

プロフィール
フィギュアスケーター

鈴木明子

Akiko Suzuki

バンクーバー、ソチと二大会連続の冬季オリンピック出場など、フィギュアスケートで輝かしい実績を残した鈴木明子さん。二〇一四年の引退後も若手選手の振り付けやテレビ中継での解説、全国でのアイスショーや講演など幅広く活躍している。オリンピックの舞台で体感した特別な雰囲気、今のフィギュアの魅力と課題、競技生活にピリオドを打つ決意から見えてきたものまで、ありのままに語っていただいた。



引退決意から見つけた もう一度輝ける舞台

オリンピックは

「国」を感じる特別な舞台

——鈴木さんは、バンクーバー、ソチと二度の冬季オリンピック出場を果たし、今年二月の平昌^{ピョンチャン}オリンピックでは、現地の解説者として活躍されました。

鈴木 私にとってオリンピックを「現地で見る」という初めての経験でした。子どものころに開催された長野オリンピックも、テレビで見るだけだったんです。

平昌で一番印象的だったのは、ファンや応援する人たちが本当にオリンピックを楽しんでいる姿でした。選手で参加したときの私は、閉会式でようやくほっとして、少しは楽しかったなと思えたけれども、競技自

体はとて余裕を持って楽しむということではありませんでした。とくにソチでは足のけがの状態が良くなかったり、練習が十分積めていなかったり、楽しむどころか不安のほうが大きくて……。

しかし、見る側で参加すると、オリンピックは本当にスポーツの「祭典」だと感じたんです。応援する選手が勝ったら喜び、負けたときには悔し涙を流し、世界中の人々がスポーツで感情を揺さぶられている。しかも、そこで受け取る感情を他の国の人たちと共有し、一緒に笑顔になったり、泣いたりもできる。これがオリンピックのある

べき姿なんだなと。オリンピックの素晴らしさというか、なぜこれだけ世界の人々を惹きつけるか、現地で見て初めて気づかれました。

——選手で参加するとなかなか楽しめないのは、オリンピックは特別だからでしょうか。

鈴木 特別です。注目度や環境が変わるんです。毎年開催される全日本選手権やグランプリファイナルなどフィギュアスケートに注目していただく機会が多いのですが、オリンピックになるとメディアの数が圧倒的に増え、スポーツ関係以外のメディアでも報道されるようになります。選手は、普通の試合より結果を求められるし、「国」というものをすごく感じるようになります。日本代表のチーム

で戦うことも多いサッカーや野球とは違って、フィギュアスケートは個人競技なので、私は、海外の試合でも「国」を背負って臨む感じはありませんでした。自分のために努力した成果を出す、という気持ちのほうが強かったのです。しかし、オリンピックの舞台だけは自分よりも「国」を強く意識する瞬間でした。

選手が競技に備える環境も、オリンピックでは変わります。普通の試合では三日ほど前からホテルに泊まりますが、オリンピックでは選手村で他の国や競技の選手と長期間滞在することになるからです。練習の様子も、取材カメラにずっと撮影されます。私は、バンクーバーではこうしたことを全て初めて経験したので、良いも悪いも含めて緊張が続き、自覚しないストレスが大きかったかもしれません。ただ、終わったときに「こままで来て良かったな」と感じたんです。「バンクーバーが最初で最後のオリンピック」と決めて臨んでいましたから。

——四年後のソチへ向かう思いは湧いてこなかった。

鈴木 私は当時、二四歳でした。バンクーバーは素晴らしい経験だったけれど、そこに至る過程を振り返ると苦しいことばかりが浮かんできました。もう一回、オリンピックを目指すとなれば年齢的には厳しくなる。そんな中で、あの練習に自分が本当に耐えられるのか……。

バンクーバーを目指していたときは、何が何でも行きたいと思っていましたから、どんなに練習が苦しくてもやるしかない、耐えることができました。「オリンピックに向かうためには生半可な気持ちでは無理」。そう知っているからこそ、私は自問自答を繰り返していました。「私には次のオリンピックにかけられる情熱が本当にあるのか」と。それでも、二〇一二年の年末——ソチオリンピックの一年前に私は記者会見し、もう一度目指すことを発表しました。同時に、「ソチに行けても行けなくても、あと一年で競技生活をやめる」と引退宣言もしたんです。

