

スポーツジャーナリスト

# 増田明美

Akemi Masuda

マラソン・駅伝中継のわかりやすい解説でおなじみのマラソン元日本代表の増田明美さん。現役選手時代は日本記録を次々に塗り替え、世界記録も樹立し、「天才ランナー」の名をほしいままにした。しかし、期待されたロス五輪では途中棄権。そのときの苦い教訓から、東京オリンピック（五輪）・パラリンピック（パラ）に臨もうとしている選手たちに温かいエールを送る。また五輪・パラが開催国の社会にもたらす影響について、取材で感じた思いも織り交ぜながら語っていただいた。



# 東京五輪・パラリンピックに期待する 「楽しむ」の心と新たなレガシー

## 「楽しむ」精神で走れなかったロス五輪

——選手時代の増田さんは女子マラソンの黎明期を支えた天才ランナーでした。競技を始めたきっかけを教えてください。

**増田** 高校の恩師との出会いがきっかけです。中学までは軟式テニス部。「エースをねえ！」の岡ひろみに憧れていました。でも、駅伝大会に助っ人で出場したときに男子も含めてごぼう抜きしたんです。それ途中から陸上部に移りました。そのときに成田高校陸上部顧問の瀧田詔生先生が勧誘してくださって、先生の下宿しながら、陸上競技を専門的に始めま

した。

振り返ると、子どもの頃から走ることが好きだったんですね。実家から小学校まで二キロ半の道のりでしたが、私は「忘れ物ナンバーワン」とニックネームをつけられるほど忘れ物ばかり。通学の途中で忘れ物に気がついて、集団登校の班長さんに「先に行つて、すぐに追いつくから!」と言って実家に走って帰り、また走って集団に追いつく。そんな毎日でしたね。でも、そうやって走っているときは気分がいい。何が好きなのかなと考えてみると「風」な

んです。ゆっくり走っているときの風をまとっている感覚。ちよつとペースを上げると今度は風を切っている感覚になる。四季折々の匂いを風から感じるんですね。子どものときからしょっちゅう走っていたのは、そういうことが好きだったからじゃないかな。実際、実家の裏のミカン山などが遊び場で、鬼ごっこをしたり、かけっこをしたり、走ることが日常の一つでした。

——記録や順位を目指してマラソンを走るときも、風や景色を楽しめますか。

**増田** 現役引退後は景色を感じながら走れるようになりました。選手時代は景色を楽しみ余裕はありませんでした。電車に

乗っているときに窓に流れている景色に近いても言いましようか。調子がいいときは足がスイスイ動いて、意識して見ているわけではないのに、移ろう周りの景色が目に入ってくる。そんな感じでした。

——増田さんは一九八四年のロサンゼルス（ロス）五輪に出場されましたが、当時のトレーニングはどのような内容だったのでしょうか。

**増田** 女子マラソンはロス五輪で初めて正式種目に採用されたのですが、その頃の練習は、日本陸上競技連盟の方針で「八月のロスは暑いから、暑い場所です徹底的に走り込みなさい」と。私は、宗兄弟と一緒にニュー



カレドニアや宮古島で合宿して、三五度を超える暑さの中で四〇キロ、ときには五〇キロも走り込みました。瀬古利彦さんや佐々木七恵さんも別の場所でも同じような練習をして、全員疲れ切ってしまったんです。五輪本番のスタート前に……。瀬古さんは一週間前から血尿が止まらなくなつて「俺、あまりに辛くて最後は母親に電話したんですよ」って。

今、私の好きな言葉は、論語の「知・好・楽」なんです。学問でもスポーツでも、芸術の分野においても、「それを知っているだけの人は好きな人に及ばない、それを好きな人は真に楽しめる人には及ばない」ということです。原晋監督率いる青山学院大学の陸上競技部みたいに、強いチームほど「知・好・楽」の精神でその競技に取り組んでいる。私はロス五輪で棄権しましたが、今振り返ると、知・好・楽の「知」で終わっていたから、結果がついてこなかったんだなと思うんです。

——ロス五輪まで、増田さんは

日本記録を一二回更新し、世界記録も樹立されています。それなのに自分に自信がなかったと伺ったのですが。

増田 日本の中ではありましたが。国内では敵なしでしたし、男子ばかりがライバルでした。私があんまり強いから、走っている私のふくらはぎに唾を飛ばしてくる男子選手もいました。ただ、瀧田先生に言われる通り

## 東京五輪の日本代表選手に どう声をかけるか

——増田さんは六四年生まれ、前回の東京五輪が開催された年です。二度目の東京五輪が一年後に迫ってきましたが、東京で開催される五輪への思いをお聞かせください。

増田 日本にどれくらい多くの外国人が来るのだろうか、想像するだけでワクワクしますね。躍動感のある光景が目に見えます。そうした競技自体の盛り上がりも楽しみなのですが、五輪は、開催国にとって社会や日常生活が変わるきっかけ

