



アテネ・北京オリンピック トランポリン日本代表、
阪南大学職員

廣田 遥さんに聞く

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

ひろた はるか
阪南大学国際コミュニケーション学部卒。小学6年生からトランポリンを始め、全日本トランポリン選手権大会では高校2年生から前人未踏の10連覇を達成するとともに、アテネオリンピックでは7位入賞。現在はテレビ出演やトランポリンの普及活動など、幅広く活躍中。

山岡 本日は、トランポリン競技で前人未踏の全日本10連覇を成し遂げるとともに、2度のオリンピックに出場、引退後はテレビでも活躍されている廣田遥さんにお話を伺います。テレビの生放送が先ほど終わっただけのところで、スタジオから駆けつけていただきました。

トランポリンとの出会いは小学生のときのホームステイ先の庭

山岡 まずは、トランポリンを始めたきっかけから教えていただけますでしょうか。

廣田 小学生のころから英語が好きで、英語の授業がある小学校に通っていました。子どもながらに映画の字幕翻訳や通訳として活躍されている戸田奈津子さんに憧れて、そういう仕事に就きたいと考えていたんです。そうしたなか、友達からの誘いもあって、春休みの2週間、オーストラリアへホームステイに行く機会に恵まれました。そして、ホームステイ先の庭にあったトランポリンが私とトランポリンの初めての出会いでした。ホストファミリーと一緒に遊んでみたら、とっても気持ちがよくて、その浮

遊感にすっかり魅せられてしまいました。

それまでは器械体操をやっていたので、床運動で2回転ができて、トランポリンでこれだけ高く飛べるのなら3・4回転できるのではないかと思いが、帰国後、母に英語よりトランポリンが楽しかったのやってみたいと伝えたところ、インターネットがない時代でしたが、母が一所懸命探してくれて、ようやく大阪の教室を見つけ、通い始めました。

山岡 トランポリンとの衝撃的な出会いが、その後の廣田さんの人生をがらりと変えたわけですね。

廣田 はい。ただ、周囲は幼稚園や小学校低学年から始めた選手ばかりで、6年生から始めた私は遅いと言われていました。器械体操でオリンピックをめざして頑張っていたこともあって、父親には反対されたのですが、やるからには極めたいという思いでトランポリンの教室に入りました。何と言われても、私はやるぞ！と。

私に通っていた教室は、幼稚園から中学生まで、近所のトランポリン好きの子たちが集まる教室でしたが、選手を育成するた

めのコースもありました。とはいっても、当時はまだトランポリンがオリンピック種目ではありませんでした。

「練習が週4回しかない！」
「パキッと折れる？」

山岡 練習が厳しくて嫌になったことはないのですか。

廣田 とにかく楽しくて楽しくて、練習が週に4回だったのですが、練習日が少ないのを残念に思っていたくらいでした(笑)。小学4年生のときに器械体操をやめていたので、2年間くらいブランクがあったため、筋肉も落ちてしまっていたので、練習がない日は自宅で自主トレをやっていました。

トランポリンという競技は、想像するよりもはるかに難しい競技で、皆さんには、ちよつと練習すれば簡単に飛べるようになると思われるのですが、実は真っ直ぐに飛ぶことさえ難しくくて、オリンピック出場選手でも、30本飛んで、そのすべてを真ん中に着地するのは難しいんです。

山岡 ジャンプする際に、足に非常に負担がかかるとお聞きました。

廣田 自分の全体重の8倍のG(重力)がかかるといわれていて、そのために膝や腰を痛める選手が多いですね。

私も、よくけがをしていましたが、どうやら痛みに強いようで、練習のしすぎによる疲労骨折を起こしながら、練習を続けていたということがよくありました。

山岡 ええっ(驚)。骨折していたら痛くて痛くて、自分でわかりますよね？

廣田 痛みはあるけれど大丈夫だろうと思って続けていて、気が付いたら骨折していたとか。また、トランポリンは外に落ちるとけがの度合いが大きくなってしまうので、けっこう泣かされました。





