走りにつまさが加わり、今、12秒6台に突入し、

熊谷さんが競技場で練習できるのは週1日、2時間程度。昨年は5歳の娘を幼稚園に預け、2歳の半の息子を母親に頼みグランドに出していた。その他の練習は、子どもを寝かしつけた後など、ほんの少しの合間をぬって

子育て後に競技に復帰し、記録を伸ばし、活躍する女子アスリートは世界的には少しずつ増えているが、日本ではまたそう多くはない。30代半ばを過ぎても、熊谷さんのように走ることに情熱を傾け、自分の記録に向かう姿やメンタルのありよう、練習内容はものすごく参考になる。（スケルトン選手。3度目の五輪出場を目指す。松本市在住）

（随時掲載します）

挑戦

13

中山英子

6月19日、松本市の松本平広域公園陸上競技場で長野マスターズ陸上選手権大会が開かれた。

私は例年通り60歳にエントリーし、張り切って調整していた。しかし、大会の10日ほど前から左脚が重く、だるい症状が悪化。けがの一步寸前と判断し、泣く泣く欠場し

た。大会は、実業団陸上との共催でもあり、会場に足を運んだ。

目当ての1人は、同じ60歳でW35クラスの日本記録を目指す熊谷（旧姓・藤原）香織さん（36）＝長野市。松本市内の陸上競技場で会い、話をしようになった。仕事と、幼い2児の子育てを両立させ、ごくわずかな時間

をフルに活用して練習に取り組む姿はまがしく、力強い走りは目を引く。熊谷さんは安曇野市出身で中学時代から県内で短距離のエキスとして活躍し、早大では競走部に所属。100歳のベスト記録は12秒38で、一線級

の坂ダッシュのほか、日常動作で重心移動に精度を高めたり。家の中では体幹トレーニングをする。特にここ1、2年、自分自身の身体への理解が進み、自分で考え、工夫し、濃密な練習内容にっているそつだ。

仕事・子育て両立し走る熊谷さん

濃密練習で日本記録狙う

この日、日本記録を果敢に狙ったが8秒03。「今日は動かなかったですね。休養不足」と熊谷さ

「もつと練習時間がほしいけれど、私の場合、調子が良い時よりも、子どもの体調が悪かったりして頭が真っ白で試合に来た時に良い記録が出るから不思議です」

を目指したが挫折し、「陸上なんて大嫌い」という時期もあったという。社会人になって走ることは到底考えられなかったが、地元で就職後、先輩に誘われてクラブチームに所属し走り続けることになった。

熊谷さんが競技場で練習できるのは週1日、2時間程度。昨年は5歳の娘を幼稚園に預け、2歳の息子を母親に頼みグランドに出ていた。その他の練習は、子どもを寝かしつけた後など、ほんの少しの合間をぬって

子育て後に競技に復帰し、記録を伸ばし、活躍する女子アスリートは世界的には少しずつ増えているが、日本ではまだそう多くはない。30代半ばを過ぎて、熊谷さんのように走ることに情熱を傾け、自分の記録に向かう姿やメンタルのありよう、練習内容はものすごく参考になる。



2児を育てながら記録を更新し続ける熊谷さん。「忙しいとかあって集中し、質が高くなるのかも」と話す＝6月19日、松本市

社会人になって13秒を切れない時期が長く続いたが、28歳で13秒の壁を突破。結婚、出産を経て走りにつまさが加わり、

今、12秒6台に突入し、

（スケルトン選手。3度目の五輪出場を目指す。松本市在住）
（随時掲載します）

挑戦

14

中山英子



カルガリーのカナダ・オリンピックピックパークのボブスレー、スケルトンのスタート地点で、同時期に個人滑走練習をした女子選手らと。本人(左)。同コースは、映画「クールランニング」の舞台でもある

10月中旬から3週間ほど、単身でカナダ・カルガリーに滑走練習に出かけた。来季の平昌五輪を見据え、6年ぶりに購入した新型そりのテストをしたかったからだ。

先シーズンは海外レースに転戦できなかったため、1年半ぶりの海外での滑走だ。カルガリーのコースは比較的、テクニカルな要素が少なく、直線もそれなりにあるので、その挙動がわかりやすい。また、スケルトンを始めて夏冬数多く訪れていたのを知り合いも多く、滞在しやすい場所でもある。

新聞やテレビで報道もされたが、私を含むスケルトン女子4選手が6月末に、日本ボブスレー・リュージュ・スケルトン連盟を相手に日本スポーツ仲裁機構へ申し立てを行った。選考基準が不明瞭であり、自分自身が既に五輪選考の該当選手から外されていることがわかったからである。

実は私は昨季も不当な

扱いを受け、国際大会に出場していない。不明瞭な選考は、選手活動に大きく支障をきたしてきた。

3回にわたる審理を経て10月初旬に「和解」と

カルガリーで滑走練習

新型そりのテストを

いう形で終結した。「(前略)今後、合理性・透明性・公正性が確保されるよう最大限努力する」と連盟が非を認めた形とはなったが、具体的な選考基準の改正は仲裁の中で具体化することはできなかった。このままのルールでは国際試合への出場数が足りず、国際ルールのにも私の平昌五輪への出場権獲得は現状では厳しい状況にある。

