

室伏広治

MUROFUSHI Koji

陸上男子ハンマー投げ元日本代表選手
東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会スポーツディレクター



日本人アスリートとして初めてオリンピックと世界陸上の両大会で金メダルを獲得するなど、圧倒的な戦績を残したハンマー投げの室伏広治さん。外国人選手との体格差の不利をカバーするため、科学的研究に基づいた投てきやトレーニングを追求してきた。練習について強制を一切しなかったオリンピックの父の存在、海外を転戦した武者修行から得たもの、そして組織委員会スポーツディレクターとして臨む東京オリンピック・パラリンピックへの思いなど、幅広くお話しいただいた。

世界の壁を超える力

投てきの科学的研究で 体格差の不利を覆した

——室伏さんのお父様（重信氏）

も陸上男子ハンマー投げで四度
オリンピック日本代表に選ばれ
たトップアスリートでした。そ
の下で、どのような子ども時代
を過ごされましたか。

室伏 小さいころからスポーツ
と、そして国際色豊かな環境が
身近にあったと思います。父は
アメリカの大学でコーチ学を学
んでいた時期があり、私も小
中学校時代には二年半ほど海外
で過ごしました。陸上競技場が
遊び場になることもありまし
たし、父がトレーニングしてい
るそばでハードル走をしたり棒高
跳びをやってみたりといったよ

うに、遊びの中で陸上というス
ポーツを自然と覚えていったよ
うに思います。トップアスリー
トやそのコーチたちと身近に接
する機会もありましたから、将
来こういうふうになりたいなど
憧れを自然に抱かせる、そんな
恵まれた中で育っていった気が
します。

——ハンマー投げもそのころか
ら教えを受けられたのですか。

室伏 父が練習するとき、私は
子ども用のハンマーで遊んでい
ましたが、父から本格的に教
わったことはありません。「ハン
マー投げをやりなさい」と言わ
れたことはないんです。小学生

の私がでたらめな投げ方をして
いるのを見かねて、危険がない
ように基本を手ほどきしてくれ
る程度でしたが、そうした指導
のおかげで、私はいわゆるゴー
ルデンエイジのこ
ろに正しい体の使
い方を覚えたのだ
と思います。結局、
高校に入る直前、
私からハンマー投
げをやりたいと言
うまで、父が積極
的に教えてくれる
ことはありません
でした。

——ハンマー投げ
や円盤投げ、やり
投げといった投て
き競技は、欧米の
選手が圧倒的に強

い印象があります。室伏さんは
日本人としてはもちろん、アジ
ア人で初めて投てき種目でのオ
リンピックの金メダルに輝きま
したが、最初から世界で戦う自



3歳のころ。この当時、父重信氏が作った発泡スチロールを布で巻いて糸
でしばった手製のハンマーを遊びで投げていた。（写真提供：室伏広治氏）

信があったのでしょうか。

室伏 想像もしてなかったですね。私はハンマー投げ選手としては、素質に特別恵まれていたわけではありません。世界トップレベルの選手と比較すると体格は劣っていました。「向いている」競技というのが、人種や民族によってあると思うのですが、ハンマー投げの場合、スラブ系（中・東欧に居住するスラブ語民族）とゲルマン系（北・西欧に居住するゲルマン語民族）の選手が強いですね。一方でアジア系やアフリカ系の選手はそれほど強くありません。

ただ、父からは「ハンマー投げで大事なものは体格だけじゃない、体力そして投てきのセンスだ」とよく言われました。体格では劣っても、筋力をバランスよく強化し、センス、具体的には投てきの技術や感覚を磨くようにと。そのセンスを、自分に理想を追い求めながら磨き上げたことが、世界の高い壁を超える武器になりました。

—— スポーツ科学の知見を取り

入れ、ハンマー投げの動作研究に力を入れたと伺いました。

室伏 現役時代からアスリートと研究者の二足のわらじでやってきました。動作の感覚を科学的に捉え直し、記録の更新につながるかと考えたのです。私の場合、四回転してハンマーを投げますが、八メートルを投げた際の回転速度は時速一〇〇キロ以上になり、体には三五〇キロ以上の遠心力がかかります。遠くへ投げれば投げられるほど負担がかかります。ハンマー投げに限らずものを遠くに投げるには、手放す瞬間の初速によって投てき距離が決まります。その初速を最大にするには、力まかせに投げては駄目ですし、投げる前の回転スピードだけを上げてもうまくいきません。回転ごとに、いかにハンマーのヘッドスピードを高めてゆか。車の運転に例えれば、ローからトップへとギアを上げていくように、力とスピードの掛け算であるパワーを最大にしていきます。私は、ハンマーのワイヤー

