

INTERVIEW：インタビュー



スポーツコンサルタント

長崎宏子^{さん}

イメージ動画に関与された方のインタビュー連続企画の最終回は、ロサンゼルスとソウルの2度のオリンピックに出場された元競泳日本代表の長崎宏子さんです。現在は、0歳からの親子水泳「ベビーアクアティクス」を主宰され、執筆、講演などでも活躍されています。イメージ動画ではプールでの素敵な笑顔が印象的な長崎さんにお話を伺いました。

(聞き手・構成：西川 達也、山内 一浩、
雨宮 慶、佐藤 光子)

東京弁護士会イメージ動画「寄り添う」
<http://www.toben.or.jp/message/toben-tv/post-419.html>

1 平泳ぎを選んだ理由

— 水泳を始められたきっかけを教えてください。

今でこそ室内プールを備えたスイミングスクールが日本全国にありますが、私が生まれ育った秋田市では、私が小学校に入るちょっと前ぐらいに第1号の民間のスイミングスクールができたんです。そこに子どもたちを通わせるのが一種のブームみたいになっていて、私の母もそのブームに乗った感じです。自分自身が行ってみたいと思った記憶はまったくないんですけど。

— 長崎さんと言えば平泳ぎですが、自由形やバタフライではなく平泳ぎを選ばれた理由は何でしょうか。

スイミングスクールでは、ある程度水慣れすると、バタ足から始めてクロールから入っていくというのが普通で、その次に背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライという順番に進級制度に乗っていくのが通常なんです。

私は水慣れに苦労したので、クロールを泳げるようになるまで非常に時間がかかって、背泳ぎまでに2年ぐらい費やしました。小学校3年生になったときに、おかげもあって平泳ぎに進級させてもらったんです。

平泳ぎって、クロールとか背泳ぎと全く泳ぎ方が違いますよね。それまでは片手ずつ、手足をしなやかに

伸ばしていたのが、いきなり足首や膝を曲げて両足で水を蹴ってという動物的な動きになったときに、コーチが教えてくれたそのテクニックを受け入れて、ずっと泳げるようになったんです。それまではあまり褒めてもらうことはなかったんですが、平泳ぎになったら「おお、何かいいじゃん」という感じですのでごくコーチたちに褒められて。それで心地いい自分の居場所みたいなものをプールで見つけて、もうそれから平泳ぎラブです。

もし、そこでプールに通っていなかったら、平泳ぎに出会うこともなければ、オリンピックに行くこともないし、こうして皆さんに出会うこともないでしょうし。そう考えると、運命的な出会いだったのかなと思いますね。

2 泳ぎながら考えていること

— オリンピックを含めて、現役時代、試合で泳いでいるとき、何か考えていたのでしょうか。それとも無心で泳いでいたのでしょうか。

私は無心になることはあまりなかったと思います。やっぱり試合に特化すると戦術やペース配分とかがあるので、飛び込んで一かき始めてからも、何かきかけているかなというカウントを無意識にしていたりします。

—— 試合中は、自分の順位は分かるのですか。

平泳ぎは横を向くと失格になるので、ターンのときなどにちょっとキョロキョロという感じですが、大体は分かります。ただ、どんなに余力を残そうと思いつつ泳いでも、最後の25メートルぐらいはあっふあっふで、本当にタッチした瞬間に死んでもいいぐらいで泳ぐので、そうするともう分からないです。

最後のターンをしたときに自分の位置を見て、あと自分にどれだけ力が残っているか、あとは調子がいいのか悪いのかということ体を聞きながら、どこでラストスパートをかけるかというのを考えたりしますね。

ただ、試合のときはそうなんですけど、練習のときは、今日は帰ったら宿題がまだあるのかなとか、今日はどこに寄り道をしてアイスクリームを食べて帰ろうかなとか、そういう他愛もないことを考えていましたね（笑）。

—— 今はどのようなお気持ちで泳いでいますか。

今は、子どもたちに「先生の泳ぎを見て真似してね」と言えるような泳ぎをキープすることが目標ですかね。あとは、子どもたちに勝負を挑まれたときに負けないということです。

先日のレッスンで、ある程度泳げる小学校2年生の男の子が、最後の25メートルダッシュで先生と勝負がしたいと言います。いいよと言ったら、彼が「勝ったら先生のゴーグルをちょうだい」と言いますよ。一瞬、えっ、勝つ自信があるのかなと思って、「いいよ、ゴーグルでいいの？」と言うと、「うん、ゴーグルが欲しい」と。

