HIROKO YAMASAKI

TOKYO 2020

Interview
Hiroko Yamasaki

新体操と私

～出会い、そしてこれから～

構成／飯塚健司

新体操の第一人者として、1984年ロサンゼルス・オリンピックに出場した。引退後、新体操から少し離れている時期を経て2001年に強化副本部長に就任し、2004年からは強化本部長を務めた。フェアリージャパンをいかに世界で戦えるポジションに引き上げ、いかに東京オリンピックを戦ったのか。そして強化本部長を退任したいま、今後に描く絵はどのようなものなのか――。

山崎浩子

2022年1月、代々木にて　©Takao Fujita

人見知り、だけど踊りは見てほしい

私が新体操と出会ったのは、高校1年生（鹿児島純心女子高校）のときです。種子島から鹿児島市内の学校に出てきて寮生活をしていたのですが、寮から食堂に行く間に体育館があり、扉から中を覗いたときに新体操というスポーツを初めて見たのです。ああ、なんてきれいなんだろうと体中に電流が走るような感覚でした。

幼いころから踊ることが好きで、テレビで音楽が鳴ると踊り、学芸会にもすべてダンスで参加していました。母親には毎日〝行ってきます〟の即興ダンスを披露していたぐらい。私はとても人見知りであまり目立ちたくはないのですが、踊るときだけは見てもらいたいという気持ちがすごくありました。

私の家は変わっていて、月に1回演芸会を開き、家族の前で一人ずつ何か出し物を披露していたんです。父親が、グローバルという言葉こそ使いませんでしたが、日本を代表する何かになってほしいという思いがあったようで、演芸会もその一環だったのだと思います。月1でやるので、だんだん人前で失敗するのが怖くなくなるというか、羞恥心がなくなっていきましたね。人前に立つことがなんでもなくなる。

だから新体操を見たときに、人前で踊りたいという気持ちや踊りが好きという自分の特性を生かせるのではないかなと思いました。運動は苦手でしたが身体は柔らかく、マット運動のときだけはヒロインになれていたので、その柔らかさも生かせると思ったんですね。だけど、監督の先生がすごく怖い方だと聞いていたので、私は日体育館の入り口で見ているだけでした。私は3人姉妹の末っ子で甘えん坊で育ったので、怖いのは嫌だなと。そして2か月ぐらい経ったある日、すでに中学から新体操をやっていた同じクラスの友だちが「そんなに毎日見に来てるんだったらやってみれば？」と背中を押してくれて、そこからやり始めました。

入部後は監督の尾辻義先生のもと、9割9分を団体競技（当時は6人で演技）の練習に費やしました。団体が強い学校で、個人競技はそれこそおまけみたいな感じでした。ところが、高3のときに全日本に個人でも出場することになりまして。当時は予選なしで出場できたんですね。でも競技は4種目あるのに2種目しか作品がなくて、仕方ないので、カセットテープから先輩の曲を選んで大会に臨みました。現地でちょっと音楽を聞いて、ほぼ即興で演技したんです。そうしたら、ずっと練習していた作品より点数が良かった。やっぱり、私は即興が大好きなんですね。

©Rimako Takeuchi　現役時代、1981年世界選手権（ミュンヘン）での演技

2007年 フェアリージャパン初期メンバー
©Takao Fujita

2008年 共同生活を送りながらの長期合宿
©Takao Fujita

ロス・オリンピック前、取材で涙したことも――

高校時代は「2位もビリも一緒だ」という環境のなか厳しい練習を続け、団体ではインターハイや国体で連覇していました。進路を考えるときには新体操はもういいかなという感じもあったし、背も低かったので違う方向へ進もうと考えていました。速記に興味があり、進路指導では専門学校に行くと書いていました。

そんなあるとき、毎年指導に来てくださっていた東京女子体育大学の加茂佳子先生に「なんで新体操を続けないの？」と言われました。「身長が低いのでムリだと思うんです」と答えたら、「同じぐらいの身長の人でもやっているし、うちはマンツーマンだから来ればいいのに」と言ってくださいました。それでやってみようかなと思ったのですが、さすがに大学だと続かないだろうと考え、短大に進学しました。

