New Opportunity Before You ~コーチ達の軌跡~

(第六回) 中村友梨香コーチ

走ることは人生を充実させ、豊かにする

中村友梨香(なかむらゆりか)
兵庫県西宮市出身。2016 年 4 月にアシスタントコーチ。2017 年 4 月よりコーチ。今津で小学生 A コース、長距離コースを担当。

2008 年北京オリンピック女子マラソン日本代表を務めた中村友梨香コーチ。飄々とした語り口調から、天性の実力であっさりとその座を勝ち取ったかのような錯覚を起こしますが、実は心の葛藤と戦い、自らを励まし続けた結果でした。そんな中村コーチの陸上人生を振り返ります。

打倒私学を目標に、初出場にして手にした全国駅伝 3 位

中学校から陸上を始めた中村コーチ。高校は地元の駅伝の強い公立校に進学、高校 3 年生の時にインターハイ出場を果たすとともに、全国高校駅伝大会に初出場、3 位という実績を残します。しかし、名門実業団、天満屋陸上部への入部は自然の流れではなく、エピソードがありました。

―陸上を始めたきっかけを教えてください
小学生の時には水泳を習っていました。中学校に入学して陸上部に入るのですが、レギュラー争いのあるチーム競技とは違い、全員が記録会に出場することができ、成績も残るということが大きな理由でした。

―その頃から長距離専門だったのですか
はい。短距離はそんなに速くなかったので(笑)。中学 1 年生の時は 800 メートル、2 年生からは 1500 メートルを走っていました。やればやるほどタイムも伸びていったので、楽しくてしょうがなかったですね。

―高校は、駅伝で県内トップクラスの公立校に進学されました
中学校では県大会出場止まりで、全国大会に一度も出られませんでした。その悔しさから陸上を続けることにしました。高校では長距離の 3000 メートルを走りながら、駅伝にも取り組んでいました。

―高校の陸上部は厳しかったですか
スパルタではなかったですね。しかし、私が進学した高校は当時、駅伝で県内 3 強に挙げられており、その一角である私学の超強豪校を破って冬の全国高校駅伝大会に出場することを目標に掲げ、「どうすれば倒せるかを自分達で考え実行する」という方針で取り組んでいました。そういう意味では、厳しかったと思

います。

顧問の先生からは「学校の皆に応援してもらえる選手になれ。部活だけでなく、生活全般をきちんとすることで、周囲に応援してもらえる。その結果、タイムもよくなる」と教えられていました。そうした教えを通して、陸上への向き合い方や考え方、人としての基礎を築いたように思います。

―高校 3 年生の時に全国高校駅伝大会初出場、3 位入賞という輝かしい成績を残されました

県予選で優勝することはできなかったのですが、その年の全国大会は 5 年に一度出場枠が増える記念大会でした。私の高校は、近畿 2 府 4 県の代表校以外の中で、予選タイムが最上位だったということで地区代表として全国大会初出場を果たしました。初出場で 3 位入賞という記録は、いまだに破られていません。しかし、目標としていた学校は県大会、全国大会ともに優勝。3 位になって嬉しい反面、ライバル校を倒すことができず、残念というか悔しいというか複雑な心境でした。

高校陸上部の仲間達との記念撮影(前列最右)。全国高校女子駅伝初出場、3 位入賞という輝かしい成績を残した

―高校時代、ご自身の戦績はどうでしたか

入学当初はチーム内でも速くはありませんでした。転機は 2 年生の 2 月に出場した千葉国際クロスカントリー大会での優勝です。陸上界では有名な大会でしたので、大きな自信になりました。以降、実力もついてきて、3 年生の時には 3000 メートルでインターハイに出場することもできました。

―高校卒業後、陸上の名門、天満屋に就職されました。進路を決めた理由は何でしょうか

進路を決めたのは 3 年生の 6 月でした。天満屋の武冨監督とは、まだ私が実績のなかった頃、1 学年上の先輩の勧誘に来られていた時にお会いしていました。その時、「走るフォームがいいね」と褒めてくださったのです。その頃の私は、練習についていくのがやっとの状態。持ちタイムもたいしたものではありませんでした。それなのに褒めていただいたことが衝撃的で、ずっと頭の片隅に残っていました。ですから就職を選択した時、迷わず「武冨監督のもとで走ろう」と決めました。

