

柔道家

野村 忠宏 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



のむら・ただひろ
天理大学体育学部卒、弘前大学大学院医学研究科修了、医学博士。祖父は豊徳館野村道場館長、父は天理高校柔道部元監督、叔父はミュンヘンオリンピック金メタリストという柔道一家に育つ。アトランタ・シドニー・アテネのオリンピック3大会連続で金メダルを獲得し、2015年に現役を引退。著書に『戦う理由』。

**柔道から得たものを
世界へ発信する仕組みを作っていきたい**

山岡 現役を引退なさってから半年以上が経ちましたが、引退後は毎日をどのように過ごしていらっしゃるのでしょうか。

野村 私は生まれも育ちも、今の住まいも奈良なのですが、1カ月の半分くらいは東京でのテレビや雑誌のインタビュー、キャスターとしてのテレビ出演のほか、全国各地で講演をさせていただいています。

インタビューや講演で柔道家としての経験をお話することには慣れてきましたが、柔道をやっている人に私の技術を伝える時は、言葉だけでなく、柔道衣を着て一対一で組んで伝えるのがもっとも分かりやすいので、時間があるときは今でも道場へ行ったりトレーニングしたりということを欠かさないようにしています。しかし、その結果、あまり奈良にすることができずにおり、家族からは「柔道をやめてからのほうが家

にいない。やめる前の話と違う」と言われてしまっています（笑）。

新しい生活には多少慣れてきましたが、このままではだめだという強い思いがあります。今は柔道教室や講演会やインタビューなど、呼んでいただく仕事が多いのですが、柔道によって得たものを伝えるためには、私のほうから発信していくことのできる仕組みを作っていきたいと思っています。柔道は日本で生まれ、今や世界中に広がり、私のオリンピック3連覇という実績や技も評価していただいていますので、もっと自分から発信するスタイルで海外に発信していきたいと考えているところです。

山岡 そうした発信の方法について、何か具体策も考えていらっしゃるのでしょうか。

野村 日本中に柔道の「町道場」がありますが、少子化や若者が興味を持つスポーツの多様化によって、その数は減ってきています。町道場は基本的にはボランティアによって運営されていますが、情熱だけで続

けるのは苦しくて、きちんと経営を考える必要があります。また、町道場が、柔道競技から引退した人たちが活躍できるセカンドキャリアの場として成り立てば、これほど素晴らしいことはないと思っています。

柔道は始めるのが早ければ早いほどよくて、一般的には、中学校に入ってから始めたのでは遅いのです。小さいうちから厳しく指導する必要はありませんが、畳の上で投げたり投げ

られたり、転がったりということを早くから身体感覚として経験しておいた方がいいのは間違いないかもしれません。そういう意味でも、柔道に触れるこ



とができる場所がもっと増えてほしいと思っています。

いろいろな国の道場で 本物の柔道を伝えたい！

野村 ありがたいことに、海外からも柔道を教えてほしいという声をいただきますが、海外では、柔道は教育的な一面とともに、ビジネスとしても成り立ち得る環境があり、金メダリストが来て技術を教えてくれるということに対して参加者全員が会費を払う仕組みがあります。一方で、お金を工面できないところはオリンピックの金メダリストを呼ぶことは到底できないことになりまので、私のほうからいろいろな国の、いろいろな地方の道場に出掛けていって、本物の柔道とはどういうものを伝えるプロジェクトができないかと考えています。

山岡 日本国内の町道場と海外への発信という2つの夢がおりなのですね。

野村 とにかく新しいチャレンジをしたい

野村忠宏さん



と考えています。現役時代には誰もやったことがなかったオリンピック3連覇を達成することができましたので、引退してからも誰もやってこなかったようなことを自分で作り上げていくことに挑戦することが、今後の私のやりがいとなり、生きる力になるような気がします。

山岡 現役最後の試合は17歳年下の選手に一本で敗れました。先日、野村さんがご講演をされたときのお話で「負けて会場から拍手をもらったのは初めてのことで、そのときに本当に感謝の気持ちがいいた」というお話をされていらっしゃいました。

最後の試合での一本負け 「くそっ……柔道を続けてきてよかった」

野村 負けた瞬間は悔しくて「くそっ」と思いましたよ。でも、それまで世界で戦ってきて、技術や感覚は体に染み込んでいても、それを表現するための肉体が既に失われてしまっていたことも事実でした。感覚では自分が技をかけ、相手を投げることができると分かっていても、それに対する肉体の反応がほんのゼロ・コンマ数秒、遅れてしまうのです。負けた瞬間は、そういう自分に対する悔しさと、これで自分の長い競技生活が終わったのだという寂しさをおぼえ、そのあとに会場から拍手がわき起こって、いろいろな思いがこみ上げてきました。

