



I N T E R V I E W

中京大学 スポーツ振興部副部長

青戸 慎司さんに聞く

〔聞き手〕 外川 智恵さん 大正大学表現学部教授

失敗を糧に、「継続力」で 夏冬3度の五輪出場

C L O S E U P

あおと・しんじ

1967年生まれ、和歌山県出身。中京大学在学中の1988年に、10秒28の100m日本新記録を樹立。同年、ソウルオリンピックに男子4×100mリレーで出場した。卒業後の1992年にはバルセロナオリンピックの男子100mと男子4×100mリレーに出場し、リレーでは第1走者として入賞に貢献。1998年長野オリンピックにボブスレー男子4人乗りで出場。日本人男子として初の夏冬五輪出場を果たした。2014年から中京大学陸上競技部監督を務める。

かけつこで負けなしの幼少期

外川 本日、お話を伺いするのは、中京大学でスポーツ振興部副部長を務める青戸慎司さんです。青戸さんは陸上競技男子100mの元日本記録保持者。1988年ソウルオリンピックに男子4×100mリレーで出場しました。次の1992年バルセロナオリンピックには男子100mと男子4×100mリレーで、1998年長野オリンピックにはボブスレー男子4人乗りで出場し、日本人男子として初の夏冬五輪出場を果たしたアスリートでもあります。はじめに、青戸さんが陸上競技の道に進まれたきっかけを教えてください。

青戸 走るのが得意だと気付いたのは、幼稚園の時です。運動会のかけつこで友達に負けたことがなかったのです。幼い頃から足の速さに自信を持っていました。両親もスポーツが好きだったので、小学生になってからはいろいろなスポーツを経験させてもらいました。小学校に陸上競技のクラブ活動はありませんでしたが、走るのが速い児童が集められてチームを作り、地元の和歌山市の大会に出たことがあります。初めて出場した大会だった

のですが、結果的に7位という成績しか残すことができませんでした。しかし、それがあったからこそ、陸上競技の面白さ、楽しさを知ることができたのです。

外川 走るのが得意な子どもは多くいますが、自分は他の子どもたちとは違う〴〵と感じることはありましたか。

青戸 そういう意識は全くなかったですね。ただ、友達と一緒に走るのが楽しかったですし、練習をすればタイムが縮まることに面白さを感じていました。中学の陸上部の顧問の先生は現役時代、棒高跳で国際大会を目指していたアスリートだったので、勝ち負けや結果を出すことに対する意識が高かったんです。その先生から競技生活に関する話を聞いて、努力しないとスポーツで活躍することとはできないと学びました。

中学1年生で

退部処分に

外川 中学生の頃から真剣に競技に取り組むようになったので



青戸 慎司さん

すね。

青戸 中学1年生の時に陸上部に入部はしたのですが、実は練習をサボり過ぎて、退部処分になったんです。夏休み期間の練習は暑いですし、基礎体力を付けるための練習は、正直なところ面白くない。それで練習に行かなくなり、毎日、家でゴロゴロしていたのですが、夏休み明けに顧問の先生に呼ばれて、「やる気がないんだったらやめろ」と言われて、一度、退部になりました。しかし、それを聞いた担任の先生が、「このままでは青戸はダメになってしまう」と、一緒に顧問の先生に謝りに行ってくれたのです。そのことがなかったら、今の私はいなかったと思います。

外川 まさにオリンピックになれるかどうかのターニングポイントだったんですね。それからどのように活躍されていったのでしょうか。

青戸 中学1年生の秋に陸上部の練習に復帰させてもらい、全国大会に出場することを目標に、練習に取り組みました。しかし、2年生になっても標準記録をギリギリで突破することができなかったため、全国大会への出場がかなわず、とても悔しい思いをしました。その時、な

ぜ目標を達成できなかったのかをよく考えてみると、やはり練習量が足りなかったのだという結論に至りました。それから、部活動が休みの日も自主的に練習に励むようになり、タイムもどんどん上がっていきました。そして、中学3年生の時に初めて出場した全国大会の100mで優勝することができたのです。誰も優勝するとは思っておらず、みんな驚いていました。その時、継続して努力をすることの大切さを実感しました。

