

こころとからだの 健康タイムム

対談編

五輪銀・銅メダリストの有森裕子選手、世界選手権制覇者の鈴木博美選手、そして五輪金メダリストであり世界記録樹立者の高橋尚子選手。幾度も、女子マラソン界の歴史と常識を塗りかえてきた名監督・小出義雄さんに、こうした数々の偉業を成し遂げてきた経緯と、健康のコツをお伺いしました。

ゲスト 小出義雄さん

鳴海周平(以下 鳴海) 1992年のバルセロナオリンピックでは有森選手が銀メダル、続く96年のアトランタでは銅メダルという連続快挙、そして2000年のシドニーでは高橋尚子選手が新記録で金メダル。他にも数々の勲章を手にした選手を育てた小出監督、本当にたいへんな偉業を成し遂げていらつしゃいますね。

小出義雄監督(以下 小出) いやいや、ただ「かけっこ」が好きただけなんです。すよ。子供の頃からずーっと「かけっこ」だけを追っかけてきたんで、神様が「そろそろ、何かあげなきゃ可愛そーうだ。」って、彼女たちを授けてくれたんじゃないのかな。(笑)今でも「かけっこ」好きにかけては、誰にも負けない自信がありますね。

鳴海 監督は、ここ千葉県佐倉市で生まれ育ったとお伺いしましたが、子供時代の思い出や「かけっこ」が好きになったきっかけなどを教えていただけますか？

小出 子供の頃は戦時中でしたからね。遊び道具なんて何にもないわけです。それが良かったのかな。ただ、走るしかないんだから。(笑)まあ、学校の成績は良くなかったけど、かけっこだけは誰にも負けなかったですよ。うちの畑の裏に農道があつて、ここがまたいい練習場なんです。1周120メートルくらいあつてね。でも、雨の日になるとたいへん。ぬかるんで、走れないんだな。かけっこしかやることのない僕にとっちゃ大問題ですよ。だから、駅にあった石炭ガラを皆でリヤカー





使つて運んで、埋め立てちゃった。もう、これで立派な「全天候型トラック」の完成です。そこだけ真っ黒で、妙に目立つちゃったけど。(笑)でも、そんなこととしてもニコニコ黙って見ててくれた大人ばかりだったから、おおらかな時代だったんでしょうね。

それとかね、小遣い稼ぎに近くの神社にいた「フクロウ」を捕まえて、20キロも離れた町まで売りに行ったこともありますよ。結構いい値で売れてね、皆でパン買って腹いっぱいになって帰つて来ました。(笑)

鳴海 往復40キロの道のりですか。その頃から足腰を鍛えていらつしやうたんですね。(笑)そうして鍛えた甲斐あつて、監督は陸上の有力校から何校ものスカウトを受け、陸上の名門である山武農業高校へ進学されたんですね。当時のことを教えていただけますか？

小出 もう、毎日が「かけっこ漬け」でしたからね。全国でも有数の陸上校でしたから、毎日走つてばかりですよ。お陰様で、3年生で僕が主将を務めた時に県大会で優勝して全国高校駅伝の切符を手にする事が出来たんです。それに、東日本都道府県対抗駅伝にも、千葉県代表として参加することが出来ました。大きな夢が2つも叶つて、幸せいっぱい的高校生活

でしたね。でも、僕の家業は農家でしよ。父は高校を卒業したら家業を継ぐ、と思つていたので卒業後の「かけっこ」は認めてくれなかつたんです。大学進学も、大好きな「かけっこ」も、両方泣く泣くあきらめました。でもやっぱり捨て切れなくてね。農作業の合間を見ては、ひとつ走りしてやるわけですよ。親父もさすがに可愛そうに思つたのか、そこまでは止められなかつたね。(笑)そのうち、高校時代に一緒に走つていたライバル達の活躍している様子が聞こえてくるわけですよ。もう、居ても立ってもいられなくなつちやうてね、家出しちゃった。(笑)それからは、電話工事のアルバイトや工事現場の作業員をやりながら、毎日走つた。そのうち昭和高压という、駅伝部のある会社が、学生時代の恩師からの紹介で僕を雇つてくれて、また駅伝を走らせて貰うことが出来たんですよ。

