

トライアスリート・流通経済大学職員

## 田山 寛豪さんに聞く

聞き手 山岡三子さん ●フリーアナウンサー・名古屋短期大学客員教授



たやま・ひろかつ  
流通経済大学社会学部卒。  
トライアスロン選手、流通経済大学職員、同大学トライアスロン競技部監督。2007年にトライアスロンのワールドカップで日本人として初優勝。アテネ、北京、ロンドン、リオデジャネイロのオリンピック4大会に連続出場。日本選手権では10勝を挙げる。

**日本選手権で史上初の10勝、そこにかけての思いとは**

**山岡** 本日は、アテネ、北京、ロンドン、リオデジャネイロの各オリンピックに連続出場を果たし、2016年10月に行われた第22回日本トライアスロン選手権では10回目の優勝を成し遂げられた田山寛豪さんにお話を伺います。田山さん、全日本のV10おめでとうございます。

**田山** ありがとうございます。

**山岡** 日本選手権で10勝というのは、史上初ですね。やはり、これまでとは違う思いでスタートラインにお立ちになったのでしょうか。

**田山** そうですね。リオデジャネイロオリンピックでは途中棄権となったため、オリンピックで初めて「結果なし」で終わってしまいました。帰国してからはリオのことを思い出すのがつらくて、なかなか自分と向き合えずにいたのです。ですから、勝ち

負けも含めて何かを変えなくてはいけないという強い気持ちがありました。感謝の気持ちでレースをやれば、おのずと結果は付いてくるのではないかと、これまでとは違う思いで臨み、それで結果が出たので、ではリオデジャネイロオリンピックでは何が良くて何が悪かったのかということをややく考えられるようになりました。

**山岡** ブログにも、勝った時のコメントが「感謝の気持ちを結果に残す事が出来ました。私は幸せ者です」とありましたね。また、「リオデジャネイロオリンピックでは、結果を残せず私の中で時間が止まってしまったようで、自分と向き合う事が出来ていませんでした」ともありましたが、リオはそれほどつらい体験だったのですか。

**田山** 自分としては命をかけたつもりでしたが、結果が残せなかった。しかも、今回は代表選手が男子1人で、結果を出して次の東京大会に向けてつなぐべき役目を担っていたのに、それを私が途切らせてしまっ

たわけです。

**山岡** なるほど、自分だけの問題ではなかったのですね。

**自分の中では、リオはおそろく死ぬまで終わらない**

**山岡** リオに行く前には、終わったら一歩も歩けなくなってもいい、そこまでやらないと書いていらっしやいました。

**田山** 私は完全燃焼という言葉が好きです



が、リオでは完全燃焼と言ったことができませんでした。精いっぱいやったつもりだったのですが、それは自己満足にすぎなかったのかもしれない。

レース中はとても苦しくて、終わった直後はこれ以上の力を出せなかったのに、しばらくたつと、それは自分に対する甘えではないか、自分を納得させる言い訳ではないのかという考えも否定できなくて、どうどうめぐりで終わりがありません。例えば20位だったなら、「リオで20位の田山寛豪」で終わって、その経験を話していたと思うのですが。自分の中では、リオはおそろく死ぬまで終わらないでしょう。

一方で、リオデジャネイロオリンピックは非常につらかったけれど、いろいろなことに気付かせてくれて、私を再び生き返らせてくれた大会ではなかったかとも思っています。

**山岡** 別の面から見ると、指導者としては貴重な経験をしたといえるのではないで



でしょうか。

**田山** そうですね。この経験を指導に生かせるし、指導者として返してやろうというエネルギーにつながっています。

**山岡** オリンピックの4大会に連続出場なさいましたが、振り返って見た感想は、いかがでしょうか。

**田山** それぞれ全く違うんです。最初のアテネの時にオリンピックってすごいなと思ったのは、まず自分自身のことでした。

オリンピック選手だと思込んでしまえば、どんなにきつい練習でも耐えられるのです。練習すればもつと強くなれるという思いか

ら、例えば朝に20キロ走って、昼にも20キロ、夜にも20キロという練習を継続してできるようになる。走っていて苦しくなっても、自分はオリンピック選手だ、あの輝かしい舞台に立てるのだと思っただけ走れる。やればやっただけ強くなれる、オリンピック選手は休んじやいけない、休むことが怖いと思うようになる。しかし機械ではないので、限界を超えると故障します。だから、アテネでは休むことの大切さを学びました。