これまでに、足の指、足首、すね、肋骨や肩など、体中のあらゆる骨を折ってきましたし、ヒザの靭帯を切ったりしてきました。とくにトランポリンでは、胸を張ってピットを伸ばすときに、肋骨が急激に筋肉に引っぱられてパキッと折れたりしちゃうことが多いのです。

痛みやつらさよりも自分が決めた目標を曲げるほうが嫌

山岡 そんな骨折の痛みを抱えながらも、楽しいという思いは消えなかったんですね。
廣田 そうですね。もったいなくなりたいとか、目標を達成するためにはこうしたいと

いう気持ちのほうが大きくて。痛いから嫌だとかつらいという感じは、あまりなかったですね。

山岡 休むと筋肉が衰えるし、体重も増えるということを講演でお話ししていらっしゃいましたね。

廣田 トランポリンは感覚が大事な競技なので、1週間も休むと筋肉が衰えるのはもちろん、感覚がずれてしまつて致命傷になってしまうのです。本当は、休養も練習のうちで、疲労を回復する時間が必要なのですが、感覚を取り戻すことだけに時間がかかるのもつたいたなくて、休みたくなかったです。

山岡 北京オリンピックでは、激痛をおしで出場されたと聞きましたが、どのような痛みを抱えていらしたのでしょうか。

廣田 本当に痛かったです。今考えると、自分でもよくやったと思います。それまでの4年間、北京オリンピックのために練習してきたのに、出場できないのは絶対にいやだったし、ずっと応援してくださっていた方もあったので、何が何でも出るという気持ちでした。骨折のことは試合が終わる

まで内緒にしていた、痛かったけれど、それ以上に「出たい」という気持ちのほうが大きかったですね。

山岡 治療のためのお薬は使わなかったとお伺いしましたが本当ですか。

廣田 私が抱えていた症状は、骨折と、競技中に特に負担のかかる太ももの内側の肉離れだったので、ドーピング違反だけではなく、トランポリンの技というのは0.0何秒で技の成否が決まってしまうので、薬によって筋肉の反応が後れてしまうリスクを考えて、薬は使いませんでした。

そのために、母やトレーナーの先生がつきつきりで、練習の時も、1本飛んだらすぐにトレーナーの先生にマッサージしてもらって、というように周りの人にとっても助けていただきました。

山岡 幼い頃から、そういう我慢強い性格でいらしたのですか。

廣田 そうかもしれないですね。他者に負けたくないというよりも、自分が決めた目標を曲げることが嫌、妥協するのが嫌という意味での負けず嫌いでした。

骨折を押し、オリンピックでつかんだ感謝、諦めない心、気持ちがつくる結果

山岡 けがにも立ち向かいながら世界と戦われた北京オリンピックでのご経験について、今振り返ってみていかがですか。

廣田 北京の前のアテネが7位で、北京では12位でしたので、本当に悔しい結果ではあったのですが、改めて考えてみると、ああいう経験をしたからこそ見えてきた世界があると思います。周りの人からのサポートに対する感謝ですとか、諦めなければやり遂げられるということなど。自分の気持ち次第で結果を変えられるということを学ぶことができたと思います。

山岡 全日本トランポリン選手権の10連覇という前人未到の記録を達成した時は、どのようなお気持ちでしたか。

廣田 私の中では、もちろんオリンピックも大きな出来事でしたが、実は10連覇のほうがより大きな意味があることだと考えています。4年に一度のオリンピックに出場できるかどうかは、その時の運やタイミングに左右されることもあるような気がする

のですが、10連覇の時は、いくらそれまでの積み重ねがあっても、9で終わったら10を達成できないというプレッシャーがありました。しかし、誰かのためにがんばろうという気持ちがあると実力以上のものが発揮できることがわかりました。特に10連覇したときがそうでした。

山岡 全日本10連覇は北京オリンピック後の達成でしたよね。

廣田 北京オリンピックが終わって引退しようと思っていたのですが、ずっと応援してくださっていた方も大勢あったので、とにかく10連覇までがんばってみようと考えたのと、トレーナーの先生から、このまま北京で終えてしまうのではなく、ずっと続けてきたものを達成した気持ちでトランポリンをやめないと、次の人生に進むときにマイナスの感情から始まることになってしまうので、一つの区切りをつけて終えてほしいということを言われ、10連覇まで続けようと思えました。

