

ウエイトリフティング選手 三宅 宏実さんに聞く

聞き手 山岡 三子 ●フリーアナウンサー・名古屋短期大学客員教授

ウエイトリフティング日本女子選手初 オリンピックメダル獲得の快挙

山岡 今回お迎えするゲストは、ウエイトリフティング日本代表選手の三宅宏実さん。アテネオリンピックで九位、北京オリンピックで六位入賞と着実に成績を上げられ、昨年のロンドンオリンピックではみごと銀メダルを獲得。日本の女子重量挙げ史上初のメダリストとなりました。

お父様の義行さんも、一九六八年のメキシコシティオリンピックで銅メダルを獲得されており、親子でのメダル獲得も日本のオリンピック史上初の快挙となりましたね。本当におめでとうございます。

三宅 ありがとうございます。メダルをとりたいたと思うってこの競技を始めて、十二年越しの夢の実現ですから、すごく重たい銀メダルです。

選手にとってメダルをとるのととらないのでは大違いということ、実際にメダリストになってみて、実感する毎日です。イベントや表彰式など、さまざまな活動にもお声かけいただくようになりました。

山岡 メダルをとられたことで、さらに忙しい日々を過ごされていると思います。すでに、次のオリンピックに向かって、走り始めていらっしゃるのですね。

本日も、味の素ナショナルトレーニングセンターでの練習の合間を縫って、お時間をつくっていただきました。

三宅 リオデジャネイロオリンピックでは金メダルを目指しています。今は練習中心の生活ですが、これまでのトレーニングのスタイルを崩さずに、支障がない形で、競技以外の活動にも時間を費やすようになりました。

慣れないことも多く、戸惑うこともありませんが、意識的に活動の幅を広げようと、いろいろなことにチャレンジしています。

山岡 三宅さんがウエイトリフティングの道を歩まれることとなった経緯について、お聞きしたいと思います。当初からオリンピックを目指して、重量挙げという競技を始められたとのことですが、そのあたりのことについて、少し詳しくお話しただけですでしうか。

三宅 シドニーオリンピック（二〇〇〇



三宅宏実さん（右）と山岡さん

（2013年3月14日 味の素ナショナルトレーニングセンター会議室にて）

年」の開会式をテレビで見ても、「私も出てみたいな」と思ったことがきっかけで競技を始めました。観客席に手を振りながら行進する選手の姿を見て、とても感動してしまっただけです。皆さん、とてもオーラがあつて格好よくて、とてもあこがれました。それが中学三年生のことで、高校生になつたら何か人と違うことをして、オリンピックを目指そう。そして、メダルをとりたいと思つたんです。

山岡 それまではピアノが大好きで、そつちの方向へ進みたいと思つていらつしやつたのですよね。

三宅 母がピアノの指導者だったこともあり、音大に進みたいと思つていたんですけど、オリンピックという新しい夢を追いかけることになり、ピアノは断念することになりました。

山岡 オリンピック競技にもいろいろありますが、その中でもウエイトリフティングを目指されたのは、やはりお父様の存在が大きかったですか。

三宅 そうですね。父や伯父がやつていた競技でもあるし、「私にもできるかな」

という気持ちがありました。

それで、父に競技を始めたいと話したんです。最初、父はとりあつてくれなかったのですが、私の真剣な思いを感じてくれたのか、やがて練習を見られるようになりました。

ライバルは昨日の自分——がんばったらがんばった分だけ結果に表れる

山岡 実際にウエイトリフティングを始めてみて、いかがでしたか。

三宅 当初から、この競技は自分に向いているなという実感がありました。この競技は、がんばつたらがんばった分だけ、自分に返ってくるんです。それも、昨日は二十キロ、今日は二十一キロ、明日は二十二キロというように、明確な記録となつて表れるし、練習がそのまま結果につながります。そういうシンブルなところが私に合っていましたね。それで熱中するようになっていきました。

