

元プロ陸上選手

為末大

Dai Tamesue

陸上競技・男子四〇〇メートルハードルで、二〇〇一年と〇五年の世界選手権において銅メダルを獲得し、シドニー、アテネ、北京と三大会連続でオリンピックに出場。日本を代表する陸上選手の為末大氏は、企業に所属するアスリートではなく、レースの賞金などで生計を立てるプロ選手として活動を続けた。引退後も組織の指導者になる道は選ばず、自ら立ち上げた法人組織を通じてスポーツ全般の社会的役割に関わる仕事を進めている。常に「自分」を見つめて思索し、数々の扉を開いてきた為末氏に、二五年の競技生活を支えた独自の哲学、五年後の東京五輪への期待などを伺った。

自分を生かすための「諦める力」

一八歳で意識した 自分自身の限界と可能性

——為末さんは陸上競技の短距離種目で日本人初の世界大会メダリストとなり、数少ないプロの陸上選手としても活動されました。一方で、著書のなかでは「人生は可能性を減らしていく過程でもある」と、トップアスリートにしては意外なことも述べられています。

為末 「可能性は無限だ」という考え方もあり、それを完全に否定するつもりはありませんが、僕は「自分」という存在は、どこまでいっても「自分」にしかないと思うのです。二五年間に及んだ競技生活で僕がずっと考えていたのは、自分に合う領域はどこか、自分は何ができるのかということでした。そう考える過程で可能性は減っていきますが、やがて自分自身にできる可能性だけが残

り、見えてくる。そこに思い切り特化すると、矛盾しているかもしませんが、可能性は広がります。自分に合う領域にぎゅっと絞って頑張れば、もつと可能性が広がり、何かができるようになる。その作業を、僕は競技生活のなかだけできなく、引退後の現在に至るまで続けてきた気がします。

——自分の可能性が減る、限界が見えてくるという心境は、社会に出てある程度の年月を経て多くの人たちが抱くものではないでしょうか。なぜ為末さんは、現役時代の若い時期からそのような意識が芽生え、自分の専門種目を一〇〇メートルから四〇〇メートルハードルに変えられたのですか。

為末 僕は八歳の時、地元にある陸上クラブで競技生活をス

タートしましたが、自分の限界や可能性について意識し始めたのは高校生の時、一五〜一八歳のころです。

中学時代は一〇〇メートルや二〇〇メートルなどに取り組んで、同世代のトップに立っていましたが。僕は早熟型で、身体の成長が他の選手より早くピークに達したこともあって一番になったのでしよう。ところが、一五歳で身長も体重もピタリと止まってしまった。まずそれに気づきました。

——肉体的に成長しなくなったという気づきが、自分の可能性や限界について意識するきっかけの一つになったと。

為末 何とか身体をあと一回り大きくしようとして、いろいろ努力はしました。毎日牛乳を飲んだり、ポケットに小魚を持ち歩きながら食べたり……。しかし、身長は伸びないし、体重も増えない。一五歳の身長・体重は、ほぼ今と

変わりません。

高校三年生になると記録は伸び悩み、結果が出なくなりまして。自分としては一生懸命やっていたつもりでも、結果が出ないと、「努力不足だ」「もつと頑張れ」と言われました。僕も絶対に諦めるのかと頑張る。しかし全然結果が出ない——。

人生で最も悩んだ時期だったと思います。結果を出せない経験を繰り返すうちに、僕は「この世の中には、努力してもどうにもならないことがあるんじゃないか……」という気がしてきました。それでも、「このまま終わるなんて、絶対に嫌だ」という執念が自分を支えている。そんなとき、世界のトップが集う国際大会で四〇〇メートルハードルの試合を観戦する機会があったんです。——何かを感じるところがあったのですか。

為末 陸上競技の短距離種目は

黒人選手が強いです。僕も一八歳で出場した初めての世界大会で

全く歯が立たず、彼らに勝つのは厳しいと感じていました。ところが、その国際大会で、唯一、彼らが転んだレースが四〇〇メートルハードルだったんです。ハードルに足を引っ掛けて転倒したその姿を見た瞬間、僕は「こっだー」と。レースに複雑な要素が加われば、自分の器用な能力を生かす余地が大きいと、ピンときたのです。同時に、すごくうれしかったです。

「手段」を諦め「行き先」を諦めず

——小学生の頃から取り組んできた専門種目を変更することに葛藤はありませんでしたか。一八歳といえば、多感な時期だと思いますが。

為末 感情的にはそう簡単に割り切れたわけではありません。しかし、尊敬する恩師の一人、高野進さん(現日本陸上競技連盟理事、四〇〇メートル日本記録保持者)に相談した時、自分の中に「世界で勝ちたい」という意識が強烈にあると気づかされたんです。日本