入学して個人競技をやっていたのですが、自分が思っていたより新体操の成績は良く、短大の2年が終了すると、大学の3年に編入することになりました。4年後にロス・オリンピック（1984年）がありましたが、まだ先のことで正直、私の出番ではないなと思っていました。ロス・オリンピックは大学卒業の2年後で、当時はそこまで続ける人はあまりいなかったんです。そして卒業の時期が来て、進路を決めなければならなかった。さあどうするか。続けるか、就職するか――。

決して強い決意があったわけではないのですが、新体操が正式種目になって初めてのオリンピックに自分が出場できるチャンスがあるなら、続けてみてもいいのかなという気持ちになりました。でも友人と就職が決まってキラキラとした笑顔を浮かべる同級生たちを見ると、なんだか置いてきぼりを食ったような気持ちになりました。みんなが違うステージに行こうとしているなか、自分だけがずっと変わらない生活を続けるんだなって。

ちょうどその頃にテレビ局の取材があったのですが、思わずバーッと泣いてしまったんですね。そうしたらレポーターの方が「いましかできないことがありますから」って言ってくださって。その言葉に救われて、立ち直ることができました。

代々木第一体育館で行われたオリンピック日本代表選考会では、それまで自分が1位だったとしても、その試合で勝たないといけないというプレッシャーがすごくありました。失敗するのが怖くて、2種目目まで緊張でぜんぜん身体が動かなかった。あんなことは初めてで、3種目目のリボンで足を横に出して揃えるだけの動きで、少し絵描っぽくなってしまった。もう、演技中なのに笑えてきて。足を揃えるだけで絵描するほど緊張している自分に笑えてきたんです。それで逆に吹っ切れて、伸びやかに演技できて日本代表を勝ち取ることができました。

そこからオリンピックまでは本当に楽しくて、いままでで一番身体をうまく使って練習できた気がします。オリンピックは世界選手権とまったく違って、新体操関係者だけではなく世界中が注目してくれているのも嬉しかった。ロス・オリンピック本番もすごく楽しかった印象があります。

強化システムの構築に着手

引退後はテレビ出演するなどしていて、それなりに面白さはありましたが、現役時代に得ていた達成感はあまり感じられませんでした。徐々に少し離れていた新体操に戻って指導を始めていたのですが、小さい子たちができなかったことができるようになり、成長していく姿を見ると、大きな満足感を感じることができたので、やっぱり指導するというのは良いなと感じていました。

Interview
Hiroko Yamasaki

スポーツライターとしてもいろいろな競技の方を取材しました。アーバンスポーツなど自分で技を極めていく競技の人たちは、「辞めたいと思ったことは一度もない」とおっしゃっていて驚かされたことがあります。私自身、何度も辞めたいと思った経験があり、練習も嫌々やっていたこともあります。なのに一度も辞めたいと思ったことがないとは。

その時に感じたのはコーチと選手の関係が密であればあるほど、自分自身でやっているのではなく、ときにコーチにやらされているという感覚に陥ってしまうのではないかなということです。

指導者も選手も一生懸命だからこそ、大きな落とし穴がある。ですから選手のモチベーションをどう保つかを中心に考えていかないとコーチの独り善がりになってしまうと思いましたね。

そんな折、新体操がアテネ・オリンピック（2004年）に向けてオーディションを開催することになり、私もスポーツライターとして見に行きました。すると体操協会の方から「強化副本部長にならないか」と声をかけていただきました。体操協会からはしばらく離れていたので驚きましたが、そろそろ恩返しというか、やってもいい頃かなと思って2001年に強化副本部長になることをお引き受けしました。

その後、2004年春からは強化本部長を務めることになりました。最初は荷が重過ぎると思いましたが、まわりの方に「他に誰がやるんだね」と言われて、荷が重いからこそ自分がやるしかないと決意しました。

当時の状況を考えると、短期強化が主になっていて中長期的な強化が少なかったので、そこを変えようと思いました。選手選考、強化スケジュールを世界基準で管理しなければと思ったので、まずは強化システムを作ることを考えました。いつかはメダルを取ると目標設定し、そこに向けたシステムを構築していきました。