山岡 最初から全日本10連覇という大きな目標があったわけではなかったんですね。

廣田 ええ、これまで協力していただいた

いろいろな方やトレーナーの先生、両親などのおかげで、私はトランポリンを続けることができたと思っていましたので、その人たちのために、絶対に10を達成しようと思つてがんばった結果、本当に「完璧！」という演技ができました。

山岡 自分の持っている力以上のものを、気持ちでリードして発揮することができたということでしょうか。

廣田 はい、不思議な世界ですね。トランポリンからとても多くのことを学んで、自分なりに納得できたので、自然に気持ちの区切りがついて引退しました。

山岡 アテネオリンピック出場時は大学2



山岡三子さん

年生でいらっしやいましたが、学業と競技の両立には苦勞が多かったのではないでしょうが。

阪南大学があったからこそその オリンピックへの出場と今の自分

廣田 私が大学進学をめざした頃は、競技としてトランポリンをする施設そのものがまだ限られていて、東京の大学へ行くしかないと思っていました。一方で、親元を離れることや、高校時代からお世話になつていくトレーナーの先生から離れて競技を続けることに不安を感じていました。そうしたとき、地元の阪南大学からトランポリン部を作つていただけというお話をいただくことができたのです。阪南大学からのお話がなければ、アテネオリンピックへの出場はもちろん、今の私の人生はなかつたと感じるくらい、大学には感謝しています。

大学では、友人にも本当に恵まれ、私が海外遠征で授業に出られないときには、私が欠席した授業のノートを友人がとつてくれました。それもコピーではなく、本人用と廣田用という2冊のノートをつくつてく

れたのです。

山岡 そこまでしてもらつたら、絶対に勉強しなくてはと思いますよね。

廣田 「テストではここがポイントだ」と先生が言っていたからこゝを覚えて」というメモまでつけてくれていました。また、同じゼミには野球をはじめ、他のスポーツをやっている選手が何人もいたので、仲間意識が強く、試合などがあつて久しぶりにゼミ室に行く時は、ちよつとドキドキして入りにくいものですが、そういう時にもとても温かく迎え入れてくれる雰囲気だったのでありがたかつたですね。

山岡 スポーツをやっている者同士なので、互いの気持ちがわかるのかもしれませんがね。大学で学んだことの中では、どのようなことが心に残つていらっしやいますか。

廣田 アテネの次は北京オリンピックを目標にしていたので、中国語の先生に会話を教わりました。その後、北京で合宿をすることもあつたので、あの時に勉強をしてよかったと思ひました。現地の人に中国語でちよつとあいさつをするだけでも、世界が広がる感じがしました。

山岡 日々の練習とともに、試合や遠征などが続くなかで、勉強時間をどのように工夫されていたのでしょうか。

廣田 なかなかまとまった時間を取ることができなかったのですが、電車での練習場への往復の移動時間を有効利用して、一緒に通っていた後輩と、お互いに問題を出しあつたりもしていました。

山岡 学生時代に、これをもうちよつと勉強しておけばよかつたな、と感じているようなことはありますか。

廣田 今の阪南大学のカリキュラムを見ると、私が学生のころにはなかつた新しい科目がたくさんあつて、うらやましいですね。語学に関しては、ネイティブの講師の方と自由に会話することができている感じがつかれていて、通常の授業よりも気軽に、日常会話や実用会話が学べたりしますが、語学に関しては、本場の英語と触れ合うのが一番だと思います。あとは、留学もしたかったですね。

山岡 廣田さんはブログにスイーツのお話をよく書いていらっしやいますが、選手時

代は厳しい食事制限をしていらっしやっただと思うのですが。

廣田 トランポリンは体重の8倍のGがかかるので、体重が増えるとケガにもつながりやすいし、技のパフォーマンスも落ちます。体重の1キロ2キロの違いで成績が落ちるのは非常にもつたいないし、オリンピックで活躍しようとしているのに、日ごろの体重管理ができないようではオリンピックでの活躍などできるわけがないと考えていました。ですから、我慢は当たり前だと思います。例えば油ものはあまりとらないとか、天ぷらの衣は外してから食べるなど、体重管理にはとても気を付けて、食事も制限していました。

