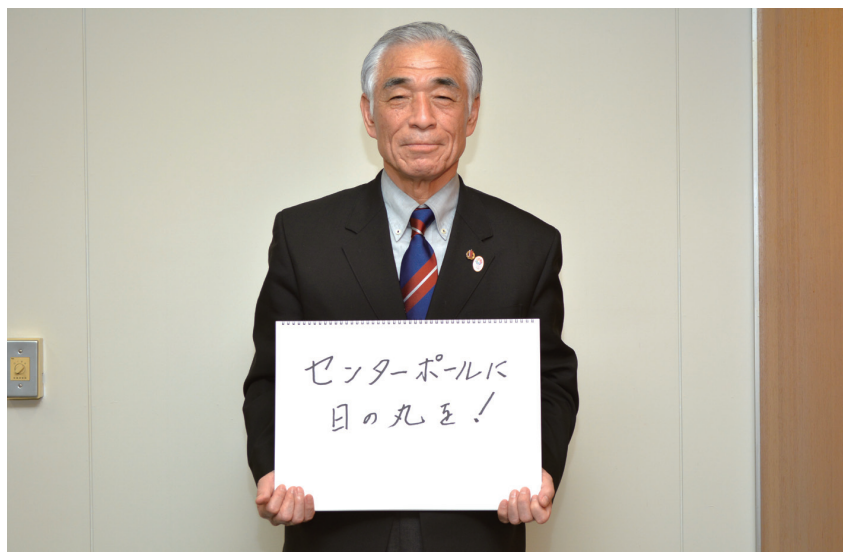


# センターポールに 日の丸を

～先輩たちからの言葉～



# 公益財団法人 日本水泳連盟 青木剛会長からのメッセージ



過去に6大会、ヘッドコーチや代表監督、本部役員として関わったオリンピックで、鈴木大地さん、岩崎恭子さん、柴田亜衣さん、北島康介選手の4人が、私の目の前で“センターポールに日の丸を”掲げてくれました。彼らのまさに威風堂々とした姿に、私はもちろんのこと、日本中が感動されたことでしょう。もちろん、ほかにも多くの選手たちが世界を相手に堂々と戦い、メダルを勝ち獲って表彰台に立ち、輝く笑顔を見せてくれました。

水泳選手たちを支える立場として、ずっと競技に携わってきて感じるがあります。メダリストたちは、すべて順風満帆に成長してきたわけではありません。多くの苦悩や挫折を乗り越え、自分のやるべきことは何か、今何をすべきかを考え、周囲の協力を仰ぎ、ひとつずつ、一歩ずつ前に進んできたのです。

この冊子には、世界で戦ってきた先輩たちが経験して学んできた、選手として、そして人間として『センターポールに日の丸を』掲げるために大事なことがたくさん詰まっています。競技者として、社会に生きるひとりの人間として、水泳を通じて心も身体も成長させ、人生のメダルを獲得してほしいと思います。

## Contents

青木剛会長からのメッセージ	1
トップアスリートたちが考えていること	4
トップアスリートからのメッセージ	6
萩野公介選手・渡部香生子選手 6	坂井丞選手・板橋美波選手 7
乾友紀子選手・三井梨紗子選手 8	志水祐介選手・森翼選手 9
平井康翔選手・貴田裕美選手 10	
故・古橋廣之進名誉会長の言葉	11
夢を叶えるための1歩目	12
「日々の積み重ねが、競技者としての自分を構築する」	
金戸恵太	
信念を貫く強さを身につける2歩目	14
「トップアスリートに“なる”“自分になれる”と心に決める」	
武田美保	
メンタルをコントロールする3歩目	16
「目の前の事実がどうであれ、それに対してどう行動するのかを考える」	
田中ウルヴェ京	
スポーツマンシップを学ぶ4歩目	18
「一人だけでは限界がある。周りの支えがあってこそその自分」	
中川真依	
素直な心が選手として成長させる5歩目	20
「何でも取り入れてやってみることで、様々なことを吸収できる」	
中西悠子	
アスリートとしての人間力を磨く6歩目	22
「人間性や知識、スポーツマンシップにのっとった精神が選手を大きくする」	
寺内 健	

アスリートとして本当の強さの意味を知る **7** 歩目 ..... 24  
 「人に勝つ前に、己に打ち克つ精神力を持つこと」

奥野史子

溢れる情報を使いこなす **8** 歩目 ..... 26  
 「多くの出会いの刺激を受けつつも、競技に対して、自分に対してぶれない心を持つ」

田中雅美

自分が変われば世界が変わることを知る **9** 歩目 ..... 28  
 「応援してもらえる力を身につけて、その力も自分のものにする」

松田丈志

真の勝者になる **10** 歩目 ..... 30  
 「日本代表選手になった時点で、普通の人とは違う“見られる人”になる」

柴田亜衣

あとがき ~アスリート委員会より後輩たちへメッセージ~ ..... 32

目標達成シート ..... 34

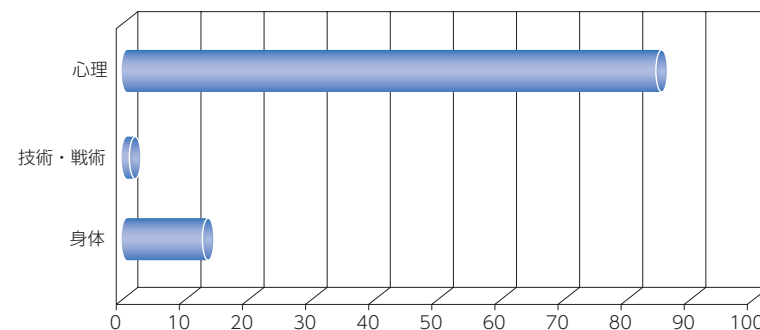


編集制作協力/編集工房ソシエタス (清家輝文、田口久美子)、(公財)日本水泳連盟広報委員会 田坂友暁  
 写真/フォート・キシモト、(公財)日本水泳連盟広報委員会 妹尾信一 (表紙、P.6~10、選手顔写真)