選手選考においてはオーディション方式を選びました。当時のルールでは柔軟性のある選手が5人揃っていないと戦えませんが、ひとつのチームにそんな条件の選手は揃っていない。また、中長期的に考えるとプロポーションも含めて育成に力をいれたほうが世界に近づけると思い、オーディションでの選考を企画しました。

でも最初はオーディション方式は反対されました。アテネ・オリンピック前もこの方式で選手を選びましたが、強化拠点がなく、練習場所の確保に苦労しました。そんな中でも選手はすごく成長しましたが、オリンピックの出場権を取れず結果が出なかった。そのことにより同じ方式はダメだと言われたんです。それで苦肉の策で選抜方式をとり、ユースチャンピオンシップの上位選手で関東近辺の個人選手を私が指名してチームを組んで世界選手権に出場しました。その大会である程度の成績を残してくれたので、以降オーディション方式が認められるようになったんです。2006年、千葉県に活動拠点を設けて、通信制の学校に通うというスタイルで、通年合宿を始めることになりました。

2007年には**POLA**さんとオフィシャルスポンサー契約を結び、フェアリージャパンが誕生しました。世界選手権で団体総合7位となって北京オリンピックの出場権を獲得し、翌年の本大会に臨みました。決勝にいけるだけの力はあったと思いますが、惜しくも10位で進めませんでした。翌年、三重で世界選手権があったんですが、良いパフォーマンスをしたにも関わらず、メダルを獲得できなかった。そこで、自分たちには何が足りないんだろうということを模索するために、世界最高峰のロシアに身をゆだねることにしたんです。

ロシアの懐に飛び込む

最初はロシアからコーチを連れてくる予定でコンタクトを取りましたが、ロシア新体操連盟のイリナ・ビネル会長にサンクトペテルブルクに呼び出され、「このインナコーチ（インナ・ビストロヴァ）は作品の創作もできるし、選手の指導もすごくうまい。でも出身のサンクトペテルブルクがすごく好きで離れたがらない。日本に行くことはできないので、指導を仰ぐにはあなたたちが来るしかない」と言われました。

私一人だったら持ち帰る話でしたが、一緒に行った渡邊守成（第9代国際体操連盟会長）さんが後押ししてくれたので「はい、お願いします！」と即答しました。

幸い、ロンドン・オリンピック（2012年）に向けて行った2009年のオーディションでは、プロポーションが良く美しい選手が揃いました。15歳、16歳の選手たちで技術力はまだまだでしたが、インナさんは選手が成長する段階を知っているコーチでした。技術力が低い選手にはムリをさせない。美しさで勝負すると決めて、作品に難しい内容は入れませんでした。すると、日本はなんでこんなに美しいんだと世界で評判になり、点数も上がり、結果がついてきました。選手が自信をつけてくると、今度は少しずつ難しいことにトライしていく、ルールが変わってより難しいことが求められれば、また難しくしていく、少しずつ、だけど確実に段階を踏んでいきました。

表情をつけることも厳しく指導されました。日本だとある程度作品内容がこなせるようになったあとにそろそろ表情もという感じですが、最初から音楽に合った表情をしていないとすごく怒って、体育館から出ていかれたこともありました。遠に、表情がないと「出なさい」と言われて正式メンバーから外されるケースもありました。「曲があるのだから、曲を感じて動かないといけない」。インナさんは最初からそう言っていましたね。

ロシアは土壌が違います。バレエやサーカス、美術館にも連れていってくれて、新体操も芸術として捉えていました。チャイルド選手権にロシア人コーチが来てくださったことがあったんですが、「どうして日本の子たちはこんなに体操的なんだ。もうちょっとバレエ的じゃないといけない」と指摘されました。日本とロシアでは、始まりが違うと感じましたね。

こうした経験を積み、2012年ロンドン・オリンピックでは団体総合で決勝に進出し、7位になりました。中長期的な強化が実際の成果として表れてきていました。東京オリンピックの開催が決まったのは、その翌年のことでした。

