

基調講演

## 「本気で真っ直ぐなコーチ術」

井村 雅代 一般社団法人井村アーティスティックスイミングクラブ  
代表理事



ただいまご紹介にあずかりました井村でございます。

私は来年でちょうどコーチを始めて50年目になります。もう気がついたら50年でした。そして、昨年の東京オリンピックは、私にとりまして10回目のコーチとしてのオリンピックでした。10回オリンピックのコーチを務めようなんて全く思ったことがなく、気がつけば10回になっていたというのが本心です。なぜこんなに10回まで続いたのだろうと思って考えてみたら、どのオリンピックにも大成功がなかったからなんです。どのオリンピックでも悔しいとか、もう少しこうしてやれば選手たちにもっと良い演技を取らせてあげられたのじゃないか、もっと良い演技をさせてあげることができたんじゃないかという後悔がいつもあったからなんです。後悔があったから、後悔と悔しさがあったから、次のオリンピックはこうやって選手たちをあの舞台に乗せてやろうとか思ってたんですね。そう思って出るんですけど、やはり思うような大成功といえるオリンピックの結果を得ることはできなかった。確かに昨年の東京オリンピック以外はメダルを取り続けたんですけども、メダルを取り続けて、そして時には銀メダルも取って、それでももう悔しいです、後悔があります、と言ったら、ただの生意気やと思われれます。それでなくても私のイメージはかなりきついにマスコミでは取られてますので、そういうことを言っただけはやっぱりいけないと思いますので、そこは我慢してるんです。実は、本音は本当にどのオリンピックも悔しいな、もうちょっとこうしてやれば、という気持ちの後悔の固まりだったんです。

後悔とか悔しさ、これは次へのエネルギーになります。皆さん方もきっと悔しい思いをたくさんされてきたと思います。そして、これからも悔しい思いをされることがたくさんあると思いま

す。悔しきは忘れないでください。悔しきは必ず次へのエネルギーに変わりますから。逆に大成功、成功は忘れたほうがいいです。成功を背負っていると、これをしなければ私じゃないと、そういうふうになってしまって、ただの自分にとってしがらみになるんですね。大成功したというその経験は、自分の中に必ず残っていますから、あのときこんなことしたよな、とかいうのは、言葉にはならないけれど、何となく体の中に残ってるんです。成功は忘れてください。そして、悔しきは、その悔しい思い、二度とあんな思いはしたくない、あんな思いはしないぞ、という悔しきは、大切に忘れないで持っておいてください。最近ご家庭でも子どもが、例えばクラブ活動の試合で負けて帰ってきた、テストでいい点を取れなかった、そんなときに、お父さん、お母さんは余計なことをするんですよね。その悔しさを紛らわしてあげようと思って、頑張ったからいいじゃないの、次頑張りなさいとかいう悔しさを紛らわすような行動をするんですけども、逆にそれはしないでやってください。その悔しい思い忘れないでねって、二度とそんな思いしたくないよね、絶対しないように次はやってごらんって、今きっと頑張ってその試合に出たと思う。でも、負けたってということは頑張り方足らなかったよね、もっとやればいいじゃないっていうふうに悔しさを忘れること、紛らわすような行動は取らないでいただきたいんです。悔しきは必ず次へのエネルギーに変わります。

よく、10回のオリンピックの中で、どのオリンピックが一番印象的でしたか、とマスコミに聞かれるんですね。それはもちろん今年の東京2020オリンピックでした。もうあのオリンピックは本当に忘れられない、いい意味でも、悪い意味でも、そんなオリンピックでした。今までのオリンピックってというのは、選考会でオリンピック選手が選ばれる、その選手をあの舞台、オリンピックという舞台で力を発揮させ、私が考えるよい結果の演技、そして勝てる演技を目指して、日々練習をして連れていく。そしてそこで戦わす。そういうオリンピックだったんですが、今年のオリンピックだけは、1年延期にもなったことがあって、そのオリンピックに乗せることに非常にエネルギーが要りました。もちろん私もそんな1年延期のオリンピックなんか初めての経験です。もう地球上の人みんな初めての経験です。私はその当時8人の選手を抱えていたんですけども、逆に日本水泳連盟のアーティスティック委員会からは、もう一回、1年あるんだから選手を選考し直せ、選考会をなさいととか、そのほうが公平だよとか、そういう余計な、まるで公平かのように、そういうことも聞こえてくるわけですよ。でも、私は1年延期になるっていうことは前提になくて、一生懸命その間にあの子たちとともにオリンピックに向かって築き上げてきました。それをゼロにしろという声もあったけれども、頑固なまでに、いや、私はこれで戦いますと、これが今から新しい選考会をするよりも、この選手たちを1年間鍛え上げて、そしてあの場に乗せるのが一番日本としては強いチームになるはずですよ、ということを言いきって、あのままで選考をやり直さなかったんです。

その1年間の間、私は8人の選手を抱えて、1日たりともあの子たちにネガティブなことを考えさせませんでした。1年間というのは、一瞬は1年間自分たちの時間をもらったら、もらったと思って上手になる時間をもらったと思いなさいって言うけれども、実はよく考えれば、私たちだけじゃないですよ。世界中のオリンピックには同じだけの時間があるって、そんなの当たり前なことなんですよ。でも、彼女たちが本当に1年間の間にネガティブなことを考えないように、

