

JAPAN
Gymnastics

一流のアスリートになる心得



JAPAN GYMNASTICS
ASSOCIATION

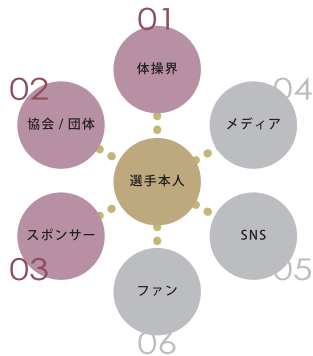
公益財団法人日本体操協会

www.jpn-gym.or.jp/

リオデジャネイロオリンピックでの体操ニッポンの大活躍に日本中の人たちが感動し、勇気と笑顔をもらいました。この感動、勇気、笑顔を2020年の東京オリンピック、そして将来に向けてより大きく育ててほしいと思います。

Elite Athlete

一流の選手になることは、試合に勝つことだけではない。



01 体操界と自分の関わり (体操、新体操、トランポリン)

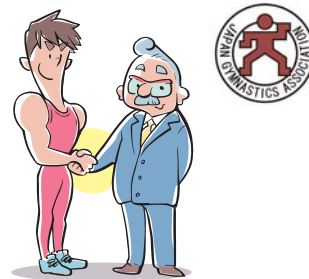
日本の男子体操は1960年のローマ五輪で初優勝を遂げ、1976年モントリオール五輪まで5連覇、世界選手権を含めると10連覇の偉業を成し遂げました。体操ニッポン栄光の歴史は大先輩たちの努力と苦勞によって築き上げられ、現在の体操界が存在します。現役の皆さんにこの体操ニッポンの価値をさらに高める行動、振る舞いを期待しています。



体操
NIPPON

02 協会は選手と一体

体操協会は体操競技、新体操、トランポリンをはじめ、総務委員会、地域委員会、審判委員会、アスリート委員会、国際委員会、事務局など様々な組織で構成されています。それぞれの部署の人たちが選手のために日々尽力、協力していることを知っておきましょう。選手一人では大会に出たり、合宿に参加したりすることはできません。選手が活躍できる場をサポートしてくれる人たちがいることを忘れてはいけません。



03 スポンサーがいるから 試合も運営出来る

大小問わず試合運営には会場使用料、用具の確保、運営費など、多くのお金が必要です。スポンサーがない場合、運営費の調達が困難となり、小規模な大会しか開催できなくなります。ウォーミングアップをするサブ会場もない状況となれば、選手はベストな状態で試合に臨むことができません。スポンサーがいることにより、試合開催が可能となり、また試合に臨むまでの十分な環境が整い、高レベルの演技ができるということです。選手たちが良い演技をすると、観客の動員増につながり、体操界の認知度が上がると同時に、スポンサーの認知度も上がり、体操界とスポンサーの関係が続いていきます。



内村 航平

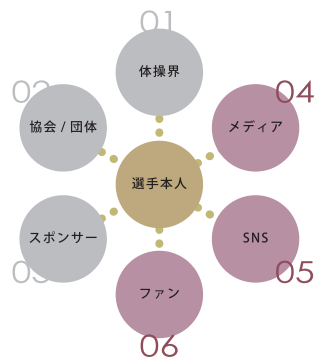
KOUHEI
UCHIMURA

1989年(昭和64年)1月3日、福岡県北九州市生まれ。誕生時には元号がまだ昭和だったが、誕生4日後に平成に改元したことにあやかり、「平成の時代を真っ直ぐ渡れるように」という願いを込めて「航平」と命名された。1992年(平成4年)、両親が「スポーツクラブ内村」を開設し、長崎県諫早市へ移住したのを機に、3歳から体操を始めた。諫早市立諫早中学卒業と同時に、両親の反対を押し切り単独で東京へ体操留学。塚原直也選手に憧れて朝日生命体操クラブへ入門した。東洋高校を経て日本体育大学入学。同大卒業後コナミスポーツ&ライフ入社。2008年北京五輪団体総合2位、個人総合2位。2012年ロンドン五輪団体総合2位、個人総合初優勝。2016年リオデジャネイロ五輪で団体総合優勝、個人総合2連覇。2009年から世界選手権6連覇。



Like a star

トップの選手には常に注目が集まる



04 メディアの露出は積極的に慎重に

アスリートにとってメディアに注目されることは嬉しいことでしょう。大きな大会の後にはテレビ、新聞、雑誌の取材、インタビューが待っているかもしれません。様々なメディアに露出することは、自分のことだけでなく、体操競技について多くの人に興味を持ってもらえるチャンスと言えます。しかし、メディアに出るときには「その競技の代表として出ている」という自覚を忘れてはいけません。自分自身にそのつもりがなくても、安易な言動によってスポーツの価値や自分の競技の価値を落としてしまう可能性があります。メディアに出る際には、その競技の代表としてどのような言動がふさわしいのかを考え、積極的かつ慎重に対応しましょう。



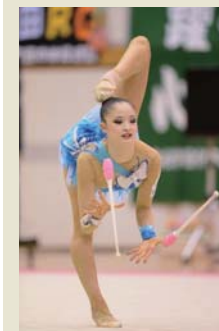
05 SNSでの発言はすぐに広まる

現在は沢山の情報であふれかえっています。個人情報はいい意味でも悪い意味でもすぐに広まります。SNSからメールアドレス、パスワードが流出し、それを悪用されてLINEのアカウントが乗っ取られるという事案も多発しています。家族や体操仲間とのやりとりでも、見ず知らずの人に情報が盗み取られる可能性もあります。情報発信をしっかり考え、自分にとってプラスになるよう上手に発信していきましょう。気を付けてほしいのは前向きな内容でも、不特定多数の人が見ていることから、誤解され、予期しない中傷を受ける場合があります。不適切な書き込みや個人情報の意図しない流布などがトラブルを引き起こしていますので十分に注意しましょう。



06 ファンを増やすことは体操の未来を広げる

日本の体操競技は一時低迷期がありましたが、お家芸と言っていいほど伝統があり、強さを誇ってきました。男女ともトップ選手が出場する主要競技会はお客さんがたくさん詰めかけてくれます。オリンピックで活躍したこともあって日本の体操界は盛り上がり、注目を浴びています。さらに人気を高めていくためにはより一層の魅力をファンの皆さまに届けなければなりません。ファンの応援が力となり、競技力の向上、技術の開発につながり、体操の未来が広がっていきます。