失意の中、選手生活をどういう形で締めくくることがいいかを考えた末、クリスマス前の25日に長野市のスパイラルで行われる全日本選手権に向けて完備な準備をしようと気持ちを切り替え、カルガリー行きを決意した。

知人宅にホームステイしたり、マイレージを使ったりして節約し、何とか長期滞在が実現した。

自分の考えを正直に話すのは、日本では「言い過ぎ」とされ、けむたがられることが多いがカナダでは普通のこと。筋を通して意見を述べるこ

は「当たり前」の空気感に、知らぬ間に閉じていた自分の心は解放されていくのがわかった。

長い競技生活でできた現地の友人や知人とのふれあいや癒やされる面もあり、自分はこのように生きたらよかったとあらためて思うこともできた。

久しぶりの海外での滑走は、新しいそりの調整に手こずり、初心者のようにぶついたり、粗い滑りとなることもあり焦ったが、帰国1週間前にその製作者がカルガリー入りしたため、私の身体に合うようによく調整してもらえた。

11月末から長野市入りして全日本選手権に臨む。心の中では最後のレースと退路を断つてはいるが、また3度目の五輪挑戦を続けたいの思いを諦め切れない自分もいる。その気持ちも大切に自分自身に向かい合っていくきたい。(スケルトン選手。松本市在住)

挑戦

15

中山英子



最後の公式レースとなった全日本選手権「普通の滑りだなあ」と思いながらもタイムが気になり、ゴール直後いつも通り電光掲示板のタイムを確認した
|| 昨年12月25日

昨年12月25日、長野市のスパイラルで行われたスケルトン全日本選手権をもって、約20年にわたる選手生活にピリオドを打った。

11月下旬にスパイラルで滑走を始めてからレース当日に至るまで、その調整やさまざまなストレスに身体が思うように反応せず苦しんでいた。そんな最中、元選手の友人に「きついのはよくわかる。そう感じるのは英子が一生懸命やってきたからだよ。選手生活が終わったらこんな気持ちになることないから、いい悪いも全部楽しんで」と言われ吹っ切れた。

前日までに優勝ライオンに食い込めるけどが何とか立ち、自信を持ってスタートに付くこ

とができた。最後の本気の試合。すべてを味

約20年にわたる選手生活にピリオド

自分は自分、次の舞台へ

1本目は想定外の5位。ほんのちよつと乗り込んだ位置が悪く、硬い氷に横滑りを随所で細かく起こし続けたよつだった。2本目はエッジがかむよつ少し後ろに乗り込んだらまずまずの滑走ができて、1本目のタイムを上回ることができた。私以外の選手は2本目で1秒近くタイムを落としていたこともあり、5位から巻き返した3位に。1本目で大ミスしたにもかかわらず、僅差で表彰台上がれたのは天からのご褒美だったかなと思っ

た。まだ続けたいと思ったら逆にどうしよう。試合を終えてから自分が何を思うのか不安だった。あんなに執着があったのに、身体すら動かしたくない。1週間たっても1カ月たっても変わらない。私は、新聞記者からの転身という異色の経歴だったこともあり、ジャーナリスト的な視点

点でスポーツ界を見る思考の癖があった。力をぐんぐん伸ばしてくる海外勢、広がる組織力の差に、このままでは私も日本も強くなれないと感じた。スケルトン界の環境整備に力を注ぐあまり、自分の練習がままならなくなつた時、また、ほかの選手よりも意見を持つてしまつ時、自分は選手としてダメなんじゃないかと心のどこかで思ってしまった。昨年6月、日本スポーツ仲裁機構という公の場で選手としての自分の考えを伝えた時、心にわだかまっていた憑物(つきもの)が落ちた気もした。

社会が求める「スポーツ選手像」に自分を当てはめていたことに気がついた。選手であ

引退の報告受け 応援する会解散 2015年から支援 スケルトン選手として2018年の平昌

る以前に自分は自分であり、それでいいのだとよつやく心から思えた。

五輪という特別な舞台に再び上がることはできなかったけれど、自分の生き方を再確認できたことで、次のステージに移って行けると確信できたのだから。

今後の人生、何をしたいか未定だが、まずは経済面での自立が先決。そしてスケルトンに取り組んだ20年間で培った心身のエネルギーを何らかの形で社会に還元できるように力を蓄えたいと思っている。

(スケルトン選手。02、06年の冬季五輪日本代表。松本市在住)

(おわり)

(ヒョンチャン) 冬季五輪を目指していた中山英子さん(46、松本市)は18日、同市内で開かれた「中山英子さんを応援する会」(代表・等々力賢治、松本大教授)の席上、競技からの引退を報告した。これを受け、応援する会は同日解散した。

会は2015年8月に有志で結成。中山さんの活動を支援するための募金や広報ちらしの作製、ホームページ「中山英子オフィシャルサイト」の開設、有力団体・企業等への推薦などを行ってきた。