今日もう一日は進歩しましょう、少しだけでもええから進歩しましょう、といました。

私たちは東京北区のトレーニングセンターにいたんですけれども、やはりそこから出られないわけです。出られないけれども、その1年間延期の中で、たくさんの人たちに助けていただきました。出られないとき、それも東京オリンピックの6月からですか、6月から2カ月ぐらい閉鎖されて、そして2カ月間全く入れなくて、そして6月から1年ちょっとでオリンピックを迎えるわけですけれども、その間、やはりたくさんの方々から力をいただきました。日頃は、宅急便が届いて差し入れをいただいたりしても、何気なく受け取っていましたが、本当にそのときの皆さん方の差し入れしていただくこと、それは外とつながっていること、外と私たちはつながっているんだ、孤立してないんだって、そういうふうな思いで本当にありがたかったです。人間が一番つらいのはやっぱり孤立するっていうことなんですね。それもコロナのおかげで知りました。孤立することほどつらいことはない。もう本当に多くの方々から助けていただいて、そしてそのトレーニングセンターが使えなかった間には、たくさんの方々から練習場所を提供してもらいました。その練習場所の中にはトレーニングのジムを提供してくださった方、いつまでも練習しなさい、ただし、外部の目があるから、電気をつけ始めたらやっぱり外部からクレームがくるので、電気が要らない間はいつまでも練習しなさいとか、プールに関しては、まず国がプールを閉めました。そして、その次大阪府も閉めました。その次閉めたのはスイミングスクールなんです。スイミングスクールは、いつまでもやってあげたいんだけど、これまた近くの市民からのクレームがくる。そして後々営業できなくなるっていうので、もう泣く泣く閉められた。そして最後に私たちが行き着いたのは、個人のおうちのプールを借りました。ちゃんと個人のおうちにプールあるんですよ。個人のプールが1メートル50のプールがあって、その方がどうぞ使ってください。大きさはそんなに十何メートルしかなかったですけども、もう十何メートルでも泳げることが十分幸せです。そのプールで十分な練習をさしてもらいました。その練習をさしてもらったときに、自分たちのこのプールがあなたたちの選手に役に立つならばすごくうれしいって言ってくださいました。そこに通って約1カ月半、個人のおうちのプールでお家で練習をしました。このように、もう、たくさんの方々とのきずな、そういうことが世の中で人生で一番大事なんだということを教えられた、そんなオリンピックまでの1年間でした。

そして1年延期になったオリンピックを迎えたわけですけれども、多くの人々の支えで、オリンピックが開催された。本当にうれしかったんです。非常にうれしかったし、待ちに待ったオリンピックでした。あれがなかったら、私たちは心がもう本当にくじけていたと思います。でも、あのオリンピック、今から考えると、あの1年間延期になった東京オリンピックは、うれしかったけれども一番つらかったことは何かというと、無観客です。無観客ほどつらいものはないです。よくスポーツ選手は多くの人々に元気を与える、エネルギーを与えるって言いますが、それだけではないです。スポーツの選手は観客からたくさんエネルギーをもらっているんです。たくさんエネルギーをもらい、自分たちの今までやってきたことの力を発揮しているんですね。でも、あの東京オリンピックの東京アクアティクスセンターっていうのは、新しいオリンピックのために建てられたプールです。観客席は、オリンピックの規定どおり1万5000席あるんですね。でも、その観客席は真っ暗なんです。電灯一つついていない真っ暗な観客席に、ライトに照

らし上げられた新しいプールが、本当に煌々ともう浮き彫りになるようなプールが真ん中にあるんです。まるでボクシングのリングの中の試合のときのリングのように、それこそプロレスのリングのように、もうそこだけが煌々と照らされて、浮き彫りになってるんですね。

1万5000席のその会場は、その内の5000席を残して1万席は今取り払われている。工事中じゃないかなと思うんですけど、誰も座ることなく撤去されるんです。なぜならば、室内プールというのは、暖房費がすごいんですね。1万5000席ということは非常に天井が高いんです。一年中のプールですから、光熱費がかかるから、やっぱりそれを下げるんですね。誰一人1回も座ることなく1万席の席は撤去され、今から5000席の席として、東京アクアティクスセンターはこれから私たちの試合を開催されることになるんですけれども、本当に無観客ほどつらいことはなかったです。その真っ暗な観客席の中で、煌々と照らされたそのプールの中で、選手たちは今までやってきたことを一生懸命に発揮しようとするんです。

アーティスティックスイミングは、採点競技ですから採点するのは人間です。そこに、人間の審判員が座ってるわけです。そして点を出されるわけですが、2019年の世界選手権から、2年間、全く1回も国際試合がないんです。国際試合がなくて、19年の世界選手権から2年間を経て、2年ぶりにオリンピックに、オリンピックの審判員はそこへ座るわけです。全く情報はない。私たちがどれぐらい上手になったのか、どれぐらい進化してるのか、日本のチームが進化してるのか、インターネットでいろんなところから上がっている情報をいくら見ても、やっぱり実際に見ると全く違います。2019年に、私たちはメダルを逃しました。デュエットもチームも4位に終わったんです。その2年間全く国際試合がない中で始まった東京オリンピック、初めての東京オリンピックの試合はデュエットのフリーから始まったんですけれども、私もコーチですから、何点上がるか大体見えるんですね。まあ92点だったら次はこの延期になったのも含めて、今の私の選手だった93点には上がるよねって。フリーだったら94点、95点だったら96点には上がるよねって、大体読めるわけです。

でも、試合が始まって驚いたのは、全く2019年とおなじ点数がどんどん出てくるわけです。もうこれは試合にならない、と思いました。あんなむなしい試合は私にはなかったです。本当に悲しかったです。でも、それを隠して、選手には力を出さすように、私にとって今ある力を出しなさい、こんなむなしい言葉はなかったです。私はとにかく火事場のばか力じゃないけれども、そこで今ある力の100%ならば120%出しなさい、それが試合だと思うし、競い合うのが試合だと思うんですね。でも、どの選手が出てきても、2年前、2019年のそのままの点数が出てくるわけなんです。