山岡 お母様が食事には相当気を使ったださったということも、ブログに書いていらっしやいましたね。

廣田 太らないように、しかし栄養のあるものを食べないとエネルギーが出ないので、メニューはいろいろ工夫してくれました。私からも母に、いまはトレーニンングがハードな時期なので牛肉より鶏の胸肉を使ってほしいといったリクエストをすると、母は

それを100%反映した食事を作ってくれましたので、とてもありがたかったです。今は、母への恩返しも兼ねて一緒にスイーツの食べ歩きをしています。

緊張感を超えて楽しむことを感じる

山岡 現在は、阪南大学の職員としてもお仕事をしていまして、今年開かれた阪南大学の創立50周年記念式典では、司会もなされたそうですが、いかがでしたか。

廣田 とても緊張しましたが、本当にいい経験をさせていただいて感謝しています。MBS（毎日放送）の山中真アナウンサーとご一緒させていただきましたが、山中さんが関係者の方々にされる気配り、気遣いなど、とても勉強になりました。

山岡 オーストラリアでトランポリンに出会い、そのトランポリンでオリンピックに2回も出場し、現在はテレビ番組でのコナー担当やご講演と、廣田さんの世界がどんどん広がるなかで、トランポリンに関しては、教室で後進の指導にもあたっていらっしやるそうですね。

廣田 週に1回だけではありますが、トラ

ンポリンをもっともつと普及させたくて取り組んでいます。ありがたいことに、トランポリンをやりたいという希望者はとても多く、抽選でキャンセル待ちの状態です。

現在は、幼稚園の年中から中学生までを教えていて、一目見ただけで、ああ筋がいいなあと感じる子どもいますが、本人には伝えずに、楽しんでもらうことを第一にしています。競技をめざすのは厳しい道ですので、ちよつと勧めにくいですが、子どもたちみんながトランポリン競技の道に進まなくても、トランポリンを楽しむことを通じての発見を大切にしていきたいと思っています。

山岡 トランポリンをやっている子どもたちを見て、逆に学ぶことはありますか。

廣田 本当に楽しそうなので、エネルギーをたくさんもらいますね。何をするにも、やはり楽しむという気持ちを持つてきたら、それが一番強いというか、何事も緊張感を超える楽しさがあることが理想ですね。テレビのお仕事もそうですが、緊張でガチガチというのはなく、楽しんでやったほうが、結局は皆さんにも楽しんでもらえる

内容になるのだと思います。

山岡 廣田さんは同世代の人の何倍もいろいろな経験をなさっていますが、いまの目標は何でしょうか。

廣田 トランポリンの普及も一つの目標ですが、テレビという新しい世界に挑戦しているの、視聴者の方に、この番組を見てよかった、楽しかったと言っていただけのような情報を提供していきたいですね。

山岡 自分が楽しんでやるのが大事とおっしゃったように、番組でもずっときらきらした笑顔でいらっしゃって、見ているこちらまで笑顔になってしまう時間でした。

廣田 番組ではずっと緊張し通しで、私はどうしても完璧を追い求めてしまうくらいがあるのですが、テレビの世界は、完璧な状態というものがわかりにくいですよ。

山岡 先ほどまで出演されていた番組を拝見しましたが、完璧を求めてギスギスしたような固い雰囲気はなく、皆さん和気あいあいと、楽しくほのぼのとしていて、いいファミリーのような感じでしたよ。

廣田 6歳の頃から常に点数によって演技の評価をされてきたので、テレビのお仕事



廣田遥さん(右)と山岡三子さん
(2015年8月13日 ホテルサンルート梅田にて)

をさせていただくようになった当初は、自分がやったことに対する点数が出ないことが不安でしかたがありませんでした。最初の頃は、生放送が終わるとすぐにプロデューサーのところへ行って「今日のできはどうでしたか」と聞いていたほどです。

