



まずは自分の
やるべき
ことを
疑いなく
やること

Hanae ITO 伊藤華英

競泳選手 大学院生



PROFILE

1985年生まれ。埼玉県出身。女子背泳ぎ日本代表として2001年から4大会連続で世界選手権に出場。オリンピックへは2008年北京オリンピック、2012年ロンドンオリンピックに出場。2012年に引退。その後早稲田大学大学院スポーツ科学研究科、順天堂大学スポーツ健康科学研究科精神保健学専攻でスポーツ心理学を研究。日本ピラティス指導者協会公認・マットピラティスコーチ資格も取得するなど、精力的に活動中。

高校・大学卒業時

将来を考えつつ、 現役続行を決意した23歳

10代から日本水泳界で頭角を現した。2000年、15歳で全日本選手権に出場。翌年には福岡で行われた世界選手権にも出て、注目を浴び、たちまち人気者になった。しかし2004年、アテネオリンピックの代表選考レースでは3位。オリンピックになるという目標は、いったんおあずけとなる。その悔しさを晴らしたのが2008年北京オリンピックの代表選考レース。女子100m背泳ぎで日本新記録をマークし、念願のオリンピック出場を決めた。「将来のことを考えだしたのは北京オリンピックが終わってからです。正直、その時点で引退も考えていました。でも、先輩に『オリンピックには2回出た方がいいよ』と言われ。確かに北京オリンピックは緊張しすぎて何をしたのか理解しきれていませんでしたし、気持ちが昂りすぎて日本代表のオリンピックとしての自覚もなかったと思います。当時は、このタイミングで水泳を辞めても何も残らないと感じていました。であれば、もう一回オリンピックにチャレンジしよう、と」

「毎日が水泳」の生活がまた始まった。

社会人(ピーク)時

ケガ、転向を乗り越えた 「経験」を勝ち取る

北京オリンピックの時点で23歳。日本大学を卒業していた伊藤さんは、幼い頃から慣れ親しんだセントラルスポーツの正社員として、育成プログラム開発を行いながら2度目のオリンピック出場に挑んだ。「1度出ていることで、考えながら競技に取り組む余裕が生まれました。周囲の視線も気にならず、オリンピックになぜ挑戦するのか、といったことも考えながらできたと思います」

ロンドンオリンピックを目指した4年間は、厳しくも充実していた。「もう一度オリンピックに出たい。その一心で水中トレーニングはもちろん、ウエイト&体幹トレーニングなど、あらゆるトレーニングを取り入れました」

確実に成長している実感があった。しかし、2009年に胸椎ヘルニアと膝の脱臼という大ケガを負ってしまう。不屈の精神でリハビリに取り組むものの、腰や膝に負担のかからない自由形へ転向するという決断を迫られることに。そして2012年。苦難を乗り越えた先には、ロンドンオリンピック女子自由形代表の座を勝ち取るという結果が待っていた。

引退検討時

悔いなく引退。 すぐ次のステップへ

「ここまで、自分なりに頑張れた感覚があったので、引退しようと決めました」

オリンピック後の国体を最後に引退。「オリンピックを一区切りとしていたのので後悔は全くなかったです」

引退後感じたのは、のんびり体を休めるより、次に頑張れる目標を見つけないという思いだった。

「それまで毎日取り組んでいた水泳が急になくなったことで、気持ちを腐らせたくなかった。そこでちょうどよいスケジュールで資格が取れるプログラムだったのがピラティスでした」

自身、ケガでリハビリ中、ピラティスの大切さを実感していた。所属するセントラルスポーツで水泳教室などを行いつつ、資格取得のための勉強を始めた。「リハビリの経験で得たことがもう一つ。いろんな方と話をしたことで、自分の考えの狭さを知って。なので引退後、まずはいろんな人に会って、将来へのヒントにしようと考えました」

ピラティスの資格を取ることで、水泳以外にやりがいを見出すきっかけを得た。「学び」がもたらす可能性を知った伊藤さんは、さらなる広がりを求める。

引退後

辛くてもやりきった自信。 将来より「今」を生きる

現役時代から恩師に「勉強すればそれだけ伸びる」と言われていた。そして、早稲田大学スポーツ政策研究室の間野義之教授と出会いゼミに入ることに。「スポーツをビジネス面や普及面から見るゼミの様子に新鮮さを感じました」