ああいう試合は実を言うと、私はむなしさしか残ってなくて、そしてなおかつ今に至っては賄賂の話が飛び交ってます。東京オリンピックって何だったんだろうかと本当に考えてしまうんですね。そのオリンピックは、どんなオリンピックだったかという、無反応な無機質なそんなオリンピックでした。そして、そのオリンピックを終えて、試合を終えて、結局メダルを逃してしまっただけなんですけど、負けは負けです。負けに違いはないです。戦った感じがしないままで、東京オリンピックは終わりました。

オリンピックの試合が終わって、2日後ぐらいに乾選手、今年日本人で初めて金メダルを取っ



た、ソロで金メダルを獲得した選手なんですけど、彼女にとって3回目のオリンピックだったんです。その彼女は、ほかの選手は初めてなんですけど、彼女は3回目のオリンピックで、試合が終わって2日後ぐらいに、私は彼女と選手村で食事をして選手村を歩いてたときに、彼女が急に私にこう言ったんです。「先生、私、来年ソロしたいです」と言ったんです。えっ、試合終わって2日しかたってへんののに、来年のことを言うの、と思いました。まずは来年泳ぐのといっちょちょっとびっくりしました。「ソロしたいです」って言ったから、私は驚いて、なぜ、なぜソロをしたいのって聞くと、彼女が言うには、「私はオリンピックで、3回目のオリンピックで、もう、し残しはありません。デュエットにおいても、チームにおいても、もう、し残しはないんです。だから、世界でソロとして1人で、よくても悪くても、私は世界で評価をされたいんです。」と、そういうふうに言ったんです。それを聞いたときに、この子、私と一緒に、戦った感じがしていないんだ、不完全燃焼だ、ということを感じたんです。私も実に不完全燃焼、勝負としては不完全燃焼でした。同じように、乾選手も不完全燃焼だったんだってということを感じたんです。それで、彼女は、東京オリンピックのときは30歳ですから、30歳まで日本を引っ張ってきたこの選手の現役生活を悔いなく全うさしてやりたいというふうに思い、私の思いは変わりました。そして彼女の練習を始めたわけなんですけど、私が始めたというよりも、オリンピックが終わって10日後に彼女は、自主的に練習を始めてました。クラシックバレーの練習に行ったり、今までやってたことを、まずプールからちょっと離れたところから始めて、私も2週間後にはもう練習を始めたわけです。

彼女はオリンピックチームの中でもトップの技術を持っていますから、私は、この選手を、乾選手を絶対止めたらだめだというのは、すごくわかってたし、「練習を止めない、必ずこの子を引っ張ってやろう」と思いました。人間っていうのは、見て学ぶ力がありますから、この下の選手はほっておいても、この選手見て学んで、まねをし、まねをすることに学ぶわけですよ。それで、どんどんこの選手が伸びていくわけですよ。でも、このトップの選手には見本がない。この選手を進化させるのはコーチ力なんです。コーチの仕事なんです。見本もない中で、もっと上げていくのは、それこそ私の仕事なんです。これは見て学ぶから、下の選手が強くなったときにコーチ力があると勘違いされる指導者がいらっしゃいますけど、それは違う。人間には見て学ぶ、聞いて学ぶっていう、そうやって学ぶ力は絶対あるんですね。だから、こちらを伸ばすことはもちろん大事なんですけど、この選手を止めないことがすごく大切で、この選手を止めないように、と、自分で思ったんです。思ってたんですけども、さて乾選手にソロをやりたいと思って、そして彼女のその心意気を私は受け止めて、ソロの世界でトップのソロ選手として練習を取り組み始めたときに驚きました。世界のトップのソリストとして見たら、足りないところだらけなんです。まず高さが足りない、スピードが足りない、演技力のアピール力も足りない。十分上手なんですけど、世界でトップを争うっていったら、足りないところがたくさんありすぎて、ああ、何て私はこの子のことを、オリンピックをするデュエットとチームだけをやらしているときに止めていたんだろうと思って、本当に悪いことしたなって、そんな気持ちになりました。これからはそんな思いをさせない、彼女が本当に現役生活、現役選手としてやりきった感じを持たしてやろう。そのためには、彼女にもう100%寄り添って世界のソリストの戦いをさせてやろうと、そういうふうに思いました。

人とのコミュニケーションを取るとき、例えば私が乾選手と取るとき、チームの選手と取るとき、大切なことはやっぱり近くに寄って話し合うとかいうことがすごい、コミュニケーションを取るっていうことが大事なんです。コミュニケーションってというのは二つあって、まず皆さんはコミュニケーションっていったら、ミーティングをしたりそういうことを考えられると思うんですが、それももちろん大切です。ミーティングは非常に大事です。でも、私はもう一つ大切なものがあると思うんです。それはそれぞれの人の、自分の前にいるそれぞれの人の普通を見る、普通を見抜くっていうことなんです。結構スポーツだったら、練習始まったそのときは見るけれども、普段の選手の様子には興味ない指導者がいらっしやいますけど、そうではなくって、普段の様子を見ることです。それを見ることによって、選手は、今、自分の前にいる選手であったり、生徒たちの調子はどうなのか、何か悩んでることはないだろうか、それとか気持ちの部分で落ち込んでないだろうかとか、いろんなことがわかるわけです。まず、私は練習のときには、必ず選手たちが練習の準備をしているときの様子を見ています。やっぱりやる気のある準備の仕方と、やる気がなくていやいや練習に来た子の準備の仕方は違います。そういう練習の準備をしているとき、後片づけをしているとき、そしてストレッチをしているときなど、プールに入って一斉に動かしてるとき、と、練習に取り組んでいるときではないところの普段の様子を見るのが大事で、普段に声をかけることが大事なんです。何か今日どっか痛いんかとか、何か困ったことがあるか、とか、そしてそう聞くばかりじゃなくて、私はこう思うよ、とか言ってみたら、選手たちはそのときは無防備な状態ですから、ぽっと本音が出るんですね。そして大切なことは、自分のことを先生は気にしてくれる、もっと具体的な言葉で言うと、先生にとって自分は数に入っているんだって、感じる。これはすごく大事なんです。自分のことを知ってくれているんだ、気にかけてくれているんだ、チームの中の数に入っているんだって、そういう思いをさせることができるんですね。だから、声をかけるようにしています。そしてそのときに、実は非常に大事なことで、要件なんですけど、それをぽっと言ってみたりしたら、本人からはっと本音が返ってきたりするんですね。だから、一つは普段を見て、普段の中で通りすがりに声をかけるっていうことなんです。

