

第1275回(2016年度 第11回)10月28日

会員セミナー



講師：水鳥 寿思 氏 (日本体操協会男子強化本部長 常務理事、日本オリンピック委員会体操男子専任コーチ、慶應義塾大学 総合政策学部専任講師)

リオデジャネイロ・オリンピックで、日本の体操男子は団体総合で見事に優勝した。アテネ大会体操男子団体総合金メダリストで、リオ大会の監督を務めた水鳥寿思氏が、最高のパフォーマンスを発揮するための取り組みについて語った。

俯瞰的な視点から スペシャリストを育成

体操協会では前回のロンドン大会での敗北を踏まえ、指導者、元オリンピック選手、メディア関係者などの幅広い層から意見を聞いて今後の課題を探った。そうした中で、私が史上最年少で強化本部長を務めることになった。私は選手時代の経験を活かしながら、俯瞰的な視点で強化に努めることにした。

今回のリオデジャネイロ大会で目指したのは、団体総合での優勝だった。では、どうすれば勝利できるのか。まずは、ルール変更により特定の種目を得意とするスペシャリストの重要度が高まっていることから、「スペシャリストの育成」を強化テーマに掲げた。具体的には、演技の難しさなどの構成内容を評価するDスコア(演技価値点)をいかに向上させるかであり、この課題に向けて各選手が地道に努力を重ねた。

一方、ナショナルチームとしての強化策については、得意種目が一種目でも代表になれるように代表選考会の形やルールを変更した。3年前の世界選手権で白井健三選手がゆかで優勝したのは、この成果である。また、キャプテンの内村航平選手の意見を取り入れたトレーニング、その他、栄養面、映像(演技チェックなど)、コンディショニング(遠征の機内の過ごし方など)、ハイパフォーマンス開発(シューズやリスト

バンドなど)にも取り組んだ。

予選の失敗をバネに ポジティブに臨んだ団体決勝

リオ大会の直前合宿は、サンパウロ市郊外で時差調整を主目的に実施した。そこでは、企業のサポートにより昼夜とも日本食が提供されるなど快適な環境が整っていた。また、選手村の近くに日本スポーツ振興センターが開設した「ハイパフォーマンス・サポート・センター」でも、食事や体調維持に関して心強いサポートが得られた。

そして始まった大会本番。日本チームは団体予選で四位にとどまった。楽観的な甘さがあったことは否めない。体操競技は精神的要素が大きいだけに、もっと強い気持ちで臨まなければいけないと選手に伝えた。予選で失敗した部分についても、後ろ向きにならずに決勝でも構成を変えず、そのまま演技することにした。

その結果、決勝ではポジティブな気持ちで演技ができた。予選の結果により、あん馬からスタートするローテーションも日本にとって好都合だった。何よりも、あれだけミスをしてもトップと僅差だということが、選手の気持ちを前向きにさせたのだと思う。こうして日本は三大会ぶりに団体での金メダルを獲得した。また、その後の個人総合でも内村選手が金メダルを獲得した。ぎっくり腰になりながら大逆転を果たした最後の鉄棒の演技は、神の領

域に近づいているとさえ感じた。

ゴールは同じでも プロセスが同じである必要はない

目標だった団体での金メダルを獲得できたことは、実に喜ばしい結果だった。選手の日々の努力に加え、コンディショニング対策に成功したことも、大きな勝因だと思う。ただし、世界との差は確実に縮まっており楽観はできない。そして、次のステージとして、種目別まで含めた総合力で勝てるように、2020年の東京大会を目指したい。

今回、私が監督として感じたのは、選手に押し付けるのではなく、対話の中から彼らの考えを引き出して指導する重要性だ。初めは自分の現役時代との違いを懸念したが、それは意味のないことだと分かった。最終的なゴールは同じでも、そこに至るプロセスが同じである必要はない。時には自分と違う考え方も吸収しながら、方向付けをしていくことが大切だと思う。

体操に限らず日本のオリンピックでのメダル数は、景気に左右される傾向がある。企業はスポーツの屋台骨であり、競技力向上に直結する。企業の所属アスリートが活躍することは、社内の一体感醸成などに大きな効果がある。またアスリートは、目標達成能力や忍耐力、チームワークに秀でており、魅力的な社会人になり得る。そうした点からも、企業の皆さまには今後も体操界への支援と協力をお願いしたい。