

# 「初めて自分で自分をほめたい」という言葉を残した

## マラソンランナー有森裕子の物語

1996年アトランタオリンピックの女子マラソンで、日本陸上界女子史上初の2大会連続メダリスト（92年バルセロナ大会銀メダル、96年アトランタ大会銅メダル）となった有森裕子がゴール後のインタビューで名言を残している。

「メダルの色は、銅かもしれませんがけれども……、終わってから、なんでもっと頑張れなかったのかと思うレースはしたくなかったし、今回はそう思っていないし……、初めて自分で自分をほめたいと思います」と涙ながらに語ったのだ。この「自分で自分をほめたい」という言葉は、その年の流行語大賞になったくらい有名になったものです。

彼女のすごいところはオリンピックの実績にとどまらない。実は彼女の選手としての競技力は驚くほど低く、高校時代にはインターハイ、その後も国体すら出場したことがない、まったくといていいほど無名の選手であった。1966年、岡山県に生まれた彼女は中学時代にバスケットボール部に所属し、快活で運動好きのどこにでもいる少女であったと言う。校内運動会の800mで優勝したことがあるという理由で、彼女は高校生になって陸上部に入部することを希望していた。ところが、彼女が進学した就実高校は中学から大学までの一貫校で、中等部から持ち上がってきた素質ある陸上選手がおり、他の中学から来た素人同然のランナーはいらないうと門前払いをくらうのである。それでも有森はあきらめず、毎日体育教官室に通い「お願いですから、私を陸上部に入れてください。」と頼みこみ、1ヶ月後にやっと入部を許可されたというエピソードを残している。

やがて、彼女は将来体育教師になることを目指して、日本体育大学に進学する。ここでも、ローカルな大会ではそこそこの結果を残すものの、全国的には無名の選手。4年の月日が流れて彼女をとりこにしたのはマラソンであった。いつの日か日の丸を胸につけてマラソンを走りたいと思うようになって、当時日本女子マラソン指導者の第一人者でもある名伯楽小出義男が指導するリクルート陸上部の入部を熱望する。有森の走りを見た小出は「3000mの記録で言えば、中学生でも走る10分ぐらい……。さらには、腰の落ちたべたべた走りでスピードがない」とあきれかえる。入部を懇願する有森ではあるが、またまた門前払いをくらうことになる。やがて、彼女の学生時代をよく知る人が「彼女は責任感も強く、大学ときは寮長（りょうちょう：地方から出て来て陸上部の寮に暮らす部員の責任者のこと）をしていたくらいです。選手としてもダメでも、ゆくゆくは寮長かマネージャーになってチームに貢献すると思いますよ」という助言で、これまた何とか入部を果た

すことになったそうです。

このとき、4年後に彼女が日本女子陸上で戦後初の銀メダリストになることを予想した人は誰もいなかったはずです。

「自分で自分をほめたい」と語った彼女の言葉の原点が存在する。彼女が高校1年生のときに、日本女子長距離選手の普及、育成を目指して、第1回都道府県対抗女子駅伝が開催されている。実は彼女は岡山県チームの一員でありながら、第1回から第3回まで3年連続補欠であった。(現在にいたるまで、3年連続で補欠の選手は彼女しかいない！)

第2回大会の開会式でフォークシンガーの高石ともやが「選手の皆さん、この晴れの大会に出場するまでに、さぞかし苦しくきびしい練習を乗り越えてこられたことでしょう。明日の本番でも数々のプレッシャーと戦うことにもなります。どうか今日だけは、この晴れの舞台にたどり着くためにがんばった自分をほめてあげてください」と話したそうです。この言葉を聞いて、彼女は涙が止まらなかったそうです。いつも人の何倍も努力している自分をほめて感動していたわけではありません。悔しくて泣いたそうです。「高石さんの言葉を聞いて、納得しそうな自分があったのです。私はレースに出ることができない補欠の身。競技力もない自分がここで自分をほめていたら、私はいつまでたっても絶対に強くなれない。まだまだ自分にはやらねばならないことがたくさんあるはずなのに、納得して自分を一瞬でもほめようとした自分が情けない・・・！」と、彼女は当時を振り返って語ったのだ。

素質とか才能っていったい何を指すのでしょうか？「あいつはもともと才能のある選手だから・・・」「あの娘は1年生のときから速かったから、私よりもそもそも素質がある・・・」と、今自分の競技力が低いことを口ぐせのように正当化する人がいます。競技に対するひたむきさ、純粋な気持ち、自分の夢を実現しようとする実行力、困難に屈しない強靱(きょうじん)な精神力・・・etc。これらの精神的な部分が強いことが一番の素質になるのではないのでしょうか。この部分は生まれてすぐに身につけているものではなく、さまざまな経験の中で身につくものであると考えられます。

「才能は与えられるものではなく、磨かれるものである」ことを、日々の指導の中でも実感しています。WE CAN DO IT! (きっとやれるはず!) ひとりひとりが自分の無限の可能性を信じて、自分の夢を輝かすことができる1年になりますように。