もう一つは、皆さんもよくやられるミーティングをするっていうことなんです。ミーティングのときは、もう対面ですから、相手は構えています。構えていますから、どこまで本音が聞けるかわかりませんが、ミーティングの大切なことは、共通理解をすることなんです。共通理解、これは絶対しなければいけないです。人数が複数になれば、2人以上、3人以上と、ずっと人数が増えていけば必ずしなければいけないです。そして、そのときは相手にとったら、「またこの先生同じこと言ってるわ」って、思います。しかし、この「またおんなじこと言ってる」なのが大事なんです。またおんなじこと言ってるということは、こちらの指導者が言いたいことが、ちょっと中に入っているということなんです。もう知ってるやん、また言ってるって、そういうふうに思いながらも、相手は黙ってますけども、また言ってるっていうことを繰り返す場所がミーティングでもあるんですね。

私はその中でいろんなことを話しました。まず、皆さん方、スポーツを通じてですから、練習はうそをつかないとか、練習は試合のように、試合は練習のようとか、こういう当たり前の話

もします。そして、よく選手が使う、私、限界ですってという言葉ですけども、練習をしていたら、ああもう限界ですって言ったら、私はすかさず返す言葉があります。それは、限界ですって言った子には、「限界ってどこにあんの」ってすぐ言うんですね。「限界ってどこにあんの」って聞いたら、はたと相手は考えるんです。限界ってどこにあるの、指差してごらんって言ったら、はたと考える。限界っていうのはないんですね。限界っていうのは、自分が決めているだけで、人間には限界はないんです。それぐらい人間っていうのはすばらしいものです。可能性を秘めたものです。でも、勝手に限界っていうのはただ自分が決めているだけなんです。だから限界やっという子には、すぐに返してやってください。限界どこにあるのって、指差してごらんって言ったら、そのときに初めてはたと気がつくんです。「限界ってあなたが決めているだけなのよ、限界ってないでしょ」って。だから限界は人間にはない。それぐらい人間っていうのはすばらしいんですよ。

最近よく言うのは、絶対使ってはいけない言葉があると。絶対使ってはいけない言葉、それは、嫌、無理、できない。やる前に、嫌、無理、できない、この三つは絶対に使うなって言います。嫌、無理、できないって言って一番困るのはどの年代かという、小学生なんです。小学生もすぐに無理、嫌とか言うんです。だけでも大学生でも言ってる人がいると思います。やる前に、嫌、無理、できない、この三つはぜひとも皆さん、今日から、今から、禁句にしてください。出そうになったら、自分も出そうになったらぐっと飲み込んでください。そういう言葉は、これは禁句ですという、そんな話もします。

心技体の話もします。心技体とは、心とそれと技術と体力、スポーツ選手は心技体をそろえようという、もしかしたら学生たちに教育されている方がいらっしゃるかも知れませんが、この三つは私はそろわないと思ってます。三つをそろえようと思うのではなくって、今日何かをしようと思ったときに、「心技体そろってるかな」って言って、自分と語り合ってください。年配になったらやっぱり体力にはちょっと自信がなくなってきました。当然ですよ。女の子の体力の絶好調は26、7ですからね。もうそこから下がるのが当たり前、これが普通の人ですから、自分がだめじゃなくて当たり前です。だけど、体力に自信がなかった。今日何かがある。さあいくぞと思ったときに、心技体三つそろってるかなと考えて、自分の体と語り合ってください。自分の体と語り合うっていうことがすごく大事なことです。語り合いたくなくっても語り合ってください。自分の体調とか、そういう自分と語り合うっていうこと。そして、精神力は大丈夫かな、体力は大丈夫かな、技術は大丈夫かなと思って語り合ったとき、ああ、三つとも大丈夫だと思ったら、それ以上深く考えないこと。そのままいってください。でも、このうちの体力に、何か今日は自信がないと思ったら、この足りないものをほかのもので補ってください。やる気だけは年いってても絶対ある、やる気だけは若いもんには負けないよって、技術だけは長い間生きてきたぶん長い間やってるから絶対これも負けない、今日足りない体力を精神力と技術力で補ってやろうと、こういうふうに考えることが大事なんですね。皆さん方はオリンピックのテレビをご覧になってメダルを取った選手を見たときに、この選手は4年に1回この瞬間に心技体そろえた、すごいと思われると思いますが、あれは心技体はそろってません。もちろん、そろっている選手はゼロじゃないです。そろってる選手もいます。その選手は非常にラッキーな選手で、そういうふうに

臨むのではなくって、心技体のどれが自分は今日は足りないかな、足りないものをほかのもので補ってやろう、というふうに考えることが大事なんですね。そうしたら全然どんな日に、どんなものが、どんなイベントがあったり、どんな勝負の日であっても、怖くないと思います。そろえようと思うんじゃないかと、自分と語り合うことが大切です。

