

スポーツキャスター・マラソン解説者

高橋 尚子さんに聞く

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



たかはし・なおこ
中学から陸上競技を始め、大阪学院大学卒業後に実業団へ。'00シドニー五輪女子マラソン金メダル、国民栄誉賞受賞。01ベルリンマラソンで世界記録(当時)を樹立。JOC理事、日本陸上競技連盟理事、公益財団法人東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会アスリート委員会委員長、JICAオフィシャルサポーターなどとして活躍中。

『笑顔で生きる魔法の言葉』
下へ下へと根を伸ばす

山岡 高橋さんはたくさんの本をご執筆されていますが、中でも思い入れが深い一冊はおありですか。

高橋 毎日、朝の6時くらいまでかけて原稿を書いたことが思い出される『笑顔で生きる魔法の言葉』です。現役時代に小出監督に教えていただいたことや、私の心に響いて人生を変えてきた言葉などを、そのつど練習日誌に書き込んでいました。何かで迷ったり悩んだりして、原点に立ち返りたくなったとき、自分を叱咤するときに読み返していた練習日誌を、まとめていちどに見られたり、何度も読み返すことのできる本にしたいと思って書いた本です。

山岡 高橋さんが最も大切になさっている言葉がありましたら、ぜひお教えください。

高橋 私の座右の銘は「何も咲かない寒い日は 下へ下へと根を伸ばせ やがて大き

な花が咲く」というものです。

学生時代の私はあまり強い選手ではありませんでした。陸上競技は、試合での順位やタイムといった結果がはっきり見える競技である一方で、日々の成長が目に見えにくいので、今の練習が本当に力になっているのかを見失いがちで、このまま今の練習を続けていてもいいのかと不安になる時期があります。そういうときに「今は根を伸ばしているんだ」と自分に言い聞かせて、心の支えにしてみました。

山岡 高橋さんのような一流のアスリートでも、練習で取り組んでいることに不安になることがあったのですね。

高橋 不安になっているときのほうが多かったかもしれません。マラソンのトップクラスの選手がレースに出場するのは、基本的に年1回なので、今取り組んでいる練習が、本当に自分の力になっていて、何カ月後かのレースで発揮できるかどうかは、分からないままに練習に取り組んでいるこ

ともあります。野菜や果物の種をまいてから収穫するまでに何が起きるか分からないまま、場合によっては台風のせいで収穫ができなくなってしまうことがあるように、練習やレースの途中でけがをしてゴールまでたどり着けないこともあり得ます。

走ることと自分の心に 正直に向き合う

山岡 自分に言い聞かせるというのは、練習日誌を読み返すのでしょうか。それとも、走りながらですか？

高橋 走っている時は、自分と向き合うことができるので、走りながらのときのほうが多いです。普段の生活の中で、瞑想したり、座禅を組むといったことはあまりないと思います。特に情報化社会の現代では、スマートフォンやテレビなどから常に情報が入ってくるので、心を落ち着かせて自分の悩みや将来について時間をかけてじっくりと考える機会はありませんよね。で

すが、ゆっくり走っていると呼吸も乱れないし、一人になれるので、自分の心に正直に向き合うことができます。悩みがあったり落ち込んでいても、走り終わるころにはそれがちっぽけに見えたり、いいアイデアが浮かんだりして前向きになれるので、走りながら自分と対話することはとてもいいと思います。

山岡 高橋さんが大切にされている言葉を、特任教授をなさっている大阪学院大学の今年の入学式で新入生の皆さんに贈られたそうですね。

高橋 先ほどの言葉は高校時代に陸上部の先生から送っていたいたもので、「疾風に勁草（けいそう）を知る」「丸い





高橋尚子さん

月夜も一夜だけ」と合わせた三つがセットになった言葉なのです。

「疾風に勁草を知る」とは、強い風が吹いたときや逆境のときにこそ本当に強い人が分かるという意味で、この言葉のおかげで、スタート時間のわずかに15分前によく会場に到着して何も準備ができずに試合に臨むことになったときや、アジア競技大会のレース当日に朝食が届かなくて「食べるものがない」となったときなどに、この言葉を思い出すことで「今こそ強さを発揮するときだ」「このハプニングを楽しもう」という気持ちになることができました。

「丸い月夜も一夜だけ」は、シドニーオリンピックで金メダルを取ったときや優勝した大会で思い出し、今日一日はみんなでお祝いをして、明日からはまた次の満月のためにがんばらなくてはいけないと心を引き締めて、翌日から練習を再開しました。