た。まだ自分が生きていける領域があったと気づいて。

その日、すぐグラウンドに出て、ハードルを練習してみると、結構跳べたのです。日本へ帰って、専門の先生に見てもらうと、「お前、ハードルの才能あるじゃないか」と。そうして練習を積むうちに、僕は「努力しても一〇〇メートルでトップになるのは無理かもしれないけれど、四〇〇メートルハードルなら自分にも可能性がある」との確信を持ち始めました。

から世界に出て勝負してみたら、その差に驚きました。それでも世界で勝ちたい。勝つことを絶対に諦めたくない、しかし一〇〇メートルにこだわる限り、それは無理だと。それで、僕にとって勝ちやすい四〇〇メートルハードルに領域を変えたのです。

ただ、ハードル競技はマイナーなんです。競技人口も少なく、陸上競技の補欠的なポジションと見られることもある。対照的に、一〇〇メートルはエースで四番

の競技という感じなのです。

——そうすると、一〇〇メートルを諦めるときは勇気が要りませんでしたか。自分のなかのプライドにも関わる決断になりますよね。

為末 決断する時に思ったことは、自分の葛藤を突き詰めると、「手段」ではなく「行き先」を悩んでいるのだと。一〇〇メートルを続けてメジャーな領域の一〇番手ぐらいの選手に甘んじるのか、ハードルに転向してニッチな領域でも王様を目指すのか、どっちの生き方をしたいかを決めなければいけないと思ったのです。

——自分を生かし、世界で勝つ。そのための決断だったのですね。

為末 一〇〇メートルを諦めて、四〇〇メートルハードルで一番になる戦いを諦めないと決断したのです。

——仏教で「諦める」は「真理や道理を明らかにして、見極める」という意味で、むしろポジティブな言葉だと著書で書かれています。

為末 自分の「行き先」さえ諦めなければ、「手段」を諦めても



いいのではないのでしょうか。ただ、今振り返ると、僕は自分のプライドをコントロールできるまで一〇年ぐらいかかった気がします。最初のうちは、何とかハードルで結果を出さないと一〇〇メートルを諦めたかいない、という気持ちが強かった。一体、何が自分のプライドの源泉になっているか、どうプライドを整理するか。それは、走る行為と本などを書く行為のなかで、自分の内側を掘り下げ、わかってきたのだと思います。

——自分を客観視したり、内面



ためすえ・だい ● 1978年広島県生まれ。中学3年の全日本中学校選手権100メートル、200メートルで2冠、ジュニアオリンピックでは当時の日本中学記録を更新。高校3年でハードルに転向。大学時代、日本学生選手権400メートルハードル3連覇。2001～05年まで日本選手権の同種目5連覇。世界陸上選手権では、01年エドモントン大会で3位に入り、短距離・スプリント種目で日本人初のメダルを獲得(同大会での47秒89は現在も日本記録)。05年ヘルシンキ大会でも銅メダルを獲得した。オリンピックは、シドニー、アテネ、北京の3大会に出場。2003年、プロへ転向。競技を続けながら、「東京ストリート陸上」や「ひろしまストリート陸上」(日本のトップ陸上選手達が、路上で陸上競技を行うイベント)をプロデュースするなど多方面で活躍。12年6月、日本選手権を最後に25年間の競技生活から引退。現在は、一般社団法人アスリートソサエティ、為末大学などを通じ、スポーツと社会、教育に関する活動を幅広く行っている。自身のHPでスポーツや社会に関することを発信している。http://tamesue.jp/ 著書に『諦める力——勝てないのは努力が足りないからじゃない』(プレジデント社)、『負けを生かす技術』(朝日新聞出版)、『走る哲学』(扶桑社)などがある。

を見つめたりする作業は、簡単ではありません。為末さんが若くしてできたのは、少年時代のご家庭にも何か要因があるのでしょうか。

為末 うちは全く普通の家だったんです。父は広告会社に勤めて、母は専業主婦。姉も陸上をやっている。県大会で何番かに入りましたが、妹は足が速いというわけではありません。ですから、いきなり僕みたいな足の速い男の子が出てきて、家族は戸惑っているような感じでした。

でも、僕の走る舞台が国内から世界へ大きくなり、一定のレベルを超えてからは、他人事のように僕の競技生活を見ていくれたんです。世界を意識して練習し、家に帰る。すると、そこでは普通の家庭の日常が静かにある。そんな感じでした。他の選手に聞くと、応援に力が入る家庭も少なからずありますが、僕の家族は全くなくて、それがかえってよかったですね。

