

# 高橋尚子



「挑む力」を育み、金メダルに導いた言葉の数々。

N A O K O T A K A H A S H I

スポーツキャスター、マラソン解説者

## どんなときでも前を向けたのは 恩師の言葉があったから

両親共に教員の家庭で育った私の夢は、教員になることでした。大学では教職課程を取り、教育実習にも行っただけです。最終的に実業団の選手になることを選びましたが、教員という職業は今なお私にとって憧れの職業です。その背景には、小中高を通して、私が素敵な先生たちに恵まれたこともあると思います。中でも高校3年生の時に会った陸上部顧問の中澤正仁先生は、人生の道しるべになるような言葉を幾つもいただきました。例えば、私の座右の銘である「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く」という言葉。つらい練習を重ねても結果が出ず、心が折れそうになったことは数えきれません。その度に、私はこの言葉を唱え、前向きに練習に取り組むことができました。この繰り返しが、2000年のシドニーオリンピックでの金メダルにつながったといってもいいくらいです。選手に限らず、誰だって懸命な努力が報われないと「無駄なことをしているのかな」って不安になりますよね。そんなとき、この言葉は力をくれます。「今、頑張っていることは決して無駄なんかじゃない。今は成長の真っ最中なんだ！いつか大きな花を咲かせるために、太い根を張ろう！」と思いなおせます。

## 閉ざされた扉をこじ開けたのは 決して諦めない気持ち

大学卒業を控え、実業団のある企業8社からお誘いを受けていた私は、その内の1社で陸上を続けるつもりでした。そのことを中澤先生に電話で報告すると「『世界一になる』くらいの高い目標を持って、日本で一番強い実業団に行くべきだ」と言われたんです。当時、実業団駅伝における最強チームは小出義雄監督が率いるチームだったのですが、オファーをくださった8社の中に小出監督のチームはありませんでした。「小出監督は私のことなんてご存じないでしょうし、無理です」と言って電話を切るも、中澤先生の言葉が頭から離れず、自分の本気を引き出すために8社すべてを辞退。後戻りができない状況にした上で、大学の先生経由で小出監督にアポを取っていただきました。でも、お会いした時の第一声は「大卒はとらない。ごめんね」というものでした。それでも「実費でいいので合宿に参加させてください」と食い下がり、なんとか参加



が認められたんです。約10日間、死に物狂いで練習をこなし、迎えた合宿最終日。小出監督が「契約社員でよければ来るか？」と声をかけてくださいました。一度は閉ざされた扉を無理やりこじ開け、道が開けたように感じた瞬間でした。

## 相手としっかり向き合えば 相手の心に言葉は響く

小出監督の口癖は「どんなに指導者が熱くても選手は強くない。選手をいかに『やる気』にさせるかが大切なんだ」というもの。その言葉通り、監督は選手一人一人としっかり向き合い、それぞれの性格や特性を踏まえた上で、その選手が奮起する言葉をかけてくださる指導者でした。例えば、苦しい練習を前に弱音を吐きそうになる私に「この練習をこなせたら世界一になれるよ！」と、声をかけてくださいました。また「世界一になれるよ」と毎日毎日根気よく、私がおその気になるまで言い続けてくださったおかげで自信を持つことができました。

1999年の世界陸上競技選手権大会では、左足のけがを押しつけてレースに出ようとするのを、監督に止められました。「出させてください」と泣きじゃくる私に、監督は「今は山を下りよう。次はオレがもっと大きな山に登らせてやるから」と言ってくださったんです。世界陸上より高い山はオリンピックしかありません。私は「監督は私と一緒にオリンピックを目指してくれるんだ」と思い、欠場を決意。翌年のシドニーオリンピックでは、スタート時から走れる喜びでいっぱいでした。あの欠場があったからこそ

金メダルがとれたのだと思います。

## 東京2020大会を 多様な「気づき」の機会に

昔のマラソン大会には「最後まで走らなければならない」といった「苦しい」イメージがありました。でも、最近は「きれいな花や景色を見つけたら、歩いてもいいし立ち止まってもいい」という「楽しい」マラソン大会が増えています。皆さんには自分の楽しみ方を見つけてマラソンを走ってほしいですね。「走るなんて無理」という人は、歩くことから始めて、慣れてきたら軽く30秒走って、また歩く。そんなことを週に数回するだけでも、呼吸が楽になったり、長く走れるようになったりと、体の変化を実感できるはずです。

そして、今年が東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会(以下、東京2020大会)の年!学校の先生方には、ぜひ、子どもたちに「あらゆるスポーツのトップ選手が来日し、この東京で競い合う」ということを伝えていただきたいと思います。というのも、スポーツで世界を目指す子どもたちが、漠然とした「夢」を現実的な「目標」に変える絶好のチャンスだと思うからです。また、勝者のみを称賛するのではなく、最後まで全力で頑張りぬいた選手もまた称賛に値することを、子どもたちには気づいてほしいですね。東京2020大会が、仲間を思いやる機会になると、スポーツを愛する者として、私も大変うれしく思います。



写真:青木雄二/アフロスポーツ

2000年のシドニーオリンピックで金メダルをとった高橋尚子さんと故・小出義雄監督。「シドニーオリンピックを目指したときから金メダル以外は考えていませんでした」(高橋さん談)。

## 高橋尚子 (たかはし・なおこ)

1972年生まれ、岐阜県出身。中学で陸上競技を始め、県立岐阜商業高等学校、大阪学院大学を経て実業団へ。1998年の名古屋国際女子マラソンで初優勝。以降、2000年のシドニーオリンピック金メダル獲得を含め、世界レベルの大会で6度の優勝を飾る。2001年のベルリンマラソンでは世界最高記録(当時)を樹立。2000年に国民栄誉賞を受賞。2008年、現役を引退。現在は(公財)日本陸上競技連盟理事、(公財)日本オリンピック委員会理事、(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会アスリート委員会委員長などを務める一方で、スポーツキャスター、マラソン解説者、JICAオフィシャルサポーターとしても活躍中。

わたしの  
イチオシ!



🎀 クイズ(P26) 正解者の中から抽選で1名様に、高橋尚子さんオススメの「鷹栖町農業振興社 トマトジュース『オオカミの桃』」をプレゼントします。ふるってご応募ください!

## わたしの心にある風景



## 【コロラド州ウィンターパーク】

通常、高地トレーニングの標高は1600mほどですが、ここは標高3500m。私がウィンターパークでの練習を希望した際、専門家には非常識だと反対されましたが、小出監督は「金メダルをとるには非常識な練習が必要だ」と同意してくださいました。自ら言い出したものの、樹木も生えないほどの高さを走ると、心臓が握りつぶされるような苦しさに襲われるんです。でも、毎回それに耐え、頂上にたどり着くたびに「ここを走れたんだから、私は絶対に大丈夫」と確信することができました。私に強さと自信を与えてくれた大切な場所です。