

講演録

挑戦

～困難な壁やハードルへ立ち向かえ～



2017年度
FUJITSU ファミリー会 秋季大会
記念講演

元 陸上競技選手
一般社団法人アスリートソサエティ
代表理事

為末 大 氏

profile

ためすえ だい 1978年広島県生まれ。スプリント種目の世界大会で日本人として初のメダル獲得者。3度のオリンピックに出場。男子400メートルハードルの日本記録保持者(2017年10月現在)。

現在は、アスリートと社会を繋ぐ一般社団法人アスリートソサエティの代表理事を務める。新豊洲Brilliaランニングスタジアム館長。主な著作に『走る哲学』、『諦める力』など。

● 思い込みが限界を作る

2012年に現役を引退して5年目になりますが、これまで私がたどってきた道は、競技も人生も、まさに“ハードル”を越え続けてきた道でした。その中で一番実感していることは、「人間にとって最も大きなハードルはメンタルだ」ということです。これを物語る有名な例が、1954年にイギリスのロジャー・バニスターという選手が1マイル(1600m)3分59秒4という世界

記録を出した出来事です。それまでの最高記録は、1923年にフィンランドのヌルミという選手が出した4分10秒3でした。その後30年以上もこの記録は破られず、1マイル4分を切ることは人間には不可能というのが常識になっていました。その中でバニスターが“4分の壁”を

破ったことは人類史上大きな偉業となりました。しかし、さらに注目すべきことはこの後の出来事なのです。バニスターが世界記録を打ち立てたわずか46日後に別の選手がその記録を破ります。そして、1年後にはなんと23人の選手が4分を切る記録を出したのです。人間は誰かができると、自分もできるという思考が変わり、本当にそれができてしまうのです。つまり、不可能という限界を作っているのは、自分自身のただの思い込みなのです。

「マインドセット」とも呼ばれるこの先入観や思い込みには、さらに「ピア効果」というものが働き、自分と似ている人間に倣う傾向があります。ウサイン・ボルトの登場で欧米の短

距離の記録が一気に上がりましたが、アジアの記録にはあまり影響がありませんでした。しかし、1998年、当時富士通に所属されていた伊東浩司選手がアジア大会で10秒00という記録を出して以降、アジア人の記録がどんどん上がっていったのです。

そして、2017年9月9日、桐生祥秀選手が100mで日本人初の10秒の壁を破る9秒98をマークしました。私は、9秒台を出す選手が今後ほとんど現れるだろうと予想しています。

● 短距離からハードルへ転向

私は幼い頃から足が速く、走ることが大好きな少年でした。広島東洋カープの本拠地という場所柄、ほとんどの子供たちが野球をする中、私は陸上に打ち込んでいました。中学校では、200mで中学生最速の記録を出したこともあります。自分でもこの調子で行けば好きな100mで、世界で勝負できると本気で思っていました。

ところが、高校に入るとその記録がぴたりと止まり、高校3年間での短距離のタイムはほとんど動きませんでした。原因のひとつは、身長170cm、体重64kgという、現在とほぼ同じ体形が中学生のときにすでに完成されており、その成長の速さがほかの子供たちに比べて高い運動能力を示していたからではないかと思えます。高校卒業を前にして、私は身体能力で勝負する短距離に限界を感じ、技術が必要な競技を模索するようになりました。日本人がメダルを取るスポーツは、生まれ持った身体能力で競うものよりも、技術力が必要な競技が断然多いからです。そこで出会ったのがハードルでした。400mハードルなら技術力で勝負できるのではないかと私は考えたのです。

短距離からハードルへの18歳での転向は、私の人生の最も大きな転機となりましたが、もうひとつそのときに決断したことがありました。そ

れは、コーチはつけず、すべて自分でコントロールしようと思ったことです。自分の頭で考えたことを自分の体で表現してみたい。私のこのような生意気な要望を、唯一法政大学が受け入れてくださり、その後私は法政大学で陸上競技を続けることになりました。

● 失敗をバネにメダル獲得へ

ハードルに転向して4年後の2000年、私はシドニーオリンピックの日本代表選手に選ばれました。しかし、予選で転倒し敗退という結果に終わってしまいました。この経験は、私のその後の人生に非常に大きな影響を与えることになりました。それまでの私の競技人生は常に優勝やトップクラスの成績で、いわばエリートコースを歩んできました。しかし、どれだけ実績があろうとも、実際にオリンピックの現場に立つと、緊張で目の前のことしか見えず、周りの状況に臨機応変な対応ができなくなってしまうのです。それを克服するためにはオリンピックに数多く出場するしかないのですが、4年に1度しかない大会で、多くの選手にとってそれは無理なことです。ほとんどの選手が初めての場所と空気に対処しなくてはなりません。

私は二度と同じ失敗を繰り返さないために、まず自分の失敗をよく見ることから始めました。当たり前なことと思われるかもしれませんが、自分の失敗を直視することは心理的負担が非常に大きいものです。そこでわかったことは、当日の予想外の強風に対応できなかったこと。そして、後半に追い上げてくる外国人選手の作戦にパニックになってしまったことでした。天候に対処するのは難しいことですが、外国人の選手と競い合うなら、海外に行けば経験を積むことができる。私はオリンピックの翌年から、海外での試合中心の

生活を始めました。

海外遠征で外国人選手を個人的に知るにより、自分の中にある海外に対する緊張が少しずつ解けていきました。これまでの“世界に挑む”という態度ではなく、対等な選手同士として、一人ひとりと一戦一戦競っていけば確実に上に行ける。このような実感を持つことができたことは何よりも大きな収穫となりました。

1年後の2001年、カナダのエドモントンで開かれた世界陸上で、私は人生初の銅メダルを取ることができました。新聞には、「あの転倒があったからこそこの銅メダル」と書いてありました。シドニーでの失敗は、自分に一生ついて回るものだと思っていたのですが、その後の頑張りや、過去の出来事は変わらなくても、その意味が変わってくる。失敗が成功の糧になることを私は学びました。

● 意識が変われば人生が変わる

幼い頃からヒーローになりたいという夢があった私は、世界の舞台でメダルを取ることができ、陸上競技以外の世界でも名前を知っていただけるようになりました。抱いていた夢がかなった私は、いわゆる「燃え尽き症候群」に近い状態になっていました。いろいろ悩みながらも、現役アスリートにとってゴールはどこかと考えたとき、それは引退の瞬間だと感じました。自分は一生懸命やった、悔いはないという清々しい気持ちで引退したい。そう思った私は、とにかく行けるところまで行ってみようと、競技に専念するために2003年、プロの陸上選手になりました。そして、2005年、フィンランドのヘルシンキで開かれた世界陸上で、再び銅メダルを

獲得することができました。

私が陸上競技を続けてきた理由のひとつに、「意識が変われば人生が変わる」ということを体現したいという思いがありました。私が将来のオリンピック選手たちの先駆者となり、私の経験を基にさらに高いレベルの記録を出してくれることが願いです。

私が大好きな孔子の言葉に、「これを知る者はこれを好む者にし、これを好む者はこれを楽しむ者にし、これを好む者はこれを好む者に、好む者はこれを楽しんでいる者には及



ばない。陸上選手の日常は、朝から晩までひたすらダッシュをするといった地味な練習の繰り返しです。そして、オリンピックに行くことができるのは、その中のほんのわずかな選手だけです。そのような中で最後までやっていける選手とは、苦しいながらもどこかに自分から楽しみを見いだせる選手です。私も、とにかく自分が楽しいように自分の意識を変えていこうという思いで競技を続けてまいりました。私の経験が、皆様のお役に立つことがあればうれしく思います。