歯車がかみ合わなかった東京オリンピック

2013年9月の夜中、東京オリンピックの開催が決まりました。テレビをつけたまま寝ていて、「トーキョー」と発表されてみんなが喜んでいる瞬間だけフッと目覚めて、すぐにテレビをプチッと切りました。うわっと思いましたね。これは大変になるなと思ったんです。

それでも、2016年リオ・オリンピック団体総合8位を経て、2017年世界選手権では団体総合3位で表彰台に上がるなど、確実に力をつけていきました。2019年世界選手権では団体総合2位、種目別フープ、クラブで銀メダル、ボールで日本新体操史上初の金メダルを獲得しました。

ところが、この好成績がかえってアダとなりました。世界選手権終了直後に、ロシアから「今後はインナを派遣しない」と連絡があったのです。インナさんはものすごく悲しんでいましたし、私たちもいまさらコーチは代えられないから戸惑いがありました。でも一方で仕方ないことだと思いました。相手にならないから教えていたのに、自分たちを脅かす存在になってきた。ロシアの立場になれば理解できることでもありました。

それでも作品制作はOKだったので、インナさんに作ってもらった作品をもとに自分たちで技を填やすなどしてコロナ禍で延期になった1年を過ごしました。それまでやれなかった練習に取り組むなど、違うアプローチをして心も身体もリセットできましたし、延期の1年は、決してムダではなかったです。最終的にインナさんも東京オリンピックに帯同できることになり、ビデオのやりとりなどで手直ししてもらったりして、東京オリンピックの1か月前にはモスクワで大会があり、帯同してもらうはずでした。そこから一緒に東京へ戻り、オリンピックを迎える予定だったんですね。ところがモスクワでの練習初日の夜、インナさんは体調を崩し、そのまま帯同できなくなって、選手にとってインナさんが帯同するかしないかでは安心感が違ったはずで、なんとなく歯車がかみ合わなくなっていく感じがありました。

2019年世界選手権で金メダル獲得
©Rimako Takeuchi

東京オリンピックが近づくにつれ、メダルを狙えるポジションにいるという確信が、プレッシャーになっていました。以前のように、6位、7位なのにメダルを獲りたいと思っているのとは違う。徐々に3位、4位ぐらいのポジションに上げてきていたので、ちゃんとやれば、東京オリンピックでメダルを獲れる。メダル獲得が遠い目標ではなく、現実的な目標だったんです。だからそのために、もっと練習しないといけない。そういう自分たちで生み出したプレッシャーがあって、徐々に焦りが増していく状況が感じられました。

一生懸命になり過ぎていたんだと思います。余裕、余白がまったくありませんでした。あれだけ内容が濃い作品だと、遊びや余裕がないと判断も狂ってしまう。何度か練習方法を変えたりして違うアプローチをしましたが、頑張らないとオリンピックでメダルは獲れないという思い込みを排除することはできなかった気がします。

それにコロナ禍で海外遠征すると2週間の隔離があり、どこにも行けない。何も楽しみがなく、練習が終わるとバスに乗り、ホテルに戻る。少し体調が悪くても緊急じゃないのでクリニックも使いづらい。籠っていたことで、本当に心も身体も疲弊していきました。オリンピック直前にメンバーの疲労骨折も見つかったけど、なかなか選手を代えることもできなくて、作品の内容が濃いだけに選手間のあうんの呼吸を必要とします。選手を代えるとタイミングのわずかなズレで、別のアクシデントやケガが発生してしまう。ケガ人も多くなり、あまり練習ができない時間も増えて、結局不安を抱えたまま本番を迎えてしまったのかなと思います。