皆川 夏穂

KAHO
MINAGAWA

千葉県千葉市生まれ。千葉市立真砂中学、東京・大原学園高校、国士館大学。イオン所属。168 ㍉、48.5 ㍉。全国中学校大会、全日本ジュニア選手権各2連覇。2014年全日本クラブ選手権クラブ対抗個人総合優勝。同年世界選手権出場。2016年リオデジャネイロ五輪代表。



NG事例集

覚えておきましょう！
“有名になると注目されること”
気軽にした行動が問題に！



教訓

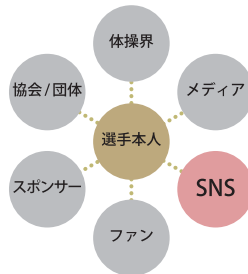
タグ付けは
事前に相手の許可を得てから

事例

01

「タグ付けされてびっくり！」

・・・気軽にした発言が問題になったケース



スマートフォンの普及で誰もが SNS でつぶやくことができますが、そのつぶやきの痕跡がのぞかれているかもしれません。非公開でつぶやいたとしても、それを読んだ人に公開されしまう危険性ははらんでいます。また、Facebook で友達が公開した写真に自分がタグ付けされてびっくりした経験を持つ人がいます。その人が見られても構わないというのであれば問題ないわけですが、勝手に載せられて困る人もいます。顔写真を見た人がそこにカーソルを合わせると、名前が出てしまい、そこをクリックすると、その人の Facebook に飛ぶことだってできてしまうのです。

このほか、SNS で人種差別的な発言は注意しなければなりません。さらに競技会でジャッジの採点に不満を漏らすようなブログの書き込みは炎上につながります。



タグ付けは自分ではなく、友達が勝手にやってしまうし、その投稿がタイムラインにも載ってしまいます。自分でコントロールできないから載せるのにふさわしくない写真も載ってしまいます。タグ付けをしてもいいかどうかを事前に相手に確認すること—これがマナーです。

さらに、人の批判、迷惑行為を SNS に載せることは厳禁です。友達感覚で気軽に書いてしまい、失言してしまうケースがあります。事の大きさによっては本人が社会的制裁を受けてしまうこともあります。SNS が炎上するのは、本人の書いた内容に問題があるわけで、まずはその批判にきちんと目を通すことです。

Facebook でタグ付けされた時、その人の行動や居場所が明らかになってトラブルに発展したケースがあります。タグ付けされることを望んでいない場合、プライバシーの侵害で訴えられる可能性もあります。楽しく利用するための工夫を怠らないように注意しましょう。

「写真のタグ付け」を勝手にされない方法 ～タグ付けの設定をしましょう

<Twitter 編>

- 1 メニュー[アカウント]から[設定]をタップ。
- 2 アカウント一覧から写真のタグ付けを無効にしたいアカウントを選択。
- 3 下にスクロールし[写真にタグ付けする]をタップ。
- 4 [写真にタグ付けする]を【オフ】に。



<Facebook 編>

- 1 メニューの[アカウント設定]・[プライバシー設定]から[タイムラインとタグ付け]をタップ。
- 2 「自分のタイムラインにコンテンツを追加できるユーザー」の「友達があなたのタグ付けした投稿をタイムラインに表示する前に確認しますか?」をタップ。
- 3 「タイムライン掲載を確認」の右側にある[オフ]ボタンを[オン]に。

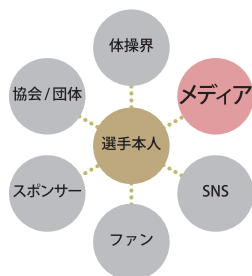


事例

02

『交通違反を起こし、問題に!』

・・・メディアで取り上げられるケース



日本のトップアスリートが酒気帯び運転で検挙されるという事件がありました。

ミニバイクに乗って帰宅中、飲酒検問中の警察官に呼び止められ、飲酒が発覚しました。「酔いがさめていたから大丈夫だと思った。自分が情けない」と話した後、「応援してくださっている多くの人の信頼を裏切り申し訳ない。これからは自分を戒めて練習に励みます」と、記者会見で涙を流しながら謝罪しました。

連盟は国際大会5カ月、国内大会3カ月の出場停止処分を科しました。

教訓 軽はずみな行動で人生を変えてしまうこともある。

競技以外の問題でも、自分の競技人生を棒に振ってしまう恐れがあるということです。一般人とは違い、社会的に注目をされる選手が飲酒運転だけでなく、スピード違反や駐車違反で捕まった場合は、マスコミに名前が出てしまうことがあります。交通違反だけではなく、日本を代表するような選手の競技以外での暴力、賭博、麻薬事件などがスポーツ界で起きて出場停止処分や引退に追い込まれるケースもあり、十分自覚して行動をとるようにしましょう。アスリートが活躍できる時間は限られています。たとえ交通違反でも法律を犯すことになったら競技者としての人生が取り返しのつかないことになるかもしれません。

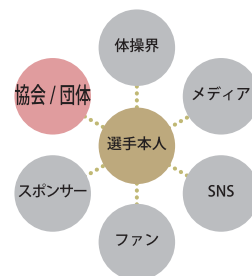


事例

03

『監督批判と受け取られる内容も あったことから問題に』

・・・リツイートされて知られてしまったケース



2011年、女子サッカーの世界カップで劇的な優勝を飾った日本代表チーム。国民栄誉賞に輝くなどマスコミも絶賛、どこへ行っても騒がれるほどの大フィーバーでした。

代表選手たちはいい気になっていたわけでは不是ですが、ある選手が帰国後に合コンで不用意に発言した内容を同席していた男性にツイッターでつぶやかれ大問題に発展しました。その内容は監督批判、同僚選手への愚痴など。

