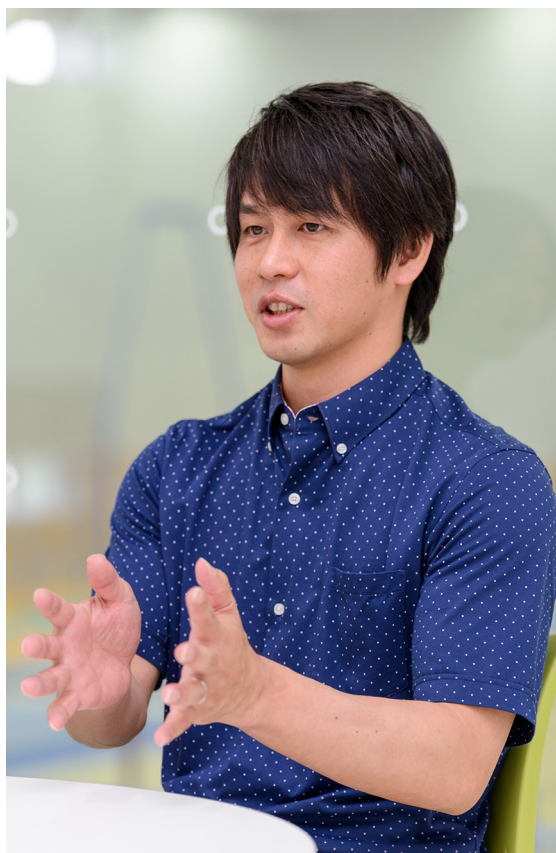


順天堂大学スポーツ健康科学部准教授、
体操競技部コーチ

富田 洋之さんに聞く

聞き手 川島 葵さん ●フリーアナウンサー



とみた ひろゆき

順天堂大学スポーツ健康科学部准教授、体操競技部コーチ、国際体操連盟技術委員。06順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科修了。アテネオリンピック団体総合金メダル。07年世界選手権で日本人初のロンドン・エレガンス賞を受賞。北京オリンピック団体銀メダルなど。

「富田の逆上がりを見て、ほかの子とは違うと思った」

川島 本日は、体操の日本代表としてオリンピックに2回出場し、アテネでは日本チームのエースとして金メダル獲得に大きく貢献なさった富田洋之さんにお話を伺います。

富田さんは大阪府のご出身ですが、やはり子どもの頃から活発に体を動かしていましたか。

富田 そうですね、学校でも休み時間になるとボールを持って運動場に飛び出しているような子どもでした。

川島 体操の世界にお入りになったのは、どのようなきっかけからでしょうか。

富田 友達が近所の体操教室に行きたいと言ったので、見学について行ったのが最初です。8歳くらいだったと思います。

川島 その時の印象は、いかがでしたか。

富田 あまり興味がなかったといえますか（笑）、「小学校の体育の授業でやっている前

転や跳び箱と同じだな」という感じでした。ですから、積極的に「やってみよう」というほどではありませんでしたが、始めてみると、上級生が難しい技をやっているのを目の当たりにして、自分も同じようにやってみようと思いました。練習が始まるちょっと前に行って、見よう見まねで練習するようになり、いろいろな技があるので、課題を一つずつクリアしていくようにして、体操の世界にのめり込んでいきました。

入って約1年後に、先生から、本格的にやってみないかとお誘いをいただきました。体操競技の本格的な器具が整っている大きい教室に移ってはどうかというお話でした。

川島 現在、富田さんは指導するお立場ですが、そんな視点から当手を振り返ると、先生は富田さんのどこに目を付けられたとお思いですか。

富田 何年かたってから先生とお話をしている中でそのような話題になったときに、「富田の逆上がりは、ほかの子とは違うと

思った」とおっしゃっていました。今では観察力のある先生と最初に出会ってよかったなと思っています。

川島 大きい教室に移り、いかがでしたか。

富田 使っている器具も違うし、練習している動きも違うので、もうびっくりしてしまっただけというのが最初の印象でした。そこで鹿島丈博さんに初めて会いました。彼とはその後もずっと一緒に、アテネオリンピックでも団体で金メダルをとった仲間です。鹿島さんは3歳の頃からその教室に通っていたため、私と同年齢なのに、何をやっていいのか分からないくらいすごい技の練習をしていました。

川島 それを見て、富田さんは衝撃をお受けになったのでしょうか。それとも悔しいとお感じになったのでしょうか。

富田 こんなに高く飛べるのかとか、この器具を使ってこんなことができるのかと、面白がって見ていましたね。

高校入学時に決めた、 オリンピック出場という目標

川島 どの時点で本格的に体操競技に取り組もうと思われましたか。何かきっかけはありましたか。

富田 中学を卒業するときに、うちの高校で体操をやらないうちにお誘いがあったので、本格的に体操をやってみようという決心しました。それまで通っていた体操教室からは多くのオリンピック選手が出ていたのでも、自然に私もオリンピックに出場したいという目標が生まれました。