勿論まだ負けないんです。でも、彼は勝とうと思ってやっているんだなと思って、ちょっと緩めて、もしかしたら勝てるかもしれないと思わせて。そしたら、またバツと差をつけたりと、駆け引きがまだできるのが自慢ですかね（笑）。これが、5年生とか6年生ぐらいになると難しいです。

3 オリンピックへの想い

—— 昨年の夏にリオデジャネイロオリンピックがありましたが、ご覧になりましたか。

はい、よく見ました。やっぱり競泳は面白いというか、やっと面白く見られるようになった感じです。

前々回の北京ぐらいまでは、何かまだ自分のタイムと決勝に進出する選手たちのタイムを比較して、もしかしたら私でも決勝に残れるかもしれないとか、無駄な妄想をしたりしながら見ていたんです。けれど前回のロンドンぐらいから自分の娘世代が選手として出ているのを見て、あ、もう私の時代じゃないなと思って。我が子とか孫ぐらいを見る目線で見られるようになったら、この子たちもよく頑張っているなということが分かってきたので、そういう目線で面白く見ました。

—— 長崎さんは2回オリンピックに出場されていますが、会場や選手村の雰囲気などの思い出はありますか。

オリンピックでは、メダルの期待を一身に受けてというか、自分で勝手に自分に期待したのかもしれないですが、泳いで結果を残すことしか考えていなかったと思います。

オリンピックの選手村ってすごく特別な施設で、いろいろなエンターテインメントもあり、カフェテリアの食事も美味しくてというような素晴らしいところなのでしょうけど、私はほとんど記憶がなくて、自分の部屋と会場を重々しい気持ちで行ったり来たりした記憶しかありません。報道されるような楽しいところには1度も行ったことがなかったです。

—— 試合に集中されていたのですか。

そうですね。いかに結果を残すかということだけを考えていたかなと思います。オリンピックに限らず、世界各国のいろいろなところに試合で行かせていただきました。でも、例えば試合でインドに行ったとき、せっかく来たからタージ・マハルぐらい見ないとと思って飛行機の待ち時間に行ったタージ・マハルの写真が家にあるんですけど、行く道中に死んだ牛を見たぐらいしか記憶がないんです。スペインに行ってもアメリカに行ってもフランスへ行っても、同じ感じでしたね。

—— 当時と今とでは周りの環境も違っていたのでしょうか。

私たちのころは私たちのころで、すごく恵まれているなどと思う環境でしたので、泳ぐ側の選手たちはそんなに変わってないと思います。

ただコーチたちの選手にかける思いというんですか、その思いが故の研究とか、トレーニング方法ですとか、あと栄養士さんの関わり方とかが、ずいぶん変わったんじゃないかなと思います。

—— 3年後の東京オリンピックへの期待はいかがでしょう？

オリンピックにはこれだけの関心があって、選手たちも今は東京しか考えていません。選手のレベルアップにとっても、東京だけでなく、日本という国のスポーツに対する考え方が大きく進化するためにも、いい機会だと思います。

選手たちの目標の置きどころということを考えると、幸せなことだと思いますよね。東京でオリンピックがあって、チャンスがあったら私も選手として出たいぐらいに思います。

—— それは是非！（笑）

私の娘たちの話を聞いていても、オリンピックでのボランティアや通訳ってどうなのかなとか、踊りをやっている娘は、開会式の踊りって誰が作ってどういう風にやるのかなとか、何かしら関わりたいと言っています。みんなが自分の持っているものを生かして、このオリンピックに関わりたいと思えるのは素晴らしいことだと思います。選手として出られる人なんて、日本人の本当にもう一握りですから、ほかにいろいろな形で関わっていかれたら素敵なことですよ。

4 ベビースイミング

—— ベビースイミングを始められたきっかけを教えてください。

ベビースイミングは、それまで選手時代には全く興味もなければ、その存在さえ知らない世界でした。

長女が5月に生まれて、東京が暑くなってきたときに、ごく素朴な気持ちでこの子と一緒に水につかりたいなと思って、区民プールを訪れたんです。そうした

らびっくりされて、赤ちゃんは入れませんよと。2歳以下のおむつの取れてないおさんは入場できませんという古い貼紙がありましたが、自分に子どもが生まれるまでそんな貼紙は目に入ったこともなくて、拒否されたことが非常にショックでした。

それまで、世界各国いろいろな国のプールに行っただけで入場拒否なんてされたことなかったのに、私の愛しいかわいい赤ん坊を連れて行ったら拒否されたというのが、ある意味、怒りではないですが、「何でだろう？」と。