オリンピック本番であそこまで失敗するのは、抱えていた不安が噴出してパニックになっていたのかもしれません。疲労骨折していた選手は、決勝のボールとフープ・クラブの

©Takao Fujita
2016年リオ五輪、得点を持つ選手とインナコーチ（左端）

2016年リオ五輪団体決勝で8位入賞
©Takao Fujita

TOKYO NONO

Interview
Hiroko Yamasaki

©Takao Fujita　2021年世界選手権（北九州）種目別ボールで銅メダル

©Takao Fujita　2021年世界選手権表彰にて

©Hiroyuki Yakushi　2020東京五輪では結果を残せず

山崎浩子（やまさき ひろこ）
1960年1月3日生まれ。鹿児島県出身。鹿児島純心女子高校―東京女子体育短期大学―東京女子体育大学。全日本選手権個人総合5連覇、ロサンゼルス・オリンピック個人総合8位入賞。2001年から新体操の強化副本部長。2004年からは強化本部長を務める。2021年世界選手権後に同職を退任。『センス―スポーツを楽しむには"優れた感性"が必要だ』（柊出版社）などスポーツライターとして著書多数。日本スポーツプレス協会会員。

間で注射を打ったりしていたのですが、そうなると、全体の練習時間がなかなか取れない。だけど痛み止めを打たないと演技できない。そんないろいろなマイナス要因が重なってしまった大会でした。

結果は団体総合8位。入賞はできましたが、メダルを狙える選手が、実際にメダルを獲ることの凄さを改めて感じましたね。東京オリンピックでのフェアリージャパンは、そこまでは成熟していませんでした。まだ成長の過程だと思います。

知ったこと、学んだことを伝えたい

東京オリンピックを終えて、強化本部長を退任することを発表しました。最後の大会になったのが、オリンピックの2か月後に北九州で行われた世界選手権です。なぜ同じ年に世界選手権があるのか、最初はスケジュールについてすごく疑問があり文句も言っていました（笑）。終わってみれば、このタイミングで世界選手権があって良かったです。

オリンピック直後は引退を決め、松原梨恵さんはやる方向、杉本早裕吏さんは辞める方向という状況でした。でもやる方向の松原さんも、仲間が1人抜け、2人抜けとなっていくと心が揺れていく、練習中に泣くこともありました。このままでは松原さんも辞める方向に変わりかねないと思いましたので、私は杉本さんを引き留めることにしました。松原さんだけだと彼女の心が持たないと思ったんです。これまで選手を引き留めたことはなかったんですが、このときばかりは絶対に引き留めないといけないと思いました。そうでないと世界選手権にチームが出場することさえできなくなる。それで2人には、「あなたの人生のうちの2か月を私にください」とそれぞれに伝えました。

東京オリンピックの苦い思い出から、記憶の塗り替えをして欲しいという思いもありました。それで世界選手権に向けては余裕、余白のある練習を心がけ、練習さえ楽しいと思える状態にしました。とにかく自信を持って堂々と大会に臨めるように。幸い、世界選手権は有観客で、その温かい拍手や手拍子に乗せられて、みんな楽しそうに踊ってくれました。団体総合4位、ボール3位、フープ・クラブ3位。これで世界選手権5大会連続のメダル獲得となりました。個人総合では吉田純鈴さんが8位、大岩千未来さんが13位。個人も素晴らしい演技内容と結果だったと思います。強化本部長として、日本新体操の存在感を世界に示すことができて良かったなと思っています。アジア人でも芸術競技で戦えることを示すことができました。

これまで、48名のフェアリーが誕生してきました。最後まで続けられなかった選手もいますが、たくさんの世界を知った選手もいます。これからは彼女たちが普及活動、強化活動、審判活動など、それぞれの得意分野で日本の中心に立ってやっていけるように、育っていってくれたらと思います。

各時代の選手たちのがんばりはもちろんですが、尾辻先生、加茂先生など私がお世話になってきた方、藤島八重子先生など、新体操を広めるべく子どもたちを教えてきた先人たちがいます。私が強化本部長になる以前の不遇の時代にも、一生懸命に取り組んでいた方々がいます。そして、私の強化戦略に協力してくださった方々がいます。みんなが自分の仕事をちゃんとしてくれたからこそ、道がつながってきたのだと思います。新体操のいまがあるのは、そういう人たちの尽力のおかげです。

強化本部長を務めたことで、知れたこと、学べたことがたくさんあります。今後は、それらのことを地域の子どもたちなどに伝えていけたらなと思っています。