

ずいそう

## 柔道から教わったこと

上野 雅 恵



現在、私は三井住友海上女子柔道部コーチをさせていただいています。コーチになって経験は浅いですが選手の時とは違う難しさがあり、色々と考えさせられることが多いです。

私は2008年3月に選手を引退しました。選手時代は、ミュンヘン、大阪での世界選手権で2回優勝、そしてアテネオリンピック、北京オリンピックで2回優勝し、多くの国際大会の試合が良い思い出です。

私が柔道を始めたのは6歳のときです。きっかけは両親が柔道をやっていて、毎日道場に通っていました。「とても面白いから」とか「好きだから」とかではなく、半強制的でした。毎日柔道漬け、しかも父はスパルタ！もう毎日の生活サイクルの一部でした。そこでやってきたこと、教えられたことは、私の柔道人生の基盤です。勝つことは当たり前、そして良い試合内容でないと大会会場で怒られました。

高校まで北海道の旭川で過ごし、一番良い成績が全国高校選手権2位でした。人より何が優れているとか特になかったのですが、今の当社柔道部監督に声をかけていただき、上京することを決意しました。実業団で柔道をする、しかも東京に一人で行くなんて田舎娘にはとても恐ろしいことでした。祖母も、東京は悪い人がたくさんいるから、道に迷ったら警察の人に聞きなさいと言われてました。18歳から社会人となり、やはり実業団の世界の厳しさ、大人の世界の厳しさを感じました。しかし、たくさん技を習得したり、世界で活躍する先輩方を身近で見て感動したり、世界チャンピオンになりたいという目標ができました。また、両親がもの凄く熱心に色々な大会の応援に駆けつけてくれました。

世界選手権初代表になったのは1999年バーミンガム世界選手権です。そのときは5位でした。2000年シドニーオリンピックに出場、初めてのオリンピックは自分のプレッシャーで体重が落ちすぎてしまい、スタミナ切れで3回戦敗退。その後、もう畳にあがるのが怖くて嫌になりました。気持ちを入れ替え、臨んだ2001年ミュンヘン世界選手権で初優勝しました。

そして2003年大阪世界選手権で優勝、2004年アテネオリンピックで念願の金メダル獲得、すごく嬉しかったのと同時にこれで引退を考えていました。周りの人たちにもう少し出来るのではないと言われて、何となく身の入らない練習をしていて2005年カイロ世界選手権は初戦で負けてしまいました。日本に帰り、テレビ放映で自分の試合を見ました。情けなく恥ずかしい試合をしてしまい両親にも申し訳なかったし、何よりも自分で許せない試合でした。私はこのままでは終われないと、やるなら何が起きても北京オリンピックまでは続ける、最終目標は北京で金メダルをとると腹を決めました。それから、自分の周りのことをすべて見直し、食べ物、自分の使うもの、生活スタイルをすべて良いものに変えました。すると、自分でも無敵なのではないかというほど試合で勝てました。その矢先、肘を脱臼し、すべてが狂い始めました。初めて世界代表から落ち、まさにどん底、苦しい時期が続きました。そういう時に、いつも応援にきてくれる家族、そして本当に心から応援してくれている人たちに支えられました。そして北京オリンピックの代表になり、金メダルを取ることができました。そこに至るまで色んな人たちの協力があり、私の役目は勝つこと、北京オリンピックは支えてくれた人たちと一緒に作り上げてきた集大成でした。平常心であって、闘争心もあり、体を本能にまかせ、自分でも完璧な試合でした。

私が柔道から学んだ事とは、目的を達成する喜び、充実感、そして人の温かさです。毎日、体力的にも精神的にもぎりぎりの状態でした。悔しい、悲しい、死にそうにつらい、普段生活していて感じないことが凝縮された選手生活でした。そして、人は死ぬまで修行なのだと、常に己を尽くしていかなければならないと思っています。今年はロンドンオリンピックがあり、妹の順恵も目指しています。今度は妹が表彰台で国歌を聞けるようサポートし、戦いたいと思います。