

原点  
回帰  
be myself

Daisuke  
Takahashi

高橋大輔

さん

プロフィギュアスケーター



ヘアメイク/宇田川恵司 スタイリスト/折原美奈子 衣装協力/DAKS (問合せ先:三共生興ファッションサービス)

自信のなかった僕を  
世界へと導いてくれたコーチ  
緊張も失敗も乗り越えられた理由

## 小学校では引っ込み思案 体育も苦手な少年時代

スケートとの出会いは7歳の時。僕は兄が3人いる末っ子なのですが、兄たちが皆スポーツをしていて、ことあるごとにもらってくる賞状が羨ましくて(笑)。「僕も欲しい」と言ったら、親に何を習いたいのかと問われ、「体操を習いたい」と言いました。ところが、通える距離に体操教室がなく断念。母の知人にアイスホッケーを勧められるも、見るからに痛そうだし、怖いし、これは僕が断固拒否。フィギュアスケートなら楽しそうだと思い、スケート靴

を履いて氷に乗ると、思っていた以上に楽しかったんです。そして、教室に通い始めてまもなく「1か月後に試合がある」と聞き、「出る!」と即答。すぐに試合に向けた練習モードになりました。

一方、小学校での僕は引っ込み思案で、自分に自信がなく、あまり人と話さないタイプ。好きな教科は音楽や図工で、球技が苦手だったため、実は体育もあまり好きではなくて。僕がフィギュアスケートを習い始めたころは、まだ女子の習い事のイメージが強く、クラスメートから冷やかされたこともありましたが、でも、学校で嫌なことを言われても、スケート教室に行けば仲間もいるし、滑ること

が楽しかったので、それでバランスがとれていたんでしょうね。子どものころは生きている世界が狭いので、学校や家庭とは別に、もう一つの居場所があるのは、逃げ場にもなるし、いいことだと思います。

## 「選手」としても「人」としても 世界で通用するように

今の僕があるのは、たくさんの方々のおかげなのですが、その中でも、14歳の時に出会った長光歌子コーチには本当にお世話になりました。中高時代、平日は地元(岡山県倉敷市)にあるリンクで練習し、週末は長光コーチの指導を受けるために大阪に通っていました。関西大学に進学後は長光コーチの家に下宿をさせてもらいながら指導も受けていたので、コーチであると同時に、もう一人の母親のような存在と言っても過言ではありません。技術や表現力の指導に加え、長光コーチからは「人」として大切なことをたくさん学びました。競技成績のことで厳しく言われたことはないのですが、人に対する礼儀や試合前後の立ち振る舞い、さらには海外でのジェントルマンとしての在り方などにはとても厳しく、10代から叩き込まれました。また、食事においても、栄養的なことを踏まえた上で、安くて美味しいお店から超一流のお店まで、いろいろなところに連れて行っていただきました。メンタル的に追い込まれてしまった時には「すべて私がカバーするから、やめたかったらやめていいんだよ」と声をかけてくださり、凝固まっていた心がフワッとほどけて、救われたものです。僕も、いつか指導者になった時には、長光コーチのような大きな心に愛を注いだ人でありたいと思います。



## 行き詰まった時こそ「動く」 動けば必ず何かが変わる!

3度の冬季オリンピック(トリノ五輪、バンクーバー五輪、ソチ五輪)に3大会連続で出場できたことは、とても幸せなことでした(2010年のバンクーバー五輪で獲得した銅メダルは、日本男子フィギュアスケート史上初の五輪メダル)。ただ、競技に対する情熱を維持し続けることが難しくなってしまう、2014年に引退を決意しました。その当時は、会社勤めをしている同世代の友人たちが、役職のあるポジションについてキャリアアップしていく姿を見て、「自分はスケートしかできない」と落ち込んだこともあります。けれど、引退後にスケート解説やキャスターに挑戦する中で、選手たちが「自分のスケート」で目標に挑む姿を見ているうちに、「自分も、もう一度『自分のスケート』を取り戻したい」との思いが募り、2018年に現役復帰しました。

何かに行き詰まった時は「そもそも物事は思い通りには進まない」と割り切って、「悶々と考えている時間があるなら、まずは動く」という選択をするのもありだと僕は思います。考えているだけでは何も変わりませんが、動けば必ず何かが変わりますから。