川島 先生から指導される際に言われたことで、特に覚えていらっしゃることはございますか。

富田 演技をしている私の膝やつま先がピンと伸びずに曲がっていたら、普通のおじさんやおばさんが見ても美しくないと言われるのだから、そういう人の言うことも素直に聞きなさいと言われました。

富田 洋之さん



川島 分かりやすいお言葉ですね。

富田 そうですね。誰から何かを言われても素直に受け入れなさいということだと思っています。それは選手同士でもそうです。後輩からもアドバイスをもらいました。私は現役時代ずっとそのようなことを続けました。

川島 それは、指導者になつたいまも変わリませんか。

富田 ええ、それはずっと大切にしてます。どうしても、自分のやり方や感覚が正しいと思うがちですが、一つの技に対していろいろな方法があり、その中から自分に

合ったものを選択する必要があります。選手一人一人、体が違うので、例えば身体が固い人はこのやり方のほうがいいというように、その人に合った方法を探すことが非常に重要です。いま自分がやっている方法が一番正しいと思い込んで固執するのではなく、ほかの人のいろいろな方法を見たり聞いたたりして、自分なりのやり方を選択するよう、選手には伝えています。

川島 「心技体」といいますが、お話を伺っていて、頭や心の部分もとても大切なのだと思います。「心技体」のバランスを、富田さんはどのようにコントロールなさってましたか。

富田 むしろ意識してシンプルに考えようと思いました。うまくいかないときや伸び悩んでいるときは、常に「いま、何をすべきか」を考えました。うまくいかない原因を考え、それをクリアするために、いますべきことを突き詰めると答えが出て、次のステージに進む。そういったことの繰り返し

だったと思います。技術的なことは先生や仲間聞き、じゃあこうやって、次はこうして、ということを繰り返しながら練習していました。

「力強い演技」よりも 「美しい演技」を追究したかった

川島 高校でオリンピックを意識しながら練習をして、大学進学の時選抜肢がいろいろあったのではないかと思います。

富田 順天堂大学を選んだのは、学生の自主性を重んじる大学であることと、私の競技スタイルに合っている印象を受けたからです。「力強い演技」と「美しい演技」というように単純化して考えると、私は美しい演技を追究したいという思いがありました。順天堂大学の選手の演技を見て、同じような考えの人が多く感じました。また、同じ高校の先輩や全日本選手権で優勝経験がある上級生など、トップで活躍している先輩方がいらつしたことも大きな

要因でした。

川島 練習拠点であるさくらキャンパスの体操競技場は、設備が素晴らしいですね。

富田 ここは2017年の4月にできたばかりで、広さも以前の2倍ほどあります。練習で新しい技に取り組むときにはどうしてもリスクがあるので、それを最小限に抑えることができる施設が非常に重要です。やはり、けがが一番怖いですから。

川島 例えば、落ちても受け止めてくれるクッションがあるといったことでしょうか。

富田 鉄棒だったら、選手が着地することが多い場所だけがスポンジになっていると、その反対側や鉄棒の真下に落ちたときに大変なことになりかねません。そういうところでは、なかなか技の練習をチャレンジしにくくなっています。

**「オリンピック出場が夢」ではなく
そこで活躍することが目標だった**

川島 入学して、寮生活はいかがでしたか。

富田 授業の後は毎日4時半頃から練習で、寮の部屋に帰るのは早くても9時頃でした。

他の寮生と話す時間は多くはなかったのですが、医学部などの学生と話すと、体操を専門にしている人とは違う視点を持っていることが新鮮に感じられました。

川島 講義の時間も、練習にとってプラスになったのではありませんか。

富田 特に人体に関する勉強は、スポーツを続ける上でいぶん参考になりました。

例えば機能解剖学を学んで筋肉の部位をしつかり理解した上でトレーニングをする、やはり効果が違うと感じたことがあります。栄養の知識も競技に直接生かせるので、非常に重要だと思いました。2年次には体操部の寮に移って実質的に一人暮らしになったので、筋肉を付いたり疲労回復を図る際に食事をどう役立てるかといった面で大いに役立ったと思います。

川島 普段の練習は、けっこう厳しい雰囲気でしたか。

富田 比較的なごやかといいますか、互いに教え合い、いまの演技は良かったとかここがダメだったというように、常に話し合っていました。

川島 いまならスマートフォンで動画を撮ってすぐに確認することもできますが、富田さんが現役の頃はいかがでしたか。

富田 手軽にビデオ撮影することはできず、画面も小さかったような気がします。私は、それよりも自分の感覚や仲間から言われたことを優先しながら一本一本の練習に取り組んでいました。