研究は「血が出るほど辛かった」。慣れない研究計画書を書き、毎日夜約3時間の授業。週末も夏休みも授業で1日が埋まった。3週間に1回は研究の進捗状況をパワーポイントで発表する。「修論は現役時代の課題でもあった“エリートスイマーのメンタルタフネス”、その特性の研究。大変でしたが仲間が救われました。この時に強制的にキャリアトランジションされたと思います。現役時代得た経験を次に活かすために必要な“脳みその変換”が行われました」

無事修論を提出。しかし水泳関係者から薦められ続けて順天堂大学の精神保健学研究室へ。スポーツ心理学の研究を続け博士課程修了を目指している。「休みたい気持ちもありましたが、まずは答えを求めず、自分のやるべきことを疑いなくやろうと。なにより大事な自信を持っていれば道は拓けます」

伊藤さんが考える「人間力」とは？



意味がすごく幅広い言葉なので、逆に質問したいくらいです。ただ、皆がそれぞれの意味を答えられるように、考えるべき言葉だと思います。私であれば「プライドを持っていればついてくるもの」と答えます。トップアスリートは結果を求める立場であると同時に、国際人としての使命を持った立場でもある。ただ競技が強ければいいという存在ではない。世界交流という意味では、お互い同じスポーツ、努力をしているシンパシーがあるぶん、仲間として関係を築けるベースがあります。そこで日本の代表として堂々と役割を果たせるプライドを持つことができれば、きっと自分の人生そのものも、プレずに堂々としたものになるはずですよ。

トップアスリートは、
現役時から日本の代表として
堂々と役割を果たせる
プライドを持つこと



写真：アフロスポーツ



20代後半、
競技一本でなく、
他のことの
優先順位を
上げました

Takanori SUGIBAYASHI

杉林孝法

陸上競技選手

指導者



PROFILE

1976年生まれ。石川県出身。筑波大卒業後、ミキハウスに入社。2000年7月、南部忠平記念陸上競技大会で、陸上・三段跳びでは日本歴代2位となる17m02cmを記録。同年のシドニーオリンピックに出場。2004年アテネオリンピックにも連続出場を果たす。世界選手権は2001年、2003年、2007年大会に出場。2011年引退。現在は金沢星稜大学で准教授とコーチを務め、ナショナルチームの指導にもあたっている。

高校・大学卒業時

ぼんやりと頭にあった指導者への道

三段跳びを始めたのは、高校1年時。「陸上競技は長距離から始め、中学では中距離。そして1991年、東京での世界陸上を国立競技場で見て自分もこの舞台に立ちたいと、跳躍種目への本格的転向を決意しました」

筑波大学に進学し、ユニバーシアード日本代表になっていた頃までは三段跳びと走り幅跳びの2種目で出場していた。そこから「日本記録を超えれば世界と十分勝負できる」三段跳びに絞り、世界の舞台を明確な目標の場とした。「大学卒業が迫り、将来の進路として指導者を考えるようになりました。三段跳びの選手のピークは、大学卒業後の数年です。ですから引退後のことも考えるのですが、当初は指導者になれば食べていけるだろう、ぐらいの認識でした」

大学4年時に出した結論は、現役続行のために支援企業を探すというもの。より競技に集中させてくれる企業だったミキハウスに入社する。「ミキハウスに所属することでプロ意識が芽生えました。厳密には社員選手ですが、シビアに結果で評価される環境に覚悟が決まりました」

社会人(ピーク)時

現役を続けつつ、大学で指導者もスタート

社会人になって3年。この間に日本選手権で2度優勝し、1999年の世界室内選手権で世界デビュー。次の目標は2000年のシドニーオリンピックだった。「世界大会で入賞したい。日本記録を更新したい。これが2大目標でした」

2000年の年次ベストが17m02cm。17m超えは、日本人史上2人目となる大記録だった。だが、オリンピック本番では、思うような記録を残せず。「単純に力が足りなかったのだと思います。ずっと好調をキープできればチャンスもありましたが、たとえコンディションが良くても技術的な問題が生じたり、かみ合わなかった印象です」

