

北海道上川郡東神楽体育協会設立40周年記念講演会  
記念講演「バレーボールで学んだ人生」

北海道バレーボール協会特別コーチ  
元女子バレーボール全日本代表 大懸 郁久美

平成13年11月17日、北海道上川郡東神楽体育協会設立40周年記念講演会が、東神楽総合福祉会館に於いて行われ、約200名の町民が参加しました。記念講演の講師は、元女子バレーボール全日本代表の大懸郁久美さん（旭川市出身）「多くの人との出会いや、コートの中で学んできたすべてが私の財産」と話された。以下はその要旨です。

### 1. バレーボールとの出会い

私とバレーボールとの出会いは旭川市立神居小学校の四年生のときです。この球技を始めるまでにはいろいろありました。皆さんは、私をみて子供のころは健康優良児だったのだろうとされているかもしれませんが、私は虚弱児だったのです。背は高い方でしたが、風で飛ばされそうな細い身体をしており、お医者さんから、「あまり過激な運動をしてはいけない」と言われていたほどでした。

神居小学校のバレーボール部は三年生から入部できました。三年生に進級したとき、バレーボールをやってみたいと言いましたが、私の健康を心配した母の反対にあい、あきらめました。その1年後、バレーボール部に入らないかと友達に誘われましたが、このときも母は反対です。たまたま四年生になったときの担任の先生がバレーボール部の監督でした。私がバレーボールに興味があることを知っている先生は、母に電話をかけて下さったり、家庭訪問をして下さったりで、「バレーボールは健康にもよいので、やらせてみたら」と熱心に勧めてくださったのです。遂には母も根負けして、バレーボール部に入ることを許してくれました。

私がバレーボールを始めようと思った動機は、仲がよかった友達の何人かがバレーボール部に入っており、面白そうなので一寸やってみようかなと思ったからです。全くの遊び感覚の軽い気持ちで、特にこの球技が好きであったわけではありません。バレーボール部に入って初めて練習に出たとき、そのすごさに驚きました。「ああ失敗した、これは大変なところに入ってしまった」と後悔しました。何がすごかったかというと監督が本当に怖いのです。授業のときは面白い先生で、生徒の自由な発想力とか、創造力とかを大事に育ててくれるような先生でした。しかしバレーボールの監督としての先生は別人のように怖い顔をしてやっているのです。

ハードな練習だったので、長い間はとても続けられないと思いました。しかし、友達もやっているし、すぐやめると逃げ出したといわれそうなので、半年はやってみようと思ひました。監督の指導方針は、俗にいうスパルタ教育で、小学生にそこまでやらせるのは、行き過ぎと思えるくらいきついものです。授業が終わって午後3時ころから7時ころまできっちりと練習しました。それが毎日やるのですよ。監督が竹の棒をもって竹刀のようにふりまわし、私たちにレシーブ練習をさせたものでした。

私がどうしてハードな練習を続けられたかと言いますと、監督は怒るだけでなく、たまにはほめてくれるのです。それで騙されたのか、ほめられるのが嬉しく思ったのか、何とか練習についていきました。ご記憶のある方もいらっしゃると思いますが、バレーボール

を主題にした、人気TVドラマ「アタック・ナンバーワン」に出てくるような、ボールを固定するものや、手を離せないような面白い器具を監督が家庭用品を利用して作り、レシーブ練習とか、スパイク練習とかを私たちにさせるのです。勿論、真剣にやっているのですが、TVドラマの登場人物になった気持ちになり、自然にバレーボールの基本技術を身につけたように思います。

皆さんは実際にプレイを観戦されてお気づきと思いますが、バレーボールでは選手がお互いに声を掛け合っていますね。私たちの監督も「声を掛け合いなさい」と指導してくれました。しかし、内気な子が多かったせいか、大きな声を出せないチームでした。監督は「そんな元気のない声を出すくらいなら、もう声を出さな」と言い、試合中に私たちの口にガムテープを張って笑って見ていたこともあります。怖いぐらいの厳しい監督でしたが、ちゃめっ気もあり、OJTというのでしょうか、実地に即し教えてくれました。

