

特別講演

講演題目 「世界の人々をつなぐスポーツの魅力」

講師：高橋 尚子 様

(聞き手：吉村 功)



2000年のシドニーオリンピック女子マラソンのゴールドメダリストで、その後、国民栄誉賞を受賞され、現在はキャスターとして活躍をされています。さらに2020年の東京オリンピックに向けて、非常に重要な役割を担っていらっしゃいます。岐阜が生んだ世界のヒロイン、高橋尚子さんです。どうぞ盛大な拍手でお迎えください。

高橋：こんにちは。よろしくお願い致します。

吉村：生の高橋尚子さんです。どうぞお座りください。

今日はテーマが非常に難しいですが、指導者の方々にいろいろなアドバイスをお願いしようかと思っています。

高橋：アドバイスができるかどうかわかりませんが、こちらに集まっていられるのが、幼稚園、小学校、中学校、高等学校の学校体育に携わる先生方とお聞きしまして、私も中学校、高校、大学でいろいろとスポーツを通じて学ばせていただくことも多かったですし、やはり小出監督の指導法というのは、私にとってもすごく勉強になったことも多いし、もちろん自分がすごくやる気になったその一つの言葉というのにも心を動かされたこともありますから、そういった経験なんかも交えて皆さんにお話をさせていただきたいと思います。

吉村：その辺が最大のテーマじゃないかと思います。結局、高橋さんの経験談を聞かせていただくのが、何か役に立つのではないかと思います。

では、さっそく始めたいと思います。高橋さんは岐阜のお生まれでいらっしゃいまして、藍川東中学校から県立岐阜商業高校、大阪学院大学を卒業されて、マラソンへの道に進まれたわけですね。陸上を始めたきっかけについては、ちゃんと本を買って勉強してきました。これは『こんなに楽しいのに走らなきゃもったいない！』という高橋尚子さんのお話ですが、この中に「中学校時代に新しいシューズを履きたくて陸上を選んだ」と書いてあるんですが、本当ですか？

高橋：新しいシューズを履きたくて選んだというか、中学生になると部活動に入らなければいけなくて、何部にしようかなと迷ってました。バスケットボールか陸上かでしたけど、両方に仮入部したんです。バスケットボールは、やはり小学校よりも中学のお姉さんたちは、上手いなという印象だったんですけども、陸上は、目新しいことが非常にたくさんあったんです。というのも靴が普通の靴ではなく、スパイクというピンが付いた、私からすると釘の付いているような非常に尖った靴を履いていることに驚いたことがまず1点。2点目は、今までは立って走り始めるスタンディングから、クラウチングという座ってのスタート。「ああ、こういったブロックなんかを使うんだ」とい

うのもすごく目新しかったこと。そして最大のポイントは、雷管と言って「用意スタート」で鉄砲のようなものを使うんですけども、それを毎日練習で鳴らしていて、同じ位の年代の子どもたちが鉄砲を使っていると。刑事ドラマしか見たことがないような鉄砲を使っている。すごいな、格好いいなということに。本当に軽い気持ちの憧れで決めましたね。

吉村： シューズの話になると、やっぱり『スマイル・アフリカプロジェクト』という、シューズをアフリカに送る運動につながっているような気がします。

高橋： そうですね、やはり陸上選手にとって一番大切なのは靴でした。私と一緒に、特に最後まで私の体と一緒に戦ってくれるのは靴だけで、体の一部としてパートナーとしてすごく大切なものでした。

ところで、『スマイル・アフリカプロジェクト』に話が飛ぶのですが、現役を終えて今年で5年になりますが、『スマイル・アフリカプロジェクト』という活動をさせてもらっています。これはアフリカにはまだ靴の履けない子供たちが非常にたくさんいて、中には、小さな切り傷や擦り傷から病原菌や寄生虫等が入って破傷風等の感染症になって命をおとす子供たちもいるということを知ったんです。私にとって大切な靴を履けない子供たちがまだいるということに非常にショックを受けました。「アフリカやケニアでマラソン大会をしてくれませんか」という声がありましたが、せっかくだから何か靴を使った活動をしたいということで始めたのがこの『スマイル・アフリカプロジェクト』です。今の日本の子供たちの履けなくなった、例えば足が合わなくなってしまって下駄箱にずっと置いてある靴などを集め、それをケニアの子供たちに送るという活動です。今までに6万足近く送って来ましたが、初めに行った時には、靴を貰って初めて履く子供たちは、羽が生えたように飛び回るだろうなということを楽しみに現地に行ったんです。でも、80~140万人と言われるケニアのスラム街に足を一歩踏み入れた途端に、自分の考え方がすごく甘かったと反省しました。スラム街は、5cm位のゴミ溜めの道なんです。そのゴミにはガラスの破片やペットや獣の糞、人のそれまでもがある中を子供たちが裸足で走り回っているんです。病院に行っても子供たちが7~8人、常時いるんです。「どうしたの？」と聞くと、やはり擦り傷、切り傷をしていて、日本だったら唾を付けておけば治るような傷が、そこでは命取りになってしまうんです。

私と同じ位の青年がいたんですけど、足が切断されてありませんでした。「僕たちの時代に靴があればよかったんだけど、僕たちは靴を履けなかったから」と話してくれました。そこでは靴は楽しく元気に走り回るためのものではなく、命を守る防具なんだとわかり、その環境を目の当たりにして涙が流れました。

