まずは得意なものを一生懸命楽しんで

アテネ五輪男子団体金メダリスト
米田功選手からみんなへ

ぼくが体操を始めたのは7歳のとき。ぜんそくだったことを心配して、母親が体操教室に入れたのがきっかけです。

そこからぼくの体操人生が始まったのですが、中学、高校とにかく厳しくられない時期もありました。

辞めたいなどと考えた。

ぼくが体操を始める余裕もありませんでした。高校は池谷さんも卒業された清風高校に入ったのですが、徹底的に体操と人間関係の基本をたたき込まれました。厳しくて、厳しくて本当につらくて、大人たちの意見を受け入れたのは母の存在があったからです。どんなときも前向きに励ましてくれ「（名前の）功は、成功の功。次は必ずできるよ」と言ってくれました。母の支えはとても大きいものだったと思います。

それでも辞めなかったのは、今思えば、そこで基本を教えていただいたことで、五輪で金メダルを取ることにつながりました。アテネではキャプテンをやらせていただきましたが、素晴らしい選手たちに恵まれて本当にいい経験をさせていただきました。

確かにつらかったですが、体操をやる皆さんに言いたいのは、どうぞ楽しんでくださいということです。自分が楽しむことが一番の力になります。内村選手などを見ても、楽しんでやっているのが伝わりますよね。苦手な種目があるのなら無理して頑張らなくてもいい。跳び箱、鉄棒、マット…。まずは得意なものを一生懸命楽しんでみてください。

（アテネ五輪金メダリスト）

◆安全に気をつけて指導者、保護者のもと、練習に取り組んでください。

WHO'S WHO

米田功（よねだ・いさお）1977年8月20日、大阪府出身の33歳。清風高校時代にインターハイ個人総合2位となり、順天堂大へ進学。04年アテネ五輪では、男子キャプテンとしてチームをけん引し、団体としては28年ぶりの金メダルを獲得。個人でも種目別鉄棒で銅メダルを獲得した。08年に結婚。現在はアイデアヒューマンサポートサービス所属。またCARTWHELLという体操教室も横浜市内にオープンした。172チン、66キロ。