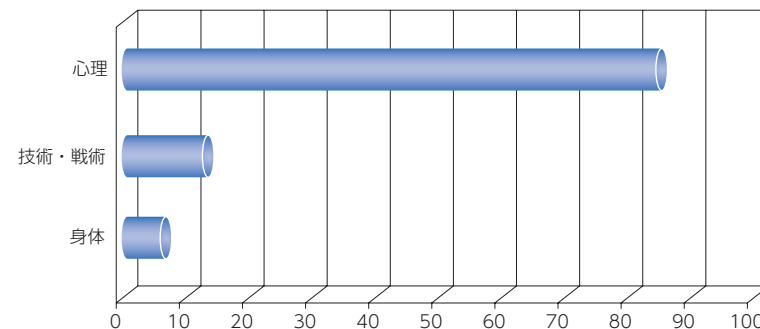
## トップアスリートたちが考えていること ~アンケート集計結果~

みなさんも一流のアスリートになりたいと思って、日々練習に頑張っていると思います。でも、一流ってどんな人なんでしょうか？ 泳ぎが速ければいいのでしょうか？ 演技がうまければ、難しい技ができれば、勝てれば、一流なのでしょうか？ 過去のオリンピックに出場した各種目のトップアスリートたちが考える一流アスリートとはいったいどんな人なんでしょうか？ そこで、現役から引退した先輩トップアスリートの方々に『自分が大切にしていたことは何か？』『一流アスリートたちが持っているものとは何か？』の2つについてアンケート調査を行いました。

**Q1** 自分が最も大切にしていたこと、最も大切にしていることは何ですか？



**Q2** 一流選手たちが持っているものは、何だと思いますか？



この結果を、『心技体』で表すと……

## 「心」を育てる

スポーツは、「心・技・体」という言葉をよく耳にします。どれも重要で3つのバランスがとれているのがよいと考えられています。しかしこのアンケート結果では、「心」が大切だと考えるトップアスリートが多かったという結果が出ました。もちろん、体力を向上させ、技術に磨きをかけることは欠かせないのですが、その体力や技術を向上させるうえでも、それらを動かす

「心」がいかに大切かをこのアンケート結果は示しているのでしょう。

みなさんのアンケート結果から、「心」は大きく2つの意味でとらえられています。1つは本番で力を発揮するために必要なメンタル、もう1つは日頃のスポーツへの取り組み方、人との関わり方や態度、なぜ、そのスポーツを行っているのか、はっきりとした目標を持っているか、といったことでした。あなたの場合は、どうですか？

心

体

技

トップアスリートになるためには、『心』の成長が必要です。

### ※アンケート調査及び集計について

ソウルオリンピックから、ロンドンオリンピックまでのメダリスト対象、加えて、2015年度競泳日本代表選手にもアンケートに回答していただきました。飛込、OWSは出場者、水球に関しては、ロサンゼルスオリンピック出場者、2015年度日本代表選手を対象にしました。96名アンケート依頼し、回答は66名でした。(一人複数回答あり。)なお、集計は日本水泳連盟アスリート委員10名で行いました。

## トップアスリートからのメッセージ



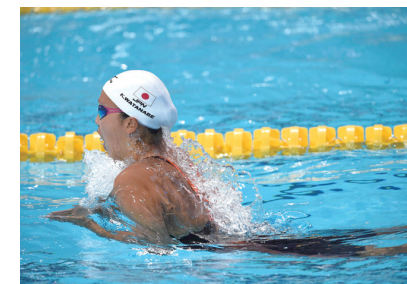
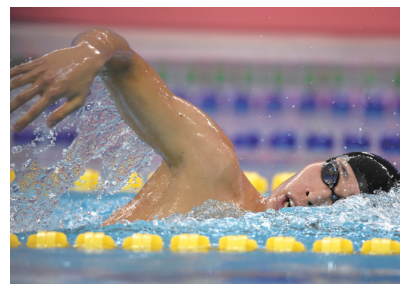
### 萩野 公介 選手 (東洋大学)

はきの・こうすけ

200m・400m自由形、  
200m・400m個人メドレー日本記録保持者  
ロンドンオリンピック400m個人メドレー銅メダル獲得



**「克己心」** 水泳という種目にとっては、<sup>せつり</sup>己に打ち克つというのは非常に重要になるかなと思っています。でも、楽しむことも大事だと思いますし、そのうえで隣の選手に勝つことも大切です。自分で「どうすれば強くなれるのだろう」と考えたときに、克己心の始まりだと思います。



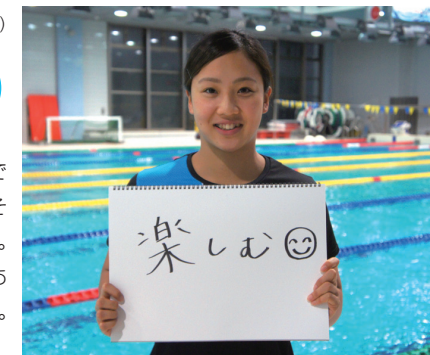
### 渡部 香生子 選手 (早稲田大学・JSS立石ダイワ)

わたなべ・かなこ

100m平泳ぎ、200m個人メドレー  
日本記録保持者  
ロンドンオリンピック日本代表



**「楽しむ」** たとえ苦しいことでも辛いことでも、やらなければならないことがあるなら、それ自体を楽しんだほうがよいと考えています。練習でも試合でもきついことや苦しいこともありますけど、楽しむことができれば乗りきれます。だから楽しむことが大事だと思っています。





**坂井 丞** 選手 (ミキハウス)  
さかい・しょう



2013年バルセロナ世界水泳選手権、  
2014年アジア大会、  
2015年カザン世界水泳選手権飛込競技日本代表

【**支え**】 支えなくして、自分の今の成績はないと思っています。家族、友人、知人に感謝し、恩返しの気持ちを込めて、それを演技で伝えていきたいと考えています。



**板橋 美波** 選手 (JSS 宝塚)  
いたはし・みなみ



2014年アジア大会、  
2015年カザン世界水泳選手権  
飛込競技日本代表

【**感謝**】 試合ではコーチの支えがあり、練習後には家族が支えてくれています。チームメイトも含めて、とても多くの方々に感謝の気持ちを持っていなければいけないと考えています。

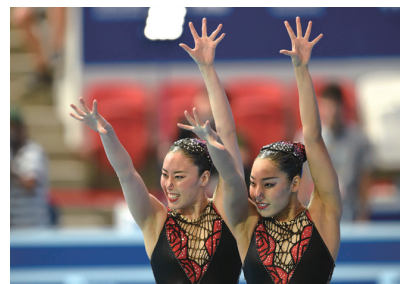


**乾 友紀子** 選手 (井村シンクロクラブ)  
いぬい・ゆきこ



2013年バルセロナ世界水泳選手権、  
2014年アジア大会、  
2015年カザン世界水泳選手権  
シンクロナイズドスイミング競技日本代表・キャプテン

【**自分に勝つ**】 同じ一日を過ごすにしても、今ある自分を越えなければ強くはなれません。そして世界で戦うためには、まず自分に勝たなければ、勝負は始まりません。