これまで5年間、このプロジェクトを行ってきて、今後も靴を送り続けるだけでは、たぶんプロジェクトとしては成功しないと思っています。徐々に子供たちも変わっているんです。最初一人だった陸上選手になりたいと言っていた子供が、3年目になると50人位に増えて、自発的に陸上チームができ始めたんです。そして、子供たちが頑張り始めると、大人たちが今まで掃除をしたこともないような汚い場所を、「どうやって掃除したらいいんですか」と聞くようになり、250人位が集まって清掃活動をするようになりました。そして5年目、初めに一人だけ陸上選手になりたいと言っていた子供が、「尚子は、1年に1回しかアフリカに来ることができないけれども、僕が尚子の気持ちを受け取って、子供たちに一生懸命やることの素晴らしさや走ることの楽しさを伝え続けるからね」と言うんです。こうやって本人たちの意識が変わってくるということが、プロジェクトの大切なことなのだと思います。靴一足ですけども、スポーツとつながりをもって子供たちがどんどん変わって行く姿をすごく見た気がしますね。

使った靴は廃棄物扱いになるので、1足につき2,000円位税金が掛かってしまうんです。送り賃ももちろんかかります。ただ、学校単位で集めていただく場合に限っては、無償で集めさせていただいております。今、日本でもいろいろな学校に行かせていただいて、不要になった靴を集めさせ

てもらっているのですが、こういう活動をする子供たちがケニアのことを勉強するようになるんです。自分たちと同じ位の子供たちが靴も履けないとか、もっともっと物を大切にしなければいけないんだとか、夢をつかむにはこういうことを、まず最初に自分たちがやれることをやらなければいけないんだとか、小・中学校の子供たちが、自分たちで勉強している姿を見てきました。

これは話のついでですが、皆さんの学校で靴を集めるような機会がありましたら、ぜひ『スマイル・アフリカプロジェクト』の方にご提供いただけますようよろしくお願い致します。必ず責任をもってケニアの子供たちに届けていきたいと思えます。

吉村：たぶん、ご協力いただけると思えます。どうぞこの『スマイル・アフリカプロジェクト』のご縁、ご支援の方もよろしくお願い申し上げます。

さて、中学校から今度、県立岐阜商業高校時代に移ってよろしいですか。高校では陸上部へ入られたわけですが、そこである先生と出会うわけですね。その先生と出会って、ある意味で陸上の方向性が一つ決まったのかなという気もするんです。中澤正仁先生なんですが、やっぱり先生との出会いというのが高橋さんにとって大きなものがあったのではありませんか。

高橋：そうですね。高校3年生の時に新任で赴任されて陸上部の長距離担当のコーチになられた先生だったのですが、最初に出会ったときはすごく恐かったです。みんなを前に「俺はお前たちを信じない」と、そこから入ったので、いきなり今までとはタイプが違った先生だと思ってすごくビックリしたんですが、その信頼を無いところからつむぎ上げて行くといった部分ではすごく一生懸命生徒と向き合ってくくださる先生でした。

吉村：そうですね。私もこの言葉が大好きなのですが、高橋さんも座右の銘にしておられる「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く」。これはその中澤先生に教えていただいたそうですね。

高橋：はい。中澤先生が赴任された時に、3つの言葉をプレゼントしてくれました。中学校くらいだと、「言葉なんてうれしくないよ」と思う時もありましたが、言葉ってずっと自分の中に残っているもので、中学校の先生に言われた言葉というものもすごく覚えていますし、中澤先生に教えていただいた3つの言葉も、私にとっては今も軸になっている言葉です。その言葉の一つが、今、吉村さんがおっしゃった「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く」という言葉です。

私自身が高校時代、全くと言っていい程強くならなくて、なかなか結果が出ませんでした。でも、毎日続けている練習は、決して無駄ではないんだ、根を伸ばして今は花を咲かせる下準備をしているんだと自分に言い聞かせながら練習をしていました。この言葉はもちろん、高校だけではなく大学に行っても、ずっとこの言葉を繰り返していましたし、やはり実業団に入っても芽の出ないという時は、これをずっと自分に言い聞かせて頑張ってきました。そうやって咲いた大きな花、それがシドニーオリンピックだったと思えます。

あと、もう2つあります。「疾風に勁草を知る」。漢語なのですが、「強い風のと看程、本当の強さが問われるんだよ。どんなにいろいろな逆風があっても、竹のようにしなる臨機応変さをもちなさい。」と言われました。アジア大会の時、朝ごはんが届かなくて何も食べられ無い時もありました。焦らないように、そういう時こそ、この言葉がパッと浮かんで来ました。いろいろなことがあっても臨機応変に自分のもっているもので、必ずなんとかなる。家からたまたまご飯を持って行ってたから、それを温めて食べて、気温35度、湿度98%という非常に過酷なアジア大会でしたけれども、自分のやれるだけのことをやってみようと、臨機応変にやれた。この言葉があったからだと思います。

もう1つの言葉は、「丸い月夜も一夜だけ」という言葉です。この言葉は高校時代にいただいて

もなかなか使う機会がありませんでした。というのは、「大成をしてよい結果が出た時、満月と言うのは一日なんだよ。いつまでも浮かれているは、いけませんよ。次の日から、どんどん月は欠けて行くものだからこそ、それからまた次の日になったら一生懸命、また満月に向かって練習をなさい。」という意味で、初めてそれを身に染みて感じたのは、シドニーオリンピックでした。そこで、次の日の朝も、いつもと同じように朝練をしました。世界記録を出した時も、やはりこの言葉があったからこそ、次の日から練習をしました。

