

CLOSE-UP
INTERVIEW

城西大学女子駅伝部コーチ

赤羽 有紀子さんに聞く

「聞き手」川島葵さん フリーアナウンサー

素直な心とやる気があれば
今いるところから
もっと広い世界が見えてくる

あかば・ゆきこ

1979年生まれ、栃木県出身。城西大学卒業。中学時代から陸上を始め、真岡女子高等学校から城西大学へ進学。マヨルカ・ユニバーシアードハーフマラソンで銀メダル、北京ユニバーシアード10000mで銅メダル。2008年北京オリンピック出場。2014年大阪国際女子マラソンを最後に引退。2018年より城西大学女子駅伝部コーチを務める。

地元のマラソン大会で

走ることの楽しさを知る

川島 本日は城西大学の坂戸キャンパスに伺いました。山々に囲まれた緑豊かな敷地内には、広々とした陸上競技場があります。本日は、城西大学女子駅伝部のコーチを務める赤羽有紀子さんにお話を伺います。よろしくお願いたします。3月28日には、地元栃木県真岡市で聖火ランナーとして走られていましたね。ずっと手を振りながら、笑顔で走られる姿が印象的でした。

赤羽 ありがとうございます。私が聖火ランナーとして走った場所は、母校である栃木県立真岡女子高等学校があるところですよ。昔から良く知っている景色でもあり、練習などで走ってきた場所でもあったため、非常に感慨深かったです。楽しく走ることができ、貴重な体験をさせていただきました。

川島 赤羽さんは中学1年生から陸上を始められたとのことですが、どんなことをきっかけに始められたのでしょうか。

赤羽 子どもの頃から走ることが好きでしたが、そのきっかけは、小学校1年生の時にマラソン大会に出場したことですよ。高学年に姉がいたのですが、姉たちが参加するマラ

ソン大会に「一緒に出たい」と自分から言ったそうです。その時は1位になることはできなかったのですが、翌年、2年生で参加したときには1位になることができました。

川島 1位になれなかった悔しい思いを、翌年に挽回されたいですね。

赤羽 はい。走ることの楽しさを知り、好きになるきっかけになったと思っています。

競技を続けるかどうか

迷いながらの進学

川島 真岡女子高等学校を卒業後、城西大学に進学されました。いろいろな選択肢がある中で、城西大学を選ばれた理由は何だったのでしょうか。

赤羽 当時、城西大学女子駅伝部は、全日本大学女子駅伝で優勝を目指しているチームでした。高校卒業後、陸上を続けていくかはとても迷っていましたが、せつかくやるなら日本一を目指す大学でチャレンジしようと思えました。

川島 進学してからも、競技は続けたいという思いがありつつ、違う将来像も描いていたそうですね。

赤羽 大学に進学する際、競技はあと2年だけ続けてみようと考えて、城西大学女子短期大学部(当時)に入学しました。当時は故障も多く、スポーツトレーナーになりたいという夢も持っていたため、2年陸上を続けてみ

て、その後の2年は専門学校に行つてトレーナーになるべく学び、選手をサポートする側になろうと考えていました。

川島 選手として数々の快挙を成し遂げた赤羽さんが、入学当時は選手を続けるかどうかと迷われていたなんて。大学生生活を送る中でどのような転換期があったのだろうと想像するだけで胸が高鳴ります。実際に入学してみても、学生生活はどのようなものだったのでしょうか。

赤羽 栃木の親元を離れて初めての寮生活だったので、最初はその生活に慣れることにも苦労しました。練習に關しても、私は高校時代にインターハイなどの出場経験もなく、周囲の人と比べて実力もまだまだです。同じ練習についていくだけでも大変だったため、入学してしばらくは



川島 葵さん

ホームシックにもかかり、心身ともにつらかったですね。

第二の家族とも言える 仲間との切磋琢磨

川島 親元を離れて精神的にも不安があり、練習についていくことも大変だった。そんな日々を乗り越えるために、支えとなったのはどんなことだったのでしょうか。

赤羽 同級生や先輩との良い関係性が大きかったと思います。当時の寮では6畳の部屋に一人で生活していました。一緒の部屋だった先輩には本当にいろいろと教えていただき、心を開いてなんでも話せる仲になりました。

川島 同級生や先輩との仲が深まり、寮生活にも慣れて少しずつ練習のリズムも整ってきたんですね。

赤羽 そうですね。つらかった時期もめげずに練習を続け、寮生活にも慣れて気持ち安定してくると、だんだんと練習の成果が記録に表れるようになりました。

川島 学生時代には、全日本大学女子駅伝対校選手権大会で4年連続区間賞を獲得されていますよね。4年連続ということは、1年生の頃からということになりますが、競技を続け