三段跳びのピークと言われる年齢は過ぎた。しかし2大目標実現に向け、次のアテネオリンピックにも出場。一方、所属していたミキハウスが休部。新たに立ち上がったチームミズノアスレティックスというクラブで現役を続行した。「ちょうどこの頃、大学で研究と教育をしながらトップを指導してみたい思いも募ってきました。そのタイミングで金沢星稜大学がスポーツ学科を作り、陸上部に力を入れるという話が来たのです」

引退検討時

気持ちの変化を悟り引退。現役時からの準備が奏功

当時、杉林さんの心には一つの決意があった。

「27～28歳までは競技に集中する。それで結果が出なければ競技一本でなく、他のことの優先順位を上げよう、と」

だから、現役でも大学の講師、陸上部コーチという仕事も引き受けた。

「教えて考えることは刺激的で、自分の中でも整理がつくことが多かったです」

新たな気付きを競技に還元しつつ、しかし2011年、引退を決意する。

「アスリートとしての無条件のやる気が湧かなくなったのが決め手です。競技を続けるのに理由はありません。僕の場合、試合でも燃えるような闘争心が消えた時、自然と終わりかな、と悟りました」

引退後に不安はなかった。現役時代から筑波大学大学院の修士課程に進学するなど、準備していたからだ。「幸運だったのは、引退時すでに3年の指導歴があってもおもしろみを感じつつあったこと。結局、自分に合ったベストな道は、やってみないことには見つからないし分からないと思います」

体験したから得られた指導者の喜び。この行動力が、新たな試みを後押しする。

引退後

JOCスポーツ指導者海外研修事業を利用

2012年に試みたのは、JOCスポーツ指導者海外研修事業でのスウェーデン留学だった。

「指導者としてインプットがはしくなったというのが理由です」

スウェーデンでは、三段跳びのアテネオリンピック金メダリストを育てた若いコーチが、その後も実績を残していた。「知り合いではないので、公開アドレスにメールしました。でも返事がなかったの、直接会いに行きました」

結果、アシスタントコーチに。しかし、ここからが大変だった。英語とスウェーデン語の習得、ビザ申請、現地の住居を確保。全て自分でやった。

「家探して現地の不動産屋に行ったら2年待てと言われ…。結局、つてを転々として5～6回は引っ越しました」

苦労の連続だったが収穫もあった。「スウェーデンの指導の特徴は基本を徹底すること。自分は指導を難しく考えがちでしたが、シンプルにしようと考えを改めました。今は大学とナショナルチームで留学の経験を指導に活かしています。大学とナショナルでは練習法も変わる。それがまたおもしろい。どちらも刺激的で楽しさを感じています」

杉林さんが考える「人間力」とは？



深いテーマだと思えます。個人的な印象では、トップアスリートほど人間的にも優れた人物が多い。思うのは「許容する力」の有無です。スウェーデン留学でも感じましたが、師事したコーチは何より懐が深い人物でした。彼はすごい実績を残していますが決して優等生ではなかった。でも、それを本人が自覚していて、教え子と時にぶつかりながら、それでも最後はハグして良好な関係を続けていく。その根底には、自分の弱さも含め周囲をまず受け入れる寛大な心があると気付いたんです。それがきっと人間的魅力を膨らませていくのだと思います。

自分に合ったベストな道は、
やってみないことには
見つからない



写真：アフロスポーツ



後悔だけは
しないように、
やりきるだけだと
腹をくくって
生きている

Yuri OBARA

小原悠里

スピードスケート選手

管理栄養士



PROFILE

1980年生まれ。北海道出身。白樺学園高3年で世界ジュニア選手権総合2位、ワールドカップ出場。卒業後、富士急に入社。2002年ソルトレイクシティオリンピックは1500mで出場。2006年6月に退社し、フリーに。バンクーバーオリンピックを目指すも出場ならず。2010年に高崎健康福祉大へ入学、2013年に現役引退後、管理栄養士の国家資格を取得。その後1年のカナダ留学を経て現職。