練習を続けていく内に、だんだんバレーボールは楽しいものだと思うようになりました。全員が心を合わせて練習を重ねているだけあって、まとまりがよく、めきめき上達していききました。そして旭川管内のベスト・チームとなり、全道を制覇し、小学校6年生のときに全国大会で優勝したのです。周囲は「大変な快挙だよ」といってほめて下さいました。その全国大会にいったとき、普通なら「目標は優勝だ」とか言うのですが、監督は優勝しようとは絶対に言わないのです。多分私たちをリラックスさせようと思ったのでしょうか「テレビに写るのだぞ、テレビに出にいこう」と言いました。私たちも「テレビに出たいね」といって一生懸命やりました。実際、決勝まで残ると全国ネットでテレビ中継されるのです。決勝戦の前になったらアナウンサーがインタビューに来ました。相手チームは「絶対勝ちます」とか言っていましたが、私たちは「テレビに出られてよかった、嬉しい」などと無邪気なことを喋った記憶があります。

決勝戦では、思いのほか簡単に勝ち、皆で手を取り合って喜びました。勝つことはやはり嬉しいものです。練習は大変だったけれども、バレーボールやっていてよかったと思いました。優勝のご褒美は素晴らしいもので、イタリア遠征でした。日本の小学生優勝チームとして、イタリアのジュニアのチームと国際親善試合をするのです。生まれて初めて外国へ行くことに興奮し、出発の日を指折り数えて待ちました。特別な練習もせずに渡航しましたが、試合は連戦連勝です。滞在中、日本の踊りとか遊びを披露する機会もあり、イタリアの人たちに喜んでもらい、こういうのも国際親善なのだなと子供心に思いました。イタリア遠征は、小学校時代のとても楽しい思い出です。

## 2. 負ける悔しさを知った

その後、私たちは旭川市立神居中学校に進みましたが、中学校時代はあまり練習をしませんでした。小学校のときよく練習し、向かうところ敵無しでしたから、練習しなくても勝てるというそんな感じで、バレーボールを一寸なめていたのだと思います。私たちは強いのだ、遊んでいても何とかなると勘違いしてしまって適当にやっていたのです。それでも私たちは中学校の全国大会まで行けました。しかし全国レベルは高くなっており勝てません。負けたときも、「ああ負けてしまった」と言う程度で、あまり悔しくないのです。目標も低く、がんばって練習したわけでもないのだから負けて当然というような感じでした。それが何故「もう一度高校でがんばろう」と変わったのか、そのわけを言いましょう。

私は小学四年生以来16年間、バレーボールに打ち込んで来ました。しかし、中学時代は何か惰性でバレーボールをやっていた3年間だったと思います。中学三年生のとき、私は中学都道府県別対抗試合の北海道選抜チームの一員に選ばれました。このときは選手一同日本一になろうと言って、一生懸命練習しましたが、予選で負けて本番まで行けませんで

した。がんばっても結果が出ない悔しさを初めて知ったのです。そのときのチームメイトと「高校にいったら今度はきっと勝ってやろう、高校日本一になろう」と誓いあったのです。

中学を卒業した私はバレーボール高校日本一の座を狙おうと、この球技に強い旭川実業高校に進学し、バレーボール部に入部しました。バレーボール部の練習は、語弊がありますが、刑務所か軍隊に入れられたというような、あるいはもっと厳しいものでした。地元の学校なので自宅から通える距離にありましたが、バレーボール部員は全員寮生活がきまりなのです。寝る時間もあまりないのです。なぜ寝られないかと言いますと、夜中まで練習がずっと続いている。午後4時ころから練習が始まり、終わるのが何時だと思いませんか？夜中の1時とか2時なのですよ。休憩はしますが水一杯飲むのもやっとでまた集合というようなものです。