その選手は酔っ払っていたのですが、誤解を与える発言があったことを自ら認め、監督ら関係者に謝罪をしました。

教訓 不用意な発言を慎み、誤解をされないようにする。

自慢話も含め、不特定多数の場で軽はずみに人の批判をしないことです。批判と自分で思わなくても、他人が聞いたら批判や悪口と取ってしまうこともあるでしょう。いくら誤解だと主張しても第三者はそう取ってはくれません。普通、ツイッターに掲載されるとは思わないでしょうが、有名になったり、ある程度名前が売れたりした選手はどんな場面でも注目されます。自覚を持った行動を取り、軽はずみな発言をしないよう注意しましょう。



伸身の新月面が描く
放物線は

2004年
アテネ五輪

日本男子体操団体、
28年ぶりに
「体操王国ニッポン」としての
復活の金メダルです！

栄光をつなぐ物語

絵：かんようこ

栄光への架け橋だ——！

すごい……っ

内村航平
(16)

僕も、
オリンピックで、
体操団体で、
日本中に
感動を与えたい

それから4年後、2008年北京五輪
内村航平選手は日本代表として
オリンピックデビューを果たします

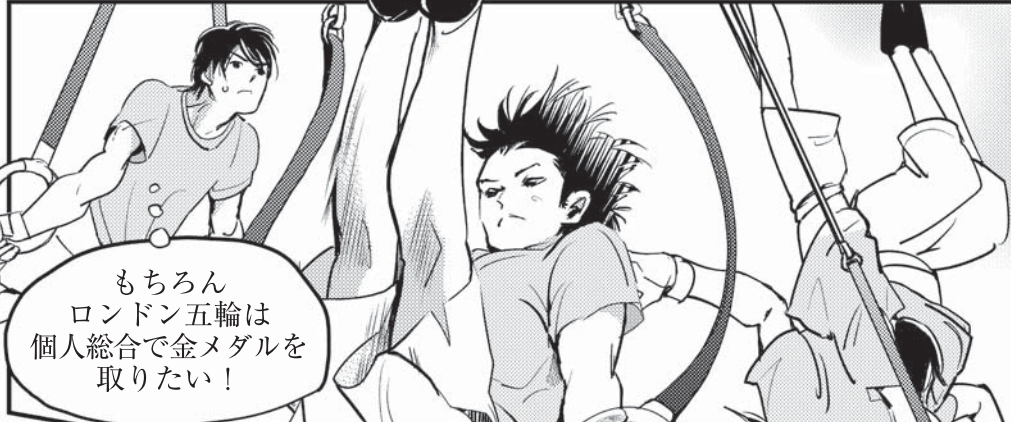
チーム最年少の
内村選手大活躍です！

やりました！
日本男子体操団体
銀メダルを獲得しました

この年から内村選手は
世界選手権をはじめ
国内外とも個人総合で連覇を重ね
多くの金メダルを手にしていました

しかし2010年、2011年とも
世界選手権団体総合では
銀メダルという結果でした

2012年の
ロンドンに向けて
意気込みを
聞かせて下さい





あいつ大丈夫かな

ずっと練習続けてるよな



もう一度、最初からだ

はあ



それじゃ全然だめだ

休んでいる暇なんてねーだろ

もう一人の自分がいて怒られながらやっている気がする



金メダルを取るために辛いけどやらなければ!

…うるせーなわかってるよ

決死の思いで挑んだ 2012年ロンドン五輪



点数について日本が抗議です!

内村選手は個人総合で金メダルを獲得したものの日本チームは団体戦においてミスを連発し4位に

抗議により審判のジャッジミスを指摘結果は銀メダルに訂正されましたが後味の悪い結果となってしまいました



金メダルでなければ何位でも同じだよな

体操を広めるためには金メダルでなければ駄目なんだ…



日本中を感動させたい

あのアテネの時のように

自分は金メダルを取ったけど

でも、本当に必要なのは、皆で金メダルを取ることなんだ



あ

ガチャ

お疲れさまです



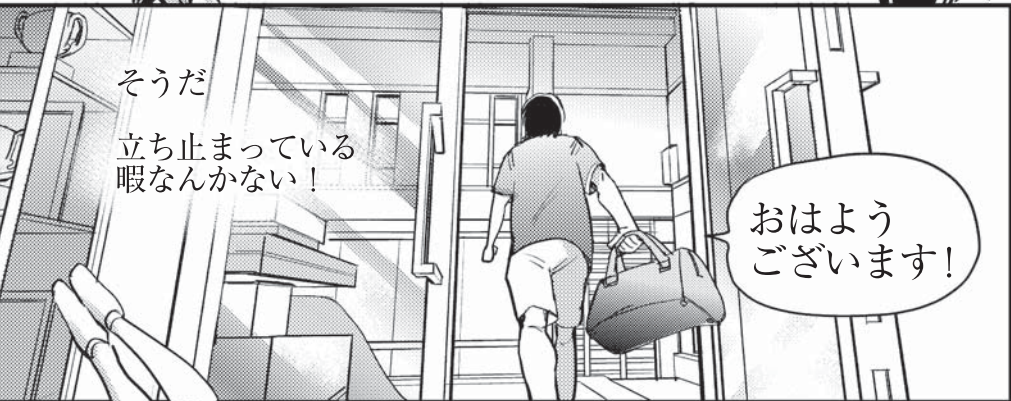
もう練習入るのか?

そろそろ始めないとなまってしまうそうで

…だよな



4年なんてあっという間っすからね



そうだ

立ち止まっている暇なんかない!

おはよう
ございます!



内村選手は
厳しい練習を
再開しました

内村さんまだ
練習している

僕たちも
負けてられないぞ



みんな
頑張ってるな

彼の頑張りに
影響されるように
他のメンバーも
練習量を増やして
いきます



これまでは
自分だけで
突っ走っていた

でも団体戦は
皆で戦う競技だから
自分だけでは
意味が無い

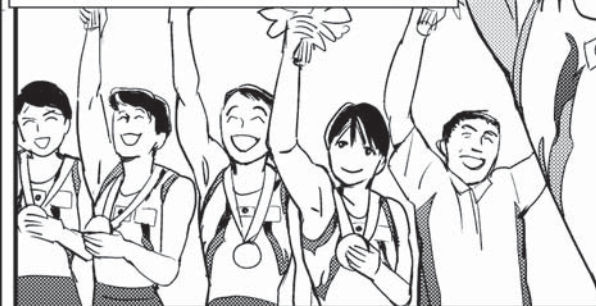
周りとは並み揃えて
ステップアップ
していくことが
大事なんだ

次に向かって
前進あるのみ!