鳴海 小出監督の情熱は、家出をしてしまうほど凄いなものだったんですね。その情熱がなければ学生時代の恩師も、駅伝部のある就職先を、監督に紹介しようとは思わなかつたのではないのでしょうか。「想う一念、岩をも通す」と言いますが、「走りた」という一途な想いが、周囲の人たちを動かしてしまう原動力になったのでしょうか。

ずっと夢を追いかけていられる、つて 本当に幸せなことだな、つて



たように感じるんですよ。ずっと夢を追いかけていられる、つて本当に幸せなことだな、つて30年以上も後になつてしみじみと感じています。

鳴海 夢の種が時間の経過と共に、どんどん育つていって、大きな花を咲かせ、実を結んだのでしょね。監督の「走ること」にかける情熱が、夢の種を大きく育てた何よりの栄養だったように思います。

監督が「自ら走る」ことから「走る選手を育てる」立場へと進んでいった時のきっかけも教えていただけですか？

鳴海 最初に赴任した高校で、すでに2年目から、素晴らしい活躍をする選手をどんどん育てていらつしやいますね。監督は「新たな夢は、常識からは生まれぬ」と仰っています、具体的にどのような指導をしてこられたんですか？

小出 大学を出た後、僕は高校の先生になったんですよ。子供の頃、あんなに成績が悪かったのにね。(笑)だから、僕を小さい頃から知っている人たちは皆「酒の飲み方とか、ケンカの仕方でも教えるのか？」つて驚いてたもんですね。(笑)でもね、僕は当時から「夢を追いかけることの素晴らしさ」だけは、伝えたかったんです。だつて僕自身、夢を追いかけてきたことで育てられてきたんだから。それで、僕の得意なことだつたら、そんな夢の手伝いがしてあげられるんじゃないか、つて思つて陸上部の顧問になつたわけですよ。「今度は、若い人の夢を手助けしてやる番だ。」つて思つてね。

小出 そうですね。例えば、100メートルつて区切りのいい数字ですね。でも僕は120メートル走つてもらおう。同じく10本走るところを、12本走つてもらおうわけです。2割多くやると、何か得した気分ですよ。(笑)これは当時は無茶だ、無謀だ、つてよく言われました。それまでの常識外だつたからね。でも僕は自分の体験で知つているわけですよ。絶対にこっちの方がいいつて。だから常識と言われていることはあてにしない。まずはやつてみるんです。それでダメならやめたらいいじゃない。(笑)あとは、ひとりひとりの選手の様子を常に把握していること。僕は目をつぶつても、誰が走つて、今日の体調がどうなのか、わかります。あ、寝不足の足音だな、とかね。そういつたことまで全部考えたうえで、それぞれのトレーニングを組み立てるんです。僕のトレーニング方法は練習量が圧倒的に多いから、体調を常に把握している必要がある。「これだけ練習したんだもの。勝たなき

小出 本当にありがたいことに、僕の「かけっこ」にかける想い、夢をつないでくれる人が節目、節目で現れてくれるんです。昭和高压では1年半ほどお世話になつたんですが、そのうち学生時代のライバルが順天堂大学の陸上部を紹介してくれてね、受験したら合格しちゃつたんですよ。22歳で、順天堂大学の新入生になつてしまいました。4年ぶりに実家にも帰つて、いろいろと報告しました。もう親父も怒つてなかつたけど、何だか申し訳ない気持ちだつたですね。

を感じていたのでしょ。それから監督は、念願の箱根駅伝を走ることになるわけですね。憧れの駅伝を走つた感想はいかがでしたか？

小出 それは嬉しかったですよ。だつて、さんざん回り道したんだもの。(笑)1年生から連続出場ですよ。でもね、最後の4年生の時に腱鞘炎になつちやつて断念せざるを得なくなつたんです。4年連続で走つてこそ、つていう想いが強かつたから、本当に辛かつた。でも今思うと、あの時に夢が終わつていないという気持ちが強い分、オリンピック選手を育てることに夢がつかつ

