

## 平成26年度 ソーレまつり記念講演会

### ひとつひとつ、少しずつ～自分らしく前へすすむ～



日時 平成27年1月25日(日) 13:30～15:00

会場 こうち男女共同参画センター 3階大会議室

#### 講師 鈴木明子さん(プロフィギュアスケーター)

愛知県出身。6歳からスケートを始める。15歳で全日本選手権4位となり注目を集める。10代後半は体調を崩し、大会に出られない時期もあったが、2004年に見事復帰。念願のバンクーバーオリンピック代表の座を勝ち取った。2010年バンクーバーオリンピック8位入賞。多くの感動を生んだ。2012年世界選手権銅メダル獲得。27歳での世界選手権メダル獲得は、日本最年長となった。2013年全日本選手権では、会心の演技で13回目にして初優勝。2014年ソチオリンピックでは2大会連続の8位入賞を果たした。

著書 「ひとつひとつ。少しずつ。」(KADOKAWA)、「壁はきっと越えられる —夢をかなえる晩成力」(プレジデント社)。



#### ★努力して手に入れた成果が大きな喜びに

スケートを始めた頃、1回転半ジャンプを習得するのに1年半かかりました。「今日も跳べなかった」という私に、母は「人の倍練習すれば、必ずできるようになるよ」と言ってくれました。その言葉を信じて練習し続けた結果、ある日跳べるようになりました。コツコツと努力して手に入れた成果が大きな喜びとなり、その後も「人より時間はかかるけど、努力すれば必ずできる」と信じることができました。

#### ★一度は離れたスケート

15歳で全日本選手権4位となり、この頃からオリンピックを目指すようになりました。自分に足りないものを考えた時、やはりジャンプの強化が必要と思い、親元を離れてジャンプ指導に定評のあるコーチのいる仙台の大学に進学しました。

ジャンプを跳ぶには細い方が良く、女子選手の多くは10代後半の体型の変化に悩み

ます。私の場合は、母が食事管理をしてくれていたため体型を維持できていました。一人暮らしを始めた時、これからは自分で管理しなくてはという思いがプレッシャーとなり、厳しい食事制限を課すようになりました。スケート上達の前に体重管理が目標となり、気づいた時には体重が10キロ以上も減ってしまい、摂食障害と診断されました。

努力して体重を管理してきたのに、それを病気だと言われたことを最初は受け入れられませんでした。回復するためにはまずは病気を受け入れることが必要で、病気を理解して何のために治すのかを明確にできた時、快方への一步を踏み出すことができました。スケートも大学もやめてもいいと言われましたが、スケートだけは絶対にあきらめたくありませんでした。病気で未来が見えない時、スケートという目標があれば頑張れると訴えました。その気持ちが快復への近道となり、早くても3年は療養が必要と言われるところを1年で氷の上に戻ることができました。

### ★競技に復帰して

練習を再開できたものの、頭で思うように体は動かず全くの初心者に戻っていました。現実を受け入れるのは辛いことでしたが、ここから強くならなくてはと思いました。一緒に戦っていた選手たちは活躍しているのに、私は同じ試合に出ることもできず、目標だったトリノオリンピック選考会を客席から見っていました。志を持って仙台に行ったのにと、すごく悔しい気持ちだったことを今でも覚えています。当時は、とにかくみんなに追いつきたいという気持ちで競技を続けていました。そして大学卒業の時を迎えます。

スポンサーにより競技を続けられるのはトップ選手だけで、ほとんどの選手は親の援助により競技を続けています。そのため、卒業と同時に引退する選手がほとんどで、私も就職せずに競技を続けることは考えられませんでした。そんな時、私を採用してくれたのが名古屋にスケートリンクを持つ邦和スポーツランドでした。全日本選手権12位の選手をよく採用してくれたと、今でも感謝しています。採用されたのはオリンピックに出場できる選手と思ったからではなく、小さい時から前向きに一生懸命練習していた姿をずっと見てくれていて、邦和で練習してくれたら子どもたちにもきっと良い影響を与えてくれると思ったからだと思っています。

### ★自信となるのは日々の積み重ね

3人しか出場できないバンクーバーオリンピックの有力候補には4人の選手がいました。私は5番目で、とにかくまっしぐらに目標に向かって突き進むだけという気持ちでした。その結果、全日本選手権で2位となり、出場権を得ることができました。

本番では、緊張から演技直前の6分間練習で調子を落としていました。不安になりましたが、コーチの「これまでどれだけの練習をしてきたんだ。それを信じずに直前のたった6分間を信じるのか」と言ってくれた言葉で、気持ちを立て直すことができました。私は、自信は人から与えられるものではないと思っています。いくら「大丈夫だよ」と

言われても、自分に納得できるものがなければ本当の自信にはなりません。最終的に信じられるのは、日々努力して培ってきたもので、それが私の心を強くしてくれました。

### ★自分らしさを失わず、今のベストを尽くす

ソチオリンピックは足の怪我もあり万全ではありませんでしたが、だからこそ自分の表現したいスケートについて改めて考えさせられました。ジャンプの調子が良くないけど、これまでもジャンプで戦ってきたわけじゃない。ミスをして自分の良いところをそれ以上に出して、最後まで自分のスケートを貫こうと思いました。

人は常に自分のベストを出したいと思います。オリンピックとなればなおさらです。ただ、1年前の一番良かった演技がベストだと思っても、その後の1年間で成長した部分もあれば劣った部分もあります。それは私が病気をした時に元気な頃の自分に戻りたいと思ったのと同じで、いろんな経験をして成長しているのに昔の自分に戻るのでは進歩がありません。今の状況でできる最大限を引き出すことが、今の自分のベストを尽くすことだと思いました。

### ★夢を持つことの大切さ

引退後は新たなステージで新たに出会う人たちと、アイスショーを始めテレビや講演などさまざまな仕事をしています。今の自分はずごく吸収率の良いスポンジだと思っていて、日々出会う人からいろんなことを学んでいます。新しいことをする時はいつも不安ですが、やってみれば全部楽しいという得な性格をしているので、日々楽しみながら挑戦しています。今後の大きな夢は、振り付け師になることです。

夢があると、それを叶えるために何をすべきかを考えて、目標を持って生活することにつながります。楽しいことがないと言うのを聞くと、自分の足で何か見つけてほしいと思います。あえて苦手なことに挑戦するのも一つの方法で、行動してみると今まで気づかなかった好きなことに出会えるかもしれません。よくチャンスはいろんなところに転がっていると言いますが、チャンスを掴めるかどうかはその人次第です。チャンスを見極める力や掴む技量がないと、せっかくのチャンスをものにすることはできません。日々努力して自分に磨きをかけて準備をしているからこそ、巡ってきたチャンスを掴めると私は思っています。