努力が実を結び始めます

2015年10月
新たなチームメンバーを迎えた
スコットランド・グラスゴーでの
世界選手権で
中国の世界選手権7連覇を阻止し

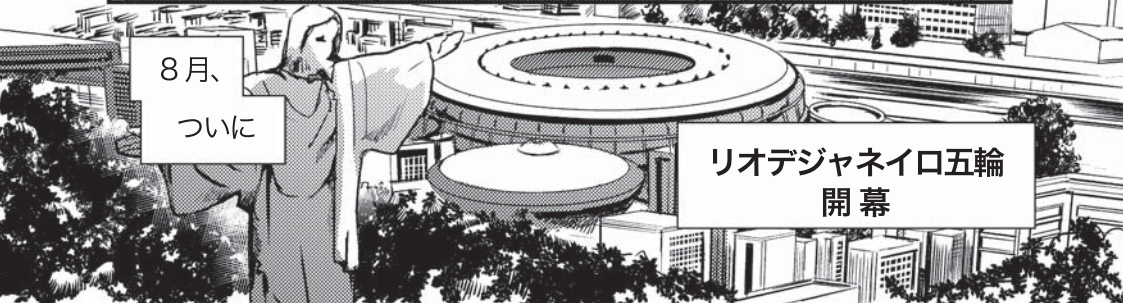


37年ぶりに団体金メダルを奪回!



2016年6月 リオ五輪
代表選手が最終決定

アテネを越える
準備は整いました!



8月、
ついに

リオデジャネイロ五輪
開幕

体操男子
団体予選

お〜っと落下です!

あっ
ラインオーバー!

厳しい展開だ!
日本!

うーん

みんなの調子は
決して悪くないはず
なんだ!

予選の結果 出ました
4位です
でもそんなに差は
ありませんね

きちんとミス修正していけば
きっと大丈夫だ

勝負はこれから

不思議とみんな、がっくり
落ち込むことは
ありませんでした

やれるだけのことは
やってきたんだから

今までの練習のクオリティを
そのまま出せれば
間違いなくいける!

富田さんの
栄光の架け橋を超えよう

そして体操男子 団体決勝

あん馬 加藤凌平選手
ミスのない演技で上々の
滑り出し!

跳馬 白井健三選手
高難度の技を成功!

つり輪 山室光史選手
伸身ムーンサルトが決まった!
波に乗るか! ニッポン

平行棒 田中佑典選手
気迫の演技で高得点!

5種目目 鉄棒で
トップロシアを
ついに逆転!

最終種目のゆか

内村、
金メダルへの着地ー!

日本、逆転勝利!
アテネ五輪以来の
オリンピック団体金メダルです!!

メンバーみんなで繋いだ
金メダルに、日本中が
感動に包まれました

なぜ団体総合の金メダルが取れたのでしょうか。
それはロンドン五輪の『銀メダル』があったからこそ
リオ五輪の金メダルに繋がったのです。

強い意志を持ち、日々努力を重ねることの
大切さを忘れませんでした。
4年間くやしさをバネに、
選手一人一人があきらめず戦い続けてきた結果です。

さあ、次の舞台は東京です。
復活! 体操ニッポンの絆をつなぐのは
明日の君たちです!



一流の選手は、やっている！

一流になるための心がけ

Elite Athlete Method

普段から心がけること

M.1
ethod

一人で試合をしているのではない



普段から感謝の心を忘れないこと

オリンピックメダリストのインタビューを聞くと、皆が親や仲間、コーチや所属先への感謝の言葉を伝えています。それだけ多くのサポートが必要だということを理解しているからではないでしょうか。

一人で出来ることには限界があります。感謝の気持ちをもって多くの人から応援してもらえるような選手を目指しましょう。

M.3
ethod

築き上げられた栄光の一員である



体操界を代表しているという
自覚を持ちましょう

今の体操界があるのは、これまで活躍された先輩方の功績によるものです。皆さんの発言や行動によって、体操またはスポーツの価値を落としてしまうことが十分にあり得ます。

皆さんの言動は、あなた自身の評価にとどまらず、スポーツ選手の評価につながることを自覚してください。

M.2
ethod

前進するために学び続ける



学ぶ姿勢と教養を身につけましょう

「教養とは、学校で学んだことをすべて忘れたあとに残るもののことです」とアルバート・アインシュタイン(物理学者)は言いました。

それは、ものの見方や考え方、価値観などです。体操界から世界をリードする、世界中から愛されるアスリートが育つことを期待しています。

M.4
ethod

スポーツマンシップを持つ



勝者であっても、敗者となっても
お互いを尊敬しあえる
人間力を身につけましょう

リオデジャネイロオリンピック個人総合決勝での内村選手とベルニャエフ選手との戦いは、歴史に残る大接戦でした。試合後の記者会見で海外メディアから内村選手に飛んだ「あなたは審判に好意的に見られているのか？」という質問に対して、金メダルにあとわずかで届かなかったベルニャエフ選手は「今のは無駄な質問だ」と一刀両断。続けて「内村選手はキャリアの中で高い点数を取ってきた。みんな憧れている」と称えた姿に世界中のファンが称賛しました。