るか迷われていたところからスタートしたにもかかわらず、1年生で区間賞を獲られたときは、どんなことを感じましたか。

赤羽 大学入学前は、1年生でレギュラーになることはま
ずないだろうと思っていたので、レギュラーに選出されて、
1年生にとっての主要区間を任されたときには、嬉しさと
同時に責任感やプレッシャーも感じました。当時、その区
間はライバルチームも1年生が多かったので、区間賞を獲
りたいという思いは強くありました。その大会では先頭
でタスキを受け取れたことも大きかったと思います。

競技への思いを強くした 大学での練習環境

川島 ご自分が想像されて
いたよりも大きな活躍をさ
れて、競技への思いは少しずつ
変化していったのでしょうか。

赤羽 2年生の時にマヨル
カ・ユニバーシアードハーフマ
ラソンに出場したことは大



赤羽 有紀子さん

きかったですね。

川島 銀メダルを獲得されていますね。

赤羽 そうですね。ここで、もう少し競技を続けたいと考
え、城西大学に編入しました。

川島 入学してから学年が上がるにつれて素晴らしい成
績を残されて、北京ユニバーシアード10000mでは銅メ
ダルを獲得されています。このような記録を残され、城西
大学に入学して良かったと思われることもたくさんある
と思います。赤羽さんにとって、城西大学はどのような場
であり、時間でしたか。

赤羽 競技に関しては、故障も多く、節目節目で辞めようと
思っていました。大学に入学して、成績も伸び、競技結果も残
せたので、当時の監督にはとても感謝していますし、城西大
学で練習することができて本当に良かったと思っています。

川島 人生が変わった環境になりますよね。練習環境は
当時から整っていたのでしょうか。

赤羽 坂戸キャンパスはスポーツに特化した学生だけにな
く、一般学生とも共に学ぶ環境があることも良かったと思
います。学業との両立は、授業の取り方を工夫し、しっかり
出ていれば続けていくことができました。寮はグラウンドの

すぐ近くでした。大学の裏手にある山は、クロスカントリーコースのようになっていて、自然の山の中を走れる場所もあります。走る環境はとても整っていますね。大学構内にはプールもあり、故障したときにはプールで泳ぐこともできます。施設・設備は、かなり恵まれていたと思います。

大学卒業後、実業団を経て オリンピックを目指すように

川島 城西大学卒業後は、北海道の実業団であるホクレンに入社され、大学時代の同級生でもいらっしやった浅利周平さんにご結婚。翌年にお子様を出産されて現役を続行されています。その頃、ママさんランナーとして活躍されている方はほとんどいなかったのではないのでしょうか。

赤羽 トップ選手ではなかったと思います。

川島 そのような状況で、競技と結婚、出産との両立がイメージとして描けていたのですか。

赤羽 いえ。結婚を機に競技は辞めるつもりでした。しかし、当時のホクレンの監督が、栃木に戻って、夫をコーチとして競技を続けてみないかと言ってくださったんで

す。それで、1年だけやってみようと二人で始めたのですが、その1年で記録が大きく伸びて自己ベストを更新することもできました。タイムも、オリンピックや世界選手権の参加標準記録まであと2〜3秒というところまでになり、じゃあ、オリンピックを目指そうとなりました。

川島 1年で目標が大きく動いたんですね。

赤羽 そうなんです。ただ、私たちは早く子どもが欲しいという思いもありました。この結果が出てきていたのが2005年、北京オリンピックが2008年だったので、それまでに出産してオリンピックを目指すこともできるのではないかと二人で相談しました。

ママさんランナーとして 北京オリンピックに出場

川島 赤羽さんにとっては第一子となられるわけで、産んでみないとわからないことばかりだったと思います。ご自身の中で、海外でのママさんランナーの活躍などから良いイメージを持たれていたのでしょうか。

赤羽 海外では、子どもを産んでからも活躍する選手は

大勢いて、当たり前前だったので、自分たちもできるのではないかと思いました。当時は若かったので、自分たちならできる、大丈夫という自信もありました。

川島 妊娠中や出産後のトレーニングなどはどのようにされていたのですか。

赤羽 妊娠中は、安定期に入るまでは何もしませんでした。が、安定期に入ってから、少し長めに歩くということを続けていました。ある日、犬に追いかけて怖くて小走りしたことをきっかけに、これは走れるのではと。産婦人科の先生にも相談して、調子の良い時は週に4〜5日ジョグをしていました。

川島 これまで競技者として鍛えてきた赤羽さんだからできたことですよ。

赤羽 産婦人科の先生は、これまで競技者としてやってきているので、軽いジョグなら、普通の妊婦さんが散歩をするのと変わらないので大丈夫と言ってくれました。そこで走っていたことは、復帰の際にも大きなプラスになったと感じています。