どんな時でも、この3つの言葉があれば、自分をしっかり刺激し、戒めながらやっていけるという部分ではすごく大きな核になる言葉をいただいたなと思っています。

吉村：なるほど。3つの言葉は、まさしく高橋尚子さんの精神的な軸になったんだと思います。

さて、ここでサプライズ・ゲストです。県立岐阜商業高校時代に、その素晴らしい3つの言葉を高橋さんに教え込まれた中澤正仁先生です。どうぞ皆様、拍手をお願いします。

現在は、土岐商業高校の方で商業を教えていらっしやいまして、「商業の教師だから、ここには来れない」と言っておられましたが、無理矢理に来ていただきました。駅伝の監督でもあります。中澤先生です。

ようこそお越しくださいました。中澤先生は、すごい先生なんですね。

中澤：そんなすごい先生じゃないです。普通です。皆さんもたぶん同じようにやってみえると思います。

吉村：高橋さんに最初に会った時には、これはすごい選手になるなと思われました。

中澤：いえいえ、そんなふうには思わなかったです。

吉村：大変な努力家だったという話は聞いていますが。

中澤：そうですね。走ることは大好きでしたし、走る素質というより努力する素質があるタイプの子だったかなと。

高橋：そうですね。非常にその言葉が心に残っています。「お前、素質が無いな」って高校の時に中澤先生に言われました。県岐商って、その時はもう全国で2番になっている選手や東海大会でメダルを取った選手なんかが集まっているエリート集団でしたから、中学校から高校に上がって、中学でそれだけの成績が無い私は、どちらかというところと落ちこぼれというようなイメージをもって高校に行ったんです。その言葉を聞いてもちろん、わかっているし、素質がある選手が本当にうらやましいなどすごく感じていました。でも、今おっしゃったように「お前、素質が無いな、でも努力する素質はあるぞ」と言ってくださいました。その「努力する素質」というのがすごくうれしくて、私にも素質があるんだと。これだけは、無くしちゃいけないとすごく思いました。それで、その言葉はやはり大学に入っても、実業団に入っても、「努力する素質」だけは無くさないように、人より多く、とにかく人の2倍やって人並み、人の3倍やって人以上ということも言われていましたから、常にみんなよりもプラスして練習しようということは、中澤先生から教えて貰ったことかと思いません。

吉村：先生、当時は長良川競技場がちょうど改修工事で無い時代で、練習の場所も苦労したという話も聞いていますけど。

中澤：そうなのです。この会場がある南側に長良川の堤防があるんですが、今は「尚子ロード」という走りやすいコースになっていますが、本当にただの堤防で、僕はいつもあそこに彼女たち部員と一緒に練習に行っていたのですが、いつまでこの長良川の石を磨いているのかなと、この中にダイヤモンドなんて本当にあるのかななんて思っていましたけど、やはり僕の見目がなくてダイヤモンド



は、あったんですね。きっとね。

吉村：でも、精神的な教えと同時に高橋さんの場合には、高校時代も大学時代もインターハイとかインカレですごい成績を納めたというということは無かったんですね。一流ではあったけれども、超一流ではありませんでしたよね。

高橋：そうですね。インターハイは、本当に参加するだけで全てが満足だった選手です。インカレは、大学で2番、3番を2回取っているので大学の中では、まだ知られていたんですが、もう本当に実業団の選手に交じると全く一流の選手じゃなかったです。高校の時は、どちらかというガンガン練習をして、絞って絞って、本当に今の高校生のように練習量なんかはすごく多くはなかったんです。本当に教えていただいたことは、陸上を楽しむこと、そして人間としての基本的なことを教えていただきました。必ずみなさんに感謝しなさいと。自分が走れるのは、一人だけの力ではないんだ。走るということは、道路を使ってやらせてもらっているんだと。道路を作る人にも感謝をしなさいと。道路を作る人がいなければ私たちは、走ることができないんだというように、全てを関連付けて自分が走らせてもらっているのをうれしいと思えなければいけないということが、すごく私には大きくて、やはり土台になっているという感じがします。

吉村:25年位前になりますけど、よく考えてみると、年齢的にはそう差がない生徒さんと先生ですから、兄貴のような存在でもあったわけですね。

中澤：そうですね。今も数歳違いと近いのですが、ある時から逆転した感じのところがあるんです。その頃は、一応22歳と18歳ですから、一応先生として立ててくれていたと思いますけど、今の話聞くと結構僕もやんちゃなことを、むちゃくちゃ言っていたなど、反省しています。

吉村：そういう兄貴分的な存在でもあったんじゃないですか。

高橋：そうですね。もちろん、高校時代は先生なので、やはり生徒にとって先生は、もう神様のような存在ですから、上下関係というのにはありましたが、大学に行っても何かあると必ずすぐに私は中澤先生へ相談していました。時には意見がぶつかり合ってしまった、夜の10時から夜中の2時位まで電話で言い合いをしたこともありました。それは、私が伸び悩んでいる時、どうしたらよいか全くわからず、岐阜に帰って教わったいろいろな先生のもとへ行ってヒントを得ようと活動していたのです。その時、先生から一喝する電話が掛かって来ました。「お前は、何本もの小さい木をいっぱい立てるよりも、今の大学の先生をちゃんと心から信じて1本大きな木を立てなければいけない。」と言われました。でも私は、「どうしても強くなりたいから少しでもヒントを欲しいから色々なところに行っているのに、何が悪いのですか」など、4時間ほど言い合いをしました。その時は先生の言われたことがわからず、最後には「もういいです。」と言って切りました。その後の2年間、私はしっかり腰を据えて大学の先生の指導のもとで日々練習し、少しずつ強くなってきた時に、あの時の中澤先生の言われたことが分かった気がしました。