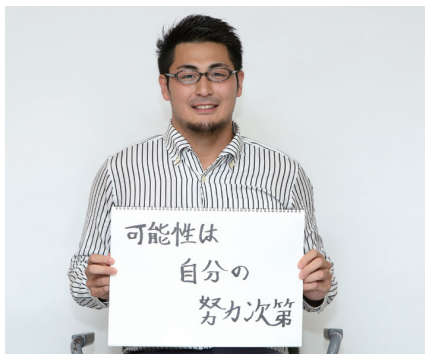
**三井 梨紗子** 選手 (東京シンクロクラブ)  
みつい・りさこ



2013年バルセロナ世界水泳選手権、  
2014年アジア大会、  
2015年カザン世界水泳選手権  
シンクロナイズドスイミング競技日本代表

【**挑戦**】 いつもどんなときでも、自分に挑戦して限界を作らず練習してきているんだ、という気持ちと、常に世界に挑戦する気持ちで試合に臨んでいます。





### 志水 祐介 選手

(ブルボンウォーターポロクラブ柏崎/RACIONET Honved(ハンガリー))  
しみず・ゆうすけ

2013年バルセロナ世界水泳選手権、  
2014年アジア大会、  
2015年カザン世界水泳選手権  
水球競技日本代表・男子キャプテン



『可能性は自分の努力次第』 途中でできないなどの気持ちは自分を甘やかしているだけだと思います。どれだけ時間をかけても継続させること、あきらめずに努力することが可能性へとつながると信じています。



### 森 翼 選手 (CNCびわこウォーターポロクラブ) もり・つばさ

2014年アジア大会、  
2015年カザン世界水泳選手権水球競技  
日本代表・女子キャプテン



『結果で恩返し』 競技を通して、人間的に成長したいと日頃から意識しています。応援して下さる方々に対して、いろんな形で結果を出して恩返しをしていきたいと思っています。



### 平井 康翔 選手 (朝日ネット)

ひらい・やすなり

2012年ロンドン五輪、  
2013年バルセロナ世界水泳選手権、  
2014年パンパシフィック水泳選手権、  
2015年カザン世界水泳選手権マラソンスイミング日本代表



『Don't Worry. Be Happy』 今、練習を行っているオーストラリア・ゴールドコーストのチームのコーチがよく使う言葉で、常にアスリートとしての生活を心がけています。



### 貴田 裕美 選手 (コナミスポーツクラブ)

きだ・ゆみ

2012年ロンドン五輪、  
2013年バルセロナ世界水泳選手権、  
2014年パンパシフィック水泳選手権、  
2015年カザン世界水泳選手権マラソンスイミング日本代表



『継続は力なり』 何かを成し遂げるときに、すぐに結果はでないけれど、それでも毎日、コツコツと続けることが、少しずつでも自分の力となっていくと考えています。





ふるはし ひろのしん

## 古橋廣之進

1928年9月16日、静岡県浜松市生まれ。日本大学出身。1947年の日本選手権で400m自由形で当時の世界記録を上回る4分38秒4で優勝して以降、何度も世界記録を上回る記録を連発。国際水泳連盟に日本が復帰した1949年、ロサンゼルスで行われた全米選手権に出場し、400m、800m、1500m自由形で大きく世界記録を上回り、全米で「フジヤマのトビウオ」と呼ばれた。選手を引退後、1985年に日本水泳連盟の会長に就任、日本の水泳界発展に尽力を尽くし、2008年にはスポーツ選手で初となる文化勲章を受章。その翌年、2009年8月2日、ローマ世界水泳選手権の開催中に亡くなった。享年80歳。

# 泳心一途

戦争が終わって、再び水泳ができるようになった時魚になるまで泳ごうと思った。  
私の目標は世界一になることだった。  
だから人の何倍もの練習を苦しいとも思わなかった。  
人間というものには大きな目標を持って一筋に努力し工夫し、苦しみにも耐えてこそ大きく成長していけるものだと思う。

**速く泳ぐだけなら、魚には勝てない**  
速く泳ぐだけなら、魚の方が速いのは決まっている。何で泳ぐのか、どうして泳ぐのか。泳ぐ以上はどうしたら速く泳げるのか、そして自分は泳ぎから何を学びとるのか、を考えながら泳がなければいけない。

**努力の前に壁はない**  
練習は不可能を可能にすると言われる。けれども、そのための練習に限りはない。ここまでやったからいい、ということはない。

**逆境こそが進歩の母**  
人間のすごさは机上の計算を超えられることだ。気持ちや精神的なものもエネルギーとなる。諦めたら終わる。だが、諦めず、工夫し、考え、努力すれば、道は開ける。  
**魚になるまで泳げ**  
赤ん坊は教えられて歩けるようになるわけではない。一歩あるいは転び、二歩あるいは転びながら覚えていく。普段は陸上で生活しているのだから、「魚になるまで」という気持ちで取り組まねば、思うようには泳げない。泳ぎ込むことで体が自然に覚え込む。

**根底に哲学を持つ**  
何事もただやるだけでは、それが終わったとき、すべてが終わる。根底に哲学がなければ、それを「志」として生かすことはできない。ただ記録を出せばいい、勝てばいいという傾向があるが、そうではない。多くの人の支えがあって競技に専念できている。人間的に尊敬される選手になってほしい。選手生活が終わったら、何も残らない人間になつてもいいと思う。

**「集中」思い定めたら打ち込む**  
練習も、与えられたプログラムをこなすという受け身の姿勢からは、並の結果しか生まれない。目移りするものや誘惑も多い時代だが、スポーツの世界を目指すのは、青春のほんの一時期。スポーツを通じて人と交わり、異なる文化や歴史、もの考え方を学んで人生に生かさなくては。現役時代は一瞬なのだから。

## 夢を叶えるための 1 歩目



### 心・技・体のすべてをバランスよく鍛える

#### 毎日の積み重ねが本物の強さを作り出す

トップアスリートになるためには、与えられた練習を頑張ればよいだけではありません。練習は結果を残すためのひとつの条件であり、手段にすぎません。自分のパフォーマンスを最大限発揮するためには『心・技・体』を効率よくトレーニングする必要があります。