川島 自分が演技中に感じたイメージと、



川島 葵さん

ほかの人が見ていて感じた印象というのは、合うときもあれば違っているときもあるのでしょうか。

富田 自分では「あそこはちょっとタイミングが早かったかな」と思っても、映像ではそれが分かりにくく、ほかの人は気付かなかったときもありました。だからこそ、自分自身の感覚をより意識するようになったのかもしれない。

川島 富田さんは2003年に大学院に進学し、翌年にアテネオリンピックに出場なさったわけですが、2003年の時点で、もうオリンピックに向けて具体的に取り組んでいらつしやいましたか。

富田 そうですね。2000年のシドニーオリンピックの最終予選が散々な結果で、やはりオリンピックに出場するためには並大抵の努力では足りないと感じ、練習に対する考え方や取り組み方が変わったと思います。その翌年から日本代表に選ばれるようになり、国際大会に出場してある程度



の結果を出すことができたので、世界のトップに立つためには何が必要かと考えながら練習に取り組むようになりました。オリンピック出場が夢とか目標ということではなく、オリンピックで活躍するためには何が必要か、そのためにはいま何をすべきかと考えて練習していました。

**終わった瞬間に一気に押し寄せた、
全て解き放たれたような感覚**

川島 団体であれば、自分はどんな役割を

果たすことができるのか、といったことを考えながら練習なさっていたのではないのでしょうか。

富田 大学3年の時に全日本学生選手権の団体が優勝して、団体競技ならではおもしろさを知りました。個人の優勝とは比べものにならないくらいの達成感を得たので、優勝して喜ぶならみんな喜びたいと思いました。その経験があったために、日本代表としてオリンピックという世界の舞台に立つて喜ぶということが自分の中でイメージでき、団体が優勝したいという思いを強く持ちました。

川島 アテネで団体の金メダルが決まったときは、どのような感じでしたか。

富田 演技が始まる前は胸が締め付けられるような雰囲気で、緊張感もありましたが、その中で演技をして着地までしつかりとまとめることができました。終わった瞬間に、全て解き放たれたような感覚が一気に押し寄せてきて、言葉では表せないような感情

に包まれたことが忘れられませんか。

川島 たくさん練習を積んでいても、やはり演技に入るときは緊張なさるのですね。

富田 そこが団体競技の厳しいところです。試合が進むにしたがって緊張感が高まっていき、それぞれの選手が積み上げていったものを最後に決めるという場面を迎える。そこで失敗したら、みんなで積み上げてきたものが台無しになる可能性を秘めているので、緊張感は最高度に達します。

川島 私もテレビにかじりついて見ていた記憶があります。選手の皆さんの喜びは相当大きかったと思いますが、いまでも思い出すことはありますか。

富田 ありがたいことに、オリンピックの時期になると当時の映像が流れたりするので、昨日のことにように思い出しますね。
川島 どんな気持ちでオリンピックに向かわれましたか。

富田 「オリンピックには魔物がいる」などといわれますが、あまりネガティブに考え

ないようにしました。むしろ、オリンピックの舞台ってどんな雰囲気なんだろう、世界中の人が盛り上がるってどういうことなんだろうという楽しみを胸に、アテネに向かいました。

事前の練習で、審判やほかのチームに日本の実力をアピール

川島 競技会場に初めて入ったときの印象をお聞かせください。

富田 とても心地よい感じがしました。本番の会場で事前に練習できるのは1回だけなので、そのときに会場の雰囲気や器具の状態で確認しながら練習します。会場内のブルーの配色が心地よい感じだったし、自分の演技の感触もよく、舞い上がってしまいうようなことはなかったですね。本番前の練習を、審判の方々もチェックしています。練習から強さをアピールしないといけなかったのです。

川島 もう、そこから戦いが始まっている

のですね。

富田 はい、ほかの国の選手やコーチも見ているので、しっかりと演技しようと思ひなで話し合って臨みました。

当時の日本の体操男子は、世界選手権で塚原直也さんが個人総合でメダルを獲得し、アテネの前年には鹿島さんが種目別で二つの金メダル、私も個人総合で3位、団体が3位と結果を出し始めたところであり、いろいろな選手がいるということを前日練習で強く印象づけることができました。

川島 アテネでは、富田さんは団体のほかに平行棒でも銀メダルに輝きました。さらに、2008年の北京オリンピックでは体操男子チームの主将と、求められる役割も大きくなっていました。

富田 アテネ以降は、世界選手権では金メダルをとっていなかったのですが、常にチャレンジャーという意識で競技をしていました。特に、ずっと優勝していたのが中国だったので、2008年の北京大会は、その敵地