人生のいいときも悪いときも、自分を引き締める言葉として、この三つで1セットの言葉をかみしめながら人生を歩んでいきなさいと教えていただいて以降、私の支えとなっています。

スパートの原動力となった温かい気持ち 山口選手からの魔法の水

山岡 シドニーのレースの時は、前半で給水ができず、並走していた山口衛里さんから水をもらい、前を走っていた市橋有里さんも給水できていないことに気付いて、今度はその水を市橋さんに渡されて、それを見かけにスパートして集団から抜け出したというお話をお聞きました。

高橋 レースでスパートするときって、とてもエネルギーを使うのです。体力的な負担はもちろんですが、ここでペースを上げたら、その後はスタミナがもつだろうか？とか、誰が付いてくるだろうか？といった心理的な不安もあって、普通に走っているときよりも2〜3倍も消耗するのです。

試合の前日に、小出監督から言われたのは、たった一言「どんな順位でもいいから、出し惜しみはするな」ということでした。あのときはまだ集団の中で、どうしたらいいだろう？ という気持ちで走っていたところに、私が10キロ地点と15キロ地点でスペシャルドリンクを取れなかったのを見て、17・5キロにあるゼネラルドリンクと呼ばれる普通の水を山口さんが取って手渡してくれました。それがとてもうれしくて、心の中に温かいものが芽生えたような気がしたのです。

すると、前を走る市橋さんも水を取ることができていないことがわかったので、こ

のうれしい気持ちを市橋さんにも伝えなくてはと思い、市橋さんがけて走っていったら、自然にペースが上がつていった、「あれ、ペースが速くなっちゃった。えーい、このまま行っちゃえ！」という感じで無理なくスパートできたことが、とても大きかったですね。

あれがなければ、その後のレース展開が全然違うものになっていたと思います。私のスパートによって先頭集団の人数が絞られたからこそ、自分の走りに持ち込むことができたし、展開のパターンも一つだけ考えればよくなった。相手がアフリカ勢をはじめたくさんいると何通りもの作戦を考えながら走らなければいけなかったのですが、そういう先のことを考えずに行動ができてよかったと思います。

山岡 マラソンは個人競技ですが、選手同士に気持ちの通い合いのようなものがあるのです。市橋さんにお水を手渡すためにペースを上げることで、体力を消耗してし

まうのではないかとといったことは考えなかったのですか。

高橋 「このうれしさを伝えなきゃ！」という気持ちだけでした。走ることはまったく別のところで意識が動いたことが、結果的には楽しかったね。

マラソンは孤独な競技ではない スタートラインの前と後のチームワーク

山岡 水泳も陸上と同じ個人競技ですが、シドニーオリンピックからチーム力を重視するようにしてから個人の成績も上がったというお話を聞いたことがあるのですが、個人競技であってもチームとしての力というものが大切なのでしょうか。

高橋 絶対にそうですね。マラソンは個人競技で孤独なスポーツだといわれますが、私は、これほど多くの人たちから力をいただいて戦うスポーツはないと思っています。

まずスタートラインに立つまでに、監督やコーチが貴重な時間を使って、私が一秒

でも速く走れるようにとサポートをしてくださいます。特に女子マラソンは、他のスポーツと比べても合宿が3カ月から半年と長く、その間ずっと監督も選手と同じ家に住み、朝の6時半から夜の10時くらいまで一緒に過ごします。試合でスタートしてからも、沿道からたくさんの応援をいただきますし、大会を運営するスタッフやボランティアの方々からサポートしていただくからこそ、ランナーは温かい気持ちでがんばることが出来ます。こうしたものも含めて、スタートラインに立つまでのチームワーク、そして競技が始まってからのチームワーク



山岡三子さん

がとてもいいときは、やはり一番力が出ますね。

山岡 マラソンを通してお感じになった他者への感謝の気持ちといったものが、「環境」や「食」といった高橋さんの現在の活動へとつながっているのでしょうか。

高橋 はい。都会の排気ガスが多いところと、山の中の道を自然のマイナスイオンを浴びながら走るのでは全然違います。米国の標高3000メートル以上の高地でよくトレーニングをしましたが、緑が豊かで空気がとても澄んでいる場所だからこそ、乗り切ることができました。

私が生子どものころは、今のようには飲み水を買おうということは考えられませんでした。あると思っていた環境が、これからなくなる可能性もあるということを考え、身の回りの環境にぜひ目を向けていただきたいと考えています。