高校・大学卒業時

大学進学より スケートを優先した日々

スピードスケートでW杯デビューを果たしたのは高校3年生時。1999年世界ジュニア選手権では総合2位となり、実業団の強豪、富士急行に入社した。「母校の先輩方がオリンピックで活躍されているのを見て、自分も今しかできないスケートに、全力で挑んでみようと思いました。大学進学にも興味はありましたが、今でなくてもできるかなと」高校卒業後、北海道から山梨へ。無我夢中で練習した結果、入社3年目でソルトレイクシティオリンピック出場を成し遂げる。「この時は出場することで精一杯でした。次はもっと戦える力をつけて、この舞台に立ちたいと思って、4年間頑張ってきたのですが…」

それまでは順調だったが、肝心の選考会のレースに調子を合わせられず、2度目のオリンピック出場は叶わなかった。「このままでは終われないと。ただ、最高の環境で結果を出せなかった以上、チームをやめて自分で頑張るしかないと考えて、フリーの道を選んだのです」帰郷してからは、練習場を探し、遠征の手配も自分で行う日々が始まった。

社会人(ピーク)時

偶然の出会いが生んだ 管理栄養士への道

退社2年目にはスポンサーもついた。実業団に属している時より様々なことを経験し、人としても視野が広がった。努力は少しずつ実を結び、海外遠征メンバーにも選ばれたが、3度目のオリンピックの選考会で、勝ち抜けず。バンクーバーオリンピック出場は実現しなかった。落ち込んだまま帰省。そんな時、恩師から、高校総体に行く選手たちの引率を頼まれた。「その時にはもうスケートはやめて、次に進まなくては考え始めていました。高校生の選手たちの試合後、ある大学のコーチが選手の勧誘に來られて。ひととおり説明を聞いていたら、管理栄養士の学科があると知って、ちょっと心惹かれる自分がいました。高校を卒業した時に、いつか大学という思いがあったのと、自分自身が現役時代に食事で苦労していたので、漠然と栄養学に関心があったのです。そのコーチの方は、そんな私に気がついたようで、後日、“選手としてスケートをしながら、優待入学で管理栄養士の勉強をしてみたらどうですか”と声をかけてくださったのです」

小原さんは29歳で大学生になった。

引退検討時

勉強とスケート 両立に悩んだ末の決断

高崎健康福祉大学では、管理栄養士の資格取得を目指しつつ、スケート部の立ち上げも任された。競技はさすがにオリンピックを目指すレベルでは続けられないと割り切ってはいたが、選手として全日本レベルの大会に出続けるためには、相応の練習が必要。慣れない勉強との両立に、だんだん行き詰っていったと、当時を振り返る。「4年生のシーズン前に、退学を覚悟で競技を辞めたいと、監督をお願いに行きました。優待入学だったので、競技を辞めることはできないと思っていたのです。すると、“国家試験まであと半年、合格を目指してがんばりなさい”と、お許しをいただいて。一人で考えすぎていただけだったなと。それからもう、朝から夜まで机に向って、追い込みまくりました。ゴールまでやると決めたら、とことんやるのは、競技に打ち込むことと同じですから」

スパートが効いて、そのまま合格。無事、管理栄養士の資格を取得したが、すぐにその資格を生かした仕事に就こうとは考えていなかったという。「海外留学もしたいと考えていました」

引退後

直感で選択し挑戦する。 自分らしい生き方をゆく

国家試験合格後、「本格的な仕事に就く前に、カナダで語学を学びながら視野を広げたい」と、留学を1年間決行。スケートの遠征でなじみ深いカルガリーで暮らした。帰国後はNTC 競技別強化拠点の専任スタッフに就任し、強化指定選手の環境整備等を行っている。また(公財)日本スケート連盟スピードスケート科学スタッフとして選手の栄養サポートもしている。「進む道は直感によるところが大きい気がします。その時会うべき人に、会うことができて、ヒントをいただいたり。私の場合、先々のことをあまり決めていません。不安定にも思いますが、目の前のことに“やるしかない”と全力で取り組んでいると、また自然と次のことが見えてくる。後悔だけはしないように、やりきるだけだと腹をくくって生きているように思います」

今は、勉強で得た知識とトップアスリートとしての経験をどうミックスし、いかに伝えていくかを考えている。「選手にとって栄養は本当に大事なことです。コーチとも話し合いながら、成功例を作っていけたらと思います」