吉村：ずいぶん、ケンカしましたね。よく先生と喧嘩できましたね、生徒なのに。

中澤：そうですね。一応僕も先生ですけど。

高橋：卒業してからは、本当にお兄さんのような存在でしたから。

吉村：というわけで、高校から大阪学院大学に行かれまして、一流のランナーではありましたが、まだ「高橋尚子」の名前が全国に知られることは無かったですが、そこから運命の人、小出義雄さんと出会うわけですね。

高橋：やはり小出義雄監督と出会ったその過程も、中澤先生無しには語れないことで、私は幼稚園の頃から教員になりたかったのです。それで大学でも教職を取っていて、母校に教育実習にも行きました。そして、4年生の6月に陸上を続けるのか教員になるのか迫られた時に、陸上をやることを決めたのです。そして、中澤先生に「これから3年間、少しでも陸上に可能性があるのだったらやっ

てみたいので、続けてみます。」と報告の電話をした時に言われたのが、「3年間、陸上をするのであれば、やめてしまえ。3年がもったいない。」と結構きつく言われました。「日本一になりたいとか、世界一になりたいとか、例えば今の日本であれば小出監督のように世界一人を作った日本の実業団でナンバー1のところ行くという覚悟があるのだったら続けなさい。ちょっと実業団でやってみようというのだったら、やめてしまえ。」と言われた時に、「小出監督なんて無理です。」と言って電話を切ったんです。でも、気になって気になってしかたがなくて。その時、8社位からオファーをいただいていたのですが、まず全てのオファーを断って、約束もせずにいきなりインターハイの時に、小出監督の朝ご飯の前に待ち伏せをさせていただいて、お会いをさせていただきました。

その時の最初の一言が、「うちの実業団は大学生は取らないから、ごめんね。」と断られたのですが、8社全てのオファーを断っていますので、就職浪人になってしまいます。ここであきらめてはいけないと。また、教員になる上でも小出監督の練習方法などを知るのも勉強になるかと思いましたが、実費で合宿に参加をさせてもらうことを懇願して、北海道の合宿に参加させていただきました。

毎日必死で練習していると、一週間後に小出監督に部屋に呼ばれて、「そんなにやる気があるなら、うちは社員では取らないけれど、契約で良ければ給料は少ないけど来るか」と言われて、それで小出監督の指導への道が開けました。ですから、最初の「そういうところを狙うべきなんだよ」と言われた先生のあの一言がなければ、私は多分ここにはいなかったと思います。

吉村：そんな偉いふうに言われのですね。

中澤：はい。そういうとてつもない話をすれば、あきらめるのではないかと思いました。やはりそういう気持ちもあったんです。結構格好いいことを電話で言いながらも、「やってみろよ」なんて言いながら、あきらめるんじゃないかなと。

吉村：あきらめなかったのですね。それどころか、押し掛けてまで。

中澤：あきらめなかったですね。

吉村：そして小出義雄さんの指導がいよいよ始まるわけですね。私はその辺からは、高橋尚子さんのマラソンはずっと見てきています。今まで駅伝位しか走らなかった。小出義雄門下生になってから、マラソンに取り組むようになった。高橋さんとしては、最初からやるつもりだったんですか。

高橋：全くやるつもりは無かったですね。中学校、高校、大学の全ての先生から、長距離は向いていないと言われていて、800mをずっとやっていたから、まさか自分がマラソンをやるとは思いませんでした。

ここが小出監督のすごさだと思うのですが、すごく根気があるんです。1回言っただけで終わらず、毎日気持ちが変わるまで言い続けるんです。朝起きてから会う度に、「高橋、お前マラソンやったら世界一になるぞ」。次の日も「高橋、マラソンやったら世界一になるぞ。」と、来る日も来る日も会うと「おはよう」代わりにその言葉を言われるんです。最初の1ヶ月位は、私が弱いから監督はきっと励ましてくれているんだろうという気持ちで右から左だったのが、これが1年間位続くと、さすがに「私、本当にマラソンできるのかな」という気持ちになってくるんです。それぐらい言い続けられることがすごいなど。マラソンだけでなく、小出監督は一つのことを伝えるのに、しつこいくらい何回も繰り返すんです。例えば10キロコースの3キロ地点にくぼみがあって、ちょっと危ない場所があるんです。普通だったら、「あそこ、くぼみがあるから気を付けろよ。」と言って一週間後にちょっとそこで挫いても「あそこは、危ないって言っただろ。」と言うのが普通だと思うんですけど、小出監督は朝起きて来て練習前に必ず、「3キロ地点にくぼみがあるから気を付けろ。」次の日も「3キロ地点にくぼみがあるから気を付けろ。」と毎日毎日言うんです。「もう分かったから」と思うんですが、そうやって毎日毎日言われると今度は小出監督がいらっしやらない時も、その最初の一言が浮かんで、「3キロ地点になるとくぼみを気を付けなければ」と無意識

の内に意識するようになるんです。こうして本人がそれをしっかり認識をした時に、本当に伝えたことになるのだと。1つのことを伝えるのに、非常に根気のある方だと感じました。

吉村：いや、僕は今その話を聞きまして、この本の中にある言葉を一つ思い出しました。これは、皆さん、指導者の皆さん、僕もアナウンサーを指導する立場に何回か立ったことがあるんですが、「褒めて人を上手くするのか、それとも叱って上手くするのか」ものすごく難しい問題だと思うんですが、小出さんは、褒めてあなたを上手くしたという話がこの中に書いてありましたね。

高橋：もう、褒めて褒めてですね。ちょっとでも走れば「すごいな」、人よりも練習をしたら「まだ走れるのか、すごいな」と言われると、もっと走れると思うんで10分だけみんなより多く練習していたのが、褒められると、じゃあ次からは20分プラスしてやってみよう、30分プラスしてやってみようというように。私は褒められると木に登る質でしたね。

