



スイミングアドバイザー / スポーツコメンテーター

岩崎恭子

Kyoko Iwasaki

「まっ、いいか」の精神で
強く楽しく生きていく。

約 20 年前、競泳史上最年少の金メダリストとして、
世界中の話題をさらった岩崎恭子さん。
注目されたからこそその苦悩の日々から岩崎さんを救ったのは、
果たしてどんな場所だったのでしょうか。



目指していたのは ただ1番になること

水泳と出会ったのは5歳の頃。体の弱い姉が健康のためにスイミングスクールに通っていたことから、「私もやりたい」と始めました。昨今のように幼少時からオリンピックを意識するような時代ではなかったですし、両親も「泳げないよりは泳げた方がいいだろう」程度の感覚で水泳を選んだとか。もっとも、水泳はタイムが明確に出るスポーツなので、「私は速く泳げる方なんだ」という自覚は、割と早くから持っていたと思います。中学1年生の時にはジュニアのカテゴリーで初めて日本代表の1人に選ばれ、アメリカ遠征に参加しました。私以外のメンバーは全員高校生で、最年少の私はフォームを勉強させてもらったりと、とても親切にしてもらったことを覚えています。オリンピックとか関係なく、ただ誰よりも速く泳げるようになりたくて、毎日夢中で練習しましたよ。それくらい純粋に水泳が大好きだったし、今振り返っても、楽しくて仕方がない遠征でした。

4年間かけて辿り着いた 金メダル獲得の喜び

「1番になりたい」と泳いだきたひとつの成果が、バルセロナオリンピックへの出場でした。しかも、自己ベストを約5秒も縮めて金メダルを獲得。当然嬉しかったですが、この金メダルがその後の私の生活を大きく変えてしまいました。多くの人が一方向的に私のことを知っている状態になり、「あることないこと」どころか「ないことないこと」を噂され、時に悪意までぶつけられる日々。正直、異常としか言えない環境で、私は水泳の楽しさを見失い、練習にも身が入らなくなっていきました。「金メダルなんて獲らなければよかった」と、一時は後悔さえしていたほどです。

転機が訪れたのは、高校1年生の時。中学1年生の時と同じアメリカ遠征のメンバーに、再び選ばれたことがきっかけでした。場所の力は不思議なもので、楽しかった遠征と同じ場所、同じプールで泳いでいると、水泳が大好きだったあの頃の気持ちがどんどん甦ってきたのです。さらに、パパラッチに追いかけられながらも堂々としているハリウッドスターの姿を見て、「悪いことをしたわけじゃないのだから、私も堂々としていればいいんだ。言いたい人には言わせておこう」と、ようやく迷う気持ちを吹っ切ることができました。それとともに「今のままじゃだめだ。もう一度がんばりたい!」という意欲がふつつつとわいてきて、アトランタオリンピックへの出場を決意。もちろん、「もし出場できなかつたら」という不安はありましたが、練習し、自信を持つことで、不安は乗り越えていくことができます。そうやって、再びオリンピックの舞台に立つことができたのです。

残念ながら、アトランタオリンピックではメダルに手が届きませんでした。でも、一度は「獲らなければよかった」とまで思ったバルセロナオリンピックの金メダル。「オリンピック」を目標に努力してきたことで改めてその重みを理解し、心から誇れる

ようになったのが嬉しかったです。

オリンピックを経たからこそ 楽しく笑って生きるコツ

オリンピックをめぐる一連の経験は私を本当に強くしてくれ、少々強くなり過ぎたかと思ったりもしています(笑)。生きていれば誰だって、物事をネガティブに捉えて落ち込んだり、ささいなことでイライラしたりすることがあるものです。でも、どうせなら楽しく生きた方が、自分もまわりもずっといい。「もし、こうだったなら」なんて考えても仕方がないことですし、それよりも現状を望ましい方向に持って行くために自分はどうすべきかを考えた方がはるかに建設的です。おかげで、私は悩むこともストレスを溜めることも少なくなり、すぐに「まっ、いいか」と笑えるようになりました。例えば、私は現在子育ての真っ最中なのですが、子どもって大人がゴミだと思ってしまうものを「ゴミじゃない」と大切にするんですよ。わが家も「工作で使う」と、トイレトーパーの芯が山積み状態(笑)。子どもの気持ちは尊重してあげたいけれど、あまり増えすぎるとこちらにも不満が溜まる。そこで、「まっ、いいか」と溜めることを許容しつつ、子どもが気付かないように一定数以上は捨てるようにしています。

2020年にはいよいよ東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が開催されます。私が現在も水泳に携わり、こうしてオリンピックを楽しみにできるのも、アメリカ遠征で再起できたからこそ。改めて、あの時、泳ぐ楽しさを思い出すことができて本当によかったと思います。

オリンピック前に、競泳の観戦ポイントを少しご紹介すると、まず試合前後の選手の表情があります。けっこう皆、素直に感情を表すので、好不調がきっと分かるはず。コメントも注意して聞いていると、「こういうことを言う時は調子がいいんだな」等、推測で

Profile



岩崎 恭子(いわさき きょうこ)

1978年静岡県に生まれる。5歳から水泳を始め、14歳でバルセロナオリンピックに出場。競泳史上最年少で金メダルを獲得する(平泳ぎ200m)。当時、インタビューで答えた「今まで生きてきた中で一番幸せです」という名言とともに一躍時の人となる。1996年、アトランタオリンピックに出場。1998年に現役を引退した後は、児童への水泳指導法を学ぶために米国へ留学。現在は、レッスンやイベント出演などを通じて、水泳の魅力を広く伝える活動をしている。

きるようになると思います。

また、せっかくなら、ぜひ試合会場に直接足を運んでみてください。テレビには映らない部分も見ることができますから、きっと色々な発見があると思います。先日、私も初めて卓球の試合を見に行き、ラケットは審判から受け取るものだと知りました^{*}。こんなふうに経験者やファン以外はあまり知らないルールや慣例は、どんなスポーツにもあるもの。知ることによってその競技をいっそう身近に、おもしろく感じられるようになります。それに何より、会場はそこにいる人でなければ感じられない熱気や迫力にあふれています。オリンピックは観客の規模からして桁違いですし、2020年は会場で一緒に盛り上がってください。

^{*} オリンピックや世界卓球のような大きな試合では、選手は試合前に使用ラケットを審判に預けます。審判はラバーやグリップ等に違反がないかを検査した上で、試合時に選手に渡します。