鳴海 お父さんも、監督の一途な想い

やウソだわ。」って思うくらいやるから、勝てた。それだけなんだけどね。(笑)

鳴海 監督は、大らかで豪快なイメージがありますが、こうしてお話を伺っていると、本当に繊細で、緻密な計算に裏付けられたトレーニングをしていらっしやるんだな、と改めて感じさせられます。高校では何年くらい教えていらっしやったんですか？

小出 23年間です。この間に3つの高校を回らせてもらいました。最後の赴任校になった市立船橋高校では、全国高校駅伝で全国優勝も果たせ

ました。自分のかつての夢を、教え子がどんどん叶えてくれるんですからね。本当に嬉しかった。でもね、優勝したとたん、何だか心にポツカリ穴が空いたみたいになっちゃって。それで世話になった校長先生に「今度は世界に通用するランナーを育ててみたい」とって辞職のお願いをしました。全国優勝したばかりで、高校としてもまさにこれからという時だったから「辞めないでほしい。」っていう声はあちらこちらからありました。だから校長からもきつと思いとどまるように言われるだろうな、って思っていたんです。そしたら「そうか、わかった。お

前ならきつと世界一のランナーを育ててくれるだろう。俺にも世界一の走りを見せてくれよ。」って逆に励ましてくれてね。また、夢が膨らみましたよ。だって今度は世界だもの。ただ、もう49歳だったし、あと2年勤めたら年金も保証されるわけだから、家内には反対されるんじゃないか、とも思ってたわけですよ。そしたら「あら、そう。また夢の続き、頑張らなくちゃね。」って、あっさり言われちゃって。(笑)皆で背中を押してくれたんです。本当にありがたかったですよね。

鳴海 周りの皆さんにはきつと監督の夢への想いが伝わっていたのでしょうね。きつと、一緒に夢の続きを追いかけたかったのではないのでしょうか。それにしても、現実的にあと2年で将来の年金が保証される、という時に奥様も凄い決断をしたものだと思います。やはり、長年監督を支えてきたことで「この人なら。」という自信があったのと、そういう大きな器量をお持ちの方だったということでしょう。もしかしたら、金メダルがすぐに見えていたのかもしれないね。

監督はその後リクルート、積水化学という企業において、有森裕子選手(五輪銀・銅メダリスト)や鈴木博美選手(世界選手権制覇者)、高橋尚子選手(五輪金メダリスト・世界記

録樹立者)らを育て、女子マラソン界の歴史を築き上げてきたわけですが、「女子マラソン」に指導を絞ったのには、何か理由があるのですか？

小出 僕の走りの経験から言って、長い距離をただひたすら走るという精神的なタフさが要求されることは、女性の方が強いんです。そして、国際社会を見渡した時に女性がどんどん進出してきました。「これは陸上の世界も女性の時代がくるに違いない」とって思ったんです。高校での指導である程度の基礎データは掴んでいたから、練習量も男並みにして問題ないこともわかっていましたしね。数十年かけて蓄積してきた経験に基づいたデータに予測を加えて、さらに仮説を検証していく、この繰り返しです。後は、選手ひとりひとりのコンディションを常に把握していること。何人いても、それぞれとはかけがえないパートナーですから。だから夢の中でも応援しているらしくて、家内から「昨日も叫びながら跳ね起きてましたよ。」って、よく言われますね。(笑)

鳴海 監督は、本当にたくさんさんの素晴らしい選手を育ててこられたわけですが、伸びる選手に共通している点などはありませんか？



周りの皆さんにはきつと監督の夢への想いが伝わっていたのでしょうね。



小出 何と言っても「素直なこと」でしようね。僕は最初から「素直じゃないヤツは要らないよ。」って言うんです。いくら素質があっても、素直じゃないと最終的には伸びないと思いますね。僕もかなり素直だと思えますよ。(笑)