に練習していて、精神的に自立できていなかったと思います。主体性が足りなかったですね。

だから宮古島で合宿中、地元女子高校生に五〇〇〇メートル走で負け、それまで経験したことのない不安にさいなまれてきた。そんな自信のない状態で臨んだロス五輪は、マラソンを楽しめるような状態には程遠かったです。

などを行っているところですが、五輪に臨む選手というのはどのような心境になるものですか。

増田 私の選手時代と比べて、プレッシャーを楽しめる選手が増えていると思います。今どきなのかもしれませんが、競技と向き合いながらも心のあり方が違うのでしょうか。試合も含めて競技生活を楽しんでいきますね。たとえば五輪選手村でも、代表選手は物おじすることなく他国の選手たちと積極的に交流しようとしています。ボディランゲージを交えて話し、ジャージなどを交換しているのです。この「開かれた感じ」は頼もしいですね。私たちの時代はみんなおどおどしちゃって、他国の選手が近くに来ただけで逃げてしまっていましたから。

ただ、そんな今どきの選手であつても、母国開催の五輪は、相当なプレッシャーがかかるでしょう。前回大会のリオデジャネイロ五輪は日本から現地まで応援に行った人がそう多くないから、選手は日の丸を見て喜んだり勇気をもらったりしたと思

——現在、各競技で最終選考会



ますだ・あけみ ● 1964年千葉県夷隅郡岬町（現・いすみ市）生まれ。私立成田高等学校在学中に中・長距離種目で、82年2月にマラソンでそれぞれ日本新記録を樹立。メダル候補として出場した84年ロサンゼルス五輪では16キロ地点で無念の途中棄権。92年に現役引退するまでの13年間に日本最高記録を12回、世界最高記録を2回更新した。引退後はスポーツジャーナリストとして執筆活動や、マラソン・駅伝の解説に携わるほか、講演、テレビ・ラジオ番組の出演など多方面で活躍。2017年に放送されたNHK連続テレビ小説『ひよっこ』ではナレーションを務めた。現在、大阪芸術大学教養課程教授、一般社団法人日本パラ陸上競技連盟会長等も務める。主な著書に自伝的小説の『カゼヲキル1〜3』（講談社）、『認めて励ます 人生案内』（日本評論社）など。

## 「人」に焦点を当てた取材

—— 増田さんのマラソンや駅伝中継の解説は、細やかな取材で情報もたくさん。とてもわかりやすく引き込まれます。

増田 ありがとうございます。選手については、「選手である前に人なんだ、この人を紹介したい」という思いでお話するようにしています。子どもとときはどんなお子さんだったのか、座右の銘は何なのか、好きな人はいるのか、そんな風に人に焦点を当てるようにしてらん

です。それは永六輔えいろくすけさんの影響が大きいですね。永さんは、現場取材をととても大切にされていました。取材とは材を取ることで、現場に行つて自分で見聞きしなさい、という取材の原点を教わったのです。解説に関しては自分ではあまり意識していませんが、読書の影響があるかもしれないですね。本のおかげで語彙を増やすことができたので、本好きが役に立っているのでしょうか。

## 街と心のバリアフリーを未来のレガシーに

—— 二〇一八年六月には日本パラ陸上競技連盟（パラ陸連）会長に就任されました。会長職はボランティアでの活動と伺いましたが、どういう経緯で引き受けられたのですか。

増田 以前からパラの競技が好きで、大会や合宿で取材をするうちに、選手たちと親しくなり

ました。パラ陸連の前会長さんがお年を召されて職を退くことになった際、選手の方からも私を推薦する声があったと聞いています。パラ陸連は予算が少ないことや、いろんな面で大変だということもわかっていました。選手たちの応援団長になろうと。今は全国各地で開催され

うんです。それが東京では日本の応援一色になるはず。「がんばれ、がんばれ」って声をかけられる。こんなにがんばっているのに、まだがんばらなければならぬのかと、そうした声援が選手にとっては辛くなるかもしれません。

—— それに潰されるな、ということ、五輪を経験された先輩としてどう伝えていきますか。

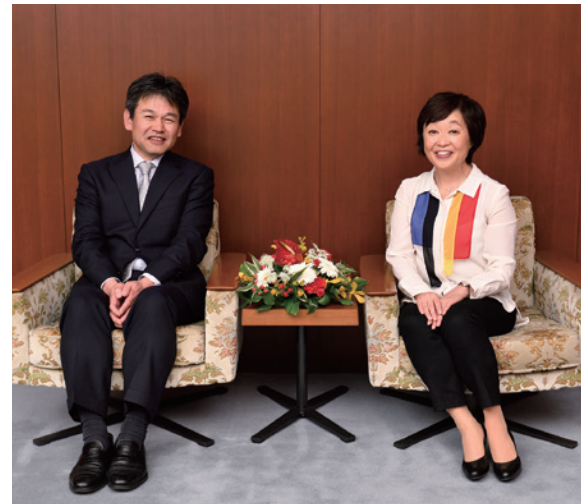
増田 五輪前、私はいろんな人から「がんばれ」って声をかけられるのが、本当に辛かった。思うように走れない自分が応援される、その空気の中にいるこ