その中で私がよく言う言葉、よく言う話は「1ミリの努力」の話です。皆さん方が、オリンピック選手っていうのは、本当スポーツ万能な人がオリンピック選手になるんだなと思われていると思いますが、それも間違いです。オリンピック選手とはどんな選手かというと、1ミリ1ミリ毎日進化することのできる人です。そんな人がオリンピック選手になるんです。今日、私が垂直跳びを跳んだら40センチ跳べたとします。この私にあなたは3カ月後にあと10センチ、50センチ跳びなさいと目標を設定してあげるわけです。1ミリの努力とは何の話かということ、どのような目標を設定するかという目標設定の話なんですね。今日、私が40センチ跳べた。「3カ月後に垂直跳びであと10センチ跳びなさい、50センチ跳びなさい」と言われたら、皆さん想像してください。垂直跳びだったら、ちょっと「あと10センチ跳べるような気しないよな」っと思います。もし、これが高跳びとか幅跳びだったら、あと3カ月もあつたら絶対跳べるよと思いますよね。でも、垂直跳びは「ちょっとなあ」と思われると思います。実は、私もそう思います。でも、40センチ跳べた私に、あなたは明日40センチと1ミリ跳びなさいと目標を設定してあげるわけです。1ミリってほんのわずかです。あとこれぐらい絶対跳べますよね。跳べるような気がするし、これだけ跳べなかったら本当に悔しいから跳んでみせます。明日40センチと1ミリ跳べた私は目標達成です。目標を達成した私は、1ミリ跳べた、たくさん跳べた私は達成感と喜びと「やった」という気持ちがあります。そのときに、その気持ちがある間に、すぐに次の目標を前に立つリーダーは言ってあげなければいけないんです。でも、その前に立つ人の選手であったり生徒のビジョンを持ってなかったり、その子をどうしてあげたいかという考えがなかったら、その子のためにたくさんの引き出しを持ってなかったら、40センチと1ミリ跳べた、よかったね、目標達成でよかったねって言って、次の目標が言えないんですよ。そして、1週間後に、「そうそう、次こうやってごらん」なんて言われると、どう思うかということ、「え、まだあるの」って。「自分は目標を達成したのにまだあるんだ」と思うんです。でも、人間っていうのは、目標を達成した達成感と喜びとかある間に、次のことを言われたら、「よし、またやろう」と思うんです。そして、その次の日の目標は40センチと2ミリです。そうやって1ミリずつ前に進んだ目標を掲げるわけです。そしたら、40センチ跳べた私は3カ月と10日後には50センチ跳べるようになってる、という、この目標の設定の仕方なんですね。

目標というのは、大きな目標を持たなければいけないです。オリンピック選手になるとか、メダルを取るとか、全国で1番になるとか、そういう目標を持たなければいけないですけど、もう一つ小さな目標を必ず持つてください。小さな目標を必ず設定してあげてください。小さな目標は一步前の努力でかなえられる目標、1ミリ前の努力でかなえられる目標、それを設定してあげてください。そして、大きな目標にも、小さな目標にも、両方とも同じ価値があります。中には「大きな目標に価値があつて、こんな小さな目標なんて価値ないよ」って言われる方もいらっしゃいますが、それは違います。小さな目標にも、大きな目標にも、同じだけの価値があるんです。



この1ミリの努力の話は、本当に毎回選手たちにします。そして、この1ミリの努力をできた選手の集まりが、あのオリンピック選手という集団なんです。どうしてもオリンピック選手になりたい、どんなことをしてでもオリンピック選手になりたいんだと、強く思った人の集団が、あのオリンピック選手たちなんですね。決してスポーツの天才の集まりではありません。

よく私が聞かれることに、「どんな選手が伸びますか」って聞かれるんです。伸びる選手は素直な選手です。素直が一番伸びます。素直な選手は指導者の言うことを信じてかかります。人間信じられているかどうかは感じます。感じたら、そしたら、この子は私のことを信じてる、と思ったら、それを感じたら、この前にいる選手の、生徒の、その人生を預かってるから、こちらも本気でかかっていくんです。伸びる選手は素直な選手です。素直が一番です。そして、どんな人が成功するかというと、やめない人です。やめることを知らない人です。なぜかということ、やめない人はたくさんの失敗にも出会っている代わりに、たくさんの成功にも出会ってるんです。だから、いろんなことを対処する方法がどんどん増えていくわけなんですね。だんだん何がきても怖くなくなっていくます。引き出しが増えていくから。だから、成功する人はやめない人です。

そして、私たちは昨日できたことが、今日できなくなったら慌てます。あ、昨日できたのに、今日できなくなった。ちょっとこれは気をつけなければとか、ちょっと引っかかるんですね。でも、昨日できたことと、今日できたことが同じだったら慌てないんですね。危機感も持たないんですね。実は、昨日できたことが今日も同じことができる、同じことしかできなかつたら、これはどういうことかということ、足踏みをしてるってことなんです。足踏みをしてるっていうことは、皆さん、どうぞ私を抜いていってくださいというのと一緒なんです。でも、そのことにはあんまり危機感を持っておられないですね。特に若者のほうがそうかもわかりません。昨日と同じことしかできない、足踏みをしてる自分に、危機感を持っていただきたいと思います。昨日よりも今日少しでいいから前進すること、進化すること、それが大切だと思います。抜かれる、抜かれたときに慌てる、そして、できなく、後退したら慌てる。けども、足踏みをしている自分に対しては、あまり危機感を持たない人が多いなと思います。足踏みをしている自分、昨日と今日全く同じ自分に危機感を持って、そして、その危機感を持って、「これは大変だ」と思って、少しでいいから進化するようにしていただきたいと思います。そういうふうにして、私は選手を引っ張ってきました。大きなことを言って、「大きなことをやりなさい、大きな進化をきなさい」って言うのではなくて、小さなことを毎日やり続ける。それで選手たちをあの手で連れていけるとおもいます。

