

2015.2.14

小原院長の“いま一番気になる人・仕事”スペシャル対談

増田葵×小原忠士

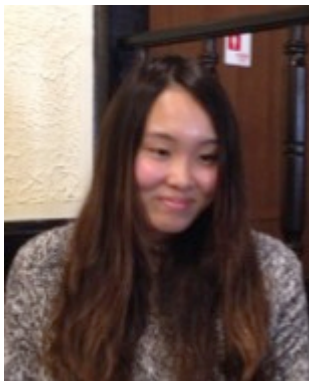
平成2年の開院以来、25年間にわたり地元連島を中心に多くの住民の方から信頼を頂き、皆様の健康に貢献してきた小原整骨院。その小原院長が“いま一番気になる人・仕事”というテーマで、ゲストの方と対談をして頂きました。今回は、競泳でオリンピックを目指している現役高校生の増田葵さんをお招きし「水泳に懸ける夢・努力」について語り合っ

て頂きました。(2015年2月12日(木) ふじわらにて)

「夢に向かってひたむきに頑張る。好きで始めたことだから、後悔は絶対しない！」

ゲスト紹介

■ 増田葵 (レイスポーツクラブ倉敷所属、倉敷工業高校3年生)



1997年 倉敷市出身。レイスポーツクラブ倉敷所属、倉敷工業高校3年生。100m自由形の中国高校新記録を昨年出し、今年4月からはアテネ五輪の銀メダリストである山本貴司監督率いる近畿大学に進学予定。2013年には女子200m自由形で中国新記録を樹立。また同年8月に開催されたインターハイ(全国高等学校総合体育大会水泳競技大会)では、女子200m自由形で3位入賞、女子100m自由形で5位入賞。さらに、2014年にシンガポールで開催されたジュニアの国際大会で優勝するなど、着実に実績を残しており、倉敷出身の選手として岡山県の競泳界からも期待されている。

■ 小原忠士 (小原整骨院 院長)

1964年 倉敷市出身。地元である倉敷市連島で開院以来25年にわたり地域の皆様の健康に貢献してきた小原整骨院の院長。柔道整復師としての技術力は当然、その穏やかな人柄で多くの患者に慕われ、スタッフからの信頼も厚い。6月には株式会社エミリンクとして法人設立。代表取締役となる。



■ 古閑俊行 (KIT マネジメント 代表)



1970年 倉敷市出身。フリーアナウンサー、MC ナレーター、話し方講師。

平成12年、テレビ朝日アスク（アナウンススクール）に入学。声優、ナレーター、アナウンサー専科を修了。テレビ朝日アスクマネジメントに所属し、司会、パーソナリティ、ナレーション、リポーターを経験。2004年より現在まで、競泳日本選手権場内アナウンサー（アテネオリンピック選考会から）として、現場の緊張感をお伝えしている。平成20年KIT（ケイアイティ）マネジメント設立。現在は、地元倉敷に帰郷し、司会、CM ナレーション、アナウンスを行っている。

■ 司会進行 俣野浩志 (株式会社パッション)

1970年 岡山市出身。一般社団法人ウェブ解析士協会認定 初級ウェブ解析士。経営修士（MBA：香川大学大学院地域マネジメント研究科）。大学でマーケティングを学んだ後11年間印刷・デザイン業界に勤務。2009年に岡山県産業振興財団主催のベンチャー・ビジネスプランコンテストにて奨励賞を受賞。2013年大学院にて「住民主体の体験交流型プログラムが地域社会に与える影響についての考察」というテーマで、NPOのまちづくりを研究した。

水泳が、ただ純粋に好きなんです！

司会：今回は前回対談して頂いた古閑さんを交え、増田選手との鼎談になりましたが…今回の鼎談が実現した経緯をお聞かせください。

小原：この企画で若いフレッシュな方をお招きできたのは本当に嬉しいです。FM くらしきの「気まぐれ！メンズトーク」への出演もセットでお願いしているんですが、実は古閑さんの人脈あってのことなんですよ。

古閑：私が競泳の日本選手権で場内アナウンサーをしていた関係で、岡山県水泳連盟との関わりがありまして、県内の選手やコーチとの繋がりがあるんです。そこで女子200m自由形で中国新記録を出された増田選手がオリンピックを目指している！というのを小耳に挟んだものですから…ちょっと無理をお願いして了承頂いたというわけなんです。実際オヤジばかりの番組に出てくれるかなって不安だったのですが。

増田：嫌とかという気持ちはありませんでした。ただ、最初は…コーチからラジオ番組への出演の話が来ていると言われた時は、どうしようって思いました。「えっ？私が！」って、びっくりしましたし、それに人見知りなので話ができるかどうか不安だったのです。今も少し緊張しています。