僕は一八歳の頃からコーチをつけずに自分で練習していました。

た。現役最後の四年はグラウンドに選手が自分しかない状況で練習していったんです。個人で争う陸上競技の特性から、そんな練習方法も可能になるのでしょうか、それが一番僕にとってやりやすかった。走りに没頭できるので。

—— たった一人で、世界が相手のレースに挑む。その時、気持ちを支える源泉は何でしょうか。為末 そこで勝ちたい、目指した順位を獲りたい、そういう気持ち

ちが強かった。それと同時に、自分の身体を、自分で思い通りに動かしたいという欲求もありました。それができている時の心地良さは、身体を使ってパフォーマンスする人間にとって最高のものではないでしょうか。僕は速く走れる身体、他の人たちと少し違う身体を持って生まれたのだとしたら、これを思い通りに動かして、どこまで力が出るかを知りたい。そういう気持ちの方が強かったかもしれません。

幸福とお金の関係

—— ご自身はスポーツ選手のセカンドキャリアの支援を行う一般社団法人アスリートソサエティを設立されています。ご自身がプロの陸上選手になられた時、あるいは引退された後に、経済面も含めた人生設計について、どう考えていましたか。

為末 プロのアスリートの世界は、現役からセカンドキャリアに至るまで、芸能人の世界に近いと思います。アスリートはまず、競技を頑張り、知名度を上げる。そ

れを売り物に企業スポンサーからお金を獲得するというビジネスモデルが多いと思います。難しいのは、アスリートが成功し、自分自身に華やかなイメージが付くと、それを壊すまいと意識してしまうこと。スポンサーからお金を獲得するうえでイメージを保つことは重要です。ただし、誰かと会食一つするのも高級店ばかりに出入りしたり、次の仕事を選び過ぎたりしてしまう。日常生活にかかるコストは高くなるし、



「Sports Asia」プロジェクトの一環でブータン王国スポーツ親善大使として若手アスリート達と強化合宿を行う © Kensaku Seki

新しいチャレンジには躊躇しがちになるのです。

さらに、成功したアスリートが次々に出てくると、自分のイメージをいくら保つても周りの環境が変化して、スポンサーからの収益は大きく変動します。僕は、アメリカで長く競技生活を続けていたので、人付き合い等いろいろなコストを圧縮することができましたけれど、日本にいたら無理だったかもしれないという気がします。ですから、アスリートがプロになる時、あるいは成功した後、自分のイメージよりも日常生活をミニマムに保つことを心

掛け、スポンサー収入に合わせて生活コストを上げたり、世間の目を過剰に意識したりしてはいけないと思います。

——「幸福な人生とお金」の関係について、何かお考えになることはありますか。

為末 僕は、二〇一五年四月からブータン王国オリンピック委員会のスポーツ親善大使を務めています。同国は幸福度が高い国として知られていますが、特に近年寄りのなかには「私の幸福度はそんなに高くないよ」と言う人もいます。リゾート開発が自分の目の前で進んだり、リッチな人たちが急に現れたりしているのを見て、そう言うのでしょうか。やはり、幸福度というのはある程度、お金と一緒に上がったり、下がったりするものなのかもしれません。

しかし、その一方で、お金を理解することは将来の不安を取り除くことにつながるのではないかと、そんな気もしています。お金と一緒に上がっていく幸福は、安心を得ていく幸福だと思おうのですが、そもそもお金とは何かが

わかれば、お金があまりなくても人生に十分安心を生んでくれると思うんです。「金融リテラシー」と言うと、少し大げさになるけれど、銀行の仕組みや投資、保険、税金など、お金のまつわるシンプルな基本を知るだけで、少ないお金でも何かができるようになって、安心を得るといって幸せにも近づけたりするという気がしません。

——最後に、五年後、東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。開催まで、どのように関わり、何を期待しますか。

為末 僕は、二〇二〇年までより、二〇二〇年の後を重視して、オリンピック・パラリンピックに関わることができればと思っています。前回の東京オリンピック（二九六四年）の後、第一回目に開かれた都議会の資料を見ると、当時の都知事が冒頭で「皆さん、何かい目標はありませんか」と言っているんです。二〇二〇年までのことばかり考えると、そんな風にならないとも限りません。大事なのは、その後の日本がどうなるかです。開催を機に未来の



課題に対応できる社会になるために、問題解決型のオリンピック・パラリンピックにしましょう、ということです。二〇二〇年に向けてバリアフリーの都市づくりを進めれば、その後も高齢化社会を支える一助となるかもしれません。オリンピック・パラリンピックを開催した国は、将来の問題を少しでも解決できるということを日本が示して、そのモデルを聖火と一緒に次の開催地へ引き継ぐことができれば、これはすごく格好いいなと思います。

—— 本日は、貴重なお話をどうもありがとうございました。

（聞き手／情報サービス局長・高橋経二）