故障で走れない時期を乗り越えて、何とかスタートラインに立った時、「ああ、幸せだ」と思いました。幸せって、こういうことなのかと。

**いいことを言う人しか寄って来なくなり  
自分もその気になってしまった**

**山岡** アテネオリンピックのあとは、どうでしたか。

**田山** アテネの時は22歳でしたが、全体で

13位、23歳以下では3位でした。これなら次の北京オリンピックで自分は絶対にメダルが取れると思って、その後の4年間を過ごしました。

当時は実業団チームに所属していましたが、アテネが終わったあと、私はとんでもない勘違いをしたのです。自分はチャンピオンだ、世界は自分を中心に回っている、みたいな。もう、本当にひどかった。いまでも、思い出すと恥ずかしくなります。

周りにも、「田山はすごいね」といいことだけ言う人しか寄って来なくなりました。それで自分もその気になってしまった。監督の言うことも聞かず、まともにあいさつもせず、自分はプロだから合宿所の掃除はしない、とまで。

そうしたら、ある時のミーティングで、みんなの前で長時間にわたって監督にものごく怒られました。はじめのうちは、途中で出て行ってやろうと思っていました、聞いているうちに、自分がやってきたこと

によくやく気が付きました。そうすると、もう情けないとか何というか。プライドがスタスタにされるってこういうことなのかと分かった、最初で最後の体験でした。

ミーティングが終わって、すぐに監督に謝りに行きました。しかし、監督は、まだ私は本当には分かっていないと思っただけ、まずはあいさつとか掃除など、決められたことをちゃんとやるように言われました。

私の担当は合宿所の玄関掃除でしたが、その日からは、イライラしている時でもあいさつだけは元気よく、またカゼやけがで練習に参加できない日も、玄関の掃除をするために合宿所に通いました。

掃除をすることによって、靴の脱ぎ方を見て「この人、今日は焦っているのかな」と気が付いたりして、少しは周りが見えるようになったと思います。そんなことを続けていたら、レースの結果も次第に安定してきたのです。

## 結果よりも

### 成長の場としてのオリンピック

**田山** その後は2007年にワールドカップで日本人として初めて優勝し、これですぐ「オリンピックではメダルを目指します」と宣言できそうだという時になって、所属していた実業団チームの解散が決まりました。オリンピックの5カ月前です。

そこで、母校の流通経済大学に相談したら、応援していただけることになりました。非常にうれしかったのですが、一緒にやっていた監督やコーチ、選手の中で、次の所属先が決まったのは私だけでした。だから、自分がオリンピックで結果を出せばトライアスロンがもっと注目されて、この人たちにもスポンサーが付くのではないか。そのためがんばらうと、練習にも力が入りました。

実は、アキレス腱がずっと痛かったのですが、それを言うのと練習を休んで調整する

ことになるので、言い出せませんでした。自分の弱さのせいですね。そんな状態で迎えた2008年の北京オリンピックは、48位。これではスポンサーは付きません。

北京が終わってチームは解散、私はアテネと北京に出たのもういいだろうと思いましたが、しかし、お世話になっている大学に恩返しをしたかったし、北京の48位で終わりがたくなかったので、「ロンドンで完全燃焼」というテーマを掲げて再チャレンジした結果、ロンドン大会は20位でした。

ロンドン大会のあとは流通経済大学の大学院に入学して、こんどは教える側の勉強



山岡三子さん

を始め、2014年に2人、翌年からはもう1人の学生を指導することになりました。ただ、私自身もまだ体は動くので、オリンピックに向けて頑張る姿を教え子に見せようと、リオを目指して練習を再開しました。

**山岡** お話を伺っていると、一つのオリンピックを軸に新しい思いが生まれて、違う自分が見えてきて、次の目標ができて、しかも四回のオリンピックが、それぞれ全く違っていたということですね。

**田山** おっしゃるとおりです。リオを目指して練習している時は、うまくいっているように見えて、実はなかなか歯車が合わない4年間でした。でも、教え子がいるから弱音は吐けない。3大会出たからもういいと、常にごどこかと思うんです。しかし、4回目に向かって命がけで練習している指導者を見た学生は、何かきつと心に残るものがあるはずだと思います。