何をやったかという、スパイク練習など実戦向けの練習ではなく、オーバートス、アンダートスなどの基本の反復練習とウエイトトレーニングが主でした。筋力をつけるために、パワーリフティングのスクワットをしながら1万歩あるくのが目標と言われましたが、これはとても無理でした。のどから血が出るくらい、吐いてしまうほどのハードトレーニングが毎日続きました。たまに12時くらいに練習が終わると、「今日は早かったね」と言い合ったものです。朝礼は6時ですので、1時に終わったら2時に寝ても5時に起きなくてはなりません。睡眠不足の毎日で大変でした。いつ寝ていたかという授業中です。「高校生として不真面目ではないか」と言われるでしょうが、そのとき寝なければ、とても身体がもたないので寝てしまったのです。そんな練習の明け暮れですから高校時代はろくに勉強する時間がありませんでした。先生方には申し訳なかったと思っております。試合で本州に遠征に出かけて、学校の授業には出られない日が大部分ありました。しかし、選手だからといって試験では大目にみてくれません。落第点をとると試合に連れていってこないの、殆ど一夜潰けですませました。こんな調子でしたので、高校の勉強は忘れた方が多いかもしれません。

そのかわり実業高校時代に、バレーボールを通して習得したことがたくさんあります。そのときの監督が、口癖のように言っていた言葉で特に記憶に残っているのがあります。「コートの中で人生を学べ」です。バレーボールはチームプレイのスポーツなので、コートの中で自分の役割をもち人と付き合ったり、思いやりをもったりしなければなりません。あらゆるスポーツにいえることですが、ハードな練習を通して技術を身につけ、プレイの中で力を発揮して勝つ喜びがあります。特にバレーボールは、プレイの楽しさと共にチームメイトとの連携動作の大切さを学べます。そういうところから人間として大事なこと、教科書では学べないことを教えてもらいました。今振り返ると高校生活は、勉強をあまりしなかったことに悔いは残りますが、人間として基本的なことを文字通り体得できた貴重な3年間だったと思います。

バレーボールの練習で明け暮れた高校時代、実質的に何が身についたか総括してみます。それは「筋力を作り怪我をしない、怪我をしても速く回復する体力」、「練習についていける精神力」、「プレイの基本の基礎作り」がしっかりできたことです。試合に勝った負けたで学んだこともあるのですが、この三つが3年間で学んだことです。これらが高校を卒業してNECに入社したとき、私の大きな武器になりました。

高校生と実業団の選手とは、体格とか身長は外見からはあまり変わりませんが、技術面、筋力体力はかなり差があります。実業団の選手は全くの別世界の人たちなのです。高校を卒業して実業団に入ったとき、殆ど人は練習についていけません。同じようにプレイするのは無理なのです。私は高校のとき、筋力体力をつけてもらい、精神力も鍛えられたと

思います。自分で言うのはおかしいかもしれませんが、基礎的な力を持っていたので、同期入社のチームメイトから一歩先んずることができました。

### 3. 「七番目のレギュラー」として

小学校から高校3年生までレギュラーを外されたことは一度もなく、私は試合に必ず出る中心選手なのだという自負心がありました。NECに入社してからも練習に問題なくついていくことができ、順調に進んでいったと思います。しかしレギュラーには中々なれませんでした。チーム・ワークが大事な六人制バレーボールでサブに与えられるチャンスは少ないのです。試合に出してもらうには、サインやコンビネーションプレイをレギュラーになった積もりで覚え込み、常にベンチで戦う姿勢を見せる「七番目のレギュラー」でなければなりません。出番が回ってくれば結果を出さないといけない、結果を出さなければすぐ交代させられます。毎日、毎日ふらふらになるほど体力の限界まで練習をし、技を工夫して、やっとレギュラーと同じレベルで戦うことができるのです。

世間の注目を浴びているレギュラーとサブの差は大きく、良い素質があるのに下積みで耐え切れず退部していくチームメイトをみるのは辛いものがありました。実力プラス・アルファが無ければならない世界なのです。それでもいつかはレギュラーになれる、私は生き残るぞとっておりました。