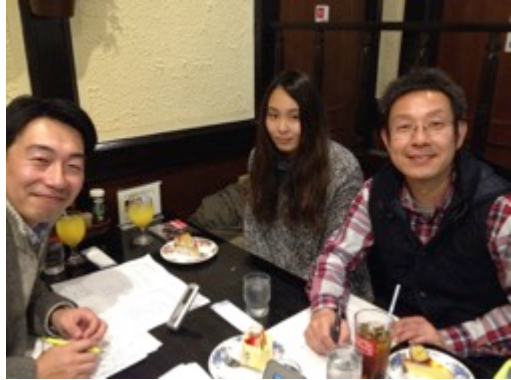
小原：大丈夫ですよ。増田選手より僕たちの方がドギマギしてますよ。

古閑：確かに！周りの人の視線も『なんだ？この組み合わせは！』って感じで気になりますよね…しかも全員ケーキセットだし。不可解なお客に見えるでしょうね。

増田：ははは。

司会：まっ、冗談で緊張がほぐれたようなので、そろそろ本題に…。

小原：それでは色々と伺いたいと思います。増田選手はいつ頃から水泳を始めたのですか？



増田：小学校2年生の時ですから8歳からです。小さい頃、幼稚園児の時から、倉敷のレイスポーツクラブのエアロビクスに通っていたんですけど、エアロビは2Fのスタジオですが、レッスンを終わって帰る時に1Fでしている水泳が見えるんです。自分と同じくらいの子が楽しそうに泳いでいたんです。それを見ていると、なんだか泳ぎたくなって、小学校2年生の時に自分からお母さんにお願いしました。

小原：それは、運命的な出会いというか、何か直感があったのかな。

古閑：そうですね。自分の才能が活かせるものに出会った時の…。子供が、自分からこれやりたい！と言う時って何かあるのかもしれませんが、それ以来続けているということは、やってみて楽しかったのですね。

増田：はい。自分では才能が…とかピンと来ませんが、どんどん泳げるようになっていったので、楽しかったです。性に合っていたというか、たぶん純粋に好きなんです。

小原：好奇心旺盛な子供の頃って色んなことに興味を持つので、単に好きで始めても、すぐに飽きてしまうことが多いんですよ。続けるというのは結構大変なことだと思いますよ。それに、今でも“純粋に好きなんです”って言える、そういうものに小さい頃に出会えたというのは素晴らしいですよ。

古閑：ホントそうですよね。幼稚園児の時からスポーツクラブに通わせるお母さんも凄いなと思います。まずは子供に様々な機会を与えようと思われたんでしょうね。それに増田選手がやりたいって言ったことを信頼してたんでしょうね。すぐに飽きるんじゃないかと全く思わずに。

増田：はい、母は、父もですけど、両親は私の思いや考え方、決断とかを尊重してくれます。私自身が悩んで決断できない時もあったのですが、そんな時も私が決断できるように導いてくれました。

小原：それは、水泳をやっていて苦しいと感じた時に？

増田：中学校の時に記録が全く伸びなくなって、苦しくて、辞めたいと思うことがあった

んです。コーチや両親に相談したんですけど、両親からは『自分の好きにしろ、しかし辞めて後悔したら自分の責任だぞ』って言われたんです。後悔だけはしたくないと思って、それは、今では自分の考え方の基本みたいになっています。

小原：自分の大切にしているものに、一つの決断を下すのは悩みますよね。しかし記録が伸びなくなって辞めたいと思ったってことは、もっと高い目標や、自分はまだまだこんなレベルじゃない！という思いがあったのですね。それこそがアスリートが一番大切にしたい思いじゃないですか。

増田：自分がすごいとは全く思っていないんです。ただ、もっと上の世界を見たいという思いは強いです。

小原：先ほど、「後悔だけはしたくないと思った」って言われましたが、後悔しないためにどういう風に考えるようになったのですか。

増田：例えば、目標設定です。トレーニングでも、このタイムを目指しているのでこれくらいの練習が必要だと、出したいタイムから逆算して日々のトレーニング目標を設定したんです。そうしたら少しずつ結果に結びついていきました。ただ単に一生懸命やっているだけだと結果が出なかったとき、やっぱり後悔するんです。でも目標に対して必要だと思うトレーニングをしても結果に結びつかなかった時は、計算が間違っていただけなので修正すればいいだけです。変に自分を責めることはなくなったので、気持ち的に楽になりました。

古閑：よく「努力は裏切らない」と言われますよね。でも、努力には、正しい方向で十分なされた努力なら裏切らない、という但し書きが必要だと言われる方もいらっしゃる。最近有名な塾講師の言葉ですけど…努力するのは、今でしょ…（笑）。