——期限を決めたことで頑張る力が湧いてきた。

鈴木 そうです。期限を決めずにやっていたバンクーバーからの三年間、頑張っていなかったわけではありません。しかし、頑張り切れていなかった。なぜならゴールテープが見えない中で走っていたからです。ゴールが見えればダッシュもできる。それが明確に見えなくては、全

ＩＴを使う練習でジャンプ技術が高難度に

——選手時代、目標達成のために「想像力」が役に立ったと著書で述べていますね。

鈴木 たとえばオリンピックに出場し、自分はどうかになりたいか。順位やメダルを手にした自分を想像するだけでは甘いと考えていました。メダルを得た瞬間、私は満たされ、その先が空っぽになると思ったからです。想像は、物質的・数字的な目標の向こう側まで見なければいけません。目標達成したとき自分がどんな気持ちになるか、応援する

力をかけて頑張り切ることができないのです。

期限がなかったら、苦しいことから逃げたくなる、後回しにしたい。多くの人がそうだと思うんですよ。でも、期限があれば、そこに向けて何とかやろうというところがある。命も一緒だと思っていて、人間は必ず終わりが来るから、命を全うできるのかなと思うんです。

家族はどんなふう喜んでくれるか、そんなところでリアルに想像すれば、自分でワクワクしますよね。人間って、ワクワクすると「頑張ろう」というモチベーションが大きくなるんです。

選手時代に身につけた想像力は、今のお仕事にも役に立っています。周りの人たちが喜ぶ姿を想像する力はモチベーションを上げることにつながるなど、あらためて感じますね。

——もう一つ、「客観視」する力も選手時代に身につけたと。

鈴木 「客観視」はフィギュアスケートが採点競技だったからこそ身についたものです。自分の演技を一步引いたところから客観的に見る目がないと、試合で上位には行けません。そこはコーチにも見てもらうことで自分の感覚との差を埋めています。

私の選手時代の後半の時期には、タブレット端末を利用する練習が増えました。とくにジャ





すずき・あきこ ● 1985年愛知県豊橋市生まれ。6歳のころからフィギュアスケートを始め、15歳で全日本選手権4位に。東北福祉大学在学中の21歳でユニバーシアード冬季大会優勝、24歳でグランプリシリーズ初優勝。以後、日本を代表する選手の一人として活躍。2010年バンクーバー冬季オリンピック8位、11年グランプリファイナル2位、12年世界選手権3位、13年全日本選手権優勝、14年ソチ冬季オリンピック8位などの実績を残す。14年3月の世界選手権出場を最後に現役引退。現在は、プロフィギュアスケーターとしてアイスショーに出演するほか、解説者、振付師としても活動。テレビ、ラジオ番組の出演、全国での講演活動なども行っている。著書に『笑顔が未来をつくる——私のスケート人生』（岩波書店）、『「等身大」で生きる——スケートで学んだチャンスのつかみ方』（NHK出版新書）などがある。

ンプのフォームの確認で活用しました。自分では真つすぐ飛び上がっているつもりでも「右に傾いていたぞ」とか、コーチが手軽に撮影し、その場で動画をを見せてくれる。選手は自分の感覚のズレを客観視し、修正しやすくなりました。ここ数年、ジャンプの技術がすごく伸びていますが、それはこうしたITを誰でも手軽に駆使できるようになったからだと思います。

——練習方法が変わり、技術の

緻密な部分が進化した。

鈴木 技術的にどんどん高難度になる一方で、選手にはけががものすごく増えています。難度が未知の領域にまで入ったのに、トレーニング方法などが追いついていないのが現実で、「どこも痛くない」という選手はいないぐらい、けがや故障の不安が広がっているんです。選手寿命が短くなってしまう恐れもあるので、国際スケート連盟も選手の手体のケアについてもっと

考えてもらいたいと願っています。

技術だけではなく表現も競い合うのが、フィギュアスケートの面白いところです。そもそも、「フィギュア」は氷の上にも、図形を描くことに由来しています。一九九〇年までは「コンパルソリーフィギュア」という種目があり、選手は滑るとき姿勢や滑り跡の正確さを競いました。それは見る側としては面白くないので競技から外されてしまいました。本来は美しいスケート技術がフィギュアスケートの核になるものです。