乾選手のその不完全燃焼に終わった、戦いにおける不完全燃焼に終わった東京オリンピック。そこから、世界でよくても悪くても評価を受けたいというその気持ち、強い気持ちを受けて、私は彼女のソロだけのコーチになりました。昨年の東京オリンピックで、オリンピックのコーチを自分自身は卒業しました。卒業して若い次のコーチにその場を譲り、私は何も考えてなかったんですけど、乾選手がソロやりたいっていうならば、これは受けて立とうと。だから、見てほしいって言われたら、やっぱりこれはコーチ冥利に尽きますから、彼女と一緒に世界で戦おうということを決めました。普通で4時間、1日に4時間ぐらい、多い日だったら8時間ぐらい彼女とマンツーマンの練習をするわけです。そんな1人の選手だけを見るなんて、私にとっても初めてな

んですね。大抵ワンチーム、1 チームを抱えてきました。初めのうちそういうふうに練習始めたら、ほかのコーチたちが、私たちが練習してる後ろを通りながら、乾選手に向かって、「井村先生 独り占めやね、いいね」なんて声かけていくんです。でも、1日に4時間、4時間から8時間マンツーマンですよ。彼女がよーいどんと飛び込んでから、わたしはずっと彼女を見ているわけです。「それでいいよ」、「それは違う」、違うかったら「こうやって直しなさい」ということをずーっとやってるわけです。想像してください。かなりつらいです、これ。乾選手もそういうことを思ったことがあるそうです。そのときは、どういうふうに考えたのって聞いてみたら、「これは私だから切り抜かれる、ほかの人では切り抜けれない、私だから井村先生とのマンツーマンはやりきれんだ」と、自分に言い聞かしたそうです。この中の多くの方もご存じだと思いますけど、コーチの語源っていうのは馬車であるっていうことご存じだと思います。ブランドの COACH のバッグに書いてあるの、馬車です。馬車とは何かというと、お客様を目的地まで連れていく。コーチは選手をちゃんと目的地まで連れていくっていうことなので、私は馬車になったつもりで、彼女を連れていこうと決めました。

そして、指導者の一番大切なことは何かというと、常に本当のことを告げること。一番の仕事は何かというと、「あ、それでいいよ」、「それ間違ってるよ」、っていうことを言い続けることなんです。コーチはもうそれなんです。今、私はすごく嫌だなと思ってるのは、iPad とかそういうのがもう出回ってますから、こうやって録画を取って渡す指導者いるんですけども、あの中に映らないものがあるんですよ。何が映らないかということ、臨場感は映りません。オーラは映りません。気配は映らないんです。だけど、すごい不思議だなと思うのは、球技でもこうやってぱっと見せられる方、これ見せて自分らで解決しろみたいに言われますけど、そこに映らないものがある。例えば、球技で、普通、球技の場面があったら、そのボールに対して周りの人がものすごく殺気立って動こうとしてるとか、もう無防備で立ってるとか、あの映像ではそんなこともわからないわけです。けども、結構それをそのまま渡すのがコーチの仕事になっている現状がある。あれは私はああいう iPad とか、機械に人間が使われてるなと思ってるんです。

コーチの大切なことは、「正しい」、「間違ってる」を言い続けることなんです。だから、うそを言ったらだめなんです。見てないくせに、「それでいいよ」と言ったら、やってる選手は、「え、おかしいな、今変な感じだったのに、いいって言われた、さっきと、さっきのいいと違うな」と思ってたわかんなくなるんです。だから、本当のことを言い続けることなんです。結構これ簡単に言ってますけど、すごく大変です。でも、それを言い続けること。大体私は、まあ4時間ぐらいだったら1回ぐらいかな、今、見てなかったからもう一回してって言うことがあるんですが、それ以外はずっと見てます。もうすべてのこと、彼女のイエスとノーを言い続けてるわけなんですけれども、それを耐えた彼女っていうのは、気持ちのほうでは、もう超天才だと思います。忍耐力ありだと思います。私の経験で、その練習に、マンツーマンの練習に耐えたのは、今まで長い間コーチしてますけれども5人いないですね。ほとんど途中で泣き始めます。ゴーグルしてますけれども、泣きながら練習している子がほとんどです。なぜならばずーっと追い詰めていくから。もうどんどん深くなり続けるし、技術は永遠に進化しますから、それでいいよって言ったら、次のことを言う。悪いよって言ったら、直しなさいと言う。もうその繰り返しなんです。

私は彼女をそういうふうに、もう徹底的にこの10カ月間、彼女の金メダルのためにすべての生活をそっちのために回しました。でも、すごくいい時間でした。私は彼女のそのソロのために小さなチームを作りました。乾選手を中心に、水の中とかをすべてをコーディネートする私、そして水の中の指導をする私、そして陸上でトレーニングをするトレーニングコーチ。水の中っていうのは無重力ですから、あそこで筋力トレーニングとかしようと思っても、非常に効率悪いんですね。全部無重力だから逃げていくんです。だから、筋力をつけたり、中心軸を感じるのは絶対この重力のある地上がいいんですね。だから、陸上トレーニングのコーチ、そして上体の表現力をつける舞踏家の先生と4人で小さなチームを作ったんです。なぜ私一人でしなかったかというのと、私一人でしなさいっていったってできます。でも、体を鍛えるにしても、表現をするにしても、そのことだけで人生をかけておられる方に比べたら、私のやることなんて足元にも寄せません。やはり、自分のできること、自分に足りないことを見つめて力を借りることが大切なんですね。だから、その専門の方2人と私と乾、たった4人の小さなチームで世界選手権に臨みました。