その後、プロデューサーに、「他人の評価ではなく、自分がどれだけ楽しめたかが大事で、ガチガチに緊張している人をテレビで見たいか」と言われ、最近はようやく楽しむことが一番大事だと思えるようになり

ました。まだ慣れなくてたいへんですが、出演者の皆さんがいい方ばかりなので、助けていただいています。

真に努力している人は謙虚な方ばかり

山岡 今日の「廣田遥の肩こつてませんか？」のコーナーで取り上げたのは手ぬぐいの職人さんでしたが、取材はいかがでしたか。

廣田 何かを極めようと一途にがんばっていらっしゃる方のところへおじゃまして、私がお話を伺いながら肩をもちで疲れを取っていただくという企画ですが、そういう方って本当にいい人ばかりで、真に努力をしている人は謙虚な方ばかりであることを毎回痛感しています。

取材では各地へうかがいますが、これまでトランポリンしか知らずに生きてきたので、あらかじめ取材対象の方のことを必ず調べることによって、これまで知らなかった世界に触れることができ、とても勉強になります。

山岡 これまでの人生を振り返って、いまの大学生に何かアドバイスがありましたら

お願いします。

廣田 とにかく早い段階で、自分なりの目標を持ってほしいですね。早く見つけたほうが、準備期間も長くとれます。いろいろ悩む時期も必要ですが、目標に向かう時間を大切にしてほしいと思います。

そして、大きな目標の下に、達成が容易な目標もいくつか設定することも大切です。例えば、私が立てていた目標は、何年後の私はオリンピックに出場。3年後は全日本で何連覇。2年後は、1年後は、今月、今週、今日は、といった具合です。

山岡 今週や今日の目標まで決めていたのですか。

「諦めない心」で目標を乗り越え 達成感を楽しむ

廣田 けっこう細かく目標を設定していて、練習ノートに、今日必ずクリアしたい目標を書いておくと、その積み重ねによってモチベーションが途切れないのです。逃げられない条件を自分で作って、それを書いたノートを毎日の練習前に確認していました。これはスポーツだけではなく、例えば将

来はこの職業に就きたいという目標などに取り組むときにも使えると思います。1年後の私、2年後、3年後の私というようにわかりやすい目標を決めて、その年に必ずクリアしていくようにするのです。

山岡 漠然とした目標ではなく、本当に具体的な目標を書くんですね。

廣田 書くときよく見えてくるので、明確に書いたほうが、やらなくてはいけないことがより具体的になります。

山岡 まさに、夢をかなえるノートですね。**廣田** はい。10連覇の時も、優勝を重ねていくに連れて孤独との戦いになりました。しかし、目標とする演技に少しずつ近づいていく、その達成感が楽しかった。目標があったからこそ、どんなことも乗り越えられたのだと思います。

それから、今の若い人には、自分が持つ可能性の限界にまで達していないのに、その手前で諦めてしまったり、最初から諦めてしまっていたりすることが多いように感じますので、もっとチャレンジし続けること、諦めないことを伝えていきたいですね。もちろん、挑戦してもすぐにうまくはいか

ないことばかりだと思えますが、そこで決して諦めずに続けてほしいと思いますね。

山岡 競技からの引退を決めたとき、次の目標は既にはつきりしていたのでしょうか。

廣田 引退して1年くらいは旅行に行ってみたくとか、いろいろなプランがありましたが、すぐにテレビの世界からお声をかけていただくことができたので、頭を切り換えて、次はそこでの目標を立ててがんばるという感じでした。

山岡 廣田さんのお話や笑顔に接すると、周りの方々のサポートは廣田さんの魅力が引き寄せていらつしやるように感じますが、一方で、廣田さんの諦めない性格は、小さい頃からのものだったのでしょうか。

廣田 6歳で初めて器械体操の練習に行ったときに、柔軟体操で前後開脚があつたんです。隣にいた子ははずっと体操をやっていたので、体がとても柔らかいのに、私は初めてなので固くて、隣の子ができるのに私ができるはずがないと思って、とうとう練習時間中に前後開脚ができたという思い出があります。その頃から、諦めない性格だったのかもしれないですね。