山岡 マラソンを起点に、いろいろな活動をなさっていますが、アフリカに行かれて

大きなショックを受けられたそうですね。

足を守り、命を救い、社会を変える ランニングシューズ

高橋 私にとってランニングシューズは、体の一部であり、自分と共に戦ってくれた一番大事なパートナーでした。ところが、引退後にアフリカでは靴を手に入れることができない人たちがいるということを知り、関係者の皆さんと、何か自分たちにできることはないかという話から始まったのが「スマイル アフリカ プロジェクト」です。

このプロジェクトは、持ち主のサイズに合わなくなってしまうけど、ほかの誰かならまだ履ける靴を回収し、アフリカのスラム街の子どもたちに贈るという活動です。今年で8年目になり、これまでに8万足近い靴を届けました。

初めてケニアのスラム街を訪れたときは衝撃を受けました。ゴミが5センチくらい積もって、ガラスの破片や動物の排泄物な

どもあるところを裸足で走り回る子どもたちの姿を見て、私の中の常識が一気に崩れ去っていく感じがしました。

というのも、靴が足を守る防具としての役割も果たすことができ、命を救うこともあるほどに大切なものであることに気付いたからです。プロジェクトの1年目に、靴を履いた子どもが、とてもうれしそうに、まるで背中から羽が生えて飛ぶように走り回っているのを見たときは涙が出ました。

靴を贈ると同時に、ケニアの子どもたちからはヒマワ

リの種をもらいます。これはヒマワリの種を植えて緑化運動に努め、花が咲いたら靴を贈ったことを思い出そう、お互



いがお互いを知ろうという趣旨です。

プロジェクトを始めて何年かたつと、スラム街の子どもたちがマラソン大会で入賞するようになりました。すると、自分の一生はスラム街で終わると感じて生きていた子どもたちが、チームを作って陸上教室を始めるようになりました。そして、将来は陸上選手になって家族に楽をさせたいといった夢を語り始め、それを聞いたスラム街の人たちが、子どもたちがきれいなところで走れるようにと、300人以上集まって掃除をするようになったのです。

山岡 地域社会も変わっていったんですね。

高橋 1年目に話を聞かせてくれた男の子は、自分には親がいるが、他の孤児たちを助けてあげたいから将来は陸上選手になりたいと言っていました。それが、4年目に父親を亡くし、母親もその子を養うことができなかつたために、本人も孤児と同じ境遇になつてしまつた。しかし、マラソン大会のときには戻ってきました。

「尚子は1年に1回しか来ることができないけれど、陸上の楽しさや大切さ、そして夢を持つということを教えてくれたから、僕がこの子どもたちにそれを伝えるね」と言つて、手伝つてくれたのです。現地の人たちが同じ思いで動いてくれるようになることが活動にはとても大切なのですが、そんな変化を感じているところです。

山岡 高橋さんは青年海外協力隊（JICA）のオフィシャルサポーターとして、フィリピンやミャンマーなども訪問されていらつしやいます。

高橋 つい最近では、ラオスに行ってきました。現地で活動するJICAの人たちは、厳しい状況の中でできることを精一杯なさつていて、本当に尊敬します。海外で活躍するスポーツ選手や大企業の方は周囲から称賛されることも多いと思いますが、JICAの方々は、日本では誰も知らないような小さな町で、現地の人たちの笑顔を支えるヒーロー・ヒロインになつている。そ

ういう方々がたくさんいるということを誇りに思います。その活動を、もつと日本の皆さんに紹介したいと思っています。

47人中45位から8年で区間賞、3年半で金メダル―今でできることを一所懸命に

山岡 現役を引退なさつて8年経つても、活躍の世界が広がつていらつしやるのですね。

高橋 もともと、井の中の蛙ではないですが、現役時代の1日の生活は食べる、走る、寝るだけで、ケータイしない、パソコンしない、テレビも見ない、コンビニ行かないという生活から、引退後はいろんな世界を見させていただいています。今はマラソンに打ち込んでいたときに、一つの世界をもつと深く追求したいという思いがわいてきたので、数年前からは仕事の幅を広げすぎないようにしながら、少しずつ勉強を重ねていきたいという気持ちです。

山岡 少しずつでも前に進みたいというお気持ちには、陸上競技を続ける中で養われた

ものなのでしょうか。

高橋 高校2年生の時に、都道府県対抗女子駅伝に初出場しました。1区間を47名の選手が走るのですが、1年目は2区で45番目でした。翌年は40番になり、30番、20番と上がっていった、8回目に出場したとき、エース区間で区間賞を取れました。今できることを一所懸命にやる、今日一日をどう過ごすかを常に考えるということを、陸上を通して学んだと思います。