その専門スタッフを入れるっていうときに、その人の力を借りるっていうときに、大切なことは任せるっていうことなんです。その任せることが一番下手なのは日本人だと思います。私は中国にトータルで4年半ほど行ってましたけれども、向こうは信じられると、実に任せっぷりのいい国です。そこまで任せるのって思うぐらい、私は4年半の間で一度としても、ノーと言われたことはありません。私のしたい強化をすべてやらしてくれました。それは最初の2、3カ月、私のことを信用していなかったけれど、見ていたら選手はどんどんうまくなっていく、そして選手たちは私の言うことを信頼してる、その様子を見たときに任せるっていうことを決断してくださったのは、自分でも感じました。それ以来、中国水泳連盟の会長もプールサイドに現れなくなって、たまには来てくださいよっていうぐらいで、大丈夫、先生に任したからみたいな、最後は私に聞かなくてもいいだろうと思うぐらい、「中国選手権はどこでしたいんか」、「いつしたいんか」、「そんなんそっちで決めてくださいよ」と思うけど、どこでしたいかって言われたら、北京オリンピックの前は、オリンピックが開催されるプールに決まってるじゃないですか。そういうと、「わかった」って、そこでさしてくれるわけです。「合宿どこへ行きたいか」って言いやるわけです。中国のことわかんないですよ。そしたら、私に言われたのは、「先生何でもあるよ」って。常夏、一年中夏がいいか、もうちょっと寒いところがいいか、海の近いところがいいか、山がいいかって、そんなん全くわかんない私にそこまで聞かれました。でも、すべて私の強化に関することは、イエスと言われました。でも、逆に日本は本当に任せっぷりは悪いです。なぜかという、上司が部下にこれ頼むよって、任せるよって言葉はよくあると思うんです。でも、その次の瞬間に、2日ぐらいたったら大丈夫かとか、余計なことを聞くわけです。任せた人に、任せたその人が成果を出すまでちょっと時間を与えてやってくださいよ。でも、日本人、日本の人はすぐに大丈夫か、誰が行かしたほうがいいかとか、余計なことばかり言うわけです。だから、上に立つ人間は任せる勇氣、任せる覚悟がいると思うんです。でも、それが遅くなったら、もう手をつけられなくなるんです。その見極めが前に立つ人には必要であって、任せたら任せる時間も一緒にあげてください。そして、これはだめやと思うその見極めの能力をちゃんとつけることです。

このようにして、私は乾選手のその小さな専門スタッフを2人入れて、4人の小さなチームで

世界に向かっていったわけなんです、私は今までたくさんものを見てたけど、彼女のソロだけを見たから、彼女の演技は、すべてのことをもう徹底してやりきろうと思ってこだわりました。何にこだわったかという、演技には見えていない影の部分にすごくこだわったんです。乾選手が泳ぐあの演技の中には、必ず水中動作っていうのがあるんですが、実はあの演技は、彼女いわく、もう最高にしんどい、と。泳いだときは内臓まで痛いとか、私にはちょっとわからない世界なんです、それぐらいきついそうです。水の中で自由自在にあっち向いたりこっち向いたりやってるので、水の中は足とか手が洗濯もんのように絡まっているんですね。それを水中カメラとかGoProありますよね。GoProで水中を撮って、一つ一つワンストロークずつ手の高さはここ、手の位置はここ、そして右足はここ、左足はここって、全部2分45秒の演技の間すべてのなぞなぞを解くように、すべて決まっているんです。偶然じゃなくって。だから彼女はするすうと泳ぐわけです。私が目指す演技は見終わった方が、「あ、ここ水の中だったんだ、上かと思ったぐらい自由に動いているよね」という、そういう演技をさせたかったんです。そして、彼女の演技は見えないところ、水中に徹底的にこだわりました。今、もうスピードとか合理化とかいうけれども、こだわらないとダメです。何事でもこだわらないと。そして、見えないところにこだわるのが大事なんです。何か変なんですけど、見えないところをちゃんとこだわって、もうそこを解決したら、上は必ずよくなるはずですよ。お商売や飲食業をやられている方でも、お店の中だけをきれいにしても、それだけではダメなんです。お客様に見えないところをちゃんとしないと、その店はいい質のものにならないんですね。だから見えないところにこだわること、それが非常に大事です。ソロだけに専念していただいたおかげで、彼女の一かき、一蹴りに至るまで、すべて計算され尽くした演技ができあがりました。先ほど申し上げたように、見終わったあとに、「あ、ここ水の中だったんだって、水中の演技だったんだ、すごく自由に泳いでたよな」という演技を目指して作り上げました。

彼女のソロフリーのテーマは大蛇（おろち）です。大蛇って、この物語の内容は、最初は美しい女性が舞っている。でも、その美しい女性の本性は八つの頭と八つの尾を持ったヘビ、大蛇なんです。その大蛇は暴れ回ったり、時には岩陰でお酒を飲んでほろ酔いになったり、そして最後にはササノオノミコトと戦って殺されるという、最後はヘビが殺される、大蛇が死ぬというそういう物語なんです。

オリンピック直後に、練習を始めている彼女に、じゃあ、どんなソロをしたいって聞いたんです。そしたら、乾選手が言ったことは、先生、今度は死なないソロがしたいですって言ったんです。死なないソロとは何かというと、彼女は170センチ背がありますが、世界に出たら、アーティスティックスイミング当たり前のどっちか言ったら短い、普通の当たり前の足の長さなんです。日本人にしたらすごく足の長い子なんです、すごい好感度のある子なんです。好感度というのは普段はいいんですけど、勝負事になると、好感度は印象が薄いってということになるんです。だから戦ったときには強烈な印象が要るから、やはり好感度はちょっと引っ込んでもらうためには、断末魔じゃないですけど、命をかけた最後の泳ぎをしてもらわないと、どうしてもインパクトがこないんです。彼女の作品はいくつも作ったんですが、いつも最後は死ぬ、殺されるといふものばかりで、初めは今度は死なないようにと努力したんです。初めのテーマで考え



てたのは、天照大神のそのお話を、岩戸にこもるという話を考えてたんですが、やっぱりそれは最後出てきて世界が平和になるって、それでは勝てないと思って、途中からテーマごと変えて、大蛇になって、大蛇は死んでもらいました。