**山岡** 見ている側は、どうしても記録という面でオリンピックを捉えがちですが、田



山さんにとっては、強烈な人間教育の場だったということでしょうか。

**田山** ええ、オリンピックがなければ、私はここまで一生懸命に生きてはいなかったと思います。かつて、自分がただけだけの態度を取ったかは、いまになってみれば分かるのですが、誰かが当時の私に言ってもなかなか受け入れなかったでしょうね。

**結局、監督が言いたかったのは、そのとき自分が置かれている場でベストを尽くせ、**

ということだったのだと思います。

## トライアスロン競技部の監督として 結果で大学に恩返しをしたい

**山岡** 2005年からは流通経済大学の職員でいらつしゃいますが、具体的にはどのような勤務形態なのでしょうか。

**田山** トライアスロン競技部の監督としての活動を中心に、自分の練習も行いながら、スポーツ健康センターの事務室で仕事をしています。今の目標はオリンピック出場と全日本の優勝、そして学生のインカレ優勝です。すばらしい練習環境で、仕事上の配慮もしていただいて、本当に「結果で恩返しをしたい」という気持ちです。

**山岡** スポーツ健康センターを見学させていただきましたが、温水プールやトレーニングルームなど、すばらしい施設ですね。

**田山** 2009年にできましたが、各種トレーニングマシンも充実しています。プールは朝や土日も使わせていただけるし、ラ

ンニングのトラックもあるし、大学の周囲には田園地帯が広がっていて道路も信号も少ないのでバイクの練習には絶好のフィールドです。学生には、この環境は最高であつて、これが当たり前だと思つたら絶対に強くないと言っています。

**山岡** トライアスロンは戸外で泳いだり走つたりする競技ですから、自然環境に大きな影響を受けるではありませんか。

**田山** おっしゃるとおりです。雨で海が荒れているとか、場所によつては暑さや寒さ対策も欠かせません。「雨だから」とか「海が汚れているから」というちょっとしたマインナスの気持ちの結果を左右することもあるので、何でも受け入れられるようにしなければなりません。

ロンドンオリンピックのトライアスロンはハイドパークという有名な公園が会場でしたが、前年のプレ大会では、スイムのコースに藻が多くて驚きました。泳いでいると手に巻き付いたりして。しかし、翌年の本

大会では万全の整備がなされて非常にきれいになっていて、これがオリンピックの力なのかと驚きました。

### スピードや技術、持久力よりも大事なのはメンタルの強さ

**山岡** 今年の春には、田山さんに憧れて高校生チャンピオンが入学するそうですね。

**田山** 本当に強い選手、オリンピックに出場できる選手の育成を目指して、1学年に1人か2人の少数精鋭でいくと決めていました。こんど入学するのは、男子が鳥取県から来る高校生チャンピオン、もう一人は3年連続で女子の世界選手権に出場している選手です。これで、総勢6名になります。

**山岡** その6人と比べて、やはり田山さんがいちばんお強いですか。

**田山** トライアスロンならまだ負けませんが、スイムやラン、バイクといった種目ごとでは、「ああ、この選手にはかなわなくなってきたな」と感じる場合があります。

やはり、伸び盛りですから。

**山岡** そういう強い選手とか伸びそうな選手は、あらかじめ見て分かるものですか。

**田山** 分かるというよりも、感じますね。

それが当たっているかどうかは、ずっと先にならないとはつきりしません。また、強くなりそうな選手というよりも、私が「教えた、育てたい」と思つた選手が集まつてきてくれるので、本当に恵まれていると思います。

**山岡** そういう選手は、どうやって見分けるのでしょうか。「お願いします！」といったような迫力とか、それとも何か雰囲気のようなものですか。

**田山** 目ですね。あとは姿勢。初めて会つた時の目と姿勢で、「この選手は面白い」と感じる何かがあります。

**山岡** 体つきなどは関係ありませんか。

**田山** それはあまり見ないですね。私は身長が166センチですが、海外には2メートル近い選手もいます。体格では圧倒的な

差がありますが、トライアスロンが面白いのは3種目あることです。スピードだけでも勝てないし、技術だけでも持久力だけでも勝てない。いちばん大きいのはメンタルだと、私は思っています。