山岡 個人競技ということもあり、自分との戦いという側面が強いんですね。努力しただけでそれまで挙げられなかった重さの

バーベルを挙げられるようになったときには、得られる達成感も大きいのでしょうか。

三宅 まさに自分との戦いです。性格にもよると思いますが、私の場合は、対人競技は向いてないように思っています。どこかで情が出てしまうし、相手の選手にも気を遣ってしまふ。友人と競い合うことができないということも最初からわかっています。それよりも、自分自身と戦ったほうが精神的に楽なんです。だから、私はライバル選手を置けません。

あえて言えば、ライバルは昨日の自分です。今日の自分は、昨日の自分と比べてどこが違うのか。今日は何ができるようになったのかを自ら分析して、明日につなげていくことが好きなんです。

山岡 しかし、十年以上のキャリアの中では、決して楽しいだけの日々ではなかったと思われます。厳しいこと、つらいこともあったのではないのでしょうか。

三宅 確かに、どんなに努力しても記録が出ないこともあります。そういうときはやはりつらいです。

さらに、やればやるほどオリンピックで

メダルをとることの難しさもわかってきて、父がメダルを獲得したことは大変なことだったのだとわかるようになりました。しかし、そうした不安も自分で解消するしかありません。失敗しても誰のせいにもできません。結局は自分との戦いなんです。

十年の競技生活で確立した「自我」と感謝の気持ちが好結果につながった

山岡 これまでオリンピックには三回出場されています。それだけでも画期的なことです。今回はメダルの獲得を実現されました。それまでの二回と比べて、ご自身の中では何か大きな違いがあったのですか。

三宅 競技を長く続けてきて、いろいろな蓄積が得られたことも大きかったと思います。何ごとともそうですが、同じことを十年もやり続けると、続けてきたことへの理解も深まってくるし、自信もついてきます。同時に、自分ももっと強くなりたい、変わりたいという気持ちも芽生えます。そうした「自我」がいい意味で作用したのだと思います。

それまでは練習メニューも父に任せつき

りでしたが、この二年ほどは自分なりに工夫して臨むようになりました。自主性が育まれるようになったことも、今回の結果に結びついたのだと思います。

山岡 ご自身の自我の確立が、良い影響を与えたのですね。

三宅 今振り返ると、あらためて「自分は変わりたい、もっと記録を伸ばしたい」という積極的な思いをもつことが本当のスタートかなと思います。そこからすべてが動き出していったように思います。本当は、もう少し早いうちから、自我に目覚めていればよかったのですが（笑）。

そしてもう一つ、それまでのオリンピックにはなかった大きな変化がありました。それは、これまで以上に周囲への感謝の気持ちをもつようになったことです。

山岡 私もテレビなどを通して、三宅さんのインタビューをよく拝見していますが、必ず感謝の気持ちを述べられています。ここに三宅選手の強さの秘密があるのかなと思っています。

三宅 北京オリンピックでメダルを期待されていたにもかかわらず、とることがで

きませんでした。それがとても悔しくて、今回は何としても期待に応えたいという強い思いがありました。

しかし、ロンドンオリンピック開催前に、肉離れを起こしてしまったんです。けがから復帰したときに残された時間は三カ月。あとがない状況に追い込まれていました。

大きな不安を抱えての再出発でしたが、その三カ月間、必死に練習を重ねていく中で、不思議と心境に変化が出てきたんです。毎日練習ができることの幸せ。そのための環境を整えてくれている周囲の方々への感謝。そうした気持ちが強くなっていき、しだいに「メダルをとるんだ」というよいけい気負いがなくなっていました。そのおかげで、本来の力を出し切ることができたのだと思います。

「軽くなりますように」

心の中で競技用具に語りかける

山岡 ウエイトリフティングは個人競技ですから、メンタル的な要素もことのほか重要になってくるのではないのでしょうか。

三宅 この競技は、自分の心身の状態が

そのまま結果となって表れるんです。ですから、身体の状態だけに力点を置いて、十分ではありません。私自身の人間性自体も問われるのが、ウエイトリフティングという競技だと思います。

最近では、自分が普段使っている競技用具にも感謝の気持ちをもつようになりました。手入れも「ありがとう」の気持ちをもって、念入りに行うようになりました。

それから、バーベルを持ち上げる際に、心の中で語りかけるんです。「軽くなりますように」って。もちろん、「物」ですから、言葉をかけても応えてはくれません。しかし、何か見えないパワーがあるような感じが私にはします。