吉村：そうですか。どうですか中澤先生、本当に叱って殴りつけたい時もあるわけですがそれはできませんね。小出さんのように褒めて褒めていくか、あるいは叱ることも大事なのか、どういうふうに考えていましたか。

中澤：いや、僕は多分あまり褒めていなかったですね。どちらかというと叱ることが多かったと思います。でも、今話を聞いていると、本人は叱られているという認識はなかったかも知れませんね。

吉村：全然気にしてなかったですね。やはり褒められて、いわゆる小出さんの人柄にも惚れてて、小出さんの言う通りの練習方法でだんだん強くなっていった。

高橋：そうですね。初めは、私も大学を通じてやって来ているので、自分で自分のメニューを作ってきて、「私はこれがやりたい、あれがやりたい」という気持ちがすごく強かったんです。だから、自分の意見を言うことが多かったんです。そうすると小出監督が「じゃあ、いいよ。自分の好きなように、まずやってみろよ。」と言われて、任せてもらったのが非常に大きかったです。任せてもらってやってみたら、全然伸びなかったんです。それで初めて「じゃあ今度は小出監督の言うことを100%聞いてみよう」「自分は人形だと思おう」「人形のようにキツイ練習でも無になって一度全部やってみよう」と。小出監督が何を求めているのか、考えながら無になってみようと思って人形になってたのが2年間位です。それがちょうどアジア大会とか、吉村さんが解説していただいた名古屋国際の時なんです。その後、オリンピックで世界記録を出した時というのは、小出監督に「これ、やりたくありません」「こうしたいです」と意見を言うのではなく、より二人で一緒に高い位置を求めていけるように、「今日私は、こういう体調ですけれども30キロというメニューをいただきましたが、40キロ走れそうなんですけれども、監督、どう思いますか」というように伺いを立てると、「そうか。40キロやれるか。じゃあ、一緒にやってみるか。」みたいな感じで、より二人で意見を出し合ってよいものを作り上げるといったように小出監督との関わり方、練習の組み立て方というのがどんどん変わっていったんですが、それがあったからよかったのかな。

チームには20~25人位いるんですが、小出監督は一人一人への声の掛け方が違うんです。23年間、指導されてこられたから、引き出しがものすごくたくさんあって、一人一人に応じた指導ができると思うんです。有森裕子さんに対しては、どちらかという小出監督は、ちょっと下になって「有森先生、今日これやったらいいと思うけど、どうかな」というように言うと、「じゃあ、やってみようかな」という気になるんだそうです。世界選手権の金メダリストの先輩、鈴木博美さんの場合は、どちらかという友達のように「今日、これやったら」「自分は何やりたい」「じゃあ、これ入れてみようか。」というような感じで意見を言いながら友達のようにすると、「じゃあ、それやろう」という感じになる。私の場合は、どちらかという小出監督が上に立って「これやれ！あれやれ！」と言うと「はい！はい！」と聞くタイプで全部やる方なんです。声の掛け方一つとっても、一人一人違うんです。「もっと頑張れ！駄目だ！」という声を掛ける選手もいますし、「いいぞ、い

いぞ」と言われるとどんどん伸びていく選手とを見極めながら、練習内容も変えつつ、見てくださる、声を掛けてくださるといのが、すごく大きいのかなと思います。

吉村：中澤先生は、引き出しはいっぱいありましたか。

中澤：私はなかったですね。

高橋：でも、中澤先生は山梨学院の黄金時代に箱根駅伝を走っていらっしゃるので、やはり高校時代に箱根駅伝の選手が来てくださって声を掛けてくださるっていうこと自体、言葉にすごく重みがあるというか、私もそんな有名な大会に出てみたい、そして出させてくれるんじゃないかという気にさせる、指導をしていただけたかなあと思っています。

吉村：高橋尚子さんは、ご存知のように 2000 年のシドニーオリンピックでゴールドメダリストになるわけですが、僕はその間の小出義雄さんと高橋尚子さんは、新聞であるとか、あるいは徳之島に取材に行って、よく存じ上げているんですが、小出さんの一番の金メダルへの決断は、僕はセルビアの世界選手権の欠場の断を下したことが、高橋尚子さんをメダルに導いたんじゃないかと思うんです。前年ですよ。もう直前で小出さんは、高橋さんに「そこは出るな」と、私はあれが最大の小出さんの名将たる所以かなと思っっているんですが、いかがですか。