監督の「今が一番楽しい時期じゃないのか？」の言葉に、心が救われた

2008 年 3 月、北京オリンピック代表選考会の一つ、名古屋国際女子マラソンでマラソンに初挑戦し、優勝します。そして、女子マラソン日本代表として日の丸を背負って真夏の北京を走り、日本人で唯一完走を果たし 13 位という結果を残しました。

―実業団での練習は辛くなかったですか

一日の練習スケジュールですが、朝は 1 時間半、午後は 2 時間ほど走り、夕食後にトレーニングをする日もありました。「入社して 3 年は土台を作る」というのが会社の方針でした。一年目は体力的にはきつかったですが、逆に高校時代から質の高い練習ができていたんだなと感じることもありました。二年目からは練習内容がレベルアップし、ついていくのに必死でしたが、同時にどうしたらモノにできるかを常に考えていましたね。

―マラソンへのチャレンジはいつから始めたのですか

高卒でいきなりマラソンは難しく、徐々に距離を伸ばし、最終的にチャレンジというパターンがスタンダードです。私も最初は実業団から競技種目に加わる 5000 メートルを走っていましたが、やがて 10000 メートル、そして、入社 4 年目の 2008 年 3 月、北京オリンピック女子マラソン代表選考会となる名古屋国際女子が初マラソンとなりました。

―その大会で初マラソン初優勝という快挙を成し遂げられました。自信はあったのですか

入社後、ずっと昇り調子だったのですが、2007 年はなぜかとても不調でした。オリンピック出場を目指しているのに、成績がともなってくれません。11 月頃は最悪で、「この調子ではマラソンなんて走れっこない」と酷く落ち込んでいました。心技体ともに充実というには、ほど遠い状態でしたね。

―その状況をどうやって打破したのですか

よほど酷い表情をしていたのか、ある日の練習後に監督から「どうしてそんなに暗い顔しているのか？オリンピック選考会前の今が一番楽しい時期じゃないのか？」と言われたんです。

成績の振るわない私にふがいなさを感じ、厳しく叱責されるものと思い込んでいたので、その言葉を聞いた途端に「監督に駄目だと思われてないんだから、自分が思うほど調子が悪いわけじゃないんだ」と心が晴れてきました。それからは前向きさを取り戻し、落ち込みそうになっても「今は楽しい時期なんだから」と気持ちを切り替えられるようになりました。監督のあのひと言にはずいぶんと救われました。

北京オリンピック代表選手選考会となった名古屋国際女子マラソン。32 キロ付近でスパートをかけ一気に独走態勢に持ち込み、見事優勝。代表の座に

―初マラソンはどのようなレースでしたか

監督はレース展開を数パターン予想し、「『スローペースで進み、30 キロ付近で誰かがスパートをかける』という展開になれば、中村に勝機はある」という話をしていました。私はスピードの切り替え、スローペースから一気に加速する走りが得意だったからです。

実際、ペースが遅かったので「これは私の得意パターンかも」と。監督との打ち合わせ通り、30 キロまでは集団の中で力を温存し、32 キロ付近で一気にスパート。ゴールまで駆け抜けました。戦略がピッタリはまりました。

―北京オリンピックでは日本人で唯一完走を果たし、13 位。結果をどのように受け止めておられますか

当時の女子マラソンは 1992 年のバルセロナから 4 大会連続でメダルを獲得していたこともあり、メダルを確実視されていました。北京も私以外の代表はアテネオリンピック金メダルの野口みずきさん、世界陸上大阪大会銅メダルの土佐礼子さんと実績のある方でしたから。

しかし、レース直前に野口さんが棄権され、本番は二人でスタート。レース当初、日本の給水テーブルには二人分のドリンクが置かれていましたが、途中から自分の分だけになり、「まさか、ひょっとして…」という思いがよぎりましたが、とにかくゴールを目指して懸命に走りました。

レースはまたもやスローペースでしたが、さすがに特別な舞台。名古屋の時のように「私の得意パターンだ」と思える余裕はありませんでした。やはり世界の壁は高く、マラソン経験 2 回目の私が簡単に勝たせてもらえるほど甘くはありませんでした。