一流の選手は、やっている！

一流になるための心がけ



インタビューの受け答え

M.5
ethod

自分を高めるチャンスと思う



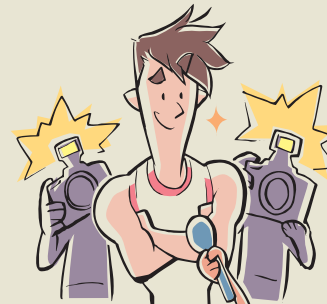
同じ質問をされてもきちんと答えよう

一流選手となればインタビューを受ける機会も増えてきます。また、それぞれの機会で聞かれることは同じ質問であることもしばしばあります。

自分にとっては同じ質問であったとしても、そのインタビューを見る人や記事を読む人は、あなたの言葉をはじめて聞く人だということを忘れないでください。

M.7
ethod

誇りを持てる人間でありたい



真摯な姿勢で質問に答えよう

時には答えたくないような質問をされることもあるでしょう。また質問されたくないときにくるときもあるかと思います。

どんなときでも一流選手として質問に対して真摯に対応しましょう。

M.6
ethod

自分の個性を確立させている



自分の意見をもって質問に答えよう

インタビューは自分の言葉で答えられるように、日頃から自分の意見をもって話ができるように準備しておきましょう。

M.8
ethod

尊敬される品格を持つ



言葉使いに気を付けましょう

言葉は“心”や“人柄”なども相手に伝えます。自分にプラスになるよう言葉を上手く使いましょう。

夢の実現達成シート



どうすれば夢に近づけるのか、段階を追って目標を立ててみましょう。

01 目標の作り方

まず始めに『自分の夢』を決めて記入します。
次にその夢を実現するため『長期目標』を考えます。
同じく長期目標を達成するための『中期目標』を3つ、
そして中期目標を達成するため、『短期目標』をそれぞれ
3つずつ考えましょう。目標は一気に達成出来ません。
逆算して考えればこれからやるべきことが見えてきます。

02 目標達成予定年月を記入しましょう

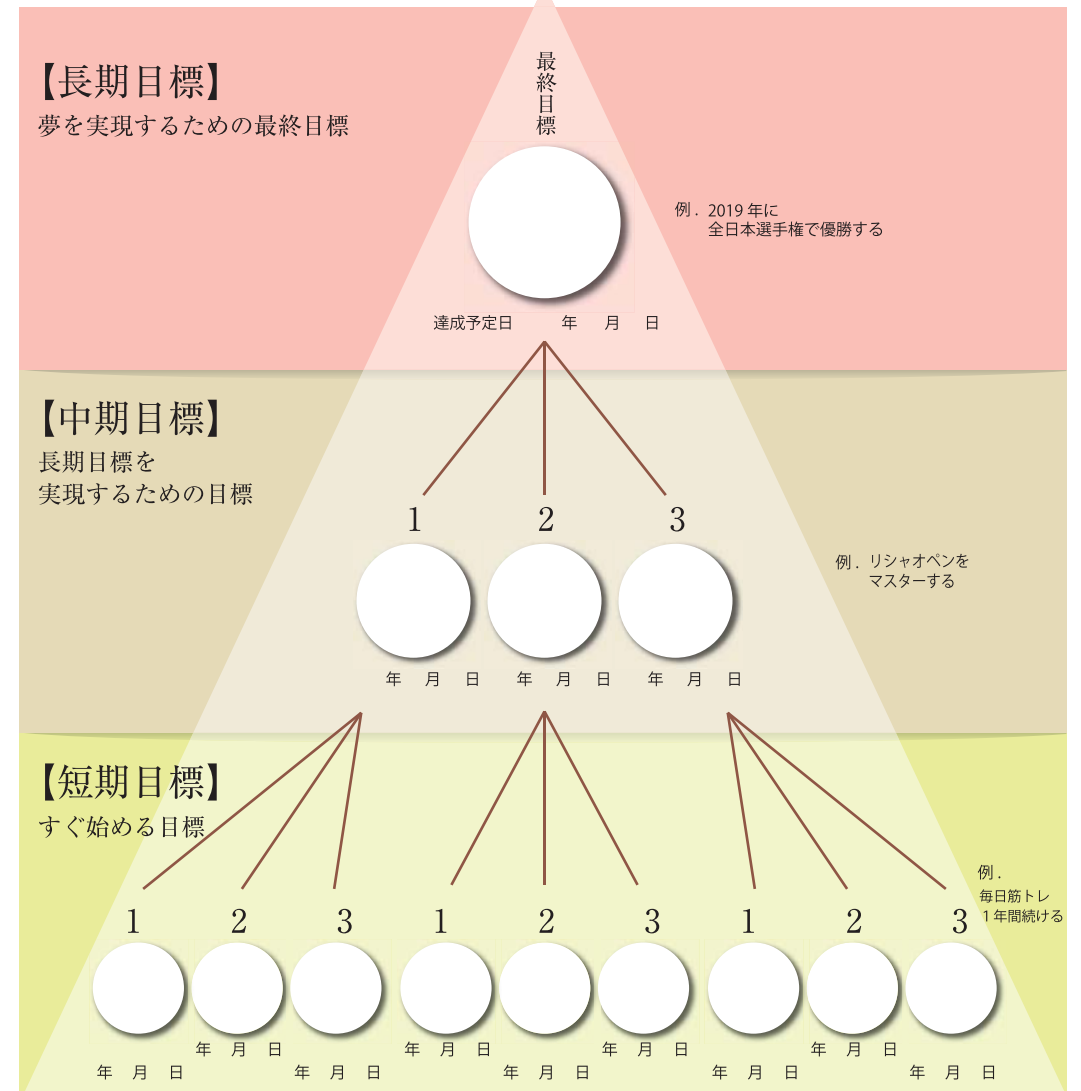
いつまでにこの目標を達成するのか、自分の達成予定の
期限を決めます。達成予定に向けて、常に進み具合を考
えながら行なっていきます。

03 目標達成を実感しましょう

達成できた目標は、そのマスに塗りつぶしていきましょう。
達成できたことの実感が、次の目標に向けてモチベー
ションを高めることになります。目標は掲げるだけでは
だめです。また、目標を作ると作ったことで気持ちが安
心してしまいがちです。
目標は必ず<実行>して<達成>することが大切です。

Step to realize a dream 自分の夢

例. 2020年
東京オリンピックに
出場する



普通のことを普通にできる人間に！

Kouhei Uchimura



2004年のアテネオリンピックで28年ぶりの復活金メダル、そして2016年のリオデジャネイロオリンピックでは12年ぶりの金メダルを手にした体操ニッポン団体。リオ五輪で主将を務め、チームを束ねた内村航平選手へ、アテネ五輪で栄光へと結びつけた当時主将の米田功氏がインタビューアとなり本音で思いの丈を聞いてくれました。