小原さんが考える「人間力」とは？



「まず自分が変わること」を意識すると、人間力の意味が見えてくるかもしれません。私はフリーになった時、初めて周囲の力がないと生きていけないことを痛感しました。以来、言い訳で他人のせいにならないようにしました。応援してもらえるような自分になるためには、相手の立場に立って、嬉しいと感じるであろうことをしていくことです。打算ではなく、そういう行いを積み重ねると、後々、意図しないところで、とても大きなものになって自分に返ってくるものです。

「やるしかない」と
全力で取り組んでいると、
また自然と次のことが見えてくる



写真：アフロスポーツ



自分がやってきたことが、競技以外で役立つことに魅力を感じた

Natsuko OSHIDA 押田奈津子

スノーボード選手 → 市役所職員



PROFILE

1979年生まれ。北海道出身。札幌稲北高卒業後、北海道女子短期大（現・北翔大学短期大学部）を中退。ワンメイクからクロスに転向しプロのスノーボーダーに。PSAツアーランキング SBX09／10シーズン、10／11シーズンシリーズチャンピオン。2005年、2007年、2009年スノーボード世界選手権代表。2010年バンクーバーオリンピックは決勝トーナメントに進出。2010年引退後、栃木県小山市の生涯スポーツ課に勤務。

高校・大学卒業時

短期大学を中退、実家で働きながらプロに

スノーボードが趣味の領域を超えたのは、短期大学進学後だった。「中学、高校はバスケットボール部所属でした。スノーボードは友人に誘われて高校2年生の17歳の時に始めて。ちょうど流行しだした時期だったので」出身は北海道札幌市。家から車で10分のところにスキー場があった。小学校の授業でスキーを習うなど、雪とは非常に密接な環境がそろっていた。

中学校の体育の先生になるつもりで短期大学に入ったものの、競技力が一気に向上し、「プロのスノーボード選手になる」と豪語して中退。実家のケーキ屋を手伝いながら、競技に邁進した。「跳ぶのが好きで、かつ白黒がはっきりする」という理由で選択した種目はクロス。自己流の練習でプロになり、ツアーランキング1位をキープ。オリンピック出場を考えたことはなかったが、2006年トリノオリンピックでスノーボードクロスが正式競技に。初めてオリンピックを意識し、目の色が変わった。「全日本に入ってから生活が変わりました。海外遠征が増え、トレーニングの質も上がったと思います」

社会人（ピーク）時

妥協を排した一人暮らしで、どん底から巻き返す

だがコーチから落選を告げられ、トリノオリンピック出場はならず。「現実を受け止められずに荒れました。滑らなくなり、トレーニングも積まなくなり、全日本も辞退しようと思い…」「やはりスノーボードが好き」という気持ちを再確認するまで約1年を要した。「親や友人に『オリンピック出場はあなただけの夢じゃないんだよ』と言われ。当時は、自分のことしか考えていなかった。実家で好きな時に働いて固定給をもらい、いつでも滑れる環境で、本当に全力を出し切って練習していたのか、と」親のすねをかじり甘えていた自分を省みて、厳しく己と向き合う環境を求めた。信頼するトレーニングアドバイザーのいる栃木県小山市に移り、一人暮らし。週1回は東京の国立スポーツ科学センターを訪れ、トレーニングと身体のチェック。生活費は、重い物を持つことでトレーニングも兼ねたパチンコ店や茶摘みなど、数々のアルバイトで稼いだ。「例えば茶摘みは、毎年5月、7月、10月、静岡県牧之原市に半月〜1カ月泊まり込みで働き、まとめて稼ぎました」そして2010年、念願が叶う。