自分がチャンピオンでいたときは、結果を出すことができていたので、私を支えてくれる人や応援してくれる人たちに、勝つことで恩返しをしているつもりでした。ところが、けがを重ね、年齢が進むにつれて

負けてしまうことがあるたびに、自分はまだまだチャレンジしたいという思いとは別のところで、まわりの人に申し訳ないという気持ちがありました。そんなとき、私が所属する㈱ミキハウスの木村皓一社長から、「野村くんの挑戦には夢がある。わしはその夢を応援したい」というお言葉をいただきました。そのお言葉をいただいて、自分が柔道に対して本気のチャレンジができる間は、現役を続けようと思ってやってきました。

しかし一方で、柔道のトップ選手たちは30歳くらいになると、そのほとんどが現役を退いていくので、「野村はいままでやっているのか」「ボロボロになった野村は見たくない」など、いろいろな声も聞こえてくるようになります。そうした状況で、悩みながら選手生活を続けてきましたが、最後に一本負けしたときに会場全体から拍手をいただき、「おつかれさま」「ありがとう」と声をかけていただいた瞬間に、それまで

あれこれ考えていたことが全てどこかへ吹き飛び、「柔道を続けてきてよかった」と心から思えました。

山岡 肉体的にも限界だったのでしょうね。

野村 特に膝のけががひどくて、引退してからも、道を歩いている若者を見ると「その膝を俺にくれ！」と言いたくなるほどでした。でも、限界まで自分の思いを貫くことができたことは、人生において大きな意味のあることではないかと思っています。

山岡 野村さんは、実は自分は臆病であるというようなこともおっしゃっていますね。

野村 もともと、何かに秀でているという子どもでもなかったのですが、自分が輝ける場所や自信を持てる場所がほしいという思いがあったのです。それを柔道に求めたということがあったので、柔道を諦めたら自分には何も残らないという思いがありました。ですから柔道に関しては人一倍負けず嫌いだし、自分のことも諦めたくない。そうやって真剣に取り組んでいることだからこそ、

臆病になってしまったのかなと思います。

大学院(修士・博士課程)での学びと 出会いで得た長く続き、大きく広がる道

山岡 アトランタオリンピック後、2連覇を目指している時期に、奈良教育大学大学の修士課程で学んでいらつしたことを知り大変驚きました。競技と勉強を、どのように両立されていたのでしょうか。

野村 両立は非常にきつかったです。朝6時半から母校の天理大学でトレーニングをして、それから奈良教育大学へ行き、夕方4時半にまた天理大学に戻って2時間、柔道の稽古をするという毎日でした。

山岡 天理大学で柔道という形で扉を開いた学びの延長線上に奈良教育大学の大学院、さらにその後の弘前大学大学院の博士課程まで、ずっと一本の道が続いたわけですね。
野村 そうですね。続いていて、しかもそれがだんだん広がっていきました。だから、引退したあとの人生は柔道だけ、というこ

とにはならず済んだのだと思います。

弘前大学の大学院に進学したのは、アトランタオリンピックと一緒に出場した古賀稔彦先輩から、当時、古賀先輩がいらつした弘前大学でスポーツ医学の先生が柔道も研究なさっているので、勉強してみないかというお話をいただいたことがきっかけでした。最初は医学を学ぶなどということは自分には無理だろうと思ったのですが、古賀先輩から、いろいろお話をうかがっているうちに興味がわいてきました。特に、世の中にたくさんいるスポーツ医学の研究者が、スポーツの現場へ行つて話をするこ



山岡三子さん

現役の選手たちは概して興味を示さないけれど、古賀先輩や私のようにスポーツでトップに立った経験や実績のある者が話せば、選手たちは心から関心を持って聞いてくれる。医学博士として学んだ上でスポーツ医学とスポーツの現場の橋渡し役にならないかというお話をいただき、進学することを決めました。

山岡 体を休ませるのもトレーニングのうちといわれますが、現役の選手としての生活を続けながら奈良から弘前（青森県）まで4年間、通われたのですか。

野村 少しずつ時間を見つけては弘前へ行くようになり、4年目になると回数も増え、行ったら2・3泊することも多かったです。

「強化合宿中のL・グルタミンの摂取が柔道選手の筋組織、好中球機能に及ぼす影響について」というテーマで、アミノ酸の一種のL・グルタミンの摂取が合宿中の選手の体調にどのような影響を与え、どれくらいプラスの効果을及ぼすのかを検証、研