今回のオリンピックでは、そうした身の回りのすべてのものから力をもらえたような気がするんですよ。

山岡 それはアスリートならではの視点ですね。メンタル面を強化したり、よい精神状態を保つために、日常生活で工夫していることなどはありますか。

三宅 精神面での足りないところを補うために、私が頼りにしているのがトップア

スリートの方々を書かれた本です。何かしら参考にすべき新しい発見がありますから、スランプに陥ると、決まって本屋さんに行くようにしています。

とりわけ成績が伸びないとき参考になったのが、サッカー日本代表の長谷部誠さんが書かれた『心を整える。勝利をたぐり寄せるための56の習慣』でした。その著書の中に「部屋の乱れは心の乱れ」という一節がありました。これは大きな気づきとなりました。

当時は競技のことばかりが気になって、部屋が乱雑な状態になっていました。そこで、身の回りにあるものを掃除し直したところ、気持ちがすっきりして、徐々に記録も出るようになりました。生活面も含めて、変えられるところは変えていく。そして、「自勢力」を高めていくことが、競技にも好結果をもたらすように思います。

山岡 今おっしゃった「自勢力」という言葉は、すばらしい言葉だと思います。自分という人間そのものを成長させることが重要という考え方は、おそらくスポーツにかぎらず、どの世界でも好結果を残すうえ

三宅 宏実さん



で欠かせない重要なポイントであるような気がします。

そのように精神面も十分に整えられたうえで、ロンドンオリンピックの試合当日を迎えられたわけですね。

三宅 当日は精神的にも充実していました。気負いすぎず、力みや重圧もなく、まっさらな気持ちで臨むことができました。これまでの自分とは違っていたんです。

目の前に大勢の人がいる。私に声援を送ってくれる日本人の姿も多くある。その光景を前に、「なんて幸せなことだろう。オリンピックはやっぱすごい舞台だな」と、妙に客観視できている自分がいました。

それでも、緊張感は大きかったです。おそらく、今までの試合の中で一番緊張したと思います。全部で六回バーベルを上げなければならぬのですが、「絶対に失敗できない」と一本一本がドキドキでした。競技終了後は、筋肉痛もひどかったのですが、精神的にもくたくたの状態。しかし、結果を残せて、みんなの笑顔が見られたことで報われたように思いました。

山岡 これまで二人三脚で取り組んでこられたお父様の首に銀メダルをかけられた姿がテレビで報道されました。とても感動的なシーンでした。

三宅 父にメダルをかけるのは念願でしたから、それがかなえられて本当によかったですね。

ただ、私は頑固ですし、家族にはなかなか素直になれない自分があるんです。周囲の方々には自然に感謝の気持ちを伝えられるのですが、家族にはどうしても「ありがたい」とのひと言が発せられない。

実は、ロンドンオリンピックの試合前に、感謝の気持ちと意気込みを手紙につづて、父親に手渡ししたんです。これからは、積極

的に感謝の気持ちを自らの言葉で伝えたいと思っています。

山岡 ロンドンオリンピックから半年ほどたちますが、三宅さんを取り巻く環境もかなり変わったのではないのでしょうか。

三宅 確かに、二〇〇八年の北京オリンピックと比較すると何から何まで大きく変わりました。

メダリストとして注目されるようになり、以前に比べて、忙しい毎日を過ごしています。何ごとも勉強という意識で取り組んでいますので、非常に充実しているんです。多くのことを吸収できています。

被災地支援にも積極的に参加

メダル獲得報告を通じて元気を届けたい

山岡 三宅さんは、お父様や伯父様が東日本大震災で被害を受けた宮城県村田町出身ということもあり、被災地支援などにも積極的に取り組んでいらつしやいますね。

三宅 ロンドンから帰国後、まず訪れたのが被災地の宮城県でした。私としてはメダルを獲得したことのご報告をさせていたきたい。そして、少しでも震災で力を落

とされた方々に元氣を取り戻していただきたいとの思いで現地に赴いたのですが、逆に被災地の皆さんから元氣をもらいました。特に子どもたちが明るくて、前向きで。その子どもたちからボール紙で作った手づくりの銀メダルや私へのメッセージ集など、さまざまなものをいただきました。すごく真心を感じて、またがんばろうという原動力をもらいました。