と言うのはね、中学校の時の先生が当時の僕の走りを見て「お前、いい走りだな。絶対オリンピックに行くぞ。」って言うってくれたんですよ。その言葉がずっと心のどこかにあってね。自分が走ることは行けなかったけど、育てた選手と一緒にオリンピックに行けた。しかも金メダルまでとれた。言葉

のチカラって凄いよね。だから僕は褒めるんです。長所を徹底的に褒めます。そうすることで素直であればあるほど、(おだてられて)木に登って、また速くなるんですよ。(笑)

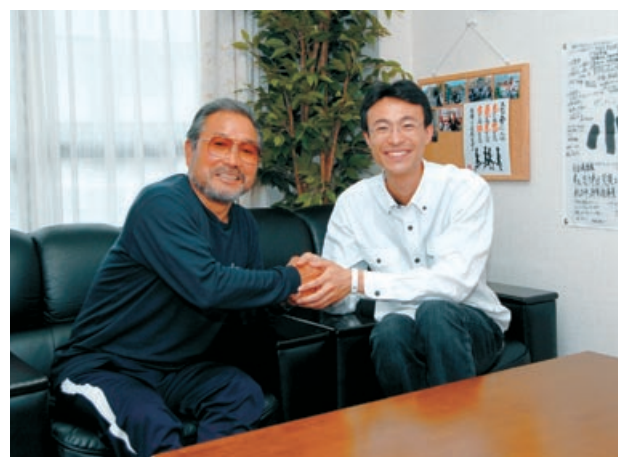
鳴海 言葉のチカラは本当に大きいと思います。昔から「言霊(ことだま)」と言って、言葉には大きな力が宿っていると言われてきましたからね。監督ご自身が体験された「言葉のチカラ」を、選手を育てる立場においても大きく役立てていらつしやるのが、良くわかりました。

最後に、この会報誌をご覧頂いている皆さんに、健康のコツをアドバイスしていただけますか？

小出 昔から「病は気から」って言いますよね。気力と体力は切っても切り離せないものですよ。だから、気を鍛えることで身体を丈夫にすることが可能なんだと思います。でも「気を鍛える」って、なかなか難しいよね。だから僕は逆に「身体を鍛えると、気も高まる」と考えているんです。そのためには筋力をつけること。無理をしない程度のウォーキングやストレッチでいいんです。それを毎日やる。少しでも時間があったら、こまめにやるといいんです。皆まとまった時間を作つてやろうと思うから続かないんだよね。(笑)筋力がつくと、自然に元気になってきますよ。僕はあと2年で70歳だけどね、お陰様でこんなに元気。「病は気から。気作りは身体作りから。」ですよ。あ、それと僕にとつては、毎日の晩酌も血液の循環を良くしてくれる何よりの薬かな。(笑)

鳴海 「酒は百薬の長」とも言いますからね。(笑)監督とお話をしていると、楽しくて時間の経つのを忘れてしまいます。

今日は元気になるお話をどうもありがとうございました。



小出 義雄 プロフィール

1939年4月、千葉県生まれ。
順天堂大学時代、箱根駅伝に3回出場。
卒業後は高校教師として23年間陸上部の指導を続け、その間市立船橋高校監督時代に高校駅伝優勝。
1988年リクルートランニングクラブ監督就任。全日本実業団女子駅伝2連覇。
1997〜2002年積水化学女子陸上部監督就任。
現在、佐倉アスリートクラブ(株)を経営し、選手の育成にあたりついでいる。
シドニー五輪女子マラソンで金メダルを獲得し、国民栄誉賞に輝いた高橋尚子選手や、有森裕子、鈴木博美など世界のトップランナーを育てた名監督としても有名。

著書に「君ならできる」「へこたれるもんかい」「本当の生きる力をつける本」「知識ゼロからのジョギング&マラソン入門」「Qちゃん金メダルをありがとう」(幻冬舎)などがある。