

1988年、ソウル五輪のソロ決勝では「マダム・バタフライ」で演技。デュエット（田中京氏とのコンビ）と合わせて2つの銅メダルを獲得した。



ソウル五輪で銅メダルを2つ取った喜びは 周囲が祝福してくれるたびに大きくなりました。

「褒められる」経験が大きな力になる

私は、渋谷区立の小学校に通っていました。活発で友達も多かったからか、2年生のある日、担任の先生に「Aさんのことも頼むよ」と言われたんです。私は、先生に頼りにされたことがうれしくて、孤立気味だったAさんの力になろうと奮起したことを覚えています。また、水泳教室の先生に「シンクロをやってみない？」と声をかけられたときも「先生は私を選んでくれた！」と自尊心がくすぐられ、やる気がむくむくと湧き、練習に励みました。その結果、9歳で出た初めての大会でいきなり優勝してしまったのです。中学校へ進学してからは「東京シンクロクラブ」に入会し、本格的な練習を開始。15歳で、世界一のシンクロクラブがある米国へ単身で留学しました。そこでもコーチに「good」と言われたい一心で練習をする毎日。そのおかげで、1年強の留学を終え帰国するときには、全米におけるジュニアのタイトルをすべて手にすることができま

した。

人を指導する立場の方に褒められたり、認められたりすると、それはとても大きな力になります。子どものころは特に、身内ではない大人に高く評価されること自体が特別な経験なんです。それが実感としてあるので、私も子どもを対象としたシンクロ教室で教えるときには、褒めどころを見逃さないように意識しています。

**初心を取り戻して
掴んだ初優勝**

1983年、16歳で米国留学から自信满满で帰国したのですが、日本の大会では思うように結果が出せず苦しみました。選手としての私を誰よりも知る金子正子先生からの「基礎練習をしなさい」という指導にも、まったく耳を傾けることができませんでした。「世界一のアメリカで評価されたのになぜ？」という思いがあったんですね。そんな中、1984年のロス五輪で5輪から、シンクロが正式種目に決定。もちろん私は行けずじまい。翌年も、その翌年も、ライバル

インタビュー

私流、 未来の つくりかた



スポーツコメンテーター・元アーティスティックスイミング日本代表（ソウル五輪銅メダリスト）

小谷実可子

M i k a k o K o t a n i

褒められて伸びた子ども時代
叱咤激励で自信を築いた選手時代
いつもそばにいてくれた
信頼できる恩師の存在。



勝をすることができたのです。

「水中事件」を経て ソウル五輪で銅メダル

だった先輩たちが引退したにもかかわらず、全日本選手権では優勝することができませんでした。ついに私は金子先生に「シンクロやめます」と宣言。それでも金子先生は「もう1年頑張りなさい。あなたは絶対シンクロに向いているから」と言ってくれました。しばらくは練習もせず、家で悶々としていたのですが、だんだん水が恋しくなり、久しぶりにプールに入ると「シンクロが大好き！」という初心を思い出しました。それから金子先生の言葉も素直に聞けるようになり、がむしゃらに基礎練習に励みました。その半年後、1987年の全日本室内選手権で、私はようやく初優

オリンピック出場は、当時の私のすべて。それなのに、1988年のソウル五輪直前になって、ある足技が急に決まらなくなってしまう、スランプに陥りました。焦りと情けなさから練習をする水中でも涙がこぼれ、ゴーグルに涙がたまるほど。すると突然、ザバツと音が聞こえ、見てびっくり！そこには、ゴーグルもせずに頭だけをプールサイドから水中に突っ込み、泳いでいる私の足首をつかんで、正しい角度に直すという金子先生の姿がありました。それを見た瞬間「私にはこの先生がいるのだから大丈夫！」と思うことができたんです。すると、急に自信が湧いてきて、足技が決まるようになりました。

観客の皆さん、友人、家族、マスコミの皆さんまで笑顔で祝福してくださり、そのたびに「もうどうなってもいい！」と思っただけです。

これからの時代に必要なのは 国際人というより地球人

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会（以下、東京2020大会）が来年に迫る中、いろいろな場面で国際化に拍車がかかっているように感じます。そんな中、諸外国の人たちに会ってきた私が思う「素敵な人」とは、ありのままの相手を受け入れ、その上で自分をきちんと表現できる人のこと。国籍や文化などの違いに対して構えることなく、関係性を築ける人というのは、国際人というより「地球人」。語学に長けているに越したことはありませんが、これからの時代に必要なた材とは、「地球人」であるように思います。

芸術性が増すのですか？」との質問をいただくのですが、泳力、技術力、身体能力といった、スポーツ的な要素があつた芸術性です。実際にご覧いただく、選手たちの激しい息づかいや水しぶきの音などが聞こえ、とても迫力のある競技であることが体感できると思います。東京2020大会ではアーティスティックスイミングを、ぜひ会場で観戦してみてくださいね！

今の自分から、あの頃の自分へ

From your own self, to yourself in those days



1992年のバルセロナ五輪では最終的に補欠となり、スタンドから応援することに。「憧れの世界チャンピオン、トレーシー・ルイツさんからいただいたカードにある“Things happen for a reason.”（起きることは意味がある）の言葉を思い出して！ 幸せな未来が待っているから、何も心配しないで！」と教えてあげたいですね。

こたにみかこ●1966年、東京都生まれ。4歳で水泳を習い始め、9歳でシンクロナイズドスイミングの道に進み、15歳で米国へシンクロ留学。1988年のソウル五輪では、夏季五輪としては初となる女性旗手を務め、ソロおよびデュエットで銅メダルを獲得。1992年に引退後は、JOCやIOCの選手委員を務めるなど、スポーツの発展に貢献。現在は多様な媒体で幅広く活躍する一方で、アーティスティックスイミングの普及に尽力。著書に『ドルフィン・ピープル』（近代文芸社）などがある。