「夢をもつこと」

夢の実現のためには苦手分野の克服を

山岡 最近はお父様と共に各地で講演も行っているようです。



山岡 三子さん

三宅 実は私、人前で話すことが一番苦手なんです。とりわけ、自分自身のことを話すのはとても難しいと感じています。できれば講演会は避けたいというのが本音なのです(笑)。でも、せっかくの機会ですから、苦手なことにも挑戦しようという取り組みでいます。

当初は、何か話そうとしても一分、二分がせいぜいで、父に頼ってはかりでした。それでも、今日は三分話そう、四分話そうと努力した結果、今では十五分くらい話せるようになりました。ただか十五分ですが、私にとってはすごい成長。いずれは三十分、一時間、そして一時間三十分とすら話せるようになっていと思っています。山岡 講演ではトップアスリートとしてのどのようなことを伝えられているのですか。三宅 一番は「夢をもつこと」の大切さです。人は夢をもつからこそ輝けるし、元氣も出てくる。そして人生も楽しくなる。子どもにかぎらず、どの年齢の方にも夢は大切なものですから、いつまでももち続けたいと思っています。

私自身も、十年ちよつとの経験ですが、

夢をあきらめなかったからこそメダルがとれたし、輝くこともできています。そうした実感がありますから、自分の経験や考えを伝えることにより、多くの人たちのモチベーションのアップにつながればと思っています。

それに加えて、もう一つぜひ強調したいのが、苦手なことに取り組むことの重要性です。誰でも得意分野については苦勞せず成績を伸ばすことはできますが、苦手分野はうまくいきません。通常はなるべくそこから逃げたくなるのですよね。しかし、夢を実現する過程で苦手分野の克服は絶対に欠かせません。

私は、今回のロンドンオリンピックに臨むにあたって、徹底的に苦手分野の克服に力を入れたんです。それが好結果に結びついたと思いますから、その教訓も必ずお話しするようにしています。

山岡 確かに、苦手なことは誰もがおじ气づきますし、そこから避けたいと思いますね。

しかし、三宅さんは競技でもそうだし、講演など、ご自分の専門外のことであつて

も、そこから逃げずに、正面からぶつかって克服されようとしています。そうした姿があるからこそ、より説得力があるように思います。

三宅 できないことができるようになるには時間がかかります。毎日同じことをやっても進展しないこともしばしば。精神的にもしんどいことの繰り返しです。しかし、できたときの喜びは何倍も大きい。そのことを多くの人と共有できればうれしいです。こうしたことを伝えたいと思うようになったのは、やはりオリンピックでメダルをとってからです。私は自分が納得しないと人に勧めたり発信したりすることができないタイプなんです。結果が出ていないときは自信がありませんでしたが、メダルを手にしたことで、人の役に立つことができるのなら、自分の経験を伝えたいと思えるようになったになりました。

新しい自分を発見することが楽しい 人間性を広げることが当面の目標

山岡 オリンピックでメダルを獲得されたことで、精神的にも非常に前向きになら

れたということですね。ぜひ、そうしたことも踏まえて、将来の展望をお聞きしたいと思います。

三宅 実は、競技のこと以外では、自分はいったいこの先どうなるのか、全くわからないんです。新しいことに取り組むたびに、いろいろなヒントがあり、新しい自分が発見できます。それがとても楽しいです。

今は自分が何に向いているのか、どういう道を歩んでいくべきなのか、自分で自分を肩越しに見ているような感じです。自分探しの段階ですね。とりあえず今年は、もっと人間性を広げ向上させていきたい。そのうえで人生の道を模索したいと思います。

山岡 リオデジャネイロオリンピックに向けての目標はいかがですか。

三宅 次のオリンピックは三十歳で迎えます。おそらく疲労も抜けにくくなるし、体力を維持することも困難になるかもしれません。ですから、競技についても、これからは未知への挑戦という段階に入ってきます。