真面目な話、悩んでいる時って感情が絡んで、問題の本質を見失っていることが多いんですね。増田選手のトレーニングに対する考え方は、うまく感情を分けて考えられる方法ですよ。これ、ごく当たり前のことだけど、実際には感情が邪魔して悩むケースが多いんですよ。



小原：単に結果といっても、それには色々な要因が関わっているよね。プールの状態や試合会場の雰囲気、体調、精神的なもの、それに無意識に影響しているかもしれない様々なちょっとしたこと…。全部をコントロールするなんて絶対できない、でも自分でコントロールできたり、対処できたりするものもありますよね。自分の影響の輪がどこまであるか、それが理解できていれば、人や環境の所為にせず改善点が見えてくるし、だからこそ後悔しなくて良くなりますよね。

ところで、オリンピックを目指そうと思ったキッカケは？

増田：全国大会で結果が残せるようになり、高校1年で国体に出て3位になって、それから意識するようになりました。

小原：憧れの選手は？

増田：一昨年引退された上田春佳選手です。200m 自由形の日本記録保持者の。全国大会に出場するようになって、早い選手を観れるようになって凄い世界を知ったんです。

古閑：上田選手は体格も良くて、177cm くらいあると思います。やっぱり大きい方が有利なのかな。他の選手とは違う、増田選手の“これだ！”っていう得意技のようなものはある？

増田：飛び込んで入水した時には、他の選手よりも頭一つ飛び出ていることはあります。トップ選手に対してはまだまだ通用しませんが、スタートは得意です。あと水を掻く回数が他の選手よりも少ないかもしれません。

古閑：増田選手の泳ぎを見たんですが、角度をつけてストロークしているよね、特徴的な泳ぎ方だと思うんだけど。フォームもゆったりしているし。

増田：意識してやっているわけではないです。無意識です。変わってますかね？昔はよく肩とかすぐ壊していたんです。でもフォームを変えて、ゆったりになってからは壊さなくなりました。それにフォームを変えたからかどうかわかりませんが、持久力が必要な 200m で後半から追い上げて逆転できるようになってきて…最近持久力もついてきたんです。

小原：後半から追い上げて逆転できる選手って、格好良いですよ。応援していても盛り上がるし！

肩とか関節とかに何か違和感があったり、おかしいと思ったら、どこか張っている筋肉があるはずだから、ちゃんと処置しておいた方が良いでしょう。故障は選手生命にとって命取りになるから。

古閑：小原先生本職ですから…。スポーツ選手も診られているんですよね。



増田：私、朝起きて腰を鳴らすのが…ぼきぼきって、ストレッチとかもするんです。柔軟とか。もともと体が硬いので柔らかくするために、お風呂上りによくしています。150 度くらいには足は開くようになりました、前屈もできますよ。

小原：それはすごい。体はコツコツやり続けないとなかなか柔らかくならないですからね。普段から筋肉を柔らかくして「脱力」することを意識するといいですよ。緊張した姿勢ではなくて自然な姿勢で。またアドバイスしますよ。

話を聞いていると増田選手はかなり努力家のように感じますが、練習量とかすごいんじゃない？

悔しくて泣いた試合もあった。「試合で泣くんだったら練習のうちに泣け」コーチの言葉が重かった！

増田：実はそうでもないんです。今は高校生ですし、時間的な制約もあって練習量は少ないです。今が少ない分、大学に入ったら練習量は相当増えると思います。というか増やさない…。練習でも目標タイムを設定してやっているんです。練習時間が少ない分、密度の濃い練習をもって工夫しています。

小原：なるほど、それは集中力を養うことにも繋がりますね。大会の雰囲気にも呑まれたりしたことはないですか？

増田：あります。全国大会に出場した時などは、周りの選手がみんな早い選手に見えてしまいます。中学の時の全国大会でみんなが早く見えて、会場も観客が多くて、完全に呑み込まれてしまって…力が発揮できず下から数えた方が早いぐらいの順位で全然ダメでした。

初めての日本選手権、ロンドンオリンピックの選考会もそうだったんですが、すごい緊張して、泳いでいるときに過呼吸になってしまって。でもなんとか泳ぎ切ったのですが、後から泳いだ記憶がないようなこともありました。3年前のことですけど。

小原：そういったプレッシャーを撥ね退けたり、緊張をほぐしたりするコツのようなものは掴みましたか。



増田：イメージトレーニングでプレッシャーを撥ね退けています。ガッツポーズしているイメージとか、良いイメージを持つようにして…。国体で3位に入った時からやり始めたんですが、結構効果があります。克服の仕方を見つけたんで、今は緊張感も、余裕を持って楽しめるようになってきました。周りの状況が見えてきて、この選手はどんな泳ぎ方するんだろうかって、他の選手のことを考えられるようになってきたんです。そんな余裕がある時は、応援してくれている人とか、電光掲示板とか、アナウンスとかがわかるんですけど、余裕がないと全然無理、周りが全く見えてません（笑）。