## 僕の挑戦を支えたのは 「見守られている」という安心感

僕は、自分が緊張症であると自認していますが、緊張をコントロールすることはできません。でも、緊張するからこそ集中できるとも思っています。僕は、緊張を集中に変換できた時に「爆発力」が生まれるタイプなので、緊張した時に「集中したら、どんな自分が出てくるのかな?」と緊張そのものを楽しむようにしていました。そうは言っ

2010年、バンクーバーにて  
長光歌子コーチ(写真右)は  
僕のすべてを理解してくれている人(高橋さん談) ©USM





でも、その結果が失敗に終わった経験は幾度となくあります。それでもトータルで26年にもわたり、選手生活を続けてこられたのは、僕がどんな状態であつても受け止めてくれるコーチや家族、仲間がいたからにほかなりません。特に子ども時代の僕の周りには、「見守っているよ」という姿勢でいてくれる大人がたくさんいて、僕に安心感を与えてくれました。緊張の根底部分に安心感があつたからこそ、緊張を楽しもうと思うことができたし、失敗に終わっても前を向いてこられたのです。これは、スポーツの試合でも受験でも同じことだと思うので、今の子どもたちの周りにも、見守ってくれる大人がたくさんいるといいなって、そう願っています！

## わたしの 本棚



“本棚を見れば、  
その人が見えてくる”

高橋 大輔さんが自分の本棚から  
ピックアップした3作品とは？



01



〔映画〕 **ムーラン・ルージュ**

出演：ニコール・キッドマン、ユアン・マクレガー 監督：バズ・ラーマン  
『ムーラン・ルージュ』© 2025 20th Century Studios. All Rights Reserved.  
ディズニープラスのスターで配信中

2001年11月公開なので、16歳の時に観たミュージカル映画です。自分がスケートで曲を使うので、興味を持ったんでしょうね。実際、どの楽曲も素晴らしく、強く印象に残っています。話としては恋愛を描いた物語なのですが、歌で会話が進んでいく感じや、人間らしい愛憎劇も見どころ。今でも大好きな映画の一つです。

02



〔ミュージカル〕 **ロミオ&ジュリエット**

原作：ウィリアム・シェイクスピア 作：ジェラルド・プレズギルヴィック  
潤色・演出：小池修一郎（宝塚歌劇団）  
©ミュージカル『ロミオ&ジュリエット』公演事務局

王道のラブストーリーですが、僕が好きなのはフランス版のミュージカル。日本では山崎育三郎さんがロミオ役に演じました。彼の歌が素晴らしいのは言うまでもなく、楽曲自体も耳に残る名曲ぞろい。また「死のダンサー」という死神のような役を、大貫勇輔さんが演じたのですが、異質とも言える存在感と表現力に魅了された作品です。

03



〔アニメ〕 **ギルティクラウン**

監督：荒木哲郎 シリーズ構成：吉野弘幸  
アニメックス

一言で表すなら「SFアクション」なのですが、登場するキャラクターが全員とても魅力的なアニメです。優しかったり、冷酷だったり、仲間に関わったり、孤独だったり。さらには映像がとても美しく、オーケストラと電子音楽を融合した楽曲も感動的な作品です。動画配信サービスで見られるので、興味のある方はぜひ！

高橋 大輔さんから読者の皆さんへ  
ボイスメッセージが聞けます！



応援Voice  
for you



## Profile

たかはし・だいすけ 1986年、岡山県倉敷市生まれ。7歳でスケートを始め、2002年にフィギュアスケート世界ジュニア選手権優勝、06年トリノ、10年バンクーバー、14年ソチと3大会連続で五輪に出場。バンクーバー五輪での銅メダル獲得をはじめ、フィギュアスケート競技で日本男子初となる偉業を次々と達成。14年に引退後、18年に32歳で現役復帰。20年、アイスダンスに転向し、四大陸選手権銀メダル、全日本選手権優勝などの快挙を成し遂げる。23年5月、競技を引退。現在はショースケーターとして活動。25年、故郷の倉敷を舞台にした映画『蔵のある街』に俳優として出演。



高橋 大輔さんのMust BUY  
Present

かがやきさんの東京で1番！クイズ (P27)  
正解者の中から、高橋大輔さんオススメの  
「パッションマンゴージュースセット」  
(川平ファーム) をプレゼント！  
たくさんのご応募お待ちしております！

