

## あの人を育てた街(第2回)

## 京都編 青木愛「人生はゲームのように」

2017.10.30

2008年の北京五輪でシンクロナイズドスイミング日本代表となり、引退後もスポーツの楽しさを広めているのが京都出身の青木愛さんだ。8歳の時から始めたシンクロの魅力、生まれ育った京都の思い出、ビジネスパーソンに向けた仕事のヒントなどを聞いた。



## チームが1つになるために練習、練習、練習

—シンクロ競技を見るとその美しさに引き込まれます。どこに注目すると、よりシンクロ競技を楽しんで見られるでしょうか。

シンクロは曲に合わせてさまざまな動きを行い、技の完成度・同調性・技術的表現力などを競い合う競技です。その魅力は華やかさとチーム8人の同調性にあります。演技構成や、曲に振り付けが合っていて、隙なく、どれだけ動き続けることができるか。特に、8人が密集した状態で、息を合わせてどれだけ演技できるかが見どころです。

—チームで息を合わせるために最も重要なポイントを教えてください。

時間のある限り、ひたすら練習することです。1つのパートができれば次のパートを練習する。できなかつたら、前のパートから練習する。通しで演技したときにどのパートもできなければ意味がないので、納得できるまでひたすら練習します。今日できても、明日できなかつたり、8人のうち1人でもできなかつたりしたら、練習の意味がありません。とにかく反復練習します。

—メンバー8人は性格も違うし、まとまるためには苦勞も多いのではないですか。

全員が「メダルを取る」という1つの目標を持っていれば、自然にまとまります。演技にバラツキが出たときは、誰かの気持ちが悪くなっているときなので、選手だけでミーティングをして、目標をはっきりさせます。それに、1人ひとりが7人を背負って泳いでいるので、たとえ自分の調子が悪くても、他のメンバーには見せないように心がけていました。



—毎日、どのくらい練習していたのでしょうか。

陸上でのトレーニングも含めると、週6日、朝8時過ぎから夜11時ないし11時半ごろまで練習していました。週1日はオフですが、その日も水に入り、完全なオフの日はずりません。水に入らない日をつくると感覚が変わってしまいます。水に入らないと、「できなくなっていたらどうしよう」と次の日の練習が怖くなってしまいますので、とにかく水に入ります。

—それだけの練習量を無駄にせず、大舞台のプレッシャーの中で力を出し切るために、心がけていた点を教えてください。

大きな大会ほどプレッシャーがかかりますし、不安を抱えたまま舞台に立ってしまうと、一層緊張します。そうならないためには、とにかく練習することです。自信を持って大舞台に臨むためには、練習しかありません。

もちろん力を出すためには時にリラックスも必要です。そんなとき、私はよくKANさんの「愛は勝つ」を聴いていましたね。私の名前の「愛」に引っかけて。

—まさにシンクロにすべてをささげる生活ですね。もう一度その頃に戻りたいと思いますか。

戻りたくはないですね(笑)

大会シーズンの夏の記憶「京都五山送り火」… 続きを読む