楽しさを感じられる走りの奥深さを伝えていきたい

北京五輪後、中村コーチは 2012 年シーズンを最後に社業に専念。2014 年に引退し、地元西宮に戻ります。いったんは陸上と距離を置くことを考えますが、母校の中学校を訪れ、再び陸上に携わることを決意します。

―中村コーチの心に今も強く残っている試合はありますか

マラソンではなく、実は北京オリンピック後の 2009 年、世界陸上ベルリン大会の日本代表選考会を兼ねた日本選手権での 5000 メートルと 10000 メートルのレースです。

先に行われた 10000 メートルは、有利と言われていながら代表圏外の 6 位と振るわず、自信喪失に陥りました。中一日で 5000 メートルを控えていましたが、1500 メートルなどでスピードを培ってきた選手が多くエントリーされていたこともあり、「出場権を獲得できないのではないか」ととても弱気になりました。

2009 世界陸上ベルリン大会では 5000 メートル、10000 メートルに出場した(写真は 10000 メートル。右から 2 人目)。

―どのように気持ちを切り替えられたのですか

ウジウジするだけした後は、開き直りました(笑)。「スローペースになって終盤にスピード勝負に持ち込まれると勝ち目はない。スタートから飛び出してそのまま逃げ切ろう」と自分の中でプランを立て、その通りの走りで優勝、結局 5000 メートルと 10000 メートルの出場権を獲得しました。「絶対に優勝する。優勝しなければならない」という気持ちで臨み、優勝したのはそのレースだけです。

―競技人生を振り返って、挫折を味わったことはなかったのですか

私は“挫折”という言葉を否定的に受け止めません。「成績不振＝挫折」のようなイメージがありますが、後にその経験が生きることもありますから。

とはいえ、競技をしていると、うまくいかずに落ち込むことなど無数にあります。「もう駄目だ」と思った時には、「そんなことない、できる！」と前向きな言葉で自らを鼓舞していましたね。結局は気持ちだと思います。「できない」と思っているうちはできません。

また、こうしたネガティブな気持ちは、身体の動きにも表れます。嫌々走っている人のフォームは、必ずどこかが乱れています。「どうすればできるようになるか」を一途に考え、ポジティブに取り組むこと。私自身、「不安を打ち消し、結果を出すと自信になる」の繰り返しだったように思います。

―2014 年に引退されました。決意の理由は何ですか

2009 年は世界陸上ベルリン大会に出場することができましたが、2010 年以降は伸び悩みました。可もなく不可もなくといった戦績が続き、次のロンドンオリンピックへの気持ちもなかなか定まりませんでした。

そうしているうちに一人の後輩が急成長を遂げてきました。チームとしては誰かをオリンピックにと考えるわけですが、その時、「それは私ではない」と悟ってしまったんです。今、振り返ると、当時の自分は単にひがんでいただけなのかもしれません。しかし、当時はその状況で陸上選手としてモチベーションを維持していくのは非常に厳しく、結局、ロンドンオリンピックの選考会に出ることもなく、2013 年シーズンは休部、14 年 3 月に引退、その後、会社も退職しました。もしかしたら、それが挫折といえるのかもしれません。

―NOBY の一員になられた経緯を教えてください

退職後、地元西宮に戻り、知人を通じて NOBY から声を掛けていただきましたが、最初は迷っていました。引退を決めた頃から「私はもともと陸上が嫌いだったのでは」と思い込んでいたのです。

ある日、母校の中学校の部活に顔を出した時、楽しそうに走る後輩達を見て、自分も楽しんで走っていたことを思い出しました。そして、「自分の競技経験が少しでもお役に立てれば」との思いから、NOBY にお世話になろうと決めました。

―最後に、NOBY で一番伝えたいことは何ですか

体を酷使しながら、間違った動きで体を痛めながら走っているという市民ランナーの姿を多く見受けます。競技経験を経て思うことは、「走ることは本来、人生を充実させ、豊かにする」ものだということです。悩んだり、もう辞めようかなと思っている方には、「走るのが楽しい」という気持ちを思い出していただきたいと思います。ただタイムを上げるだけではなく、楽しさを感じられる走りの奥深さを伝えていきたいですね。