に乗り込んでいくという感じの厳しい状況だったと思います。

川島 チャレンジヤーというのは気持ちが高前向きになる半面、やはり大変ですよ。

富田 練習では、中国に勝って優勝するためには何をすべきかということ突き詰めたんですが、いざ試合になったら、私自身はそういう感情がマイナスに働くと感じていました。

極端に言えば、勝とうと思っても思わなくても自分の演技内容は同じなので、だったら演技そのものの完成度を上げるほうが気持ちを傾けようと考えました。試合が始まったら、自分や仲間の演技のことだけを考えていました。

川島 自分との対話というか、常に自分と向き合っているんですね。

富田 体操競技では、対戦といっても演技をするのは自分一人であって、相手にじゃまされることはありません。ただし、その環境や雰囲気がどんなものであっても動じ

ないで演技できるかどうかが問題です。それをどう乗り越えるか、日本チームのいい雰囲気をどうやってつくっていくかを常に考えていました。

選手が人間的に成長していく姿を見るのが指導者の醍醐味の一つ

川島 2008年の現役引退の時には、何かきっかけのようなものはございましたか。

富田 年齢や体のことを考えると、現状維持で続けることは可能だったと思います。

しかし、さらに上のレベルに行こうとしたときのイメージがつかめなかったのと、指導者としてやっていきたいという思いもありました。何となくごまかしながら続けるよりも、いい状態のときの感覚を大事にして、それを指導者として伝えるほうが有意義なのではないかと考えて決断しました。

川島 2009年に国際審判員の資格をお取りになり、順天堂大学スポーツ健康科学部の教員および体操競技部のコーチ、そし

て日本オリンピック委員会の専任コーチとなったわけですが、教える立場になってみて、いかがでしたか。

富田 選手として練習する中で、自分の動きを言葉にして伝え、教えるということはやってきたので、立場が変わってもあまり違和感はありませんでした。しかし、伝えてもうまいかなかった場合に、その打開策と一緒に探していくのが指導者としては重要なところですね。一人一人の選手の特徴を生かした演技構成を考えるなど、とにかく考えることが多くなりました。

川島 指導する立場になってみると、もつとこうしたらいいのではないかとというような場面がたくさん出てきたのではないのでしょうか。

富田 伝えるべきことは伝えますが、強制されてやっている、一定の時間が過ぎてまた元に戻る可能性が高い。本人が素直に納得して取り組んでいるかどうかで、結果に大きな違いが出るものです。長い目で見

て少しずつ変わっていくように、そのつど対応していかないといけない。すぐに結果を求めるとうまくいかないということを、指導者になって強く思いました。

川島 指導者としての喜びを感じるのは、どのようなときでしょうか。

富田 何かのきっかけで選手が人間的に成長し、一流になっていくときの変化は目に見えて分かるので、それが醍醐味の一つですね。

川島 4月の全日本選手権では個人総合で順天堂大学の谷川翔選手が優勝し、しかも最年少記録でした。

富田 結果は優勝になりましたが、それよりも、この結果を踏まえてどれだけ成長したかが重要で、次はどのようにすすむのかを考えて日々の指導をしています。

**幅広い分野の知識や経験を融合すれば
新たな成果が必ず生まれるはず**

川島 2020年の東京五輪が決まった瞬

間は、どのように感じられましたか。

富田 うれしい半面、相当のプレッシャーがあるだろうと感じ、若手の選手を育成していかないといけないと思いました。

代表選手の選考方法が以前と比べて複雑になっているので、体操競技の6種目で言えば、自分の得意種目に集中してどれだけ伸ばせるかがポイントだと思います。また、代表になることがゴールではなく、世界の舞台でどのように活躍したいかということろまで見据えて練習をするよう伝えて



富田洋之さん(右)と川島葵さん
(2018年5月28日 順天堂大学にて)

います。

川島 富田さんの場合は、美しい演技が世界に衝撃と感動を与えました。

富田 日本はきめ細かい動きが比較的得意なので、その良さを世界にどうアピールするかを意識するよう指導しています。

川島 大学では、ほかの教員の方との交流を通して学ぶこともあるのではないかと思います。ですが、いかがでしょうか。

富田 マネジメントがご専門の先生に組織づくりのお話を伺ったり、逆に、体操競技の選手はどのような特徴があるのか、関心をお持ちの先生と話したりしています。いろいろな刺激をいただいたり、ヒントをいただくことがあります。

体操やスポーツにかかわらず、幅広い分野の知識や経験を融合することによって新たな成果が生まれることが必ずあると思うので、協力し合って新しい研究に取り組みたいと思っています。

川島 本日は、ありがとうございました。