『心』は、目標に向かうための信念や情熱といった精神力を土台とした、いざというときに実力を発揮できるメンタルです。まず「自分がこうなりたい！」という強い意志と情熱を持つことが、厳しい練習にも耐えられる強い『心』の土台を作ります。

『技』は技術トレーニングによって養います。どういう泳ぎや演技をしたいのか目的を持ち、内容をよく理解したうえで練習することが、技術力を向上させます。

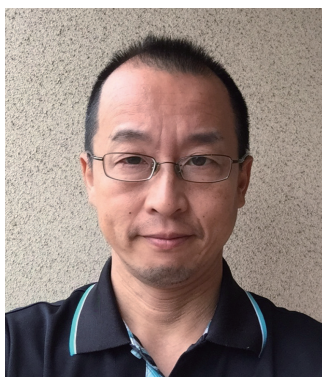
『体』はあらゆる身体トレーニングに加えて、健康な身体を内側から作り上げる栄養学（食事）や十分な休息をかけ合わせることで、強い体を作り上げられます。

日々行う練習を効果的にするためには、「自分には何が 필요한のか」「自分に足りないものは何か」を自分で悩み考え、ときには先生や友人の力を借りながらも見つけ出していくことが大切。

『毎日の練習にどうやって取り組むのか』が本物の強さへの第一歩になるのです。



## 計画性を持ち、 日々をムダにすることなく 大切に生活すること



日々の積み重ねが、  
競技者としての  
自分を構築する



金戸 恵太

ソウル・バルセロナ・アトランタオリンピック  
飛込日本代表

一流と言われるには、結果を出すにしても地道に練習をこなす必要がありますし、たとえ結果が出たとしても、言動がともなっていないと一流とは言えないと考えています。

また、日々の積み重ねが競技者としての自分を構築するものだと思っています。そ

のため、計画性を持って日々をムダにすることなく大切に生活すること、周りの支えてくれる方々への感謝の気持ちも忘れないようにしています。飛込競技、という競技特性上、人の目を気にすることも大切だと考えていますので、身だしなみも含めて、常日頃の心の持ち方も大事にしています。



### ぱちゃぼのアドバイス

どんなトップアスリートであっても、突然速くなったりうまくなったりするわけではないんだよ。自分が何を目標としているのか、何を目指しているのかを明確にし、計画性を持って日々を過ごしていくこと！ この積み重ねが、トップアスリートになるための第一歩となるんだ。小さな一歩でも、常に前に進み続けよう！

## 信念を貫く 強さを身につける 2 歩目



### 信念と覚悟がぶれない心を育てる

#### 希望を持つのではなく 必ず達成するという強い気持ちを持つ

大きな目標を達成するためには、毎日の積み重ねが大事です。地道に練習に取り組んでいくことが積み重ねとなり、それが結果として表れます。厳しい練習や地道な積み重ねから逃げず、自分が目標とするものに突き進んでいく心の強さをトップアスリートは持っており、それが『信念』であり『覚悟』です。

信念や覚悟を持つためには、「こういう選手になる」「よい結果を残す」といった自分の目標を明確にして、その姿をイメージすることから始まります。これが「こ

う選手になれたらいいな」「結果を残せたらいいな」という希望になってしまうと、人の心は簡単に折れてしまいます。

目標を達成するまでには、遠く、険しい道のりが続き、さらには大きな困難という壁にぶちあたるときもあります。それを乗り越えて目標まで辿り着くために必要なのは、希望ではなく、信念と覚悟なのです。

この強い心を持つためには、毎日、目標を口に出したり、目につくところに書き出してみましょう。行動は心を動かし、心は行動につながります。この2つがかけ合わせられたとき、本当の信念と覚悟を持つことができるのです。





## トップアスリートに「なれたらいいな」ではなく「なる！」



トップアスリートに“なる”“自分になれる”と心に決める



武田 美保

シドニー・アテネオリンピックシクロナイズドスイミング日本代表、2大会連続銀メダリスト

トップアスリートになるためには、身体的素質はあるにこしたことはありませんが、いちばん重要だと思うのは、考える力。つまり、問題解決能力です。自分が成長するために立ちふさがる様々な問題を解決するために必要なことは、自分自身を客観的に理解すること。そして考えた手立てを試し続ける根気、達成するまで諦めない強い意志だと思っています。

そのためにも、トップアスリートに「なれ

たらいいな」ではなく、「なる」「自分になれる」と決めて、それを心から信じ、そのためにはどんなことが求められるのか、自分がやるべきことは何なのか。これらをコーチの言葉や先輩たちからヒントを得て、いつも考え、ポジティブなイメージを持つようにしていました。そうしなさいと言われてたわけではなく、自然とそのような思考回路になっていたことが、今振り返ってみれば大切なことだったのかもしれない。



### ぱちゃぼのアドバイス

決意は人を強くするよ。なれたらいいな、という“希望”ではなく、夢を叶えるためには、こうなりたいという強い気持ち、どんなときでもゆるがない「心」を持つことが大切なんだ。

## メンタルをコントロールする 3 歩目



### 目標を明確にすることが心の強さにつながる

#### 自分が泳ぐ理由はどこにある？ ぶれない芯の強い心を持つ

何ものにも惑わされない、心の強さ。トップアスリートたちは、みんなそういったメンタルの強さを持っています。自分が今、何をすべきなのか、何を大切にすべきなのかをわかったうえで行動しているのです。たとえば、競技を極め、本当に勝ちたいトップアスリートには外見で目立つという選択肢はありません。服装の乱れは心の乱れ。「何をすべきか」のメンタルがぶれない強さがあれば、服装などの外見で目立つ必要がないからです。あなたが選手として頑張っているのは、目立って周りからちやほやされたいからでしょうか？

まずは自分の最終目標を明確にすること。そこから、目標達成には今、何をしなければならぬかを考えれば、おのずと答えは見えてきます。

しかし、365日、ずっと前向きでいる必要はありません。心も身体と同じように疲労します。ときには趣味で気晴らしをしたり、友人と話したり遊んだりして、選手としての自分以外の時間である『心の休日』を作ることも、強いメンタルを作るうえでは大切なこと。自分の心の声に耳をかたむけ、自分の心が今、何を欲しているのかを考えるのもメンタルの強さです。それが心のコントロールにつながり、心の強さを作る第一歩になるのです。



