

2004年のアテネオリンピック、日本男子体操は28年ぶりとなる団体戦での金メダルを獲得しました。その男子体操チームのキャプテンとして、周囲を牽引したのが米田功氏です。現在は、米田体操クラブで将来の金メダリスト候補を育成するかたわら、心理面から選手をサポートするメンタルトレーナーとしても活動なさっています。体操日本の復活を印象づけた金メダル獲得までの道のりや、仕事にも通じるメンタルの重要性などについてお話をうかがいました。



基本となる練習を繰り返せば
本番でプレッシャーを感じることなく
実力どおりの演技ができる

まわりの選手を
引っ張っていくための
キャプテンとしての
振る舞い

「米田さんはアテネオリンピックの男子体操チームのキャプテンとして大活躍されましたが、まずはキャプテンの役割についてお聞きしたいと思います。」

「一言でいえば選手とコーチの橋渡しの位置付けですね。練習ス

ケジュールや自由時間の過ごし方などを選手同士で話し合い、そこで出てきた要望をコーチに伝えたり、コーチの意見やアドバイスを選手に伝えたりするのが主な役割です。」

「もちろん普段の練習でも、キャプテンとしての自覚を持って行動しなければいけません。ボクが心がけたのは、練習に取り組む姿勢を皆に見てもらおうようにしたことです。仮に練習が2時からだとす

ると、必ずその前に行って練習を始め、予定の練習時間が終わってもすぐに帰るのではなく、10分でも20分でも余分に練習をしました。口でいうよりも、わかっても伝えることがありませんから。そのうちに、選手の間から「キャプテンがあれだけ練習しているんだから、ボクたちも負けてられない」という声が出始めたときはうれしかったですね。」

アテネオリンピック
金メダリスト／元体操選手

米田 功氏

Isao Yoneda

Profile 1977年、大阪府出身。7歳から体操を始め、全国中学生大会で個人総合優勝。清風高校時代にインターハイ個人総合2位、順天堂大学時代の99年全国学生選手権では個人総合優勝を果たす。2004年アテネオリンピックでは、日本男子体操チームのキャプテンとして活躍し、団体で金メダル、種目別の鉄棒で銅メダルを獲得。08年に現役を引退し、メンタルトレーナーとしての活動もスタート。12年米田体操クラブを設立し、後進の指導・育成に当たっている。子どもたちに向けた体操教室の運営や、体操グッズの開発をおこなう「カートウィール」の代表を務めるなど、実業家としての一面も。

「オリンピックというのは、やはり選手にとって特別な大会でしょうか。」

独特の雰囲気がありますね。スター選手が集結し、テレビでしか見たことのないような人たちの目の前にいるわけですから、浮き足立つ選手も出てきます。そこでオリンピックの雰囲気にもまれてしまいたいんです。

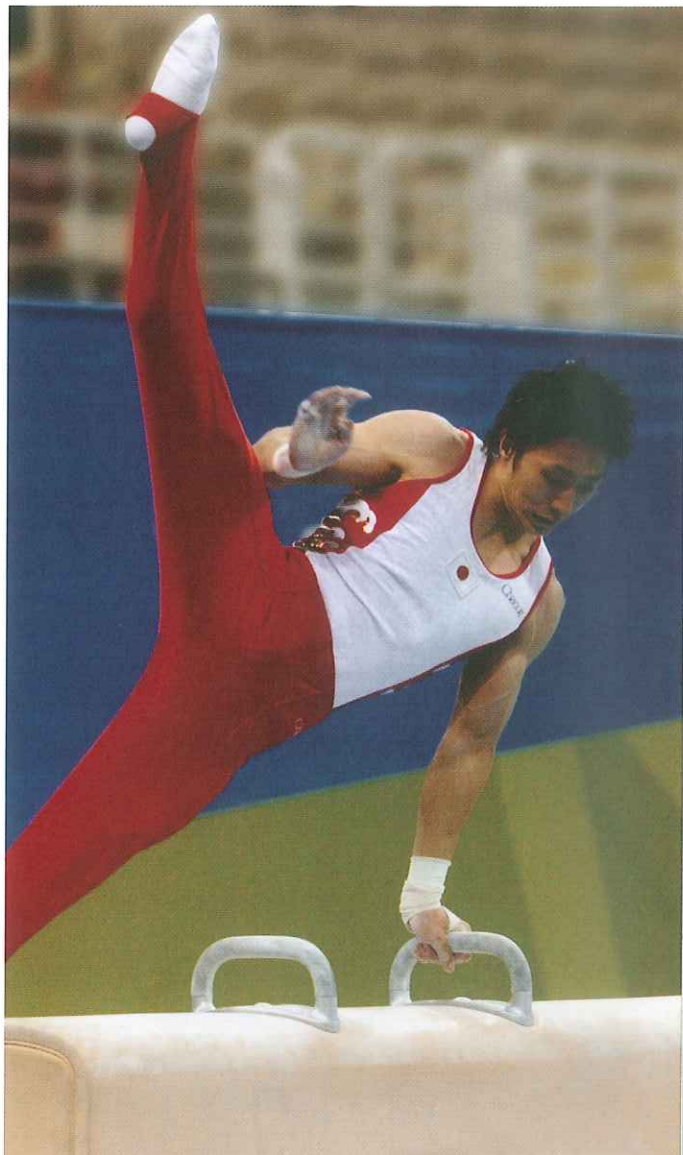
けれど「ボクたちは遊びに来たのではなく、勝つために選ばれてきているんだ」ということで、「金メダルをとるにはどうしたらよいか」、「金メダルをとれば、