大学4年間で人は変わり、人生も変わる大切なことは、今日何を頑張るか

山岡 特任教授をされている母校の大阪学院大学では、学生にそういったメッセージを伝えると、どのような反応があるのでしょうか。

高橋 私の話を聞いて自分も何か行動したいと思い、1年間の留学に出掛けることにしましたという手紙をいただいたこともあります。

私は、大学での4年間は人を変える大切な時間だと学生にはいつも言っています。

私が初めて入った実業団のチームには、オリンピックで二つのメダルをとられた有森裕子さんや、世界陸上競技選手権大会で優勝された鈴木博美さんなどのトップ選手がいらっちゃって、自分はずっと場違いな感じがしていました。1996年に有森さんがアトランタオリンピックで銅メダルを取られた当時、私は有森さんの隣の部屋に住んでいて、それが私の自慢だったのです。ところがあるとき、ふと気が付いたのです。同じ場所に住んで、同じものを食べて、同じ練習をしているのなら、自分にも可能性があるのではないかと。

そして、当時はまだ一度もマラソンを走ったことがなかった私が、オリンピックで金メダルを取ったのはその3年半後です。チームに入った当初は800メートル競技の選手だった私が、3年半後にオリンピックで優勝することができました。4年間は人生

を変える時間だからこそ、大学の4年間で自分の理想を明確にして努力してほしいと強く思います。

山岡 目標がないと、4年間はあつという間に過ぎてしまいますものね。

高橋 一番大切なのは今日何を頑張るかです。よくあるパターンは「部屋を片付けて、こんなインテリアに変えよう」「ダイエットをしよう、何カ月後には何キロだ」と決めたものの、その目標だけにとらわれて今日一日の足下がおぼつかないと先には進めま



高橋尚子さん(右)と山岡三子さん
(2016年4月21日 東京・千代田区にて)

せん。目標を決めたら、それを実現するために今日何をすべきか、それを確実にやり遂げることが大事ですね。

365日間かされ続ける

366日目には……

山岡 今の学生は失敗することに臆病で、何をするにも慎重だと聞くことがあります。失敗や落胆を克服するために心掛けていらっしゃることはありますか。

高橋 そうですね。今の若い人たちは、頑張った後に結果が悪いと落胆することを嫌って、喜怒哀楽が少ない毎日を選び取っているように感じますね。

ですが私は、喜怒哀楽も人間のパワーの一つだと思います。私は、マラソンの世界記録を出したことによって、人間はこれほど速く走れるという「可能性の限界」を見ることができてとてもうれしい思いをしました。逆にけがをしたときは、「みんなは練習しているのに、自分だけ置いていかれて

しまう」と感じ、部屋に閉じこもってしまいう選手が多い中、私は神様からいただいた休日だと思って遊びに出掛けてしまいうタイプでした。一見すると断崖絶壁のような状況に感じるように感じても、違う角度から見るとなだらかな坂だったりすることがあるように、一つの現象を一方方向からだけでなく多方向から、見方を必ず変えるようになっています。

オリンピックのあと、テレビや雑誌で中傷され、こわくて外出できなくなったこともありました。しかし、世界記録という高い目標に挑もうとしているときに、私には精神的な強さが足りない、この試練を乗り越えたとき、自分は絶対にもっと強くなっているはずだと思いと、前向きな気持ちになれたのです。目の前に立ちはだかる壁に驚いて逃げたりせず、しっかりと向き合って自分に合った壁の越え方を探すことが重要だと思っています。

山岡 指導者の力も大きいでしょうね。

高橋 私にとって、小出監督は素晴らしい師でしたが、特に、こちらの気持ちが動くまで向き合っていたことがとても大きかったです。

マラソンなんて考えたこともない800メートル競技の選手だった私に、「Qちゃんね、マラソン選手になったら世界で一番になれるよ」と話すのです。私があまりにも弱いので、励ますために言っているのだろうなと思って聞いていたのですが、365日間かされ続けると、366日目くらいには「もしかすると、マラソンでいけるのかな」と思えてきてしまうものなのです。

1回や2回だけでなく、本当に理解するまで根気よく向き合ってくれる師だったからこそ、私自身が監督の話を理解できるようになったのだと思います。教える側がきちんと向き合うこと、そしてしつこいくらいに伝えるといったように、小出監督には本当の意味での指導をしていただいたと感謝しています。