川島 出産後、最初に走られたときにはどんなことを感じましたか。

赤羽 さすがに出産後1カ月くらいは安静にしています。出産後に走った時には恥骨が痛んだり、骨盤のゆるみ

を感じたりもしましたが、学生の頃からお世話になっている治療院の先生に矯正していただいて、少しずつ整えていくことができました。

川島 オリンピックの代表入りを果たされたときはどんなお気持ちでしたか。

赤羽 子育てをしながら代表入りを目指すということで、両親、夫の両親に全面的に協力してもらいながらやってきました。その恩返しには結果がすべてだと思っていたので、代表をつかんだことで、少しは恩返しできたかなと思っています。

川島 2008年の北京オリンピック当時、お子さんは2歳だったと思いますが、その時の記憶ってあったりするのでしょうか。

赤羽 全くないですね。レースも夜だったので、現地には連れて行きましたが始まる前にはしゃぎすぎて、寝てしまったんです。

夫婦で世界を目指した 9年間の競技生活

川島 ご夫婦で9年間、世界を目指した競技生活では、

お互いに尊敬の気持ちがないとできないことだと思えます。近い存在だからこそその、良さや大変さについては、どのようにお感じでしたか。

赤羽 なんでも言いやすいというのは良かったと思っています。自分の体調や練習の内容についてもお互いに相談しながら柔軟に変更することもできます。お互いにあまり一緒にいすぎてどうなのかなと思うこともありましたが、合宿の時には部屋が別々になるので、そのあたりでバランスは取れていたのかもしれませんが。

川島 数々の記録を残されて、2014年に引退レースとなる大阪国際女子マラソンに出場されたわけですが、引退を意図されたのはどんなことがきっかけだったのでしょうか。

赤羽 2008年のオリンピック出場で、自分の中では満足できるだろうと思っていましたが、実際に出場してみて思うような結果が出せなかったこともあり、また4年後にマラソンで出場したいと思ったんです。ただ、ロンドンオリンピックには補欠で出場できず、もう1年先延ばしにして世界選手権を目指しました。そこでも代表になることができず、リオを目指すかどうか迷いましたが、気持ちが続かないと判断し、2014年の大阪国際女子マラソン

を最終レースにしました。

川島 そのゴールを迎えられたときは、どんなお気持ちでしたか。

赤羽 本当にやり切ったと感じました。たくさんの方が沿道で声をかけてくださって、自分だけが応援されているような気持ちで走ることができたのです。最高の引退レースになりました。

川島 最後のレースで優勝って本当にすごいですよね。

赤羽 最後まで勝負できたことは、本当に良かったと思っています。

強い城西大学女子駅伝部 復活を目指して

川島 2018年からは母校である城西大学で、女子駅伝部のコーチをされていますが、大学に戻られたときは、どのようなことを思われましたか。

赤羽 当時の女子駅伝部は、全日本大学女子駅伝に出場しているものの、入賞できない状況にありました。だからもう一度、私たちが優勝した時のような強い城西大学

女子駅伝部を復活させたいと思っていました。夫が監督、私がコーチとして二人で日本一を目指そうと。

川島 指導するうえで大切にされているのはどのようなことですか。

赤羽 たくさんの学生を見てきて思うのは、素直さとする気が大事だということです。

川島 それが記録や成績にも結び付くということでしょうか。

赤羽 はい。今伸びている選手たちは、本当にその二つが大きいと感じます。入学してきた学生には「まず一度、素直に聞いて、やってみてほしい」と伝えていきます。

川島 指導者として大学に戻り、改めて、ご自分の学生時代を振り返って思われることなどはありますか。

赤羽 私たちの頃は寮が二人1部屋で、良くも悪くもプライベートはあまりなく、わいわい過ごしていました。だからこそ何でもオープンに話せた部分があったのですが、今の学生たちは、なかなか自分の思いを誰かに打ち明けることができないのではないかと感じています。

川島 自分の中に閉じ込めがちということでしょうか。

赤羽 そういう学生が多いように思います。けがで落ち

込んだ時こそ、本当は弱音を吐ける相手が必要で、話を聞いてあげたいと考えているので、なるべく話しやすい雰囲気を作るよう心掛けています。私自身、故障続きで苦しかった学生時代に辞めたいと思った時があり、最終的に監督にも話されたことがとても大きかったので、学生にも伝えていきます。

川島 弱音を吐いてもいいんだよと言ってもらって救われる学生さんは多いと思います。選手や学生さんと接する中で、伝えていきたいことはどのようなことですか。

赤羽 聞く耳を持つて素直にやってみることで、自分の知らない自分に会えることもあると思います。人の意見を聞くことで、自分で考える力も身に付きます。大学の4年間は、社会人になるための4年間でもあるので、自分でしっかりと考える力を身に付けてほしいですね。

川島 人の意見を素直に聞いてしっかりと考える。社会人には欠かせない姿勢であり、力ですね。今日はいろいろなお話、本当にありがとうございました。