日本で応援して下さっている皆さんに喜んでもらえるだろう」など、とにかく「勝つこと」に皆の意識を集中させるように心がけました。

「かつてはお家芸といわれた体操の男子団体ですが、アテネのときはそれほど期待されていなかったのではないですか。」

はい、それまで6大会連続で金メダルに届いていませんでしたからね。でも、ボクたちは予選をトップで通過しましたから、十分に金メダルを狙えるという手ごたえは感じていました。

ただ、当時の日本チームは床が最大のウイークポイントで、決勝の最初の種目が床運動だったため



に7位からスタートしたんです。

そこから金メダルへ上り詰めたことで、「世紀の大逆転」といわれました。

実際、最後の鉄棒まで来て、ここで大きなミスさえしなければ優勝できると確信しましたし、練習してきた通りに演じきって金メダルをとることができました。

実際に演技をしているボクたちにとっては、大逆転という感覚ではなかったんですよ(笑)。

練習は絶対に自分を裏切らない、そして何より自信につながる

「体操を始められたきっかけを教

えていただけますか。」

子どものころ、ボクは体が弱かったようです。そのため、母が強い子になってほしいと水泳教室に通わせました。ところが、水が怖くて通うのを嫌がったといえます。

そんなときに、母が道端で側転をして遊んでいる子どもたちを見て、「体操教室がいい」とひらめき、近所の体操クラブに入れました。7歳のときです。今思えば、体操を始めたのは母のおかげですね。

家ではベッドの上で飛んだり跳ねたりしていた記憶が残っているのですが、体操は性に合ったので、うね。試合に出るようになって、

だんだん「勝ちたい、強くなりたい」と思うようになりました。

「小学校、中学校時代は遊びたい盛りだと思いましたが、どれくらい練習をするのですか。」

放課後は毎日練習です。休みはまったくありません。クラブでは小学校5年生のときに、中学生のクラスに入れられ、練習についていくだけで精いっぱいでしたから、自分がうまいと思ったことはなかったです。

クラブでは基本を徹底的に指導されました。徐々に試合でも結果を残せるようになって、漠然とですが、「将来はオリンピックに出てみたい」と考えるようになりました。

毎日の練習をきちんとこなしていたからでしょうか、大会でもお



PROFESSIONAL TALK

じけずに演技ができました。反対に練習ができていないとプレッシャーを感じるようになりまして。だからますます練習しますよね。練習は絶対に裏切らないし、何より自信につながりますから。

代表選考に漏れて
オリンピックに出たいという思いが
一層強くなった

—オリンピック出場を本気で意識するようになったのはいつからですか。

実はアテネの前のシドニーで代表に選ばれると思っていましたし、周囲もそう見ていたと思います。ところが、「オリンピックに出てみたいな」と意識したところから、焦りを覚えて練習で無理をするようになりました。結局それがケガの原因になり、調整に失敗してしまいました。メンタル面で負けていたんですね。

そこからの4年間はアテネに向けて、それも金メダルを目標に一直線です。シドニーに出られなかった自分に腹立たしかったというのがあります。

アテネで代表に選ばれたのは、ボクが練習に明け暮れている姿を見て、「米田は、一生懸命に取り組んでいるな、ほかの選手のお手本

になるはずだ」と思ってもらえたからだと思います。

実はボクのピークはシドニーのときだったかもしれませんが、シドニーのときは残念ながらそうは思ってもらえなかった。自分自身が至らなかつたからなんです。

金メダリストから
メンタルトレーナーへ

—先のロンドンオリンピックではテレビで体操の実況解説をなさつて、わかりやすいと好評でした。

金メダルはボク自身を大きく成長させてくれたと思っています。結婚式に出れば「今日は金メダリストがおみえになっています」と予期しないスピーチを求められたり、道を歩いていけば写真を撮られたりすることもあります。もともと、あまりしゃべるのは得意ではなく、コミュニケーションを図るのも苦手でしたが、おかげでいぶんと鍛えられました(笑)。

—現役引退後に取り組んでいらっしゃる、メンタルトレーナーの仕事とはどのようなものですか。

たとえば競技中に何か一つ失敗したとしますよね。そのときに自分分はダメだと思うか、一つの失敗以外はきちんとできたじゃないか、「よし次はもっと頑張ろう！」

となるか。気持ちの持ちようでの先が大きく変わってきますよね。

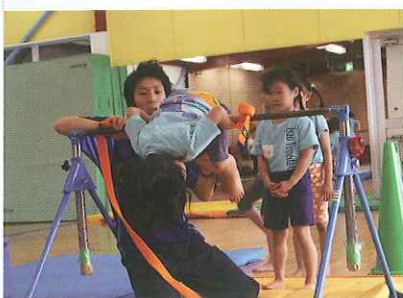
自分から見えない壁をつくってしまうのではなく、ポジティブに考えることでその壁を壊すことができます。メンタルトレーナーの役割は、選手が自分を成長させられるように、精神面からサポートしていくことです。

ボク自身、シドニーの代表選考に漏れたことで、結果的に自分を成長させることができました。この経験を生かし、メンタルの重要性を伝えていけたらと思っています。

—現在は各地で体操教室を主催して子どもたちを教えていますよね。ピックが楽しみですね。

そうですね。やはり自分の育てた選手が代表になって活躍してほしいと思います。

もちろんボクもコーチとして参加できたらと思っています。今は全国の小・中学校を回りながら、体操の普及とともに子どもたちに夢を持つことの大切さを伝えています。一人でも多くの子どもの夢を持ってもらいたいですね。



体操教室で子どもたちを熱心に指導する米田氏。子どもたちは、体操の楽しさを体感しながら成長する。