実のところ、NECに入るまではレギュラーでない自分を想像したことがありませんでした。試合に出られない悔しさを初めて経験し、サブの気持ちを味わうと同時に、コートに立てる喜びを初めて知ったのです。それまでは周りに気を配らず、自分のことだけ考えてプレイをやっていたらよかったのです。ベンチを暖めていると、学生時代試合に出られず、私のためにいろいろ世話をやいてくれたり、マッサージをしてくれたり、裏方でがんばってくれたかつてのチームメイトの顔が脳裏をよぎり、彼女たちに申し訳なかったなと思うようになりました。選手として性格が変わったというか、それまでは自分の感情を表に出すタイプではなかったのですが、そのころから試合に出られる嬉しさ、感謝の気持ちをコートで表現するようになったのです。こぶしを高く上げるガッツポーズなどのパフォーマンスができるようになったのもNECに入ってからです。

なぜ私がNECに入社したかということ、高校2年のとき怪我をしてリハビリが要るようになって、実績のあるトレーナーがいる実業団のNECに、たまたま短期間預けられた縁があったからです。「葛和伸元監督」が指揮をとっておられました。皆さんご存知でしょうが去年まで全日本の監督をされていました。バレーボールにかけるすごい情熱をもち、技術的だけではなく、人間的に選手の人格に触れ、同じ目線で指導をしてくださるこの監督のチームに入れて幸運でした。練習中は厳しいというか、怖いというイメージのある監督ですがやさしい人です。普段はどこでも見かけるような平均的な男性で、怒られるかもしれませんが心配性のタイプです。しかし、試合が始まってしまえば人格が急に変わり、強気な姿勢に変わる闘将でした。

NECはいろいろなタイプの選手がいる面白いチームでした。170cm台の小柄な選手にもチャンスを与えてくれるのは、NECかユニチカ(昔の日紡貝塚)の2チームしか当時はありませんでした。技術的に優れていることは勿論、人間的にも魅力のあるコーチ、スタッフがあり、家庭的なこのチームに入って本当によかったなと思いました。自分のことや家族のことを犠牲にしても選手のことを一番に考えてくれるコーチとか、家にも帰らず私たちの寮に泊まって練習につきあってくれたスタッフもあり感激したものです。

### 4. アトランタ五輪 - 夢がかなった

NECに入って2年目のVリーグが終わったとき、全日本選抜チームに入れました。ア

トランタで行われる第26回オリンピック候補選手を選抜するチームで、数多くの国際試合の経験をもつベテランがいるチームです。最初20名くらいの選手が最終的には12名に絞られるのです。幸いにも私はその12名の最後の枠に入れてもらえました。私は練習熱心の選手ではなかったため、先輩から少しいやみをいわれました。後から気がついたのですが、私が指名されたため一生懸命やってきた先輩が外されてしまい、悔しかったらうなと思います。

オリンピックのような大きな大会に出るためには、まずチームメイトに勝たなければ候補にもあげてもらえず、生き残れないのです。言い難いことですが、チームメイトがライバルなのです。ともあれ日の丸をつけて試合に出るのだから一生懸命プレイをしなければならぬと、それから私は真面目に練習をして1996年のアトランタオリンピックに臨みました。この大会は1896年の近代オリンピックが始まったアテネ大会以来、ちょうど100周年にあたる記念すべき大会でもあったのです。

チャーター機がアトランタ上空を旋回し、遠く町並みや競技場が目に入ってきたとき、「オリンピックに参加できるのだ、夢がかなった」という思いが込み上げてきました。ジョージア州の州都アトランタは南北戦争を背景とした有名な映画「風と共に去りぬ」の舞台になった、人口350万人、全米8位の大都市です。まず降り立った空港の大きさに驚きました。このハートフィールド国際空港は世界最大の規模だそうです。アトランタは活気に満ち溢れ、街の雰囲気全体がオリンピックそのもので、サザン・ホスピタリティ（南部特有の明るい歓待）に満ち溢れていました。

私が過去に参加した他の大会と比べ、開催規模は段違いに大きいのです。5万人近くのボランティアの方が、大会を支えてくれたと聞いています。組織委員会のペイン委員長が開会のスピーチでいっておられたように、「参加選手は世界中の異なった文化が絡み合った、団結と友情が織り成すモザイク」なのです。オリンピック大会の16日間、過ぎてしまえば束の間でしたが、一体化した世界の中で私も全競技参加選手10、619人の一人として役割をもち生きる経験をしました。