## 思考と感情をコントロールして 実力を発揮する



目の前の事実がどうであれ、  
それに対して  
どう行動するのかを考える



**田中ウルヴェ 京**

ソウルオリンピックシンクロナイズドスイミング日本代表、  
銅メダリスト

目の前の事実が逆境であろうと順境であろうと、その事実に対してどう行動することが自分にとって建設的かを考えられる思考と感情のコントロールが、ここいちばんの本番での実力発揮に大切なことです。それは、人生での大事な決断においても、日々の些細な<sup>ささい</sup>ことの問題解決においても同じく大切です。

そして、人に勝つためには、まず日々の自分に勝つという意識を持つこと。昨日の

自分より今日の自分が勝っていること、常に右上がりの状態にいること……。そのために、どんなにイヤなことであっても、イヤな相手であっても、その物事や相手の存在を、イヤだと感じているのは自分自身だと受け止めて、じゃあどうするか？という行動を自分で考える。常に行動するための思考を磨くことが選手としての勝負でも、引退後の人生にも大事です。



### ぱちゃぽのアドバイス

試合本番で自分の力を発揮するためには、緊張しすぎても、しなくてもよくないよ。最も力を出し切れる精神状態に自分をコントロールすることが大切なんだ。そのコントロール能力は、日々の積み重ねで身につくんだよ。

## スポーツマンシップを学ぶ 4 歩目



### 本当のスポーツマンシップとは 何かを考える

#### 品位やマナーがそなわってこそ 多くの人たちに感動を与える

スポーツマンシップとは、スポーツマンとしての品性やマナー、精神のことです。選手としては、試合で勝利することが最も大切です。しかし、そのために何をしてもよいわけではありません。選手同士がスポーツマンシップを胸に、正々堂々と勝負をして、はじめてスポーツの本当の楽しさや面白さ、そのスポーツの素晴らしさを感じとることができます。

勝つためには何をしてもよいと考えたり、相手をさげすんだりすることは、スポーツマンシップではありません。自分が全力を出し切ることはもちろん、一緒に

戦った選手たちも、自分と同じように自分の持てる力を出し切っています。そこに対して尊敬（リスペクト）の心を持つことで、本当の意味で相手をたたえることができますし、自分が勝ったときに、周りからたたえてもらえる選手になれるのです。

そういった姿が観客の人たちに感動を与え、自分も含めた選手全員が多くの人たちに心から応援してもらえるようになり、周囲に力を伝えることができます。自分だけが気持ちよく泳げればよい、という考えでは、いつか応援してもらえなくなってしまいます。選手は、決してひとりではありません。決してそのことを忘れないでください。



## たくさんの方から応援したいと思ってもらえるような選手になる



中川 真依

北京・ロンドンオリンピック飛込日本代表

一人だけでは限界がある。周りの支えがあってこそ自分

選手である以上は、勝つことはとても大切です。勝つことは、自分の努力がむくわれるときでもありますし、周りの方々の協力や応援に対する恩返しでもあるからです。

ですが、ただ勝つだけではダメだということにも感じています。自分一人の力では何事にも限界があります。でも、自分の周

りにいるたくさんの方々から応援されて、支えられているから、試合で勝つことができるのだと思います。そして、この選手のために何かをしてあげよう、応援してあげようと思っていただけのような人格を持つ選手でなければ、目標も何も達成できないと思っています。



### ぱちゃぼのアドバイス

試合は勝てばよいというものじゃないよね。スポーツマンシップを持って試合に臨む姿は、必ず誰かが見てくれているんだよ。もし、試合で勝つために手段を選ばない選手であれば、誰が応援し、支えてくれるだろう。今、周りの人たちがなぜ自分を支えてくれるのか、なぜ応援してくれるのか、その理由はあなた自身がよく知っていると思うよ。

## 素直な心が選手として成長させる 5 歩目



### 自分の考えにかたまらない柔軟さを身につける

#### リスペクトの気持ちが素直な心を作り出す

リスペクト（尊敬）を持つことは、感謝の気持ちを持つことにほかなりません。強い選手、トップアスリートは、コーチはもちろんのこと、自分をサポートしてくれる人たち、チームメイトやライバルたちへのリスペクトは忘れません。その心が素直さを作り出し、選手として大きく成長させてくれるのです。

国際大会などでは、表彰式のプレゼンターは過去に活躍した選手であることがあります。そういった方がアナウンスされるたびに、観客は大きな拍手を送ります。プレゼンターが過去に残した成績に対する、

観客のリスペクトです。

また、選手同士がレース後に握手をして「Congratulations」と声をかけ合う姿を見かけますが、これもライバルに対するリスペクトの表れです。コーチの言葉に対して素直に耳を傾けられたり、様々な人からのアドバイスを受け入れたりすることは、トップアスリートになるための条件でもあります。この素直さは、リスペクトから生み出されます。

自分を成長させてくれる、支えてくれる人や環境に対してリスペクトを持つことが感謝につながり、その気持ちが自分を助けてくれる力となり、選手としての強さを一層たしかなものにしてくれるのです。



## 人の意見を 素直に聞ける心を持つ



何でも取り入れて  
やってみることで、  
様々なことを吸収できる



中西 悠子

シドニー・アテネ・北京オリンピック競泳日本代表、  
アテネオリンピック200mバタフライ銅メダリスト

自分の考えや意見だけにかたまっている、技術や考え方にも限りが出てきてしまいます。様々な人の意見や、コーチの意見を聞いて、それを素直に受け入れてみることで、自分を成長させることにもつながると考えています。どんなことでも何でも取り入れてみる、もしくはやってみることで、自分の知らないことを吸収したり、新しい発見ができるのだと思います。

たとえば、競泳で言えば専門種目だけで

はなく、ほかの種目にもチャレンジしてみる。専門種目以外がレベルアップすると、専門種目もレベルアップできると思います。ほかには、合宿のときにはほかの種目の選手の泳ぎを見て勉強もしていました。

また、水泳を辞めたあとの人生のほうが長いですから、水泳ができる選手としてだけでなく、人として尊敬されるように挨拶や礼儀などを常に心がけて生活するようにしています。



### ぱちゃぼのアドバイス

自分だけの世界で考えていると、とてもこりかたまった考え方になってしまうよ。それが“スランプ”の原因にもなることもあるんだよ。大きな壁にぶつかったとき、それを乗り越えるためには、ほかの人からの意見を取り入れることも大事だよ。