その後、ベビースイミングの教室をされている先生がいらっしやると聞いて、お話を伺って、自分に赤ん坊がいるときにしか体験できないことだと思って、すごく軽い気持ちで娘と一緒にそのプールに入ったんです。そうしたら、娘は、お水にぶかぶかと浮かびながらすごくいい顔をして、気持ちよさそうに眠っちゃったり、すごくいい笑顔を見せたり。

ベビースイミングでは、それまで自分がプールで泳いできたときには見たこともないような人間の笑顔だったり、姿だったり、新しい発見がありました。平泳ぎとの運命的な出会いの次は、水の中での赤ちゃんとの新しい出会いでしたね。

それで、もっと知りたいということで深く関わっていくようになったら、私にベビースイミングのことを教えてくださいました先生が、長崎さん、自分で教室を開いてみたらとおっしゃってくださって、もうすぐ20年になります。

水泳って、本当に楽しいところからスタートしてほしいんです。私がそうであったように、この子とプールに入って、こんなワクワクする気持ちになるんだという。

子どもたちには、水の達人を目指しましょうというのが、一種の合言葉みたいになっています。水の中でぐるぐる回ったり変な格好をしてみたり、潜って浮いて、ちょっと動かすと進んで、バタ足をさせたらグワッて進んでというような水の達人になると、今度は子どもたちの方から、萩野公介、ちょっと前だったら北島康介みたいに泳ぎたいと言いだしたり。親が植え付けなくても、子どもたちの方から泳ぎへの興味を湧かせてくれるとうれしいな、という思いでやっています。

動画の撮影に、お孫さんと一緒に参加したおじいちゃんが、一番反応を示されていました。弁護士会や弁護士に堅いイメージを持っている世代の人たちが、和やかな印象を持たれたというのはよかったです。

長崎 宏子



5 東京弁護士会のイメージ動画

— 長崎さんには当会のイメージ動画にも出演していただきました。動画では子どもたちが本当に楽しそうですし、お母さんたちがすごくにこやかです。

そうですね。でもパパたちも上手ですよ。お母さんたちは1つでも多くのことを学んで、子どもの成長に結び付けようとしがちなのですが、パパたちはもう天性の遊び心を持っているから、子どもと遊ぶことに長けています。

— 当会のイメージ動画への出演依頼があったときはどう思われましたか。

えっ、弁護士会？ という感じでした (笑)。

弁護士会、プール？ いいの？ みたいな感じです。弁護士さんといえばやっぱりお堅いイメージがありますので。でも、結局突き詰めていくと、常に市民というか私たち、日々を平凡に暮らしている人たちを、いつも守ってくれるという存在なので。そう思うとファミリーがにこやかに、いろいろな世代の人たちがいて、というのが理解できたんですけど、初めは、えっ、弁護士会、何かの間違いじゃないかと (笑)。

撮影のときに、お孫さんと一緒に来られていたおじいちゃんが参加してくださいましたよね。初め、弁護士会がこういうことをやるの？ って驚かれていましたが、和やかな感じで撮影が進むと、おお、いいね、いいね、とおっしゃっていて。一番反応を示されたのが、そうした弁護士会や弁護士に堅いイメージを持って

る世代の人たちで、和やかな印象を持たれたというのはよかったです。

— イメージ動画をご覧になって、弁護士や弁護士会の印象は変わりましたか。

正直、それまであまり考えたことがなかったのですが、やっぱり、ちょっと、遠い存在で敷居が高いなど、そう感じていたところがありました。それが、すっと、ああ、じゃあちょっと何かあったら相談してみたいな、してもよさそうな感じかなと思いました。

— 今後の目標は何でしょうか。

今、それで悩んでいますね。まあ、体が持つ限りはちょっと見苦しいと言われるまで水着にはなりたくないと思っています。

あと、そろそろ年齢的にも次世代も育てたいなとも思っています。0～3歳まで本当にプールが大好きな子どもを親御さんと一緒に育てて、そのあとは、もう泳げる基礎ができていますから、その子が泳ぎたいと思ったら本当に泳げるので、その基礎をつくって次の世代に伝えなきゃなとは思っています。

プロフィール ながさき・ひろこ

1968年、秋田市生まれ。12歳で平泳ぎ日本一となり、小学生で初の五輪代表(1980年、幻のモスクワ五輪)となる。1984年ロス五輪代表(平泳ぎ100m6位、200m4位入賞)。1988年ソウル五輪代表。トップスイマーとしての経験、日本人初の国際オリンピック委員会(IOC)選手委員会委員としての業績を活かし、スポーツコンサルタントとして活動。1998年「長崎宏子のベビーアクアティクス」を開校、主宰する。多くの乳幼児とその父母に笑顔溢れるアクアスペースを提供し、水泳を生かした子育て相談にも応じている。秋田県立総合プール名誉館長。