オリンピックとは平和の戦いで、栄光を求め、人間の力の限界を競いあう、スポーツ選手なら誰でも憧れる夢舞台です。そのような雰囲気の中で試合ができるのですから、メダルに手が届かず結果は9位で終わって残念でしたが、あのアトランタで過ごした夢のような日々は私の心の中で永久に生き続けると思います。

初めてオリンピックに出た20才の私は、先輩たちについてアトランタに連れてきてもらったようなものなのです。次のオリンピックでは、先輩の力を借りずに私が日本代表チームをシドニーに連れて行きたいというように意識が変わりました。アトランタが終わり、先輩が現役を引退し、次の年からメンバーは若手中心に切り替わりました。全日本代表を経験している私が、皆を引っ張っていかねばならない立場に立たされ、チームを任されたのです。

## 5. 「できると思えばできる」が大切

日本では「背が高いね」と言われる私ですが、バレーボール界では小柄な方なのです。ロシアとかヨーロッパの選手は日本選手と比べ、身体づくりが違います。背丈も身体の厚みも一回り大きく、身長190cmとか2mが当たり前なのです。私は178cmですが、これでバレーボールをやっていくのは日本でも大変なのです。並みの練習では世界に通用しません。そこで私は自分だけができること、筋力が強く身体が大きい選手がやっていないことをやろうと考えました。ブロックアウトとかレシーブで工夫しました。対戦相手に体力でも技

でも気持ちでも全て勝っていなければならない、そういう厳しいものがありました。

試合になったらいつも勝つことが期待されます。精神力が弱いと、周囲の期待感に押し潰され、持てる力を発揮できないことだってあります。平常心が保てないのです。小学校から継続してハードな練習に耐えたからこそ、私は何とか選手生活をやってこられたのだと思います。逃れられない局面に立ち続けていくのは自信につながります。実績のない選手が、どうやって試合でコートに立つかという練習しかなかったのですね。練習を必死にやって試合に出たとき、「あれだけ努力をしたのだから大丈夫、練習のときの力を出せば勝てる」という自信が初めて生まれてくるのです。筋力を鍛え基礎体力を培った高校時代、そして去年現役を引退するまでNECで必死の練習を積み重ね技を工夫したので、いつも試合のときは「ここまでやってきたのだから結果は必ず出る」と思っていました。

ここで、「思い込み」の大事さについてお話します。人からみれば自信過剰といわれるかもしれませんが、「私はできる」と自分に言い聞かせて試合に臨むのです。そうすると不思議と思ったとおりできました。少しでもマイナスの気持ちがあったら駄目です。精神主義と皆さんは思うかもしれませんが、スポーツの世界ではよくいわれる言葉があります。「負けたくないと思うのではなく、勝つのだと思え」です。負けたくないと思うのは、負けるといふ気持ちがあるからです。「思ったとおりになるから、できると思いなさい」と教えられました。思い込みの心理効果という意味では大変面白いでしょう。私の経験した思い込みが良く働いたといえる一例をあげます。私はトレーニングでベンチプレスをやっていました。そのとき50kgは挙げられるが55kgは挙げられないと自分では思っていたのです。ある日50kgだよと言われて挙げたのですが、後でそれは55kgだと言われました。いつもは無理な55kgが挙がったのです。その時、思い込みは大事だと初めて思ったのです。

人間は辛くなると心でセーブしてしまうらしく、「もう耐えられない」と思った途端に駄目になるようです。けれども実際は能力の半分も使っていない場合が多いのです。自分はまだいける、いけるのだと思うことによって能力を高められるのを、そのとき悟りました。それから自分はできるのだと思い込んでやったら、最終的にベンチプレスが72.5kgまでできるようになりました。全日本の中でも70kg挙げるのは、一人いるかないかでした。自信をもつことはスポーツのトレーニングだけではなく、何でもそうではないでしょうか。「できると思うか、思わないか」によって、自分の力はもっともっと伸ばせるのではないかとつくづく感じました。