## アスリートとしての 人間力を磨く

## 6 歩目



### 『強さ』は『優しさ』から作られる『人間力』

#### 競技の結果を残すことだけが 選手の使命ではない

ただ速くなるだけ、強くなるだけでは、真のトップアスリートとは言えません。大きな理由は『人間力』です。人として魅力的な選手だからこそ、誰もが応援したくなる、支持したくなる選手になれるのです。

選手は、自分ひとりで強くなることはできません。そもそも、プールを使わせてもらわなければ、選手は泳ぐことすらできません。サポートしてくれる人がいるから練習できる環境を得られる、コーチがいるから強くなる練習ができる、日々の生活を支えてくれる家族がいるから安心して練習に

打ち込める——。

トップアスリートたちは、自分を支えてくれている人や環境に対して、必ず『感謝』の気持ちを持っています。そのうえで、競技に対する情熱や信念を持ち、練習に取り組んでいるから結果を残しているのです。

『強さ』は『優しさ』です。本物の気持ちの強さがあれば、大きな自信とともに、周りの環境や支えてくれる人を大切にできます。そうすると、選手を応援したい、支えたい人が増え、さらに競技に打ち込む環境ができていく。人として魅力的であることは、様々な好循環を生み出し、最終的には競技で結果を残すことにつながるのです。



## 選手の土台を作るのが人間力



人間性や知識、スポーツマンシップにのっとった精神が選手を大きくする



寺内 健

アトランタ・シドニー・アテネ・北京オリンピック  
飛込日本代表

トップ選手を3段階のピラミッドの形でイメージしてみてください。いちばん上にあるのが「選手としての才能やセンス」、真ん中が「技術を習得するための努力や日々の練習」と考えています。そして、いちばん下のピラミッドを作る土台となる部分を占めているのが、「人間力」だと思っています。「人間力」とは人間性や知識、スポーツマンシップにのっとった精神のことです。この部分が大きければ大きいほど、

トップ選手として、より高く大きなピラミッドを作れるのではないのでしょうか。

また、選手として結果を残す（ピラミッドを作る）ためには、日々のトレーニングの積み重ねしかないと考えています。試合で結果を残すためにはどのように目標を設定し、どうやって達成すればよいのか。目標を達成するためには、しっかりした日々のプランニングのもと、技術と精神を磨く。それに尽きると考えています。



### ばちゃぼのアドバイス

単に技術や身体を鍛えれば、トップアスリートになれるわけではないよ。スポーツをしているだけでなく、スポーツ以外の様々な知識と経験を持つことが、人として成長するためには必要なんだ、それはアスリートとして成長するためにも欠かせないことなんだ。

## アスリートとして 本当の強さの意味を知る 7 歩目



### ライバルの存在が自分を強くする

#### ライバルに打ち勝つ強さと おのれ己に打ち克つ強さ

お互いを高め合えるライバルの存在は、自分を大きく成長させてくれます。勝ったら嬉しくて、次も勝とう、と頑張れますし、負けたら悔しくて、次こそは負けない、と練習に取り組みます。大切なことは、ライバルの強さを認め、尊敬すること。ライバルを心から尊敬することで、勝てたときの喜びは大きくなります。その目標は、苦しい練習に耐える力になります。お互いの力を認め合い、尊敬し合うことが、自分の競技力を高めることにつながるのです。それが、『真のライバル』であり、『真の仲間』

です。きっと、ライバルも同じように思っています。あなたに負けたくない一心で、一生懸命トレーニングに励んでいるはず。そう考えれば、毎日の練習への取り組みも変わってくることでしょう。

ライバルに勝つためには、自分という最大のライバルに打ち克つことが大切です。厳しい練習から逃げたくなる自分、勝負をあきらめたくなる自分。そんな困難＝自分を乗り越える意志の強さをトップアスリートたちは持っているのです。だからこそ同じように自分に打ち克ってきたライバルを尊敬し、励まし合い、ともに成長していくことができるのです。



## 自分を信じる力を 身につける



人に勝つ前に、  
己に打ち克つ  
精神力を持つこと



奥野 史子

バルセロナオリンピックシンクロナイズドスイミング  
日本代表、銅メダリスト

選手は試合をして自分以外の選手たちと競い合います。そこでは誰もが「勝ちたい」と思って試合に臨んでいるはずですが、人に勝つ前に「己に打ち克つ」精神力が大切だと考えていました。私自身は弱い人間なので、油断すると自分自身に負けてしまうことも多々ありました。ですから、いつも『克己心』という「己に打ち克つ心」という意味の言葉を肝に銘じて、日々の練

習や試合に励んでいました。

そして、もうひとつ大切なのが、自分を信じる力です。根拠のある自信を身につけるためには、日々の努力を続けることが大切。その努力を続けた結果が根拠となって「これだけのことをやったのだから私は大丈夫」と、自分を信じる力が生まれ、自信が身につくのです。



### ぱちゃぼのアドバイス

克己心という言葉に使われている「克つ」という漢字は、克服すると同じ字を使ってるね。人は自分のことになると、甘くなりがちなんだ。そういう弱い心を克服するという意味も含めて、この字が使われているんだ。己に打ち克つことができたときには、ライバルたちにも勝つことができるトップアスリートになれるよ。

## 溢れる情報を使いこなす 8 歩目



## 情報の使い方ひとつで 新しいものを生み出せる

### 情報を鵜呑みにするのではなく 自分の頭で理解して考えること

以前では知ることすらできなかった海外選手の動向や、最新トレーニングの方法などの様々な情報を、今はインターネットを通じて知ることができます。常に新しい情報を知っておくことは、世界を相手に戦う選手にとってとても大切なことですが、世の中には善意だけで情報が流されているわけではないことも覚えておきましょう。ウソの情報だったり、相手をおとしめるような情報もたくさん溢れています。正しい情報を得るためには、自分がその情報を鵜呑みにするのではなく、正しく理解してから自分で考える力が必要です。

人との出会いや話から得られるのも情報のひとつですが、自分と異なる意見を持つ人は、世の中にたくさん存在しています。それを「自分の意見とは違う」とはねのけることは簡単です。しかし、自分とは違う意見というのは、自分が知らない新しい情報とも言い換えられます。人の意見や様々な情報を受け入れて、自分の言葉で物事を考えることで、今までとは違う考え方を身につけかけになるのです。多くの情報を整理して自分にとって何がプラスになるのかを見つけ出し、その情報から新しい何かを生み出す力をトップアスリートたちは持っているのです。



