



自分の気持ちを周りに伝えて
味方をつくることで、
サポートの輪が広がります。

東京2020大会フェンシング男子エペ団体金メダリスト

宇山 賢 さん

東京2020オリンピック競技大会フェンシング男子エペ団体金メダリストの宇山賢さんにインタビュー。宇山さんは新・才能の身を育てる体験学習「スマートフェンシング体験講座」で講師を務めました。東京2020大会の経験談や目標に近づくために大切なことを語っていただきました。

Profile

香川県高松市生まれ。同志社大学商学部卒。筑波大学スポーツウエルネス学学位プログラム(博士前期過程)に在籍。
東京2020オリンピック、フェンシング男子エペ団体において金メダルを獲得。
現役引退後、株式会社Es.relier(エスレリエール)を設立。
フェンシングの指導や普及活動、スポーツイベントへの出演、講演や執筆など幅広く活動している。

フェンシング? フィッシング?

「フェンシングを始められたきっかけを教えてください。」

フェンシングを始めたのは、中学1年生のときです。初めてフェンシングと聞いたとき、フィッシングの言い間違いなのかなと思うくらい全然知らなかったスポーツです。2歳上の兄が先に中学校のフェンシング部に入っていました。最初、僕はフェンシング部に入る気は全くなかったのですが、いろいろな方から、毎日誘われて、フェンシング部に体験に行ったら知らないうちに始めていました。

「フェンシング部に入ってみて、どのようなところが魅力と感じるようになりましたか。」

僕はもともと体育の授業があまり得意ではありませんでした。でも、フェンシングは、走るのが速いとか、握力がすごく強いとかだけでは勝てなくて、頭脳や瞬発力、駆け引きなど、ほかの要素を必要とするところが魅力に感じました。

「高校に上がってからはインターハイで優勝されるなど、フェンシングで大きな実績を残しながらバンド活動もされていて、とても忙しかったと思いますが、何か心がけていたことはありますか。」

これは、本当に両親の協力のおかげなんです。学校が遠かったので、車で送迎してもらっていました。部活帰りに洗濯物を親に預けて、バンドの機材を受け取って、スタジオまで送ってもらいました。当時はわがままなことを言っていたなと思いますが、バンドはお金も移動時間もおかかるから諦めようと思う前に、やりたいという気持ちを親に伝え支援してもらおうことも大事だったのかなと思います。



リザーブ登録で迎えた東京2020大会

「東京2020大会の男子団体エペでは、リザーブ登録でしたが、1回戦から決勝戦までずっと出場し、大活躍でした。試合に向けて、どのような準備をされましたか。」

いわゆる補欠選手なので、すごく悔しくて、数日は、自分が信頼している人に「もうやめたい」とか、とことん愚痴を言いました。その人たちから、アドバイスをいっぱいもらって、何とかメンタルを持ち直しました。そして、自分がリザーブとして何が最大限できるかを考えました。僕が試合に出場するときは、チームが負けているときですよ。そう考えて、劣勢の流れをひっくり返すということだけをイメージして、練習に取り組みました。そうしたら、しっかり準備していたので、不安はなく、全く緊張せずに試合に臨むことができました。

「金メダルが決まった瞬間はどのような気持ちでしたか。」

コロナ禍の開催ということや、自身がリザーブ登録ということもあり、不安も入り交じる中のオリンピックだったので、すごくほっとしたというか、長い戦いが終わったなみたいな感情が一番にきました。

その後、本当に諦めなくてよかったなと思いました。何回もやめたくなるようなことがありましたが、周りでサポートして下さるスタッフの方や、遠い地元で応援してくださっている方が大勢いて、そういう人たちの思いも受け継いでオリンピックに挑んでいたのも、その中で一番いいメダルを持ち帰れてすごく安心しました。

「フェンシングのチームが強くなるためには何が必要になりますか。」

3つあって、1つ目が、共通の目標をお互い認識することです。例えば、金メダルを取る具体的な目標をチームで持って、それを定期的に確認し合うということが大事だと思います。2つ目は、お互いのやって

いることを否定しないことです。特に、フェンシングのエペという種目は、自由なところが多いので、「それは違う」とか、「そのやり方はこれ以上強くなれない」という言葉は絶対に言いませんでした。3つ目が、人のプレイスタイルとか考え方を見ていく中で、まねできるものは吸収することです。チームメイトや国際大会で戦うライバルの選手の剣さばきとか、戦略を自分のプレイスタイルの中に組み込んでいきました。

周りの人の力を借りて、恩返しをしましょう

「オリンピックの出場など、大きな目標を達成するためには何が必要ですか。そして、強い気持ちを保つためには何が必要ですか。」

味方をつくることだと思います。一匹狼のように、誰の助けも借りずに全部自分でのし上がれることはなく、誰かのサポートがないと、人間はできることが少ないと思います。落ち込んでいるなら落ち込んでいるという気持ちを伝え、高い目標があるなら、頑張っていきたいという気持ちを周りに伝えることです。周りの人たちが何かしてくれたら、その後自分も少し力になれるときは、恩返しをする。そうすると、少しずつ自分の関わっている人の規模が大きくなり、自分の目標にどんどん近づいていくと思います。

「世田谷区の子どもたちに向けてメッセージを」

コロナも少しずつ落ち着いてきて、ようやく人が集まってイベントが開催され、学校の行事も復活してきていると聞いています。ぜひいろいろな人とコミュニケーションを取って体を思いっきり動かして楽しむ経験をしてほしいと思います。そのときに、積極的に友達を増やしましょう。そういう友達が、大人になってからすごく大事な存在になると思います。