

フィギュアスケートでつないだ夢

2014年度 関東支部総会 特別講演

フィギュアスケーター **鈴木 明子** 氏

すずき あきこ 1985年愛知県豊橋市生まれ。東北福祉大学卒業。6歳からスケートを始め、15歳で全日本選手権4位となり注目を集める。その後、体調を崩して大会に出られない時期もあったが、2004年に見事復帰。2009年全日本選手権で2位となり、バンクーバー五輪に出場（8位入賞）。2012年世界選手権で銅メダルを獲得。2013年全日本選手権で初優勝し、ソチ五輪に出場（8位入賞）。2014年3月に競技生活を引退。現在はプロのフィギュアスケーターとして活動中。著書に『ひとつひとつ、少しずつ。』『壁はきっと越えられる一夢をかなえる晩成力』。



新しいことへの挑戦が始まった

私は2014年3月に、さいたまスーパーアリーナで行われた世界選手権を最後に競技生活から引退しました。引退と言っても競技から離れるだけで、アイスショーに出られる限りスケートは続けますが、時間ができたので講演やテレビ出演、本の出版などを通じて、自分の経験を伝えることを始めています。

スケートを始めた頃は、フィギュアスケートの経験が仕事につながることは、思ってもいませんでした。日本のトップスケーターが集まる全日本選手権でも観客はまばらで、一生懸命フィギュアスケートを続けたところで、その先になにがあるわけでもなかったのです。そのような状況でも、気が済むまでスケートをやらせてくれた親の寛大さに感謝しています。また同世代の選手の中から浅田真央さん、安藤美姫さん、中野友加里さんら、実力のある選手がたくさん出てきて、フィギュアスケートへの注目度が一気に高まりました。おかげで私はジュニア時代からなかなか一番高い表彰台に立つことができずでしたが、13回目の出場で優勝を果たした全日本選手権（2013年）や、現役最後の大会となった世界選手権（2014年）は、超満員の観客の中で演技を行うことができました。

こうして引退後にフィギュアスケートの経験を活かして仕事ができるのも、恵まれた時代に選手生活を送ることができ、2度もオリンピックに出場できたからです。これまでとは勝手が違うため、失敗することも多く、反省しながら帰宅することもあります。選手時代に培った教養を胸に、日々学び、自分のできることをしっかり行い、いただいたチャンスを活かしたいと思っています。



マイペースを貫き世界へ

私は6歳の時にフィギュアスケートを始めました。習い事の一つとして始めたので、一度もやらされていると思ったことはありません。スケートが好きという気持ちは、選手として競技を目指すようになって同じでした。ただ、運動神経があまりよくない上に、恐がりの私は、1回転半のジャンプも跳べるようになるまでに相当の時間を要しまし

た。毎日のように「今日も跳べなかった」と母にこぼすと、「必ずできるようになるから。人よりも努力しなければダメよ」と言われ続けました。その言葉を素直に受け取るうちにできるようになっていきました。

フィギュアスケートの世界では、女性らしい体になる前に難しい技を習得し、それから表現力を磨いて世界で戦うというのが通例です。同世代のライバルも10代前半に難しいジャンプを成功させて、世界の舞台へ羽ばたいていきました。焦りを感じなかったわけではありませんが、だからといって、私を変えることはできません。大人になったら成長速度が上がるだろうと、どこかで期待していましたが、最後まで私は私でした。

25歳の時に、私は3回転3回転という難易度の高いジャンプの連続技に挑戦しました。「習得できなければ、世界には通用しないから辞めなさい」とコーチの長久保先生に指導を渡されたからです。ジャンプが得意な選手ならまだしも、どちらかと言うと苦手です。しかも25歳という年齢での挑戦は先生も未体験で、共に冒険でした。それでも私が「やる」と決めると、先生は「明子が本気で努力するのなら応援する。必ずできる」と背中を押してくれました。

その言葉が嬉しくて、なんとかものにしようと思っただけの子どもの頃と変わらず感覚をとらえるのが苦手で、成果を得られないまま時間だけが過ぎていきました。家に帰って「今日もできなかった」と母にこぼすと、「あの時と同じだね」と笑われて、1回転半のアクセルジャンプを人一倍苦労して習得したことを思い出しました。初心に戻ったものの、練習場に行くとき10代の選手が私が必死に練習しているジャンプを難なくやっつけてくれます。大人の自分が一生懸命頑張ることに恥ずかしさを感じずにはいられずにいると、先生に「なに、格好つけているんだ」と叱られました。本気になるとはどういうことかを考えさせられ、先輩たちにアドバイスを求められるまで開き直ると、その年になんとか3回転3回転を自分のものにすることができました。すると先生の言葉どおり、初めて世界選手権（2012年）の代表に選ばれて、銅メダルを獲得することができました。



最後まで共に歩んでくれた先生に感謝

引退するまで、私を指導してくれた長久保先生との最初の出会いは、12歳の頃でした。当時先生は仙台で、荒川静香さん、本田武史さん

ら長野オリンピックに出ている蒼々たるメンバーを指導されていました。私は名古屋で練習していて、1週間だけその合宿の集団レッスンに参加したのです。年齢もレベルも様々な選手が100人ほど集まる中で、自立しない私は名前前で呼ばれることすらありません。それが悔しく、また浅田真央さん、安藤美姫さんら才能のある選手もその合宿でどんどん伸びていく姿を目の当たりにして、受け身だった私が、初めて「もっと教わりたい」「なにかを吸収したい」と強く思いました。自ら学ぶ姿勢を持たなければ何も身につかない環境に置かれて、目が覚めたのです。