部分にセンサーをはめ込み、力学的な諸条件である、速度や張力、運動エネルギー（注）などをリアルタイムで計測する方法も研究しました。試行錯誤の末に、

「タフ」でなければ オリンピックで絶対に勝てない

—— ハンマー投げの試合では、選手が投てきするのは一瞬で、待機している時間が非常に長く、投げる一瞬に向けての、待機時間のメンタルコントロールは非常に難しいのではないかと思うのですが。

室伏 皆さんそう思われるようですが、私自身はそうした難しさを感じたことはありません。準備をしっかりとすれば、あとは投げるだけです。競技場に着いた時点で、もう準備は整っていて、待っている間も投げることに集中するのみです。

—— オリンピックなど大事な試合で、自分の実力を出すために必要なことは何でしょうか。

ハンマー投げの動作を自分のものにしたのです。

（注）運動している物体の持つエネルギー。

室伏 陸上のトップアスリートたちは世界を転戦する中で毎週のように顔を合わせ、同じようなメンバーで戦っています。そうした中で、その試合に向けて、いかに自分のベストパフォーマンスに集中できるか、が勝負です。

そういう意味では国際大会に数多く出場し、さまざまな困難な状況から、自らの力で抜け出すことを学び、経験するなご場数を踏むことは、トップアスリートとして大事だと思えます。海外遠征の経験はあっても、ホテルから食事まで誰かに準備し、整えてもらえるといった恵まれた環境に慣れてしまうと、オリンピックのような大舞台で



むろふし・こうじ●1974年静岡県沼津市生まれ。千葉県成田高校に入学してから本格的にハンマー投げを始め、その後中京大学に進学。98年にオリンピックの父重信氏の記録を塗り替える。自己最高記録は2003年にブラハ国際で出した84メートル86で、同記録は日本歴代1位の記録となる。2008年に中京大学大学院体育学研究科博士課程を修了し、博士号（体育学）を取得した。1995年から2014年まで日本選手権20連覇。シドニー、アテネ、北京、ロンドン・オリンピックに出場。04年のアテネで金メダル、12年のロンドンでは銅メダル。11年韓国・大邱での世界陸上でも金メダルを獲得している。14年6月から東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会スポーツディレクター、同年10月から東京医科歯科大学スポーツサイエンス機構教授も務める。主な著書に『室伏広治 孤独な王者』『超える力』（いずれも文藝春秋）、『ゾーンの入り方』（集英社新書）、『室伏式 世界最高の疲労回復』（KADOKAWA）がある。

はなかなか勝てません。実際、国際大会を転戦すると、食事の口に合わなかったり、スムーズに移動ができなかったり、必ずしも環境が整っていないことの方が多いです。でも、それが選手を鍛え、選手はどういう状況になっても動じずに、力を出せるようになるんです。

——実際にトラブルにも遭遇しましたか。

室伏 何度もありました。若いころ、エントリー表に、私だけ

名前が見当たらない、エントリーしたはずなのに……ということがありました。大会関係者に聞くと「あなたには出場不可の連絡をした」と言う。しかしそこであきらめず、大会役員に直談判して、試合当日に欠場した選手の代わりに出場を認めてもらったんです。

「試合用のハンマーがない」ということもありました。本来試合の主催者が複数用意すること

になっているのですが、手違い

があったと。急ぎよ、私が持つて行った練習用ハンマーを、出場選手みんなで使い回して戦いました。国際試合では何が起るか、本当にわからないです。それでも後から思い返すと、試合のことより、そういったハプニングのことの方をよく覚えています（笑）。そういう場数をいかに多く踏んでいるか、です。

最近の選手は国際舞台での武者修行が少ないように感じますが、そうした国際経験が大舞台

でパフォーマンスを出すためには必要だと思えますね。

——室伏さんは、記録もさることながら、世界陸上でも三六歳という大会史上最年長で金メダルを獲得したほか、日本選手権では前人未到の二〇連覇するなど、長きにわたり第一線で素晴らしい結果を残してこられた、という意味でも他に類を見ない存在です。それだけ長い期間、トップアスリートとしてやってこられたのはどうしてだとお考えですか。また、長い間競技に打ち込むのは、その中に楽しみが見いだせないと思ってしまうのですが、ハンマー投げの何が室伏さんをひきつけたのでしょうか。

室伏 私自身、現役時代から、長く選手としてやっていくためにどうしたらいいかを考えてきました。スポーツに打ち込むことの面白さ、楽しさというのは、若いころはなかなかわからないかもしれません。競技者として自分が向上していることを実感し、それに喜びを見いだすには

銅メダルを獲得したロンドンオリンピックでの投てき

(写真提供：共同通信社)



「長く」競技をしないと分からないんです。

私の場合、自分の肉体や年齢の限界を超えて競技を続けていくために、既存のトレーニング方法はやり尽くし、世の中に自分の望むトレーニング方法がなくなつたために、独自のトレーニングを開発していきました。自分で考えながら体を鍛え、その結果が自分に返ってくる。これは面白いですよ。どのような