## 多くの人との出会いが 選手としての経験になる



多くの出会いの刺激を受けつつも、競技に対して、自分に対してぶれない心を持つ



### 田中 雅美

アトランタ・シドニー・アテネオリンピック競泳日本代表、シドニーオリンピック 400m メドレーリレー銅メダリスト

多くのアスリートは、勝ちと同じくらいの数だけ負けを経験して、そこで悔しいと思う気持ちが次の挑戦へのモチベーションとなり、記録を伸ばしたり技術を高めたりできるチャンスを掴めるのだと思います。

また、長く競技生活をしているとスポンサーやマスコミなどの様々な業界で活躍されている方との出会いがあり、大きな刺激を受けます。そして、様々な意見をもらう

ことになるでしょう。そういったときでも、自分自身の競技に対しての強い想いがブレないようにできるメンタル力が求められる気がします。それは目標を明確に持つことで、今何をすべきか、どんなメンタルでトレーニングと向き合うべきなのかわかり、これらを実行することで、自分が達成したい目標に近づけるのではないかと思います。



### ぱちゃぽのアドバイス

情報と言えば、インターネットを中心としたウェブサイトや SNS などだと思いがちですが、人や物事との出会いも大切な情報のひとつなんだよ。もちろん、それらはプラスだけではなく、マイナスに働いてしまうこともある。そういったすべての情報を使いこなすことが、トップアスリートには必要な力なんだ。

## 自分が変われば 世界が変わることを知る 9 歩目



### 挨拶ひとつで自分の世界が広がる

#### 応援してもらえる選手になるために 挨拶で自分を変える

「おはようございます」「こんにちは」「よろしくをお願いします」「ありがとうございます」「さようなら」。

挨拶は、自分を映す鏡のようなものです。こちらが笑顔で挨拶をすれば、笑顔で挨拶が返ってきます。ですが、こちらが何も表情を変えず挨拶もしなければ、相手からも同じような態度で自分に返ってきます。

挨拶ができたからといって競技力が上がるわけではありません。しかし、挨拶がきっかけとなって人とのつながりが強固になり、それがトップアスリートとしての素

養を身につけることにつながります。相手の目を見て、元気に笑顔で挨拶をしてみましょう。すると、相手からも今までとは全く違う反応が返ってきて、今までよりも気持ちよく話ができたり、練習に取り組めたりするようになります。

自分が気持ちよい生活や練習ができるようになると、周りの人たちも同じように気持ちよく自分を支えてくれるようになります。礼儀や感謝の気持ちを自分が持つと、相手も自分に対して同じような気持ちを持ってくれるのです。挨拶という基本的なことをするだけで、一気に自分の世界は大きくよい方向に変わっていくのです。



## 周りを動かすために 自分を変える



応援してもらえる  
力を身につけて、  
その力も自分のものにする



### 松田 丈志

アテネ・北京・ロンドンオリンピック競泳日本代表、  
北京・ロンドンオリンピック 200m バタフライ銅メダリスト、  
ロンドンオリンピック 400m メドレーリレー銅メダリスト

トップアスリートには応援してもらえるような、人を引きつける魅力、能力があると思います。また、それを自分の力の糧とするからこそ、大きな舞台で結果を残すことができるのだと思っています。そのためには、選手としての実力だけではなく、常に成長し続けるために努力を惜しまないこと、尊敬されるような人間性を持たなければなりません。ただ単に、水泳選手として速くなる、というだけではいけないと考え

ています。選手である以上、練習をするのは当然のことですが、自分の内面と向き合うことも選手として大切だと思います。自分の強さを知ること、反対に自分の弱さも理解すること。そして、強さも弱さも自分で認めて、受け入れること。そのうえで、ほかの選手と勝負するのではなく、自分自身と勝負する『自分超え』をするのだという気持ちを持って、日々を過ごすことが大事だと思っています。



### ばちゅぽのアドバイス

トップアスリートは、整った練習環境を自分から作っているね。そのためには、周りの人たちの力が必要だ。自分が周囲の方々への礼儀と感謝を持って、それを示すような行動も選手として大事なことなんだよ。

## 真の勝者になる 10 歩目



## 誰もがたたえ、尊敬する勝者になるために

### 子どもたちに憧れを持ってもらえるのか 自分の姿を見返してみよう

真の勝利とは、ルールを守り、スポーツマンシップを持って競技に挑み、勝利した選手が手にできるものです。勝つためには何をしてもよい、とルールを破り、ライバルを不当なやり方で蹴落とす選手は、誰もその勝利をたたえてはくれません。

一から十まで品行方正である必要はありません。ですが、自分が水泳を続けられることに感謝すること、ライバルを尊敬すること、ルールを守ること、人としての優しさを持つこと。これらを守り、強い心を持って一生懸命努力してきた選手の勝利は、誰もがその成果をたたえ、祝福してくれるの

です。

トップアスリートたちのパフォーマンスを見たり、サインに応じたりインタビューに答える姿を見たりしたとき、あなたはどのように感じましたか？ 自分もあいう選手になりたい！ という憧れの気持ちを持ったことでしょうか。

もし自分がトップアスリートになったとき、その姿を見た子どもたちが、自分と同じような感動と憧れの気持ちを持ってもらえるようになるにはどうすればよいのか。それを考え、一つひとつ実行していけば、きっと本当の意味で『真の勝者』となるのはどういう選手なのかが見えてくるのではないのでしょうか。





## 当たり前のことを 当たり前にすることの大切さ



**柴田 亜衣**

アテネ・北京オリンピック競泳日本代表、  
アテネオリンピック 800m 自由形金メダリスト

日本代表選手になった時点で、普通の人とは違う“見られる人”になる

『一流選手になるために』ということは、特に考えたことはありませんが、金メダルを獲ってからは、今まで以上に自分の行動に気をつけようと思うようになりました。

日本代表選手になった時点で、すでに普通の人とは違い、周りから『見られる人』になりますが、オリンピックで金メダルを獲得してからは自分を知っている人たちがさらに増え、『見られている』という感覚