彼女は視力が悪くって、コンタクトをしているんです。水泳の選手、シンクロの選手は8人のうち、1チーム8人だったら、もう6人まではコンタクトしてまして、コンタクトしたまま泳ぐんです。実はあれは、サーフィンのためのコンタクトなんですけれども、水の中でもコンタクトしたまま泳げますって言ったら、日本人って細かいじゃないですか。泳いだら取れましたって文句言うから言わないだけで、選手たちはしたまま泳いでいます。でも、時々やっぱり横にジャストで水が入ったときははずれてしまいます。ないとは言いません。だけど選手はもうコンタクトしたまま、水分補給のたびにに入れてるわけです。そして、選手はマニキュアしてましたよね。あの選手、別におしゃれだけではないんです。シンクロ、アーティスティックスイミングは指輪とネックレスとピアスは試合中は禁止なんです。危ないから、接触したりしてけがをするから禁止なんですけれども、別に爪は何もないんですけど、彼女は非常に背がそんなに高くて、足ご覧になったとおり、足長いと思うんですけども、手がすごい小さくって、もう爪もすごい小さいんです。何とかできないだろうかと考えたあげく、作戦は真っ赤なマニキュアを塗らすことでした。実は、それぞれ1センチ、1センチ7、8ミリはもう伸びてます。それであれぐらいなんです。本当にこっから先だけはあげよかっていうぐらい、私の方がだいぶ大きいんですけど、でも、そうやってちょっとでも欠点があったら補う方法を考えて試合に臨みました。

演技の出来栄は練習どおりの出来栄です。試合で奇跡は起こりません。奇跡は起こらないし練習以上のものは出ません。あれは練習のときにやっていた最高の演技をただけです。つまり、やはり、すべて練習でどんなことをしてきたか、それ以外にありません。よく聞かれるのはチームで、チーム8人が動いているとき、よく合ってますね、どうしてあんなに合うんですかって聞かれるんですね。答えは簡単です。合うまで練習するんです。それ以外に方法はありません。そして、できるまで指導者は粘るんです。粘って粘ってできるまでやるってことです。どんなことをあの場に立つまでにやってきたか、それが選手を支える、それが試合のときに何ができるかっていうことなんです。どんないい言葉をかけたとか、そんなこと全く関係ないです。選手があの上に立つまでに、自分はこんなことをしてきたんだと、こんな練習を越えてきたって、その実績が彼女たちを支えているんです。そして彼女がこの世界選手権で日本人初のソロの金メダルを二つ獲得しました。日本人としては本当に1人で勝つ、1人ぐらいどの国も世界中にはすばらしい子はいるんです、どの国も1人ぐらいだったら。だから、なかなか世界一になれない。その中で彼女は初めて世界一になりました。

それで、世界一に浸っている間もなく、やっぱり今後のことを聞かなければいけなくって、すごく私自身聞くのは嫌だったんです。「いや、やめるんだったら、それは世界一になれたから満足してやめるんだろう、それも賛成してやろう。で、次の心残りは何だろう。現役を続行するとしたら、この子の次の引っ張る目標は何なんだろう」って、私なりにいろんなことを考えてて、でも、「そろそろ聞かなければいけないな」と思って、試合が終わって2週間後ぐらいに、「来シーズンどうするの」ということを聞きました。次の2023年に、2020年にオリンピックがあって、

2021年に福岡の世界選手権だったんです。でも、このオリンピックが押されて1年後ろにいったんです。ところが、福岡はまだ今年の最初はコロナでまだ無観客とかいってましたから、もう一つ向こうへ押したんですね。向こうへ後ろに押しして2023年、来年に福岡世界選手権が開催されることになったんです。そして、今年の2月に決まって6月に世界選手権をすると、国際水泳連盟が世界中のトップアスリートが1年以上試合がないのは、それはよくないということで、ハンガリーがブタペストで開催してくれたんです。本当にありがたかったです。選手というのは、急にきたからとか、延期になったからとか、そんなこと関係なくて現状を受け入れます。現状をすぐに受け入れないと、そのことに文句言ったら時間の無駄ですから、試合があるっていったら、それに合わすし、延期になったといったら、そういうふうに変えるし、すぐにその現実のものを受け入れてどうするかというふうに、私は考えてます。それで彼女に来年の福岡の世界選手権どうするのっていうことを聞いたとき、彼女から帰ってきた答えは、「自分は現役を続行したい」と。その理由は「開催国の福岡だから、どうしても現役を続行したい」、「応援してくださる皆さん方の前で泳いでいる姿を見てもらいたい」って言ったんですね。そして、一番大きな理由は、彼女と一緒に住んでいる85歳になるおばあちゃんがいらっしゃるんです。そのおばあちゃんが海外だったら、飛行機乗って見に行くことはできない。でも、「福岡やったら行けるでしょ」って言われたんです。世界一になるってすごいじゃないですか。世界一になるっていうことは、選手として大きくなったんですよね。スケールが大きくなったんです。でも、世界一になった、大きくなった乾選手の次の願いは、85歳になったおばあちゃんに泳いでいる姿を見せたいんだという、こういうことを言ったんです。その彼女の目標を聞いたときに、大きくなった、世界一になった乾選手の小さなすてきなこの目標に、私はもうすごく感動しました。この小さなすてきな目標に、私も一緒になっていきたいなと思いました。私ももう一年、彼女のすてきな、小さなすてきなその目標、その目標と一緒に私も世界で戦う醍醐味を味わいたいと思っています。来年7月に福岡で開催される世界選手権、その世界選手権に向けて日々練習をしています。どうか皆さん方、来年の世界選手権の乾選手の演技を応援してやってください。どうもありがとうございました。