引退検討時

念願のオリンピック出場後、選択したのは任期付公務員

バンクーバーオリンピック出場。「出ただけで満足しないように」立てた目標は8位入賞。「1本目は緊張しすぎて記憶がなかった」ものの見事予選を突破。目標にあと一步届かなかったものの、大舞台で計3本のレースを滑った。「終わった時、後悔などは全くありませんでした。非常にすっきりした気分で」次の4年間、もう一度挑戦しようとは考えなかった。そのままプロ選手としての選択肢が残っていたからだ。「でも、オリンピック後に表敬訪問で小山市を訪れた際、市長さんに『あなたの経験を子供たちに語ってほしい』と言われて、市の任期付職員になりました」5年契約で週4日。地元の小学校を回りオリンピックとしての講話や夢の大切さを説いた。中学校の部活では、体幹トレーニングやメンタルトレーニングの解説をしてサポートした。当初描いていたプロボーダーの道からは一変。「声をかけてもらい、トライしてみよう」と思い立ったことが一つ。もう一つは、自分がやってきたことを競技以外で立たせることができる、そこに魅力を感じたのが理由です」

引退後

正職員になって知ったスポーツの“ある”側面

所属は生涯スポーツ課。ラジオ体操会など、イベントの企画、運営も行う。一方で任期満了が近づいてくる。その時知ったのが「自己PR枠」の創設だ。「正職員の試験を受けたくても年齢制限を超えていて。悩んでいたら何かに秀でた分野があれば受験できる枠ができて…助かりました」見事正職員に就くことができたが、待っていたのはオリンピックの経験を活かしたスポーツ関係の仕事ではなく、一般職員も行う事務仕事だった。「所属は同じでも、庶務として一日中パソコンと向き合いながら予算管理や会計などをして。電卓も使ったことがなかったのでもと大変でした。でも、すごくいい勉強になりました」現在は事業担当として、マラソン大会の主務者を務める。スポーツ立市体力向上プログラムの一環で、オリジナルの「おやまっ子体操」を学校で教えるもする。「市民1人1スポーツを目指す今の仕事で発見もあります。勝負関係なく、生涯を支えていく健康的な側面もスポーツにはある。むしろ、その意味合いの方が世間一般では強いのかもしれません」

押田さんが考える「人間力」とは？



現役時から「日々精進」「勝って反省、負けて感謝」という言葉が好きでした。たしかに、私もトリノオリンピックの頃はわかっていませんでしたが、スポーツって勝てばいいという浅いものではない。人として成長を実感できるところに、じつは大きな喜びがあるのだと思います。実際、今の自分に競技力は生きていないと感じます。それよりも諦めない気持ちや、折れない心など、競技を通して学んだ教えがフルに活かされている。成長への意志といった精神的な部分こそ、後々人生に通ずる力になるものです。



写真：アフロスポーツ

人として成長を実感できるところに、じつは大きな喜びがある



きちんと社業を
行うことで
競技生活に
プラスになる
面もあります

Satoru TERAO
寺尾 悟

ショートトラックスピードスケート選手 トヨタ自動車株式会社社員



PROFILE

1975年生まれ。愛知県出身。1985年にアイスホッケーからショートトラックに転向。1994年世界選手権5000mリレー、1999年1000mで金メダル。オリンピックには1994年リレハンメルオリンピックから4回連続で出場。中京大社会学部を卒業後1年間体育学部での研究生を経てトヨタ自動車株式会社に入社。2010年に現役を引退。現在は人事部スポーツ強化・地域貢献室主幹。

高校・大学卒業時

文武両道を貫いた10代、漠然とあった銀行員の姿

「オリンピックに行きたい」と思ったのは、高校1年生の時。きっかけはショートトラックが正式種目になった、1992年のアルベールビルオリンピックだ。「さらに1998年のオリンピック開催が長野に決まった。それで思考が180度変わりました。それまで好きだけだった競技に全力、真剣で取り組み、1年後の1993年に日本代表入りました」

急激な成長を見せ、高校3年生でリレハンメルオリンピックに出場し4位入賞。当然、多くの大学から誘いが。「正直、浮ついた気持ちになったこともありましたが、でも、最終的には慣れ親しんだ場所がいいと、地元の中京大学社会学部に進みました」

漠然と「将来は銀行員になりたい」という未来像があったため、社会学部に。『とはいえ、定年まで働ける安定性に魅力を感じていた程度で、第一目標はあくまで長野オリンピックでメダルを獲ること。結果を残せば未来は明るい、と』