一流のアスリートとは人間として尊敬できる人

米田 一流のアスリートとはどういう人なのでしょう。内村選手が目指す理想のアスリート像を教えてください。僕は2000年シドニーオリンピック

に行けなかった時、女子マラソンの高橋尚子さんや柔道の野村忠宏さんら金メダルの瞬間を見て、自分もそんな選手になりたいと思いました。

内村 特定の人というより、自分の中でというのがあります。いい結果を残すのは当たり前、人間的にも尊敬できる選手。あとは皆を惹きつける演技や力を持った人が一流だと思います。一流の中でもさらに超一流がいて、自分にはまだ上があるという感じ。金メダルを取れば、結果として一流だけど、練習のやり方も一流でないといけません。体操をやらない人たちに、競技自体を広められる力を持った選手が超一流。イチロー選手とかは超一流。

米田 結果だけでなく人間性も重要ですね。また、体操を知らない人にも魅力を伝えられる選手が超一流ということですね。内村選手が、世界の頂点で活躍し続ける姿に人は惹きつけられますが、内村選手が思い描く超一流という理想が更に人を惹きつけているということがわかりました。その理想は何かきっかけで作りあげられていったのですか？

内村 北京で初めて個人総合のメダルを取ったけど、団体も個人も銀。やはり団体の金が欲しくて、個人も世界チャンピオンになってみたいと思い、そのモチベーションでロンドンまではとっていました。その間、世界一を取り続け、ロンドンでも個人総合で金。ロンドン以降は団体の金がどうしても欲しいというモチベーションでリオに臨み、ちょっとずつ人間的にも成長した部分がありました。ロンドンで金メダルを取ったことで、周りの人たちに影響を与えられるのだと感じてからは、自分から体操という競技自体を広めたいという思いが強くなりました。

米田 結果は人を育ててくれますが、内村選手も金メダルという結果の積み重ねによって今の考え方があるのですね。

仲間を信じながら背中を見せた

米田 リオで結果を残した内村選手を見て、こんなリーダーシップもあるのだと思いました。仲間を信じて背中を見せつけたことでリオでの団体金メダルがあったと思います。しかし、これまでの道のりを見ていましたが信じて待ち続けることは簡単ではなかったと思います。内村選手と他の選手とでは意識レベルに差があったように思います。「もっとこうしたらいいのにな…」など様々な思いがあったのではないのでしょうか？どんなことを考えながら見ていたのですか？

内村 団体で取りたいと言い続けても、自分一人頑張っても…。練習の仕方人もそれぞれ。失敗しないという僕の練習方法は皆に当てはまらないし、人に言われてからやるようなことでもないと。体操人生は長いし、長い目で見た方がいいという感じでやっていました。ロンドンまではそんな感じ。2014年に最強メンバーがそろった時、自分が年上になって皆に色々なことを言える立場となり、そこからは結構楽になったというか、自分はこうやっているということも言いやすかった。コーチ目線でメンバーを見るようになりました。

米田 2013年で結構レベルが上がりましたね。白井選手や亀山選手が出てきて、加藤選手も個人総合2位になりました。内村選手が年上になり、周りの選手のレベルも上がり環境が整ってきた年でした。

内村 14年では金が取れませんでした。きわどい点差でした。それまでは結構難度を上げ、中国に勝ちたいという気持ちがありました。美しい演技



は日本が当たり前のできるの、とにかく難度を上げれば中国に勝てると思っていました。その後は難度を上げる人は上げ、意地でも勝つという方向性が決まった感じはありました。

次のページに続く>>>

米田 功 プロフィール

1977年(昭和52年)8月20日、大阪府堺市生まれ。7歳から体操を始める。全国中学生大会で個人総合優勝。清風高校、順天堂大学時代に数々の大会で優勝を果たす。2003年全日本選手権個人総合優勝、翌年NHK杯優勝。2004年アテネ五輪でチームのキャプテンとして28年ぶりの団体総合金メダル獲得に貢献。同五輪種目別の鉄棒で銅メダルを獲得。2008年現役引退。その後、メンタルトレーナーとして活躍。子どもたちの可能性を広げたいという理念を掲げ米田功体操クラブを設立、指導に当たる。徳洲会体操クラブ監督、日本体操協会常務理事アスリート委員長。



「言われてからやるのでは遅い」 — 衝撃だった父の言葉

米田 一度、内村選手に合宿の時「若手はもっと練習した方がいいのでは」と聞いたら、「やるやつはやるんじゃないですか」と言っていました。また、テレビで内村選手のお父さんから「言われてからやるのでは遅いんだよ」と言われたと話されていましたね。それを聞いて、そういうバックグラウンドがあって、内村選手が言われてからやる、言葉で人を動かすというより、仲間を信じて待つスタンスなのだとということが分かりました。お父さんのあの言葉は衝撃でしたか？

内村 はい、衝撃でした。体操以外でも、言われてからやるのでは遅いという感じ。例えば、遅刻癖がある人は自分で何とかできるわけですが、遅刻を繰り返せば人から言われてしまう。注意されてもやってしまうこともある。やはりそこは自分で気づくべきだし、体操に関しては本当に練習をやれと言われてからではもう遅いんです。この

試合までに間に合わせると言われてからやるようでは、いい結果を残せない。どれだけ自分から考えてできるかが大事です。

米田 日本の体操は過去オリンピックと世界選手権を合わせて団体 10 連覇という黄金時代がありました。僕たちはそんな先輩方の栄光を聞きながらアテネで復活させたいという思いが強かったです。内村選手が団体に懸ける理由を聞かせてください。

内村 僕が団体で取りたいと思ったのは、16歳の時に米田さんたちのアテネを見てからです。すごい衝撃でした。その時に日本の体操がドンと上がって、体操がぱっと広がっていきました。団体で取らないと、体操の魅力を知ってもらえないと感じました。個人で取っても、あまり広まらないというのが自分の中にありました。3人演技でその3人の点数が入る今の状況では、失敗しない演技をすることが求められます。そんな団体こそが一番感動を伝えられると思います。

米田 ロンドンから帰ってきた時とリオで団体の金を取って帰ってきた時の反響は違いますか？

内村 自分が今まで一番欲しいと思っていたものが取れ、それに対して「おめでとう」と色々な人から声を掛けられ、日本中の夢を叶えたような感じがありました。そこが一番嬉しかった。ロンドンとそこが違いました。