が増しました。そこで、今まで以上に自分の行動一つひとつを気をつけなくてはいけない、と感じるようになりました。

何を気をつけていたかという点、『普通のこと』。人に迷惑をかけない、犯罪に手を染めない、法律を守るなど……。人間として当たり前のことを気をつけていました。



### ぱちゃぼのアドバイス

世間から注目を集めると、自分の行動の一つひとつがみんなから見られるようになるよ。特別、優等生になる必要はないけど、そんなときこそ“人間として”当たり前のことを当たり前にしよう。その心がけを忘れないことが、選手として、人としての真の勝者となることにつながるんだ。

## あしがき

アスリート委員会より  
後輩たちへメッセージ



シンクロナイズドスイミング  
**奥野 史子**  
バルセロナオリンピック代表  
銅メダリスト

「泳泳をやってきてよかった」。あなたの人生にとって、水泳を頑張ってきたことが糧となり、その後の人生の支えになることを願いながらこの冊子を作成しました。私たちアスリート委員はみなさんを応援しています！



競泳  
**伊藤 華英**  
北京オリンピック・  
ロンドンオリンピック代表

勝負とは、勝ち負けで評価されますが、勝負をする本当の意味は一生懸命行い向き合う、ベストを尽くすことが大前提にあると思います。水泳に会ったみなさん、是非誠実に向き合ってください！応援しています。



飛込  
**金戸 幸**  
ソウルオリンピック・  
バルセロナオリンピック・  
アトランタオリンピック代表

JOCの選手強化本部には「人間力なくして競技力向上なし」という基本方針があります。競技でトップを目指す前に、人として大切なことを身につけておく必要があるのだということを、この冊子を通して考えてもらえたらと思います。



水球  
**鈴木 慶光**  
1992～1994年日本代表

戦うことは、本当は僕、怖かったです。大切な試合前、みなさんはどんな気持ちになるのかな。世界と戦う人たちは、どんなことを考えているのかな。この冊子に描かれていることは、戦ってきた人たちからの、プレゼントです。



シンクロナイズドスイミング  
**田中ウルヴェ 京**  
ソウルオリンピック代表  
銅メダリスト

中学生の頃、私が競技をやっていた理由は「昨日できなかったことが今日できるようになることが嬉しかったから」です。みなさんは、なぜ競技をやっているのですか。この冊子を使って、「なぜ」を考えてみてください。



競泳

**田中 穂徳**

ソウルオリンピック代表

ここには愛されるためのヒント、信頼されるためのヒント、尊敬されるためのヒントがたくさん詰まっています。水泳人としてより多くの幸せをつかむため、自分らしい活用法を見つけ、行動へとつなげてください。



競泳

**萩原 智子**

シドニーオリンピック代表

涙を流すことは悪いことではないよ。もっと強くなりたい熱い気持ちが込められているから。先輩たちもたくさんの涙を流してきました。この冊子は、そんな先輩たちの言葉です。きっとみんなの背中を押してくれますよ。



競泳

**林 享**

バルセロナオリンピック・アトランタオリンピック・シドニーオリンピック代表

感謝の気持ちを忘れず、目標に向かって頑張ってください。この冊子がみなさんの今後の水泳人生に役にたてたらと願っています。



OWS

**原 怜来**

2006～2010年  
ライフセービング  
日本代表強化指定選手

この冊子には、水泳を通して多くのことを学んだ人たちの言葉が書かれています。この冊子を読んだみなさんが、何かを感じ、日常生活に活かすことで、様々な世界で活躍する存在になることを祈っています。



競泳

**三好 智弘**

バルセロナオリンピック代表

人生の中でキツかった練習を、3つ言えたら幸せだ。本気でしかってくれたコーチに感謝。世界を目指した師のコトバ、いつも胸の中で響く。これからも「水に学び、水と歩む」僕たちは「センターポールに日の丸を」応援！

## 目標達成シート

記入日時： \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 月 \_\_\_\_\_ 日

名前		競技種目	
----	--	------	--

●目標達成に向けて計画を書いてみよう！

\_\_\_\_\_ 年後 (20\_\_\_\_ 年) 自分は、\_\_\_\_\_ している！

●そのためには、何が必要だと思いますか (今足りないと思うもの)？

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

●そのために、今すべきことはなんだと思いますか？

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

●あなたが尊敬するトップアスリートはだれですか？

●なぜ、その人を尊敬していますか？

●あなたは、どんなトップアスリートになりたいですか？

\*目標をしっかりと頭に入れておくことが目標達成の第一歩です。



## 目標達成シートの使い方

左のページにあなた自身が目標としていることを書いてみましょう。ばくぜんと考えているのではなく、自分で書くことで、自分が考えていることがよりはっきりします。

下は、記入例ですが、あくまで例です。あなた自身のことを書いてみましょう。

### 目標達成シート

記入日時： 2016 年 〇〇 月 〇〇 日

名前	〇〇〇〇	競技種目	〇〇〇〇
----	------	------	------

●目標達成に向けて計画を書いてみよう！

4 年後（20 20 年）自分は、日本代表選手として、メダルを獲得 している！

●そのためには、何が必要だと思いますか（今足りないと思うもの）？

- ・ 強い心
- ・ スタミナ
- ・ 姿勢が悪い
- ・
- ・

●そのために、今すべきことはなんだと思いますか？

- ・ 目標を決めて、練習に取り組む
- ・ 食事と睡眠をしっかりとり、練習でも手をめかない
- ・ 毎日、鏡の前で姿勢の確認をする
- ・
- ・

●あなたが尊敬するトップアスリートはだれですか？

〇〇〇〇選手



●なぜ、その人を尊敬していますか？

強くて結果も出していて、格好いい。勝ってもいばらないところ。

●あなたは、どんなトップアスリートになりたいですか？

〇〇選手のように、まわりの人から尊敬され、まわりを明るくする選手でありたいと思います。

\*目標をしっかり頭に入れておくことが目標達成の第一歩です。



## センターポールに日の丸を ～先輩たちからの言葉～

平成 27 年 9 月 19 日 第 1 版 発行  
平成 28 年 4 月 1 日 第 2 版 発行

編集・発行 公益財団法人 日本水泳連盟  
〒150-8050  
東京都渋谷区神南 1-1-1 岸記念体育会館 4 階  
TEL：03-3481-2306  
FAX：03-3481-0942  
URL：www.swim.or.jp  
編集 (公財) 日本水泳連盟アスリート委員会

印刷所 オムロプリント 株式会社

©2015,2016 Japan Swimming Federation  
無断での複製、転載、デジタル化、映像化を禁止します。

