華を咲かす ～北京オリンピックへの道～

北京オリンピック20KmW日本代表
小西祥子さんに聞く

〈練習に対する熱意〉

私は今まで2回の大きな怪我を経験した。大転子滑液包炎と半月版損傷である。半月版損傷は今もなお抱えている怪我だ。しかし、私は練習を決して止めない。練習をとても大切にしている。しんどいときこそ、あきらめずに頑張る。どんなに身にとってきつい練習でも、最後まで頑張ることで、それが試合で活きてくる。試合のために、試合で良い結果を出すためにもっと頑張ろうと思える。

日々の練習で、常に心がけていることは、「後悔のない練習をする」ということ。どんなに嘆いても、今日という日はもう来てないの。練習がすべてなのである。

〈競歩の魅力〉

走るのは、小さい頃からやり始めた人が多いと思う。それに比べて競歩は、ほとんどの人が高校からの始めるので、スタートラインはみんな同じ。努力すればするほど上にいけるというのが魅力の一つだ。また、競歩は走りと違って疲れると一気にタイムが落ちてしまうこと、相手に警告があって、自分がなかったら勝負をかけられるというかけ引きなど、最後まで何が起こるか分からない。そこが一番楽しい。

そのために、今日出来る練習をしっかりとこなす。一生懸命に取り組んで、目標とする設定タイムを切れなくても、一生懸命練習に取り組んだのなら、それ以上のことは求めない。その日、その日の練習をやるだけやり切ったのなら、それでいいのである。すべては日々の練習なのだ。

〈オリンピックの舞台〉

「先生にやっと思い返しが出来た」。北京オリンピック日本代表に決まった瞬間、私が真っ先に思った言葉である。今まで先生とはたくさんもめてきた。私のわがままで先生を振り回し、先生にいっぱい当たったこともある。練習中に給水が一回でも取れないとイライラしたり、試合前にはピリピリしたり…。先生と上手く行かずに距離を置いたこともある。それでも先生は決して努力を怠らず、私に15年間も付き合ってくれたのだ。先生の名前でオリンピックに出場出来たこと、先生を世界の最大の舞台であるオリンピックへ連れて行けたことが何よりもうれしかった。

日本中が見守る大きな舞台で恥ずかしい結果は出せない。オリンピックはやはり、結果が求められる試合であるのだ。「自分の持っている力を出し切って、良い結果も残そう」という思いを強く持ち、オリンピックに挑んだ。しかし、オリンピックという舞台はそんな甘いものではなかった。私は現地入りして数日後に人身事故で負傷もしてしまったのである。そのために、スケジュール通りの刺激練習が出来ないまま、本番のオリンピックの日を迎えた。やはり、この事故が私の準備不足を招き、自分の求めていた結果が得られなかった。いつもの調子で出れれば良かったが今は悔いはない。完歩出来ただけでも良かった。

高校1年生の競歩を始めて間もない頃、先生に言われた「お前なら、オリンピックにいけるぞ」という言葉。あの頃の自分は、オリンピックなど、考えもしなかったが、社会人になり、意識しはじめた。今思えば本当に先生の元で競歩が出来たことに感謝している。先生と出会えて、本当に良かった。

〈これから進む道〉

平成21年11月28日広島で開催された記録会の5000mWで引退。最後のレースは、勝負にこだわるのではなく、楽しんで歩こうと思った。結果は21分47秒。満足のいく結果が出せて良かった。

引退後は、インターハイを裏で支えていく存在として、高校生のサポートをする仕事に就く。将来、日本代表として戦う子どもたちを全力で応援して行きたい。多くの子どもたちに夢の舞台も味わってほしい。これからは自分のためではなく、次に頑張ってくれる子どもたちの為にやれることをやって行こうと思う。

高校生には、毎日の練習を大切にしてほしい。「苦しい」と感じる時こそ、必死に頑張って踏んばってほしい。つらくても、絶対にあきらめてほしくない。必ず頑張った人が上にいけるのだから、しんどい時にどれだけ頑張れるかが大事なのである。だから練習は本当に大切にしてほしい。

〈インタビューをして〉

約5年間、小西選手と練習をさせてもらっていたが、インタビューをして改めて、小西選手の熱意をひしひしと感じた。練習に対する気持ち、怪我を抱えながらも前向きに頑張る姿勢から、もっと頑張ろうという気持ちがわいた。やはり、オリンピック選手になるためには、多くの努力をし、つらい練習を耐え抜かなければいけない。私も将来、小西選手のようなオリンピック選手になりたい。

WALK

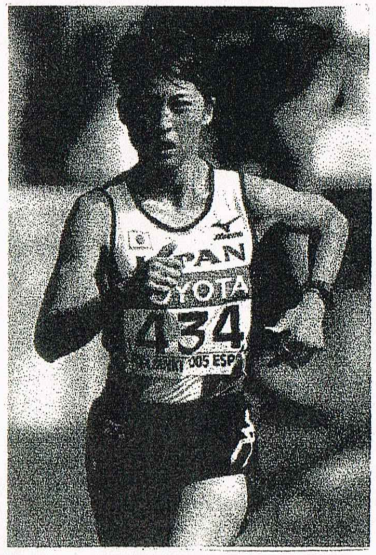
競歩のルール

競歩には2つの反則がある。

・ロス・オブ・コンタクト
常にどちらかの足が地面に接地していなければならない。

・ベント・ニー
前脚は接地の瞬間から地面と垂直になるまで足を曲げてはいけない。

☆1人の競技者に対し、3枚の警告(赤カード)が出ると失格



(インタビュアー Y.)

Profile:
小西 祥子 (Sachiko Konishi)

1982年2月4日生まれ。大阪府出身。2008年度の北京オリンピック20KmW日本代表選手。高校1年時から競歩を始め、多くの優秀な成績を残した。約15年間という、人生の半分以上もの時間を競歩に捧げ、自らの限界に挑んだ。小柄な体型であるが、内に秘められたパワーと精神力は計り知れない。

自己ベスト
20KmW：1°30'26" 日本歴代4位
10000mW：44'29"56 日本歴代2位