プレッシャーとか緊張感だと、普段の大会でもリレーは緊張します。個人勝負なら自分だけですけど、リレーはやっぱり責任も重いし、チームに貢献したいと思うし、でも一人ではないので、みんなと一緒に挑戦しているっていう楽しみもあります。みんなと一緒にだと心強いし。

古閑：基本的には個人競技だからこそ、逆に、メドレーなどチームで戦う時には、特別な楽しさとか一体感があって、仲間と共有する感情が特別なんでしょうね。

増田：はい。仲間がいてくれるのは純粋に嬉しいです！

去年、悔しい思いをした試合があったんです。それまでは、イケイケで結果が出ていたんですけど、その試合では結果を気にしすぎて、自分を必要以上に追い込んで空回りして負けたんです。本当に悔しくて泣いてしまいました。夏の一番大切な時期に結果が出せなくて、個人は7位だったんです。でもリレーでは5位を取れたので、頑張ろう！というキ

ツカケになりました。

小原：嬉しさを分かち合える仲間がいるって幸せなことですよ。増田選手は精神的に強いから仲間からも頼られるでしょう。

増田：いえいえ、まだまだ精神的には…。ただ必死なだけです。

小原：プレッシャーを撥ね退けるには精神的に強くなないと、そのためには積み上げてきたものがないと自信に繋がらないし、やっぱり努力すること、続けることの大切さは身に沁みているんじゃない？

増田：コーチからは「試合で泣くんだったら練習のうちに泣け」とよく言われます。好きな言葉なんですけど…。試合では泣きたくないの、悔いがないようにしたい。だから練習は頑張ります。全国レベルだと才能があって、すごい選手は多いと思います。でもコツコツ努力して積み上げたことは裏切らないと思っています。それに導いてくれるコーチや、支えてくれる両親がいるので、悔いの残るような試合はしたくないです。

試合になると「楽しんで泳げ！」って（コーチが）言うんですよ。やるべき時に、やる事を、きちんとやっているから悔いはないだろうって。そう思います。でもやっぱり結果はきちんと出したいです。

小原：増田選手のアスリートとしての気概が垣間見れたけど、選手ではなく“素”の増田葵ちゃんってどんな感じ？

増田：ほんと普通の高校生です（笑）。

小原：練習がない時とか、気分転換にはどんなことをしてるの？プライベートで友達と遊んだりとか？

増田：ショッピングです！洋服とか、買い物が好きなんです。あと、家族で揃うタイミングが少ないので、家族で過ごす時間は大切にしています。父も家族が揃う時の朝食は腕を振るって作ってくれるんです。目玉焼きですけど（笑）。美味しいんで大好きです！



小原：それは…娘にそう言ってもらえるんだったら…世の中のお父さん、明日から朝ごはん作り出すよ。目玉焼き（笑）。

増田：あはは。

古閑：学校生活はどう？勉強との両立は大変だと思うけど。

増田：学校では、クラスの中でも普通です。みんなとても良い友達で過ごしやすいです。たまに同級生が遊んでいるのを羨ましいと思うこともあるんですけど、練習が大切なので、割り切っています。でも練習が無いときは思いっきり遊んでリフレッシュします！発散し

たら、逆に練習にやる気が出るんです。

勉強との両立は、資格を取らなきゃいけないので大変なんです。勉強しなくちゃいけない時はちゃんと勉強しています。

小原：好きな教科とかあるの？

増田：ファッション技術科なんですけど、実習があるんです。ミシンを使って自分が履くデニムを作ったりする。洋裁が好きで、スカートやカバンなどいろいろ作りました。

小原：オリンピックを出たとして、その後のこととか、夢とか考えてる？

増田：普通に働いて、海外とかにも行きたい、という夢もあります。ごく普通の女性の夢や楽しみも経験したいし、でも自分の目標もしっかり追いかけてたいです。

小原：ではオリンピックを目指して抱負というか、一言！

増田：今は、みんながライバルという感じです。来年のリオか、5年後の東京オリンピックに向けて、まだまだ体を作らないと…。



小原：今日は元気のでるフレッシュなお話をお伺いできました。お忙しいところ、ありがとうございました。3月の放送も楽しい時間にしましょう！

古閑：大人の中に一人で緊張したよね。ありがとうございました。

増田：いえ、楽しかったです。こちらこそ、ありがとうございました。

.....

■ ○○○○○○

■ 小原整骨院（本院）

〒712-8014 倉敷市連島中央 2-3-22 TEL&FAX：086-444-9595

受付時間

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
8:00～13:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00～19:15	○	○	○	×	○	×	×

こはら鍼灸整骨院（倉敷分院）
〒710-0003 倉敷市平田 615-1 TEL : 086-486-3363