精一杯がんばったのですが、去年のシドニーオリンピックの予選では結果が出ず、オリンピックへの切符を逃してしまいました。そのショックは大きく、あんなに一生懸命にやったのに、私たちの長い道程は何だったのか、無駄だったのかとすごく落ち込んでしまったのです。良い結果を出せなかったことに対して弁明はいたしません。しかし壁を乗り越えようと最後までがんばったことは、自分の成長にきつとつながると思っております。スポーツだけではなく日常生活の中でも、全部が全部自分の思い通りにはならないでしょう。そういうときでも目的に向かって努力した過程はすべて無駄なのではないでしょうか？私はそう思いません。今は現役を離れ、普通人の生活を送っておりますが、バレーボールで自信をもってやってきたことは、私の今後の人生に役立つと思っております。

## 6. バレーボールで子供たちを元気にしてやりたい

私は16年間好きなバレーボールを続けてきて今25歳です。選手生活を通して多くのことを学びました。「ハングリー精神が培われ、継続することの大切さを知り、何事にもあきらめない気持ち」などです。しかしこれら以外に、「バレーボールをやってきて本当に良かった、感謝したいな」と思うものがあります。それはかけがいのない大切な仲間を与えてくれ

たことだと思えます。小学校、中学校、高校、実業団とチームもチームメイトも違うけれど、同じ目標、同じ志をもってがんばった仲間は大事です。

お互いの特徴や能力、長所、短所を知っているし、つらい思い、楽しい思いを共有しただけに、感情を分かち合えます。これからの人生、ずっと付き合っていければと願っております。本当に良い仲間は生涯の財産ではないでしょうか。バレーボールに限らず、良い人間関係を保つことは社会生活では大事です。人間一人では生きていけないので、家族がいて友達がいるのです。人に助けられながら、周りの人を助けてあげる心くばりをバレーボールの中から私は学びました。

現役を引退して半年ですが、いろいろ先のことを考えます。現役中はバレーボールのことで頭が一杯でした。将来のことを考える余裕が殆どなく、そのとき、そのときを精一杯に努めるという生き方でした。スポーツ選手が第一線で活躍できる時間は短く、残りの人生の方がはるかに長いのです。現役引退後の生き方を考えなければならないのですが、今までオリンピックの出場などの高い目標を目掛けて走ってきただけに、正直なところこれからどうするか、中々決められるものではありません。

私が今やっているのは小学生や中学生にバレーボールを指導し、この球技の楽しさを教えていく仕事です。バレーボール教室を主宰し、子供たちが一生懸命やってくれるのがとても楽しく思えてきました。それを次に目標としてやっていこうかなと、思い始めているところです。毎日の生活の中でたとえ小さくとも達成感をもって、物事を積み重ねていくことが私自身のよい勉強になり、人生の喜びになってきております。後輩の育成をしたい気持ちになった理由の一つは、小学校以来、私を育ててくれた指導者、先輩たちの心を知り、お返しの意味で何か人のために尽くしたいからです。このようにバレーボールの底辺を広げる仕事を通し、私の心の中に残った課題を後輩に託し何年かのちに実現してもらおうのが、私の新しい挑戦です。

最近子供の運動能力低下傾向が続いていることが問題視されております。TVゲームとか塾がよいで、友達と外で遊ぶ機会が、私たちの子供のころより大分少なくなってきているようです。運動不足により体力が低下して、持久力がなく疲れ易くなったといわれる子供たちの現状は憂慮すべきです。子供が疲労回復の栄養ドリンクを飲むなど、外国では聞いたことがありません。彼等がスポーツに親しみ、身体を動かす楽しさを知り、心身ともに健康になってくれればと思います。そういう切っ掛けづくりをしてあげるのは意義あることでしょう。スポーツの素晴らしさは単に勝ち負けだけではありません。大袈裟に聞こえるかもしれませんが、スポーツは生きる希望や力だって与えてくれると私は信じます。

バレーボールをしていなければ、皆さんにお話をする、このような機会はなかったと思います。こういう出会いを通して、皆さんがバレーボールに興味をもていただければ大変嬉しく思います。

**東神楽町体育協会設立40周年記念講演**

**(於、北海道上川郡東神楽総合福祉会館 平成13年11月17日)**