だが結果は500 m 13 位、1000 m 9 位。「人生が変わる契機になる、と覚悟をもって臨んだのですが不本意な結果で…。だから、現役続行を決意しました」

社会人(ピーク)時

トヨタ入社後3年続いた努力と研鑽の日々

研究生となり、長野オリンピック翌年の世界選手権1000 mで金メダル獲得。ワールドカップでは日本人初の総合優勝も果たす。就職も決まった。「大学卒業前から声をかけていただいていたトヨタ以外に選択肢もなく。地元企業ですし、両親もトヨタに勤めていたので不安も迷いもありませんでした」

当時は深く考えていなかった。ただ、「トヨタに入社していなかったらゾツとする」と今、振り返る。実際、入社後は身の上を考える暇などなかった。「海外企画部で朝8時半から夕方5時半まで働いて夜に練習。その繰り返しで3年続けました。練習時間は毎日1時間半から2時間ほど。限られた時間でできることを必死に考えて。追い詰められましたがやるしかありませんでした」

とはいえ、体がもたないので毎週水曜日だけ練習をオフに。仕事後帰宅中に喫茶店で飲む1杯のコーヒーがなによりの救いだったという。「この日常から逃れるには、日本代表として遠征へ行くこと。だから必死でした」

練習時間ある程度確保できるようになったのは、入社から3年後だった。

引退検討時

部署異動、結婚の一方で迷った引退のタイミング

社会人として必死に仕事をしつつ現役を続行。長野オリンピック後も2度、オリンピック出場を果たす。「オリンピックでメダルを獲りたかった。でも、願いが叶わぬまま2006年のトリノオリンピック時には30歳に。メダルを諦めきれずに、当時は引退するきっかけをなくしていました」

社業ではトリノオリンピック後の2007年、人事部への異動があった。「車は3～5年の時間をかけて一つの商品を作ります。でも、代表合宿などで不在期間が長いと、仕事についていけないし身に付かない。結局、一人前になれない。なので、もっと自分が貢献できる部署に異動したいと相談しました」

異動したのは人事部スポーツ・イベント・健康推進 G。スポーツに携わり、社内イベントや健康管理も一部扱った。仕事でも競技経験を活かし、2009年に結婚。翌年のバンクーバーオリンピックを目指す、代表を逃し遂に引退を決意。「もしオリンピックでメダルを獲得していたら、ここまで現役を続けたか…。目標に手が届かなかったからこそ反骨精神でやってこられた気がします」

引退後

選手と社会人、両方の経験を活かして活躍

現在の肩書は「人事部スポーツ強化・地域貢献室主幹」。2020年東京オリンピックパートナーであるトヨタの名を背負い、渉外など特命業務を中心に動く。また同社スケート部の強化や、日本代表コーチも行うなど忙しい日々だ。「入社当時はまったく想像していなかったポジションで仕事ができています」

今考えていることは2つだ。「一つは、競技でも社業でも恩返しをしたい。競技に打ち込んだのと同じくらいの情熱を仕事に注ぎたい。そしてもう一つは人事部として、採用したアスリートの処遇を考えてあげたい。現役中は環境づくり、引退後は活躍できる場の提供など。特別扱いはしませんが、きちんと社業を行うことで競技生活にプラスになる面もあります。みんなが懸命に働いていることを現場で感じれば、競技ができていることに対する感謝も生まれる。そうすれば、自然と応援してくれるようにもなります」

説得力が滲むのは、ほとんどが自身の経験から出ている言葉だからだ。「最初の3年は大変でしたが、今はトヨタに入って本当によかったと思います」

寺尾さんが考える「人間力」とは？



「全てを謙虚に受け止める」ことではないでしょうか。謙虚な姿勢を示した方が相手に感謝や誠意が伝わります。また、誤解されることが減る分、自分にとっても有益かと。そこが人間力向上のスタートライン、人としての幹の部分になるのではないのでしょうか。私見ですが、仕事とスポーツなら、仕事で這い上がる方が難しい。スポーツはやるのが明確ですが、仕事はそうでない部分も多い。単純比較はできませんが、仕事の方が難しさを感じます。となると、トップアスリートであったとしても社会に出ている以上、謙虚になるべき場は少なくないと思うのです。

全てを謙虚に
受け止める姿勢が、
人としての幹の部分になる



写真：アフロスポーツ