やはり、パワーだけでは限界がありますから、技術を磨かなければなりません。さ

らに、スピードや柔軟性も必要ですし、もちろんメンタルの強化も欠かせません。パワー、技術、スピード、柔軟性、そしてメンタル。この五つがそろったときに、最高のパフォーマンスができると思いますので、残り三年半でそれぞれのレベルアップを図りたいと考えています。

山岡 お話をお聞きしていると、すごく成長意欲や向上心が強いように感じます。

三宅 プラス思考になったことも影響していると思います。以前はすごくネガティブで、記録が伸びなかったりけがをしてしまったりすると、もうダメだと力を落としていました。そういう思考回路だったのが、今は「困難は一つ一つ乗り越えるためにある」と考えられるようになりました。

これは、父に教えてもらったのですが、イチロー選手の名言の中に、「一つ楽を覚えたら、また次も楽を覚えていく。だから厳しい道を進んでいかなければいけない」そういう内容の言葉があるようです。そのとおりだなと思います。

そのことを教えてくれた父も、ウエイトリフティングの女子ナショナルチームの監

督を引き受けました。人はつい安易な道を歩んでしまいがちですが、まさに厳しい道を選んだわけです。

実際、失敗から学ぶこともありますが、私自身もあえて厳しい道を選び、新しいことにチャレンジしていきたいです。そういう意識が芽生えると、行動も前向きになるみたいです。最近はより好奇心も強くなつて、もつといういろいろな知識を身につけたいと思うようになりました。特に、もつと英語が話せるようになりたいと考えているんです。世界中の人もコミュニケーションがとれ、視野も広がりますから。

「過去は変えられないこそ

納得した「現在」「過去」の積み重ねを

山岡 「自分力」、「人間力」を向上させたいとおっしゃいましたが、そうしたお考えの背景には、大学時代における「学び」の影響もあるのでしょうか。

三宅さんは法政大学でキャリアデザインを学ばれましたね。そうした影響が、言葉の端々から感じられるように思うのですがいかがですか。

三宅 私は母校のキャリアデザイン学部の二期生にあたります。自分自身の人生をどう設計していくのか、どうやって夢を実現させていくのかということについてじっくりと考える機会をいただきました。

特に、外部講師の方々に来ていただいたて、ご自身のキャリアについてお話しいただく授業が印象に残っています。社会のありようやさまざまな職業、さらにはキャリアデザインについて実践的に学ぶことができました。

また、先生方も授業だけでなく、さまざまなサポートや激励をしてくださいました。いまだに励ましのお手紙をくださる先生もいらして、本当にありがたいかぎりです。

実は今、お世話になった先生から、大学で一時間半の授業をやってくれないかというお話をいただいているんです。やつと十五分話せる程度なのに、九十分の授業はハードルが高すぎで（笑）。たたいやなことから避けたり逃げたりすることは本意ではないので、チャレンジしてみたいですね。

山岡 私も今、短期大学で客員教授として「教えて」いますが、むしろそこから多

くのことを「学んで」います。三宅さんの講義なら、きっと多くの学生が聞きたいと思うのではないのでしょうか。

それでは、最後に大学生に対するメッセージをお願いします。

三宅 大事なことは悔いを残さないということだと思います。

今こうやって過ごしていても、「現在」はどんな「過去」になつていく。未来はいくらでも変えられる一方で、過去は絶対に変えることができないものです。

だからこそ、一瞬一瞬を大切に、全力で楽しみながら大学生活を送ってほしい。そして、自分が納得できる過去を積み重ねてもらいたい。やらない後悔よりはやった後悔のほうが断然いいと思います。精一杯、何ことにもチャレンジしてほしいですね。

山岡 これからもウエイトリフティングを通して「人間力」の向上——、ご自身の可能性を追求していく姿を応援させていただきたいと思います。リオデジャネイロに向けてのますますのご活躍を期待しています。本日はお忙しい中、本当にありがとうございます。ありがとうございました。