究しました。

山岡 そういった研究や学びは現在のお仕事にも役立っているのでしょうか。

野村 自分は柔道以外のこともやってきたのだという大きな自信につながっていると思いますし、大学院で学んだことによつて、いろいろな人とのつながりが広がったことも本当に大きいと思います。

山岡 先日、野村さんのご講演を聞きにうかがったところ、ご高齢の方から若い人まで、とても幅広い年齢層の参加者で会場が一杯でした。野村さんのお話は柔道をきつかけにしながらも非常に普遍性があるといえますか、強い説得力があつて、一人一人の聴衆にとって生き方のヒントになるお話



がたくさんあり、私も含めて大勢の方が涙を流して聞いていらつしやいました。

野村さんは最近のブログに、英語をもう一度勉強したいと書かれていましたね。

世界発信を目指して英語を学び直し中

野村 これからは従来と違う形で世界へ出ていきたい、発信したいという思いが強くなってきたので、英語で意思疎通ができる程度には話せるようになっていたいと思つて、レッスンを受け始めています。

山岡 海外のタクシーで、英語が通じないので、日本語で「あっちだ。こっちだ」と叫んでいたらわかつてくれたというエピソードを野村さんの著書で読みました。

野村 それは北京オリンピックのときのエピソードですね（笑）。私は、北京オリンピックに出場し、4連覇できると本気で思っていたのですが、それまで一番大きなけがをし、代表選考会の準決勝で敗れてしまったために、北京オリンピックに出場するこ

とができませんでした。その事実を受け入れることのできない自分がいたので、北京オリンピックのことはしばらく忘れてしまいたかったのですが、日本にいるとどこへ行ってもオリンピックの話題ばかりで耐えきれなくなり、いつそ現地へ行つたほうがましだと思い、観戦チケットもないのに、北京へ行つたのです。幸いにも現地で観戦チケットを何とか入手することができ、柔道も含めていろいろな競技を見ることができました。日本語でタクシーの中で叫んだエピソードはその時の話ですが、今ではない思い出です。

「続けること」を通じて見いだしてきた 自分の可能性、変化への期待

山岡 若い頃に、年齢を重ねて身体がボロボロになった柔道家が現役を続けているのを見て、「いつまでもこうして現役を続けているのだろう」という思いから、自分は格好よく、早く引退しようと考えていらした

そうですね。それがなぜ、自称「おっさん柔道家」になつてもずっと続けることとなつたのか、講演でも自問していらつしやいました。

野村 若い頃は、一度トップに立つたら、もうそれより上のステージに上がることはなくて、落ちるしかない。自分はそうはなりたくないから早くやめようと本当に思っていました。そして北京オリンピック選考の時に、一つ下のステージに落ちることを経験しました。しかし、そこでやめるという選択肢が、なぜか自分の中では生まれてこなかったのです。ステージが一つ下になつたからといって、柔道に対する熱い思いまで消えたわけではなかったのですね。

私は3歳の頃に、祖父が開いた道場で柔道を始めましたが、それからしばらく、ずっと強くなれず、弱いままでした。しかし、続けることで自分の可能性を見だし、今の自分と努力して変化する将来の自分を見比べながら、何か一つ変化があれば、今の

苦しい自分が変われるのではないかという期待をもつて柔道を続けてきました。変化のきっかけは新しい出会いであつたり、誰かの言葉であつたり、自分自身の気づきであつたりという感じです。

真剣に柔道に取り組むようになってからは、柔道が楽しいと感じたことはありませんでしたが、あえて何が楽しかったかを探すとすれば、それはそういった自分の変化だったのかもしれない。変化の先には確実に強くなった自分がいるはずで、今は苦しくてもそれに向かって進むことで新しい自分にきつと会えるという期待感が楽しみとなつていったのかもしれない。

自分が変化するということが起きる段階やタイミングには、人それぞれにいろいろなステージがあると思います。オリンピックで戦う柔道があれば、子どもたちに教える楽しい柔道もあります。ステージが変わると以前とは違ったものがたくさん見えてくる。しかしそれが見えてくるのは、長く