**山岡** それは、何に対するメンタルですか。例えば、最後の最後まであきらめないといったことでしょうか。

**田山** トライアスロンに対して気持ち強い選手は、最終的に強いですね。私は36歳で、もう体力的には20代の選手にかないませんが、トライアスロンでは絶対に負けないうという思いに関しては私のほうが勝っていると感じます。

**つらい思いをして乗り越えてきた経験がメンタルを強くする**

**山岡** 肉体的なトレーニングとともにメンタルトレーニングも重要だといわれますが、田山さんはどのように鍛えていらっしゃるのですか。

**田山** 学生には、メンタルトレーニングの知識は大事だけれども、それに頼ってはいけないと言っています。最終的には、自分で困難を乗り越えなければいけないわけですから。

試合でどれだけ悔しい思いをして、その気持ちを長く持ち続けられるかがポイントなのであって、私はそこは誰にも負けません。日本選手権には15回出場して、2回だけ表彰台に上れませんでした。そのうちの1回はリオの前年で、絶対に勝てると思っていたのに、バイクで前の選手の落車に巻き込まれて2回も転倒し、5位でした。ここで優勝して、その勢いでリオに行こうと思っていたので、悔しくて悔しくて。

でも私は、最高の笑顔でフィニッシュしようと思ったのです。悔しいからといって、それを表に出したら負けだ、リオには絶対に行けないと思って、ガッツポーズでゴールしました。私の前で落車した選手があとで謝ってきましたが、「大丈夫だから気にす

るな。自分はリオへ行く」と話しました。このレースがリオ行きの一つのポイントだったと思います。

**山岡** 悔しいけれど笑顔でゴールって、カッコいいですね。

**田山** 困難な経験を乗り越えて階段を一段ずつ上がってきたからこそ、ゴールのパフォーマンスが生まれたと感じました。

**山岡** 先ほどおっしゃったように、つらい思いをして乗り越えてきた経験がメンタルを強くするということですね。

**田山** そうやってつくり上げたメンタルの強さにはうそはないし、崩れない。私の武器の一つだと思えます。どんなに筋肉を鍛えても、しばらく休めば元に戻ってしまいますが、メンタルの強さは休んでも消えませんが、他の人からあれこれ言われても迷うことがなく、ぶれません。

**山岡** お話を伺っていると、まだまだ現役でやっていけるのではないのでしょうか。

**田山** そうですね。私は「第一線」から退

くとは言いましたが、また「引退」とは言っていないのです。自分の中で一つ区切りを付けるためにも、いままで応援してください。くださった方々に感謝の気持ちを表すためにも、きちんと引退レースをしなくてはならないと考えています。

**山岡** 監督である田山さんが頑張っている姿を学生が見て、学ぶことも多いでしょうね。

**田山** 私は怒ってばかりいるのですが、それでも教えてほしいという姿勢を見せてくれるので、私が妥協してはいけないという思いが一層強くなります。練習で厳しいことを言っても、終わってあいさつしたら、あとは打ち解けるようにしています。

学生には、私はあいさつもろくにできなかった、そうやって、自分の周りから応援してくださいる人をなくしていった、いろいろな人が去っていったという経験を話します。しかし、周りの人が自然に応援したくなるような選手が最終的には勝つのだから、

私と同じ失敗はするなと伝えていきます。

### 何度も自己分析を繰り返し それを試合にフィードバックする

**山岡** 流通経済大学社会学部のご卒業ですが、振り返ってみて、大学の学びがいま役立つとお感じになりますか。

**田山** 心理学の佐藤先生のゼミに所属しましたが、学んだ中で大切にしたいと思ったのは自己分析です。自分が過去に経験した状況を取り上げて、それを紙に書き、どん



田山寛豪さん(右)と山岡三子さん  
(2016年11月21日 流通経済大学にて)

どん分析をしていくのですが、同じ事柄に対して、その日によって分析の内容が違います。それが多ければ多いほど、体験したことが自分のものになるとのことでした。例えば、一つのレースに関して何回思い出して分析できるか、それを試合にフィードバックして生かせるか。正直なところ、リオに関してはまだそれが少ない状況で、むしろようやく始めたところです。

**山岡** 「あれは良かった、悪かった」だけでは、一面的な捉え方になってしまいます。ある日は良かったと思い、別な日にはこうすれば良かったという振り返りが多いほど分析が深まるし、練習にフィードバックできて、成長につながるということでしょうか。

**田山** 意識してやっているわけではなく、練習しながらとか娘と遊びながら自然に考えているので、苦になりません。

**山岡** 大学の学びを現在も生かしていらっしゃるわけですね。本日は、ありがとうございます。