成功のためには 人が嫌がることを進んでやれ

米田 選手として成功するためにいくつか必要な要素があると思います。僕は、黙々と続けていく

力と素直さというものがいいと考えています。この2つが現役の時に感じたことだし、今指導の現場でも思うことです。内村選手がキャリアを積み上げてオリンピックの個人を連覇し、団体でも金を取りました。皆が内村選手みたいになりたいと思った時、どんなものを身につければいいのでしょうか？

内村 人が嫌だと思えることを進んでできる人はとても強い。実際、自分もそういう練習をしてきましたし、それが嫌だとも思いませんでした。自分が叶えたい夢に対して、色々な情報を自分から聞きにいたり、人の技を盗んだり、貪欲さが自分にはありました。叶えたいではなく、叶えないと死ぬぐらいの覚悟がありました。

米田 人が嫌がることをやるというのは何かきっかけがあったのでしょうか？ 嫌なものはやっぱり嫌じゃないですか。

内村 大学1年でユニバーシアードの代表になり、世界選手権代表の選手と一緒に合宿をした時でした。富田洋之さんらがきついいいながらもすごい練習をしていたんです。日本代表でもこんなきつい練習をするんだと思いました。それまで自分はつらいことはせず、通しの練習も



あまりやりませんでした。できるという自信があったからです。でも、つらい練習をしないと一番になれないということが分かってきたんです。オリンピック連覇の先輩、加藤澤男さんから「世界一になるヤツは世界一練習しているんだよ」と言われました。

米田 そのタイミングだったんですね。

内村 そこからすごく練習するようになりました。猛練習してインカレで優勝。それからはこのスタンスでずっとということと決めました。

米田 大学1年でそういうきっかけがつかめたというのは大きいですね。

もう1人の自分に 怒られながら練習

米田 あるインタビューで内村選手は「自分に何を注文したいか」との質問に、「自分に負けないようにすること」と答えていました。その返答を聞いて、自分にも同じような感覚があったなと思うと同時に、内村選手も長きにわたって自分と戦っているんだなと知ることができました。自分に負けたくないということは、それだけ自分と戦うことが必要だということ。日々の練習の中で自分のモチベーションを上げることがメインだったということですか？

内村 学生時代は部員が大勢いて、皆の練習を見ながらモチベーションを上げていましたが、社会人になって選手数が少なくなり、黙々と自分の練習をするようになりました。自分にどれだけストレスをかけて練習できるかを社会人になってから必要だと感じ始めたのです。その時、

もう一人の自分がいて、ロンドンの前に「お前は金メダルを取るためにやっているんだろ」と言われたのです。今日はちょっとしんどいなと思う時もあったのですが、そんな時にもう一人の自分に怒られながらやっていました(笑)。

米田 わかります。僕のもう一人の自分は松岡修造さんキャラでした(笑)。すごく熱い自分が自分自身を鼓舞していましたね。自分との戦いに勝つことがどれほど大変で難しいことか。戦う相手は自分の中にいる怠け者の自分でした。内村選手も、もう一人の自分がいたんですね。

内村 はい。そのもう一人の人は超オニです。本当にオニみたいでした(笑)。

米田 リオのときはどうだったのですか？

内村 リオの時はロンドンの経験があったから、結構自然体でいられました。チームメイトのことも一歩引いて見ていられた感じ。リオでは団体の金ということだけを考えていました。仲間の状態を知っておきたいというのがあり、みんなの練習もちゃんとチェックして、この調子ならいけるとか、構成を変えた方がいいかもとかを考えながら、自分が監督だと思いつつやっていました。

米田 完全に皆を把握していたということですね。

内村 むしろ自分のことはさておき、2015年の時の構成を固めていくというやり方でした。リオでは構成を変えず、維持するだけでしたから結構楽な気持ちでした。それが一歩引いて見ていられたのかなと思います。

人間性あってこそその金メダリスト

米田 内村選手が今思う過去の反省点などはありますか？日本代表になってから、人間的にも

あの時こうだったら、こうすればよかったなとか。

内村 あまり良くなかったと思うことがあるからこそ、今があるのだと思います。北京の時などは体操だけをやっていればいいやという気持ちがあつて、他は適当だったような。メディアの人たちにも「別にいいです」みたいな態度だったのですが、それは日本代表選手としてふさわしくない。やはり代表なのだから、ちゃんと対応しなければいけません。

米田 様々な経験をしてきたからこそ今の考え方があるんですね。

内村 選手としてというよりも人間としてというのが一番。レスリングの伊調馨さんもそんな感じ。あれだけすごくても、謙虚に話をしているし、ああいう人が超一流なのではないでしょうか。

米田 これからオリンピックを目指す選手たちにも競技はもちろん、人間性の面でも一流になってほしいですね。スポーツの素晴らしいところは競技を通じて人間としても成長させてもらえることです。多くの人たちが自分の子どもを体操選手にしたいなと思うような、人としても魅力ある選手の活躍を期待したいです。

内村 金メダルを取れる人って、神様がちゃんと見ているという感じがしてなりません。あまりそういうのを信じたくはないのですが、やはり日頃の行いがいい人は結果を出しています。練習で頑張っているけど夜遊びしている人というのは結果を残しても周りから尊敬されないし、結局後々、あのどこへ行ったのみたいな感じになってしまいます。人間性あってこそその金メダリストであるし、その先を考えるのであれば、やはり人間性があつた方が将来につながるのではないのでしょうか。

2020はプレッシャーと関係なくできるかが課題

米田 ロンドン、リオとオリンピック圧巻の2連覇を果たした内村選手に、地元で開催される2020年東京オリンピックで団体連覇をするための今後の課題を是非きかせてください。

内村 まず団体メンバーが5人から4人に減る。1人減ることで周りの選手の負担が大きくなるし、地元のプレッシャーも半端じゃない。そこを何とか関係なくできるかということだと思います。リオと同じメンバーで東京に臨むわけではないし、東京が初めての選手もいるでしょう。やはりオリンピックになると、健三もそうだったように世界選手権と同じようにはいきません。

米田 やはりオリンピックの難しさがあって、それによって自分たちが意識してしまうのでしょうか。

内村 楽しめればいいのか、そういうレベルの話ではないし、今回僕は3回目ようやくオリンピック感があまりなくできました。初めての選手がどこまで雰囲気にもまれずにできるかが大事。周りを意識せず、自分のことだけを徹底してできるかということではないでしょうか。