とが耐えられなくなつたんです。それで結局自分に負けて途中棄権という結果に。ですから選手たちには、がんばれではなく、「四年に一度の大舞台で自己ベストを出せたら、メダルを取るのと同じくらいすごいよ」と言いたいんです。五輪は、代表選手だけではなくコーチ、トレーナー、スポンサーなども四年という長い時間をかけて準備して臨みますので、何か大きな渦の中にいるような雰囲気になります。そんな渦の中で競技して、過去の自分を超える記録が出せたら、本当に素晴らしいことです。

—— 増田さんのマラソンや駅伝中継の解説は、細やかな取材で情報もたくさん。とてもわかりやすく引き込まれます。

増田 以前からパラの競技が好きで、大会や合宿で取材をするうちに、選手たちと親しくなり

ました。パラ陸連の前会長さんがお年を召されて職を退くことになった際、選手の方からも私を推薦する声があったと聞いています。パラ陸連は予算が少ないことや、いろんな面で大変だということもわかっていました。選手たちの応援団長になろうと。今は全国各地で開催され



るパラ大会にできるだけ足を運んで、選手たちの声を拾い集めています。

—— 選手たちから改善を求める声も聞かれますか。

増田 たくさん出てきますね。たとえば、「世界選手権の代表選考の方法をもっと早く知らせて欲しい」と言われることがあります。また、現場で気づくこともあるんです。今年の東京マラソンは、大迫傑選手が低体温症で途中棄権したように、とても寒いなかで行われました。私は車いすの選手たちの応援に行ったのですが、スタート地点で二〇分ぐらい待たされてしまった。最大の発熱器でもある足の筋肉が使えない車いすの選手

たちは、体温をなかなか上げられません。みんな震え方が尋常ではなかった。気象条件が良くない場合、車いすの選手たちはスタートの直前に外へ出るようにしないと。私が現場で気づいたことも今後のレースで改善につなげていきたいですね。

—— 「東京パラリンピック」を楽しみにしている人も多いですが、五輪に比べて歴史は浅いですが、健常者スポーツにはない競技もたくさんあって面白いですね。

増田 そうなんです。ボッチャとかゴールボールとか、健常者がプレーしても面白いですよ。それを「障がい者スポーツとは言ってほしくない」とパラの選手たちは話していますね。パラアイスホッケーの日本代表だった上原大祐さんは「オンスポーツ・オフスポーツ」という呼び方を提案しています。たとえば、ゴールボールは、目隠しをした選手たちが相手ゴールに向けて鈴の入ったボールを転がして得点を競う競技ですが、これは、目はオフ、鈴の音を聞く耳はオンですよ。ウィルチェ

アーラグビーでは、車いすを利用する足がオフで、上半身はオンにしてプレーすると。障がい者スポーツではなくオン・オフスポーツ、これってすごくいい発想だと思います。

—— パラ選手をめぐる環境はどうご覧になりますか。

増田 まだまだ良い環境とは言えないと思っています。ジュニア選手育成の段階ではサポートが少なく、自費で大会や合宿に参加する選手もいます。ただ、東京五輪・パラの開催が決まって以降、改善している部分もあるので、その動きが二〇年で終わらずに、そこからもっと加速して欲しいんです。

バリアフリー化は競技の会場では進みましたが、その会場に行くまでに疲れてしまう、と選手たちは言います。街のバリアフリー化が進んでいないからですね。今回の東京五輪・パラを契機にそれが改善されたら、日本全体で増えている高齢者の方にとっても暮らしやすくなりま

ればいいですね。

—— ちやぶ台からテーブルへと六四年の東京五輪が日本の生活様式に変化をもたらしたように、今回パラが日本を変える契機になるかもしれません。

増田 一二年のロンドン大会はパラリンピックのお手本のようにならねえ。私は仕事で滞在し、競技会場を回りました。街のバリアフリー化はそれほど進んでいません。一七世紀などの建物を残そうとしているので、階段が多かったりする。でも、ロンドンは何が進んでいるかといったら、心のバリアフリー。たとえば車いすの方が美術館の古い建物を訪れると、スタッフや周りの人がすぐに手を貸していました。障がい者と健常者がすごく自然に接しているんです。二〇年の東京大会では、街だけでなく、心のバリアフリーもレガシーとして残せるといいなと思います。

—— 東京五輪・パラがさらに楽しみにになりました。本日は、ありがとうございました。