高橋：そうですね。オリンピックの前年度に世界選手権にマラソンで選ばれていました。すごく練習ができていて、陸上を 23 年間しましたけれども、もしかしたらあの欠場した 99 年が一番練習ができていた年だと言っているくらいやれていました。どうしても走りたかったですけれども、足も痛くて注射も 3 回位、痛み止めを打っていたんです。当日の朝、3 時位に起きて小出監督に「今日は、このユニフォームで走りたいと思います」と言ったら、「ちょっと座れ、今日の試合は欠場しよう」と、当日の朝に言われました。もうすごく驚いて、痛いんですけど、無理でも走りたいという思いがあって、その場所で痙攣したように泣き崩れたんですが、それを納得させてくれた言葉が小出監督の一言でした。今、お前は山を八合目まで登って来ているんだ。そこで吹雪が吹いてきた。目の前は何も見えない。このまま登って行くと、頂上に登った達成感はあるかも知れないが、景色は見えない。そして人にも心配をされるし、命も危ないかも知れない。一旦、今回は降りよう。俺がもっと高い山に登らせてやるから。」と。世界選手権より高い山といたら、もう一つしか無いんです。少し前の「出たい」という気持ちか、この言葉で「小出監督だったら本当に高い山に登らせてくれるんじゃないかな。じゃあ、やめようか」というように、たかぶっていた気持ちをスッと静めて、納得をさせてくれて、そして次に向かわせてくれたというのが、非常に大きかったと思います。小出監督は全てがそうで、必ず選手を納得させてから練習させるんです。「監督一人が熱血であっても、選手は強くならない」というのが、小出監督の言葉です。「選手自身が熱くならないと、選手は強くならない」ということです。今解説等をさせていただく時、選手たちに試合前日の練習メニューを聞くことがあるんですが、今は 1 本の試合に 40 キロを 1～2 本という人が非常に多いんです。私は、1 本の試合の前に 40 キロを 10 回とか、30 キロを 30 回とか、とてつもない練習をして来ました。ある時、4 日間に 40 キロを 3 回という練習があったんです。1 日目 40 キロ、2 日目に 40 キロと来た時には、「あれ、昨日も 40 キロやったけど、まあちょっと頑張ってみようか」と。体も疲れているし、さすがに「こんなのできない」とここまで言葉として出そうになった時に、「今日の練習できたら、お前世界一まで階段 2 段飛ばし、いや 3 段飛ばしだな。うらやましいな。いいなあ。」と言われたら、「やめさせてください。」が、口から出て来た時には「やらせてください。」に変わっていて、自分でもちょっとビックリしたんです。本人が「やらせてください。」と思うような言葉を掛けてくれるから、「よし頑張ろう」と思えるんです。でも、実際はそんなに甘いものではなく、走り始めると体が動かないんです。「ほら、やっぱり動かないじゃない。もうやったって、練習にならないじゃない」という悪魔の声が囁くわけです。でも、そうすると小出監

督がドアを開けて、「Qちゃん、いいね、その走り方」と言われると、だれが見てもそんなによい走り方ではないのに、そう言われると、もっとよい走り方ができるのにとあって、どんどんどんどん良くなって行って、最後には乗せられて結局普通のタイムでゴールしたりするんです。本人がやる気になるように、納得して練習に取り組めるような環境作りを行ってから、背中を押してくれるから、毎日毎日がすごく充実した時間が過ごせたのは、小出監督のすごさかなと今改めて思います。

吉村：まだまだお話があるんですけども、もう一つの小出監督の決断は、2000年のシドニーで高橋さんはゴールドメダリストになるんですけども、選考会は、さっきのセルビアの世界選手権で優勝すること、これが一つ。それともう一つは、東京・大阪・名古屋の国際マラソンで日本人で上位に入るっていうタイムの設定がありましたかね。

高橋：はい。

吉村：その中で、大阪はタイムが出るんで、僕らは大阪だろうと思っていたら、最後に名古屋を決断して。ごめんなさいね、僕はよい放送して視聴率も上げたんですけど。その決断もすごいですよね。名古屋に決断したと言うのは、もうシドニーの直前でしたよね。

高橋：前年度の世界選手権を欠場して、それから2ヶ月位走れなかったことと、10月に手首を骨折してしまって全体的に練習が遅くなってしまったので、もう名古屋でやるしかないという、切羽詰まった状態であったのは確かです。

吉村：楽に金メダルを取ったと思ってましたが、実際はそうではありませんでしたね。

高橋：小出監督はよく句を詠むんです。「夢の架け橋 名古屋かな」みたいな感じで句を詠まれるんですが、ある時監督の句をこっそり盗み見すると「針の筵に座りつつ」と書いてあって、小出監督もすごく大変な状況にあるんだなということがわかりました。結構ギリギリのところでした。

吉村：一気にシドニーのマラソンまで行きましたが、私は高橋尚子ファンとして、北京かアテネのどちらかのオリンピックにもう1回出て欲しかったんです。尚子さんとしても、悔しい思いがあるのでは。

高橋：そうですね。2004年はアテネに行くことができなくて、それは東京で失速して2番になったことが原因だったんですが、その時も「名古屋は出ずに、東京まで待つて決める」と自分で決断したので、あまり悔しいという感じではなく、わりと「あっ、そういう決断をされたんだ。じゃあ、出る人を応援しよう」くらいの、素直に受け入れられた感じではありました。ただ負けたこととか、選ばれなかったことというのが人生において、全てがマイナスかという決めてそうではなかったと思うんです。

吉村：それも、ここに書いてありました。

高橋：2004年というのは、陸上を1本も走れなくて、陸上選手としては最低・最悪な1年間でしたが、実はこれまでの人生の中でうれし涙を流したのが、一番多い年でもありました。周りの人にずっと言われていたことが、「トップで無くなると、報道陣も周りの人も掌を返したようにいなくなるから、覚悟しといた方がいいよ。」と。2004年のアテネに行けないことが決まってからも、報道の人からは、「また出られたら応援に行くから。取材させてね。」、ファンの人からは、たくさんの温かい手紙を送っていただきました。その手紙を読む度に涙が流れてきて、「頑張らなきゃ、ありがたいな」と何度も思った年でした。そう考えると、陸上人としては駄目でも、一人間としては非常に実りの多い一年だったと思います。走るだけでなく、生きるといった部分で、すごく大きな勉強をさせてもらえたと思います。「駄目だった」という経験が、逆に現役を終えた今の私にはすごく大きな糧になっていて、いろいろな選手にお会いする機会も多いんですが、この駄目な経験があるからこそ、いろいろな人の気持ちがわかるといった部分では、駄目だった経験が全て悪いことにはならないということを感じています。