——その根本的な部分を見つめ直すことも必要でしょうか。

鈴木 近年は若い選手の活躍が目立つけれど、スケートイン

フィギュアファンと練習リンクを増やしたい

——鈴木さんが引退されたのは二九歳のときでした。

鈴木 フィギュアの世界では、二〇代後半になって競技を続けること自体がめずらしく、私

技術だけでなく表現も競い合う方向で見直されていくと、息の長い選手も出てくるはず。氷の上を滑る技術は積み重ねるほどに向上するし、重みも増します。選手自身の人生経験も表現となって返ってくるので、ベテランから語り継がれるような演技が生まれるかもしれません。選手は二〇歳前後でスケート人生のピークを迎えてしまうより、もっとその先があるといいなと思います。なぜなら、素敵なスケーターの演技はできるだけ長く見たい、と思うのがファンの気持ちです。ね。そのためには選手寿命が長くなるように、ギリギリのところまでやるしかないような今の状況は変わってほしいです。

の選手生活はまれに見る長さでした。ただ、私には、あの年齢になってから感じられたこと、一〇代では気づけなかったことがたくさんあります。苦しいこ



とも多かったけれど、今は長く
続けて良かったという気持ちし
か残っていません。

ソチオリンピックの一年前に
引退を決めたら、その先のこと
をすごく考えるようになったん
です。考えた末の結論は、「オ
リンピックが自分の人生のハイ
ライトじゃない」。次にやりた
いこと、自分のビジョンといっ
たことが見えてきて、これから
もっと自分は輝けると思えたか
らです。競技に情熱を注ぐ選手
ほど、引退したら全てが終わる
みたいに感じてしまうのです

が、そこから先も人生は続いて
いきます。私の場合は、「ソチ
オリンピックに向かって今を頑
張ろう」と思うと同時に、「ソ
チは次に輝くための通過点なん
だ」と悟る心境になるまで競技
を続けたから、今は心置きなく
セカンドキャリアでやっていけ
るのかなと思っています。

——今、プロスケーターとして
全国各地のアイスショーに出演
されています。

鈴木 選手時代は競技のルール
に従ったスケートでしたが、今
はエンターテインメントの一つ
として自分のスケートを披露で
きます。競技とはちよつと違う
世界も表現し、「観てよかった、
また観たいな」と思っていただ
けるスケートを滑ろうと心がけ
ています。

引退後、現実的に「一番自分
に合うだろうな」と考えていた
のが振付師です。私はスケート
が好きで好きで、ずっと続けて
こられました。若い選手たちも
同じような気持ちで続けられ
るように、振付師の立場から手
助けできたらいいなと思って

います。

講演の仕事にも、私の経験を
伝えて誰かの役に立てたらいい
なという思いを込めています。
スケートで経験できたことを、
自分の中で完結してしまったら
もったいないと思うようになり
ました。アイスショーで滑るこ
と、若い選手に振り付けること、
そして講演で話すこと。私はス
ケートを伝える人になって、ス
ケートが好きな人たちを増やし
ていきたいのです。

——フィギュアスケートは観客
が少ない時代も経てきました。

鈴木 人気の選手や良い成績が
出ていないと、スポーツは注目
してもらえません。現在のフィ
ギュアは良い選手を次々に輩出
して、人気も続いているけれど、
私が幼いころはマイナーなス
ポーツでした。今のようにゴー
ルデンタイムにテレビ放映され
ることはほとんどない、だから
当時の私はプロスケーターにな
ることなど全く考えていません
でした。

——日本のフィギュアは格段に
レベルが上がリ、選手を目指す

人も増えたのではないですか。

鈴木 増えています。しかし練
習リンクは増えていないんで
す。一時期リンクの数がすごく
減り、その後少し戻ってきてい
ますが、リンクの利用が限られ
たりするために、練習場所の確
保に苦労している選手は少なく
ありません。朝早く、四時とか
五時に起きてリンクに向かい、
親がマネジャーのように送り迎
えし、夜遅く帰ってくる……。
だけど、そんな無理は長く続き
ません。

現在の日本のフィギュアは
「西高東低」ですが、これは中
京大学や関西大学にアイスア
リーナが整備された一方、首都
圏にはトップ選手のための練習
時間を確保してあるリンクがな
いからです。私は、東京にもス
ケート選手専用のリンクができ
たらと、ずっと思っているんで
す。そうすればきっと、ロシア
のようなフィギュア大国にも勝
てるようになるはずですよ。

——本日は、ありがとうございます
ました。

（聞き手／情報サービス局長取材当時：鶴海誠）