続けているからこそであり、決して自分の一つのステージに縛りつけておく必要はないと思います。

万人に合う指導法はない。意識を変える言葉の重さを理解した指導者でありたい

山岡 今後、指導者として心掛けたいと考えていることはありますか。

野村 自分の場合を振り返ってみると、道場をやっている父からアドバイスを受けたことはほとんどありませんでしたし、中学・高校・大学の指導者も口を出さないタイプの方ばかりでした。しかし、他の大学へ出稽古に行くと、事細かに指導するコーチをたくさん見かけました。私は子どもの頃に、祖父から「柔道を本当に楽しんだらいい」と言ってもらいましたが、小学生のうちから厳しい英才教育をする道場で育ってチャンピオンになった選手もいます。

大学院での自分の学びも含めて思うことは、万人に合う指導法はないということでは

す。指導者として、技術を伝えることはもちろん大事です。私も年を重ねるごとに技術というものを深く考えるようになっていきまし、実際に体験していますから、技術を伝える自信はあります。しかし、個々の選手が持っている能力や性格を見抜き、それに合った的確な指導ができるかが問題です。それができるだけの経験を自分は積んできたつもりではいますが、指導者としてはまだスタートを切っていないので、正直分からないというのが本音ですね。

ただ、私自身は、天理大学で指導していただいた細川伸二先生や父の一言で変わることができた経験があります。技術はすぐには変わらないけれど、意識は変えられるのです。そういう言葉の重さを理解した指導者になるのが、私の次のチャレンジです。

山岡 自分はずっと弱かったとおっしゃっていました、中学校に入って最初の試合では女子に負けてしまったそうですね。しかし、その9年後には全日本選抜柔道体重

別選手権で優勝。さらに4年に1回のオリピックで3連覇を達成されるなど、数々の偉業を達成されるまでの過程では、何か他の人とは違う野村さんならではの稽古をされていたのでしょうか。また、「いざ試合となったときの野村さんの集中力は尋常ではない」という他の柔道選手のお話をよく聞くのですが、そのような尋常ではない集中力を生み出す、何か秘訣のようなものがあるのでしょうか。

野村 私独自の稽古といったものは特にはないんです。ただ、他人はとかく稽古を時間や量でしか判断しないので、「稽古の時間が長くない野村はだめだ」と言われてきました。しかし、私は大学時代に細川先生から、「一本の大切さ」という言葉をいただくことができました。

試合時間はたったの5分間。その中で相手と真剣勝負をします。自分がわずかにリードをしている試合の終盤によく起こりがちなのが「このまま守り勝ちたい」と消極的

になることです。守りに入ったために逆転負けをする選手は少なくありませんし、審判もそうした選手の気持ちや挙動を見透かしますから、選手はリードを安全に守りたいけれど前に出なくてはいけない。自分の心との戦いです。試合に勝つためには、5分間の中で相手や自分と戦い、5分間に全力を出し切らなければなりません。そうした経験は実戦でしか得ることができませんが、試合の日だけ急に強くなるということは絶対にありません。それまでの準備の積み重ねが試合に出るだけなのですから、それをフルに出せるかどうかは、最後は心の強さです。普段の稽古から「全力を出し切る」ということを意識しながら稽古をしないと実戦においてもできるはずがないのです。通常、6分×13本の稽古をする場合、毎日毎日繰り返しになるので、どうしても慣れや甘さが出てくることがあります。それに対して、6分で力を出し切って、その6分を積み重ねていくことを教わり、メ



野村忠宏さん（右）と山岡三子さん
（2016年2月11日 ホテル日航奈良にて）

ニューをこなす稽古から、試合を想定した、一本一本で力を出し切る稽古をするようになりました。それから、私はグッと伸びたし、短時間で集中する力がものすごく付き、自分自身が本当に変わりました。

「試合がこわい」のは当たり前 試合前トイレでの「臆病な自分」との決別

野村 畳に上がるのも戦うのも、自分一人。いくら周到な準備ができたとしても、本番

で実力を出し切れるかどうかで勝敗が分かれるわけです。だからこそ、この日のために多くの時間をかけて稽古をして、神経もずっと張り詰めてやってきた。その集大成となる勝負の本番がこわいと感じるのは当たり前であり、勝つための準備を事前に積み重ねることもできました。ですから試合のときは、試合直前にトイレに行き、鏡に映った臆病な自分と決別してから畳に上がるようにしていました。オリンピックは、どれほどキャリアを重ねてもこわかったし、今振り返ってみても、あの試合前の恐怖だけは二度と味わいたくないですね。

これまでの人生を振り返ると、柔道に対して自分がかげられるものは全てかけてきました。オリンピックで2連覇した後、米国に10カ月間の語学留学をしたことがあります。柔道漬けの日々から離れて気が付いたのは、柔道が自分の生きがいであるということでした。これほどやりがいのあるものに出会え、本当によかったと思います。