自分で道を切り開け！

米田 最後に、近年アスリートに求められる人間性のレベルがどんどん高くなってきています。アスリートの価値が世間に認められるようになれば、それは同時に求められるレベルも高くなっていくということです。東京オリンピックやその先を目指す選手たちがこの冊子を読むと思いますが、その選手たちに向けて一言お願いします。

内村 競技に関しては、自分で切り開いて我が道をいくしかないと思います。人間性については普通のことが普通にできれば、それが一番いい。一流にならなくてはいけないということではなく、普通の一般人としての常識を持ち、競技の魅力とかを自ら発信できるような人間になってほしいと思います。

米田 普通のことを普通に。体操も同じかもしれないですね。とても貴重なお話ありがとうございました。

米田 功
×
内村 航平



公益財団法人日本体操協会 「日本代表選手・役員の行動規範」

【趣旨】

「体操ニッポン」という称号は長い栄光の歴史の中で、先人たちの競技成績だけでなく行動により培われたものである。一部の選手や役員の行動により、先人たちが築き上げた栄光の歴史を汚す行為は決して許されない。そして、日本代表選手・役員はスポーツにおける公正の精神とマナーを尊ばなければならない。この規範は、前述のことを達成するため、あるべき日本代表選手・役員としての行動を明確にすることを目的として示すものである。

【基本方針】

- 1、日本代表選手・役員は日本国民を代表するにふさわしく、礼儀と規律を遵守し、社会の模範となるべき選手・役員であること
- 2、日本代表選手・役員は積極的に各国との友好と親善に寄与すること
- 3、日本代表選手・役員は日本国民の期待に応えるべく、飽くなき向上心を持った選手・役員であること

【行動規範】

- 1、違法行為は行わない
 - 2、反社会的勢力との関わりを持たない
 - 3、日本代表選手・役員としての名誉と信用を損なうような行動、発言をしない
 - 4、日本代表役員は選手の支援に全力を尽くす
 - 5、主催団体ならびに実行委員会に対し、非礼にならぬようマナーに気をつける
 - 6、国旗掲揚時には、脱帽、起立のうえ国旗に向き、敬意を表する
 - 7、日本代表チームとしての公式行事、競技会に参加する際は、指定された内容(衣服等)を厳守する
 - 8、日本代表チームの活動(競技会、合宿、練習、ミーティング、記者会見、壮行会、挨拶廻り、祝賀会等)には必ず参加し、定められた時刻(集合時間、門限、等)を厳守する
 - 9、日本代表チームとしての活動の場所においては、20歳以上であっても喫煙は禁止する(2016年度から数年かけて段階的に全面禁止とする)
 - 10、日本代表チームとしての活動の場所においては、20歳以上であっても飲酒は禁止とする
 - 11、日本代表チームとしての活動の場所においては、選手・役員は異性の部屋への出入りを禁止する
 - 12、未成年者の無断の単独行動は禁止する
 - 13、品位を損なう華やかな身体装飾(刺青等)は禁止する
 - 14、「アンチ・ドーピングに関するガイドライン」、「メディア活動に関するガイドライン」、「肖像権に関するガイドライン」を遵守する
 - 15、日本代表チーム監督の指示は遵守する
 - 16、(公財)日本体操協会からの依頼については協力を惜しまない
 - 17、前述の行動規範以外にも社会通念上、問題となる行為はしてはならない
- ※ これらの行動規範の一部は、日本代表チームの監督の許可を得て可能とする

【違反選手・役員に対する処分】

日本代表選手・役員が、前記の行動規範に違反した場合は、本会「倫理規程」所定の手続きによって処分を科する

——— メディア活動に関するガイドライン

- 1、メディアからの取材要請に対しては、体操発展のために可能な限り積極的に対応する
- 2、日本代表としての自覚を持ち、誠実で品位ある発言をする
- 3、他者の批判は慎む
- 4、チームに不利となる発言は回避する
- 5、「やらせ行為」及び「誤解」を招く発言は回避する
- 6、本協会スポンサーのマーケティング活動を阻害するような発言は慎む
- 7、ソーシャルメディアへの投稿は「見られている」意識をもち、慎重に確認して投稿する
一度公開した情報は完全な削除が出来ないことを認識し、第三者の投稿であっても細心の注意を払う
ソーシャルメディアにおける本協会スポンサー以外の商品・ブランドの投稿は、慎むものとする
投稿可否がわからない場合は、必ず本協会に確認するものとする
- 8、意見を述べる際は、必ず一人称で行う
- 9、役員は選手が主役であることを認識し、意図的なメディア露出は慎む
- 10、メディアから個別に取材申請があった際は、メディアに対し本協会に事前に取材申請をするよう伝え、本協会が内容を精査した後、所属の了承を得たうえで、本協会が許可を与えた取材にのみ対応をする

——— 肖像等使用に関するガイドライン

- 1、本協会が行うプロモーション活動及び本協会が企画する体操の普及・振興活動に協力し、本協会が肖像等を無償で使用することを許諾する。
- 2、国内外での大会への出場及びイベントへの出演時に収められた映像等の著作権は撮影元に帰属する。したがって、該当する映像の無断での二次使用は禁止する。所属先にて日本代表選手・役員として肖像等を使用する場合には、事前に本協会に申請し、許諾を得る。
- 3、本協会が契約している「協会スポンサー」、「大会スポンサー」、「オフィシャルサプライヤー」において、本協会と各企業との契約内容に基づき、所属と選手・役員は許諾を得たうえで、本協会が選手・役員の個人肖像及び団体肖像を広告・販促活動に使用することを許諾する。
尚、広告・販促活動に伴う肖像使用等の対価については、団体肖像(原則3名以上)の場合は無償とし、それ以外の場合は本協会が各企業との契約内容に準ずるものとする。
- 4、日本代表選手・役員として指定された行事に参加する際、所属企業を含む肖像等の使用契約が存在する場合であっても、日本代表選手・役員として活動・行事に参加する限りにおいては、本協会スポンサーが優先する。
- 5、日本代表選手・役員としての肖像等使用期間は 2016年度日本代表発表時から 2017年度日本代表発表時までとする。尚、この間に現役を引退した場合にも本ガイドラインが適用される。