ハプニングが多かった選手時代 身近な人に負けたことをバネに 負けん気を糧に

外川 オリンピックを目指すまでになったのには、何か転機があったのですか。

青戸 大学時代が一番大きな転機でしたね。進学した中



外川 智恵さん

京大学はスポーツに力を入れており、陸上競技部も部員が約400名という大所帯でしたが、顧問の勝亦紘一^{かつまた}先生が自主性を重んじるタイプで、練習は自由にさせてくれました。高校の時まではあまりに練習がきつく嫌でたまらなくて、サボることばかり考えていました。練習をやらされている状態でした。その経験から、自分で考えて練習をしてみたいという思いが強くなり、とにかくやりたいことを片っ端から試しました。また、通常の練習が終わった後に、他の競技の先輩方に「ちょっと勝負しませんか」と声を掛けて、走幅跳や走高跳、やり投など、他の競技にも遊びのような感覚で取り組みました。今振り返ってみると、無意識のうちに「クロストレーニング」と呼ばれる複合的なトレーニングになっていたのだと思います。そして、1年次に日本ジュニア陸上競技選手権大会に出場して大会記録を作って優勝し、第1回世界ジュニア陸上競技選手権大会の日本代表選手に選ばれました。

外川 結果はどうだったのですか。

青戸 本番の1週間ほど前に慣らしのつもりで出場した別のレースで、肉離れを起こしてしまったのです。大会で



は旗手を務めたのですが、足を引きずりながら入場行進をし、多くの人に期待されていたにもかかわらず、競技に参加することすらできなかったのも悔しかったですね。

外川 そういう逆境をどのようにはね返してこられたのですか。

青戸 私は本当にハプニングの多い選手だったと思います。インターハイで勝ったこともありませし、インカレでも一度も優勝していません。でも、とにかく粘り強い選手だったんです。優勝はしないけれど、決勝には必ず残る。1番にはなれなくても、常に日本の上位8人くらいにはいました。1988年のソウルオリンピックの代表選考会でも2位タイでした。その時に優勝したのが、同じ大学の笠原隆弘さんです。彼はインカレでも、日本選手権でも優勝していました。いいところを全部持って行かれて、本当に悔しかったですね。悔しさのあまり、大会でもらった賞状とメダルをホテルに捨てて帰ったこともあります。結局、後日ホテルのスタッフから「忘れ物です」と送られてきたのですが。

外川 そういう負けたくないという強い気持ち、エネ

ルギーとして蓄積されていったのですね。

青戸 身近な人に負けたことで、もっと根を詰めて練習しようという気持ちになりました。頑張ればまだチャンスがあるという気持ちも常に持ち続けていましたね。

粘り強い「継続力」が

五輪出場への道を拓く

外川 ソウルオリンピックでは、男子4×100mリレー、バルセロナオリンピックでは、男子100mと男子4×100mリレーに出場されましたね。

青戸 ソウルオリンピックへの出場は、私の戦略がうまくはまりました。当時はリレーの第1走者のスペシャリストがいなかったので、私は得意だったスタートの技術をさらに磨いて、あえて第1走者のポジションを狙いました。結果的に、大学3年次にソウルオリンピック男子4×100mリレーの第1走者で出場することができました。

4年次の1989年に開催された日本選手権では、「10秒28」の日本タイ記録で初めて優勝することができまし

た。私の優勝経験は、中学校の全国大会とこの日本選手権のたった2回しかないんです。私が常に思っていたのは、本当に陸上競技者としての才能があればもっと優勝していたらという事です。優勝する選手はタイムが遅くても優勝する。勝ち切るべき時や勝てるタイミングを分かっているものなのです。勝ち切れないというのは、やはり私に才能が足りなかったということだと思います。ただ、粘り強く、継続して努力を続ける「継続力」という才能はあったと自負しています。

外川 夏季と冬季、両方のオリンピックに出場したアスリートは日本で5名しかいないそうですが、青戸さんはそのうちの一人で、1998年の長野オリンピックにボブスレー男子4人乗りで出場されました。その経緯を教えてください。

青戸 中京大学の後輩でスポーツ庁長官の室伏広治さんがボブスレーに挑戦していたことがあり、私も興味を持って乗らせてもらったんです。もともと、いろいろなことに挑戦するのが好きでしたから、ボブスレーでもオリンピック出場を目指すことにしました。その結果、競技を始めて10カ月間でオリンピックの代表選手に選ばれました。