吉村：高橋さんは、世界で活躍されたわけですが、人との関わり合いという点では、例えばリディア・シモンやキャサリン・ヌデレバなどと友達になって、「高橋尚子杯ぎふ清流ハーフマラソン」では、高橋さんを慕って来てくれると。その「ぎふ清流ハーフマラソン」ですが、素晴らしい岐阜の景色の中で走るマラソンで、そこに世界の一流ランナーが高橋さんの所へ来てくれるって、本当に人とのつながりというのは、すごいと思いました。

高橋：スポーツにおける国際交流ではないですが、今でもシモン選手、ヌデレバ選手とは年に2回程、ご飯を食べたり、イベントに参加したりしてくれています。一緒にご飯を食べても、私が英語をそんなに上手にしゃべれないのでほとんど会話が無いんです。ジェスチャーのみなんですけど、それでも2時間、お互いがお互いの言いたいことを伝え合えるのは、お互いの魂が近い場所にあって、ずっと切磋琢磨してきたからこそ、姉妹のような存在なんだということ二人と話しています。スポーツというのは、人種や性別、年齢、障がいの有無に拘わらず、全ての壁を越えて必死に頑張れることができる。共につながり合える。そういった大切なものなのかなということ、彼女たちとの交流を通じて、すごく勉強させてもらってますね。

吉村：駆け足で、ここまで来ましたが、現在はほぼ TBS を中心にキャスターとして活躍をされているわけですね。様々な苦労話も実はあるんですが、時間もありませんので、皆様方のなかで「このことだけは聞いてみたい」というご質問がありましたら、元気良く手を挙げていただいて、係がマイクを持ってそこまで行きますので、プライベートなことでも結構だそうですので、どうぞ。

質A：今日は、大変貴重なお話を聞かせていただいて、これから生かしていきたいと思うことがたくさんありました。ありがとうございます。私は今日、宮崎から来ましたが、今小学校4年生の担任をしていて、もうすぐ持久走大会とかもあるんですが、ぜひ、今日の話を持って子供たちにしたいと思いますが、今の子供たちに高橋さんがぜひ伝えたい言葉がありましたら、ぜひお伺いしたいと思います。それをそのまま子供たちに「聞いてきたよ」と伝えたいのです。なかには、「東京オリンピックに出たいです」と言う子もいるので、ぜひ何か励ましになるようなお言葉がいただけたらありがたいなと思います。よろしくお願いします。

高橋：オリンピック選手というと、小さい頃から英才教育を受けてきたように思われがちですが、私自身陸上を始めたのは中学校から、マラソンは25歳からですので、みんなに本当にチャンスがあるんだということをお伝えできたいです。一週間後や10日後、1年後などの目標や夢でよいので、必ずもつことをお伝えください。小学生の子供たちだと、夢や目標をもちづらい場合があると思います。そんなときは「テレビが好き」「音楽が好き」「本を読むのが好き」「スポーツが好き」などいろいろな「好きなこと」を大切にしてもらいたいと思います。まず「好き」なことを書き出して、それを一生懸命取り組んでみるところから始めてもらいたいです。とにかく「好き」を大切に、そこから目標を見出せば、自分の進む道が必ず見えて来ると思います。

吉村：その他にもまだ質問がありましたら、どうぞお手を挙げてください。

質B：栃木県からやって参りました。よろしくお願いします。

駅伝とかマラソン中継でよく高橋さんも解説をやっていらっしゃいますし、増田明美さんも大変解説がお上手ですね。今日の講演会を聞かせていただきまして、高橋さんのコミュニケーション力がすごく高いと思うのです。受け応えが非常に適切で、的を射てると思います。普段からコミュニケーションを高めるような工夫を何かしていらっしゃるのでしょうか。

高橋：今のお言葉で、また数ヶ月、頑張れそうな気がします。ありがとうございます。どちらかといいますと、現役を引退して今のようなお仕事をさせていただくようになってから落ちこむことが多かったです。それは実は今も続いていて、テレビに出た後など、なかなか上手くしゃべれなかったな、どうしようと悩んだり、考え込んだりすることが多いです。そういう時は、先程もお話した中澤先

生から教えていただいた「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ。やがて大きな花が咲く」という言葉を思い出します。今の自分の力は、高校から大学くらいでのレベルで、実業団や日の丸を背負えるようなレベルまでにしたいという思いでいます。私は陸上でも伸びがすごくゆっくりだったので、キャスターとしてもゆっくり成長していくのかと思いながら、少しでも前進できるように努力しているのが現状です。いろいろなスポーツイベントに参加したり、スポーツキャスターとして選手の所に行ったりする機会が多いので、それを生かしていろいろな人とつながりをもって話ができる存在になれたらいいなと思っています。時には私の家に野口みずきさんが泊まりに来たり、昨日も桐生君からメールが来たり、高橋大輔君から電話が来たりというように、これからもアスリートのお姉さんの存在、選手が気軽に悩みごとを相談できる先輩として、距離感の近い存在でありたいということを心掛けながらコミュニケーションをとらせてもらっています。こうした関係性から選手一人一人のよいところをもっともっと知ってもらい、今後も応援してもらえるような、そんな解説に結び付けられたらよいと思っています。

質B：ありがとうございました。

吉村：もう少し時間がありますので、この場でしか聞けないこともあろうかと思いますが。

質C：香川県からやって参りました。小学校の教員をしています。先日陸上記録会がありました。どの子も本当によく頑張ったんですが、よい結果が出た児童もいれば、納得できない結果の児童もいました。そういう時にどういう言葉がけを子供たちにしたらよいのか、すごく悩みました。高橋さんならそんな時、どういう言葉掛けをされるとうれしかったかと思って質問させていただきました。