トレーニングをし、何を食べて、どう睡眠を取れば、どんな結果が出るか。私は自分自身を人体実験するように研究していったんです。

与えられたものをただこなすようにトレーニングするのはつまらないですし、集中力が続きません。トレーニングの価値は自分自身で決めるものなんです。その中で、自分が高まっているということを実感してい

れたことが、私が競技を長く続けられた理由だと思えます。

——オリンピック直前の練習でオーバーワークになり、実力を十分発揮できなかったという選手も少なくありません。

室伏 オリンピックを目の前にしてコンディショニングで失敗してしまう例は、私の父の時代にもありました。私の父の時代に同じ失敗を繰り返さないことが、私にとっては父の世代への一つの恩返しになる、と思っていました。ただ、誰かに厳しさを押しつけられてトレーニングをやらされる例が、今なお日本のスポーツ界には残っているように思います。選手は、指導者から「負けるわけがないと思

「精神的な」レガシー

——二〇一四年六月からは東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会に所属し、スポーツディレクターを務めていらつしゃいます。

えるまで練習をしなさい」などと、非科学的な根性論で指導され、練習しすぎてしまう。それは、指導者自身が不安で怖くなるからなんです。もっと練習しなければ勝てないと、ついつい必要以上に練習メニューを増やしたり、試合の直前までハードな練習を続けてしまう。そうした指導の下では、選手は本番で本来の力が発揮できるはずがありません。指導者は、選手に対して科学的根拠のあるトレーニング方法を客観的に示してあげないといけません。そういう指導者を増やしていくのは日本のスポーツ界の課題だと思いますね。

室伏 スポーツディレクターは

各オリンピックで必ず一人選任される競技運営の責任者です。

私は、国際競技連盟（IF）や国内競技連盟（NF）、また国



際オリンピック委員会（IOC）、国際パラリンピック委員会（IPC）などの調整役を担っています。競技運営では、オリンピックだけでなくパラリンピックもカバーします。そういう要職にお声がけいただいたのは、ちょうど競技生活を

を終えようとしているときでした。私は、アスリートの経験を踏まえ、アスリート視点で取り組めること、そしてスポーツ界に少しでも恩返しをしたいという気持ちもあり、お引き受けしたんです。

—— オリンピックはアスリートにとって、特別な大会ではないでしょうか。武者修行でタフにならなければ勝てない、というお話がありました。それだけ平常心で臨むのが難しいということだと思います。他の国際大会とオリンピックは何が違うのでしょうか。

室伏 オリンピックではあらゆる競技が一つの開催都市で実施されます。他の国際大会の場合、世界選手権のレベルでも、陸上だけ、柔道だけというふうにならざるを得ない競技が単独で行われ、複数の異なる競技が一堂に会して行われることはありません。オリンピックは、総合スポーツイベントだからこそ世界中から注目されますし、そこそがオリンピックにしか持ちえない唯一

無二の価値なのだと思います。

アスリートにとっては、世界から注目される機会になるだけでなく、選手村で他競技の代表選手から学ぶ機会にもなります。限られた場所で数週間、一緒に生活することになりますから。有名なアスリートばかりなので、かえって自然に接することができる気がします。NBA（米プロバスケットボール）の人気選手に対しても、誰も特別に意識をしない、そんな雰囲気がありますね。アスリート同士、言葉を交わさなくてもスポーツ文化をそれぞれ感じ取り、学びあえる。私は、オリンピックを経験する中で、ハンマー投げとは違うスポーツのトレーニングをするのも大切だと考えるようになってきました。武道場に通って稽古に励んだり、水泳のコーチについて毎日泳いだりしたこともあるんです。

—— アスリートたちが開催都市に与える影響もありそうですね。室伏 その影響は大きいと思

います。例えば、柔道の試合での「礼に始まり礼に終わる」礼法が、観ている人たちに精神的なレガシーをもたらすかもしれません。また、今回の東京オリンピックは開催都市が提案したサーフィンやスケートボード、スポーツクライミングなど都市型スポーツも新しい種目として加わります。そうした新種目は、最初は遊びで始まったのかもしれませんが、オリンピック種目に取り入れることで、遊びからスポーツになり、教育的な意義を生み出します。オリンピック・パラリンピックは「特定の人たちだけのもの」ではなく、あらゆる人々をとりこぼさずに、包み込んでいくものです。スポーツの力で United by Emotion（「感動で私たちは一つになる」の意）を目指していく。それが東京2020大会のテーマなのですから。

—— 貴重なお話をありがとうございます。ございました。

※本インタビューは三月二日（月）に行われたものです。
（聞き手／情報サービス局長（取材当時）中川忍）