た。しかし、監督に加速を付けるのには体重が軽すぎると言われて、オリンピック開催までに20kgも体重を増やしました。

外川 そうして日本人男子として初の夏冬オリンピック出場を果たすわけですが、偉業を成し遂げられた理由はどこにあるのでしょうか。

青戸 私はオリンピックに出場できる運がある選手だったのだと思います。世界陸上に出られる選手はたくさんいますが、4年に1度のオリンピックを狙って、そこにピークを合わせて出場するには運も必要です。私にはその運があったことと、努力し挑戦し続けたことが功を奏したと思います。

数多くのオリンピックを指導

“褒める”ことの大切さ

外川 市川華菜選手や川端魁人選手をはじめ、指導者としても多くの選手をオリンピックアンとして育成しています。指導の秘訣などはあるのでしょうか。

青戸 これまで6人のオリンピックの指導をしてきた中



では、自身の経験も踏まえ「やらされている」のではなく、自分で考えてやること」と常に伝えてきました。ま

た、褒めることを大切にしていました。

外川 選手の個性に合わせた褒め方があるのでしょ

青戸 漠然としたことではなくて、なるべく細かく具体

的に、「ここが良かった」と伝えることを大切にしています。また、「タイムは良かったんだけど、スタート遅かったね」などと悪いことを後に言うのと、スタートが悪かったことが強く印象に残ってしまいます。「スタートが遅かったけれど、タイムは良かったね」と言えば、タイムが良かったことの印象が残る。言葉の順番の問題ですが、そうしたことを心掛けて伝えています。さらに、結果や競争相手を意識させてナンバーワンを目指すようにモチベーションをアップさせたり、練習内容やプロセスを認めてオンリーワンな部分を褒めたり、選手の個性によってアプローチ方法を変えた指導をしてきました。

大学院に進学して指導方法を研究

地域貢献を通じて

スポーツの楽しさを伝えたい

外川 40歳の時に早稲田大学の大学院に進学されていま



す。そのきっかけを教えてくださいませんか。

青戸 小学校の先生方から、「子どもたちの足を速くするにはどうすればいいか」と聞かれることがよくありました。学習指導要領には「腕をしっかり振る」といった抽象的なことしか書かれておらず、教えづらかったようです。そこで、子どもたちに走り方を指導する方法について研究したいと考え、進学を決めました。

外川 ご自身の経験を基に指導するだけではダメだったのでしょうか。

青戸 当時はいろいろな指導方法があり、理論が確立されていませんでした。そこで、私が経験してきたことを科学的に証明したいと考え、指導方法がどのように記録に影響するのかを検証し、論文にまとめました。

外川 現在も子どもたちの教育やアスリート育成のための活動に精力的に取り組まれています。背景にはどのような思いがあるのですか。

青戸 現在は地域貢献に力を入れており、その一環として全国の小



学校を回ってかけっこ教室を開催しています。中には、「走るのが嫌い」「面白くない」という子どももありますが、私の考えたメソッドで練習することで、走ることや体を動かすことが楽しいと思っています。また、陸上競技だけでなく、野球でもサッカーでもなんでもいいのでスポーツを楽しんでもらいたいです。少子化が進んでいる上にスポーツを楽しむ子どもたちが減れば、当然、オリンピックも減ってしまいます。そう考えると、子どもたちに対するスポーツ教育は非常に意義深いことだと考えています。

外川 競技に励んでいる学生アスリートも多いかと思いますが、ご自身の経験を踏まえて、アドバイスがあればお願いします。

青戸 大学はどちらかというと縦社会で同じ学年、学部、部活で固まってしまうがちです。しかし、私はもっと垣根をなくしてコミュニケーションを深め、横のつながりを作った方がいいと思っています。例えば、陸上競技の



選手がどれだけ自分の身体と向き合っているかを他のスポーツの選手は知りません。そうしたことをお互いに知ることによってトレーニング方法や食事の取り方も変わると思います。また、学業との両立も大変かとは思いますが、

やはり大学の先生とコミュニケーションを取ることも大切だと思います。私自身、面識がない先生の研究室を訪ねて、身体の状態を測定してもらおうとしたことがありました。そういう意欲のある学生を先生は気に掛けて、アドバイスをくださったたり、応援してくださったりします。また、分からないことは人に聞くという、社会に出てから重要になるスキルも身に付きます。後は、失敗を恐れずチャレンジしてほしいですね。結果のためにチャレンジするのではなく、チャレンジすることで気付くこと、得られることもたくさんあるので、何事にもチャレンジしてほしいと思います。

外川 学生の皆さんも本当に勇気づけられると思います。本日はありがとうございました。