高橋：そうですね。もう終わったことに関して、特に試合は一番結果を出したいのは選手だと思うので、思うような結果が出なくても怒らないことが大切だと思います。

どちらかという、「なぜ駄目だったのか、しっかり分析していこう」「今日の経験を生かして、同じ間違いがないように一緒に頑張っていこう」というような、次につながるような形で声を掛けてもらえると、「結果が悪くても、決してそれが無駄では無かったんだ」というように前を向けるかなと思います。もちろん、よい結果だった場合も、それだけで終わりにせず、何がよかったのかということをしっかり本人がわかるようにしておく、それをまた繰り返してできるようになる。それは偶然出た結果ではなく、自分はなんでこの結果を出せた、何が理由でこの結果を出せたのかというようなものをしっかりと理解できると次に生かしますから、毎回一緒に振り返って、よい結果だったら褒めて、悪い結果だったら一緒に前を進もうという声をかけるのがよいと思います。

どちらかという試合が終わった時よりも、試合の前の過ごし方の方が大切だと思います。小出監督は、走り終わった後は、何にもというぐらい声を掛けてくださりませんでした。よかった時だけ「よかったね」と言われましたが、悪かった時は何も言われませんでした。ただ、小出監督は、始まる前の雰囲気をつくり方がすごかった。よく「平常心で、今日に行くんだぞ。平常心で、今日は頑張るぞ。」と言われる指導者が多いですが、平常心という言葉の日頃の生活から使っているであれば、多分選手はすんなり受け入れられるでしょうが、普段使っていなければ、平常心という言葉を言われる度に「頑張れ、頑張れ」と言われているように聞こえて仕方がないと思います。小出監督の場合は、シドニーオリンピックという場でも、すごくガラガラしておられて、「小出監督、しっかりしてください。もっと、ちゃんとしてください。」というぐらい普段のままだったので、私も緊張せず、普段の状態ですら試合に臨ませてもらったのかなと思います。その時は、本当に監督にしっかりして欲しいと思いながらやっていたんですが、後から考えるとそれも監督の雰囲気をつくり出す作戦だったのかなと思います。選手たちは試合前はピリピリしていて、いろいろなことを察知する能力が優れている分、周りの雰囲気をより敏感に感じてしまうことがあります。だからこそ周りの人は、いかに普段どおりの雰囲気を作り出してあげられるかが、試合でのよい結果に結び付く

大切な要素だと思うので、みなさんにはぜひ配慮していただきたいと思います。

吉村：まだまだ続けたいんですが、この後、高橋さんは隣の長良川陸上競技場でランニングスクールを
やられる予定です。

最後に 2020 年東京オリンピックについて。皆様方の教えてみえる子供さんたちの中からオリ
ンピックの選手が出る可能性が充分あると思うのですが、2020 年東京オリンピックに向けて尚子
さんは、今理事でいらっしゃいますので、これから重要な役割を担われると思いますが、東京オリ
ンピックに向けての抱負をお聞かせください。

高橋：そうですね。今、吉村さんがおっしゃったよ
うに、みなさんが教えていらっしゃる生徒さん
の中から日の丸を背負う選手が出て来る可能
性は、充分にあると思います。そして、2020
年に東京でオリンピックが行われることが決
まった今の時点で、大学生や高校生たちから
「オリンピックに私たちは、出るために頑張る
んだ」という声が多く聞こえ始めたことが、ま
ず一つの大きなプラス材料だと思っています。



私自身が何をするのかというと、一人の力ではできないことも多いですが、私はマラソン選手です
から、やや低迷しているマラソンをもっと世界と戦えるように、日の丸を背負ってメダル争いがで
きるように選手たちに助言などできたらよいかと思っています。

ちょっと余談になるかも知れませんが、先日行われた世界卓球で、少し面識があったエルサルバ
ドルの卓球選手たちが東京に来ていたので、応援しに行ったんです。その時に、その選手たちが口
にした一言がとても印象的でした。「東京は、子供たちが一人でバスに乗ったり、女性が一人で走
ったりしていてすごい。私たちの国もこういうふうになれたらいいな」ということを呟いて帰っ
て行きました。まだ世界にはスポーツが身近に無かったり、スポーツを楽しむ環境が整ってなかつ
たりする国もたくさんあると思うんです。今後の6年間で、東京だけではなく日本の多くの場所で走
る選手たちや一般ランナーの人たち、身近でスポーツを楽しむ人たちをさらに増やすことで、オリ
ンピックに世界中から集まって来た選手たちが、「日本のような国にしたいな。もっとスポーツを
楽しめる余裕がある国にしたいな。もっと身近に感じられるようにしたいな」と感じてもらえるよ
うに様々な情報を発信することが、平和の祭典オリンピックに非常に大切に結び付いて来ることな
のかな。そうであれば私は、もっともっと走る楽しさを全国の皆さんに伝える大きな役割がある
と思っています。全国を回って、走る楽しさを伝えていきたいと思っています。

また、この後午後6時から中学生の子供たちを対象にランニングクリニックを行います。私自身
が中学の時に強くなりたけれども、どうしたらよいかわからない、どうしたらよいのだろうと一
番強く思っていた時期でしたから、そういった子供たちにいろいろなことを教えてあげられたらよ
いかと。教えた百のうちの一つでも、百人のうちの一でも、私の言葉が集まった生徒たちの人生
を変えたという機会になればと思ってやらせていただきます。

吉村：ありがとうございます。高橋尚子さんでした。これから 2020 年東京オリンピックや、オリ
ンピックだけだと言いませんが、それ以降も、高橋さんの的確なアドバイスが大事だと思います。こ
れからも頑張っていたきたい。キャスターとしても頑張っていたきたいと思っています。

高橋：はい。今日はありがとうございました。