それからの私は、人に対する注意も自分のこととして耳を傾けるなど、自ら学ぶ姿勢を大事にするようになりました。その後、「小さい頃の明子に目を引くような才能はなかったが、一生懸命努力を続けられる子。学びたいという気持ちが伝わるこの子をなんとかしてやりたいと思った」と、先生がインタビューの場で評価してくれていたことが長久保先生に指導をお願いし、10年以上も子弟関係を続けることができた理由です。多くのオリンピック選手の指導をされている先生にとって、私はなかなか前に進めない、劣等生のような存在だったと思いますが、それでもあきらめずにこつこつと教えてくれたことに感謝しています。



もっとも勇気を必要としたのは引き際

恐がりで、新しいことになかなかチャレンジできない私に、一歩を踏み出す勇気を持つことを教えてくれたのも長久保先生でした。先生いわく、石橋をたたきすぎて橋を壊してしまい、結局渡れないほど恐がりな私が、もっとも勇気を必要としたのが引き際でした。世界を駆け回っているように見えても、フィギュアスケート界はとても狭く、どこへ行っても合わせる顔はほぼ同じです。選手、コーチ、審査員。誰もが顔見知りの狭い世界に20年以上も居続けたので、ここから巣立つ勇気を持つことにも時間がかかりました。

私にとって最初の世界大会がバンクーバーオリンピック(2010年)だったので、この大会を区切り引退することも考えました。それにもかかわらずなぜ、引退しなかったかと言うと、よく覚えていないくらい緊張したものの非常に状態がよく勇気を持って演技に臨むことができ、もうしばらく日の丸をつけて戦いたいという欲が出たからです。皆さんもご存じのとおり、フィギュアスケートの選手は男女を問わず仲がよく、互いに切磋琢磨しながらフィギュアスケートを盛り上げていこうという想いを持って取り組んでいます。ですからこの仲間たちともう少し頑張りたいと思ったのです。ただ、4年後を目指すのではなく、1年1年頑張ろうと決めました。

そう決意したものの、最初の1年は燃え尽き症候群のような状態で、日本で開催される世界選手権の代表からもれてしまいました。このままスケート人生を終えることはできないと思っていた時に東日本大震災が起きました。多くのスポーツ選手が悩んだように、私もスケートを続けていいのかわかりませんが、自分にできることはフィギュアスケートを通じて勇気や感動を与えることです。今までどおり、自分がやるべきことを一生懸命頑張らなければいけないと思えました。そしてチャリティーでアイスショーをしたり、募金活動をしたりと、自分にできる活動に参加するうちに、いつの間にか私自身の気持ちも前を向いていました。

そこで、先ほど述べた3回転3回転へのチャレンジが始まったわけで

す。ジャンプを自分のものにし、世界選手権代表の座を射止めると、またもいい状態で大会を迎えられたため、私の中ではこの大会を最後に引退してもいいと思って臨みました。その結果、銅メダルに輝き、おそらく能力的にはピークだったと思うのですが、その時も辞める勇気を持つことができませんでした。

結局、「ソチオリンピックを狙う」そして「出られても、出られなくても引退する」と公言したのは、オリンピックの1年前。ソチに向けて力強く決意を語る、まわりの選手に押された形での決断でした。今思えば、ソチを決意するまでの、スケートに対する姿勢は非常に甘かったと思います。様々な仕事をさせてもらってわかりましたが、期限がなく「いつでもいい」と言われると、なかなか身が入りません。それと同じで、満足したら辞めるといふ曖昧な態度では、決して満足できる成果を得ることはできないと思います。



しなやかな強さで身近な人を笑顔に

心を決めてからはスッキリした気持ちで練習に臨み、苦しい練習も「これが最後」と乗り越えてソチオリンピック(2014年)を迎えました。ただ、両足に痛みを抱えての大会となり、滑り出してみないとどんな演技ができるかわからない状態でした。それでも、オリンピックの選考を兼ねた全日本選手権(2013年)で、ショート、フリーともに完璧な演技で優勝していた私は、オリンピックでも完璧な演技をし、前回以上の成績(8位入賞)を残したいという思いを捨てきれず、現実と理想との間で苦しんでいました。練習もうまくいかず、氷の上に立つことが恐くなって、本番直前に親に電話をすることなど、滅多にないのですが、母に助けを求めました。すると「できる範囲で、自分のよさを表現すればいいんじゃない」と、実にシンプルなアドバイスをくれました。おかげで最後の最後に原点に戻り、「どんな演技になろうとも、最後まで一生懸命、自分が伝えたいスケートをする」という気持ちで本番に臨むことができました。

自分を受け入れるということは、自分の弱さを認めるということです。それは簡単ではありません。人は強い自分が好きで、弱い自分は嫌いだからです。だから私は、自分の強さと弱さに向き合うのではなく、寄り添うことにしています。自分の強さ、弱さとともに歩むことで、しなやかな強さを発揮できるのではないかと思うからです。私の力はどれほどのものかわかりませんが、自分の身近な人を笑顔にできるように活動することが、私の目標です。競技をしている時に、身近で応援してくれる両親、家族はもちろん、教えてくれる先生に「明子を教えてきてよかった」と思ってもらえるように、スケートに取り組みたいと思って頑張ってきました。最後に先生を笑顔にしたいという気持ちが、結果的にオリンピックの舞台や、多くの人に応援してもらえる自分につながったので、スケートから離れても、自分の身近な人から笑顔にすることを心がけ、その輪が広がっていけばいいなと思っています。



著書『壁はきっと越えられる 一夢をかなえる晩成力』プレジデント社(2014年)