

自分との勝負に勝つ

極限でのセルフコントロール

仙台市青葉区の東京エレクトロンホール宮城で7月26日、宮城県社会福祉協議会のいきいきSUNクラブ会員を対象に夏祭りイベントが開かれた。尺八と箏の邦楽ユニットによる演奏に加え、講演会には元全日本女子バレーボール選手の三屋裕子さんが登場した。ここでは講演会直前の単独インタビューの内容を紹介。ロンドンオリンピックにちなんでまず伺ったのは、1984年に三屋さんが出場したロサンゼルスオリンピックの思い出だ。(講演会の様子は13面)

オリンピックは、さまざまな競技種目が一度に行われる世界的な大会。単一競技のワールドカップや世界選手権などと大きく違うのは、周りの注目度です。

2、3カ月前から報道が過熱し、われわれの時(ロサンゼルスオリンピック)も密着取材がありました。こちらからみれば練習も対戦相手もいつもと同じなのに、周囲の騒ぎ方が違うんです。

でもその頃の選手は、ピークをつくるためにトレーニングを積んで自らを追い込み、体力的にも精神的にも一番きつい時期。本音は集中したいけれど集中できず、私は早くオリンピックが始まらないかと思っていました。

実は、いまだに当時のビデオを1回も見えていないんです。思い出もあまりない。金メダルを狙ったのに取れなかったから、忘れたいのかもしれない。銅メダルはもらいましたが、当時のメンバーの中に、メダルを手元に置いていないという人が多いですね。

周りの人は「銅でもすごいじゃない」と言ってきたり、自分たちの目指していたのは金メダルだったから、やはりこだわってしまいますね。

バレーボールをやつてきて一番学んだのは「自分との勝負に勝つ」こと。怠けたい、さぼりたい心にとだけ戦いを挑めるか。

それを教えてもらったスポーツだったと思います。勝つためのバレーボールは、勝負に負けた時になぜ負けたのかを分析し、課題をクリアして次の試合に挑みます。体をつくり直さなければならぬ。時間も、能力以上に積み上げるのはとても大変な作業です。

オリンピックを目指していた時は1日14時間も体育館にいました。練習になんて行きたくないけれど、行かないと自分の望むものが手に入らない。胃かいようや円形脱毛症、血尿症になりましたし、食事がのどを通らない時間も。オリンピックはこんなに自分の体を痛めつけないと立てない舞台なのかと思いましたね。

独身なので(笑)、部屋で一人になって過ごすことで心身をリセットしています。

被災地からエネルギー
2008年に、心と体の健康づくりを目的に、NPO法人健康寺子屋を立ち上げました。東京や奈良でシニア向けの運動教室などを開いています。

東日本大震災の被災地では昨年の4月に、健康支援のボランティア活動を始めました。震災後テレビで東北の避難所の様子を見て、理由もなく、何か自分たちもやらなければと思っただけです。

生活不活発病という病があるように、避難所が狭いからといって動かないでいると、ますます動けなくなります。場所を取らずにできる運動はありません。ストレスも一緒に解消してほしいです。

まず福島県の郡山やいわき、相馬などへ行き、原発事故の避難所を巡りました。最初は誰も目を合わせてくれませんでした。それでもお手玉やあやとりから始めると次第に打ち解け、ゲームやボール遊びなども一緒に楽しめるようになったんです。

ことしの7月は毎週末被災地に足を運びました。先日は山元町と巨理町の仮設住宅へも行きました。

被災地の方々と接点を持つことで、エネルギーをいただいています。活動を通して考えさせられることはさまざま。自分がアクティブでいられるのは出合いの多さなのだと思います。



profile

三屋 裕子 (みつや・ゆうこ) (54)

1958年、福井県生まれ。元全日本女子バレーボール選手。八王子実践高から筑波大へ進み、79年に全日本入り。81年に日立入社。同年、東京で開催のワールドカップで人気を博し、女子バレーボールブームを巻き起こす。84年にはロサンゼルスオリンピックで銅メダルを獲得した。現役引退後は教師や会社社長を経験。現在はスポーツプロデューサーとしてバレーボールの普及活動や、運動・食・リラックス・コミュニケーションを柱とした教室「健康寺子屋」で講師を務め、心と体の健康づくりを広めている。TBSテレビ「朝ズバ!!」では火曜のレギュラーコメンテーターとしておなじみ。

バレーボールを始めたのは中学生の時。顧問の先生には「部屋が汚いやつは、コートの中でもそれなりのプレーしかできない」と教えられ、部屋の片付けはもちろん、部活での私物管理も徹底的にやらされました。

コートの中は極限です。試合では自分を飾ってはいられず、へなちょこになつてしまつて選手がいる一方、パニックになつても自分を見失わない子もいる。セルフコントロールができるんですね。そういう強い子は、後々有力な選手に育ちます。

私は今でも部屋を片付けることで思考の整理をしています。幸か不幸か