INTERVIEW：インタビュー

フェンシング選手

加納 虹輝さん

東京 2020 オリンピックにおいて，フェンシング男子エペ団体戦で，フェンシング競技では日本初となる金メダル獲得に大きな貢献を果たした加納虹輝選手に，金メダル獲得までの道のりとフェンシングの魅力について語っていただきました。

インタビューは Zoom を利用しオンラインで行いました。

聞き手・構成：高橋 辰三，小峯 健介

── フェンシングを始めたきっかけは何ですか。

小学校6年生のときに，テレビで太田雄貴さんが北京オリンピックで銀メダルを取るところを見て，面白そうなスポーツだなと思って始めました。

── 始めようと思ったとき，お住まいの愛知県には，フェンシングを習える場所はあったのですか。

調べたら，家から車で1時間ぐらいの名古屋市にクラブがあったので，そこに通っていました。

── その後，本格的にフェンシングをやっていこうと考えたのはいつですか。

中学生のときから本格的にやっていこうと思ってました。ただ，そのクラブが週に1回しか練習がなかったので，あまり練習量は多くなかったですね。

── 中学校時代は，大会での成績はどうだったのでしょうか。

一応全国大会には出ていたんですけど，1回戦負けでした。

── その後，高校進学はどのように決めましたか。

高校をどこに行くか悩んでいたときに，クラブに早稲田大学フェンシング部出身の先生がいて，その方に同じく早稲田大学フェンシング部出身で山口県岩国工業高校フェンシング部の指導をしている本間邦彦先生を紹介してもらい，すごくいいコーチだから1回，そこに行ったらどうだという話があって，進学を決めました。

── 愛知県から山口県岩国市の高校に行ったらどうかと勧められるというと，中学時代から才能を見いだされていたのでしょうか。

僕はあんまりフェンシングの才能があるというふうに言われたこともなくて，僕自身もそう思ってなかったです。ただ，頑張っているというのをすごく買ってくれて，これだけ頑張れるなら伸びる可能性はあると言ってもらいました。

── 山口県の高校に進学後，早稲田大学に進まれたそうですが，高校の進学のころから早稲田に行こうという思いがあったのでしょうか。

高校に進学したときは大学について特に考えていなかったんですけど，高校からちょっとずつ結果が出るにつれて，どこの大学にしようかなというのを考え始めて，そのとき指導してくださった本間先生が早稲田大学だったというのもあって，早稲田を勧められて。そこから早稲田を意識するようになりました。

── 大学時代のフェンシングの成績はどうだったのでしょうか。

大学時代は，大学1年生はまだジュニアの最後の年になるんですけど，そのときにシニアの年齢無制限のワールドカップで銅メダルを獲得して，ジュニアのワールドカップでは優勝しました。大学3年生のときのワールドカップで個人と団体，どちらも優勝しました。あと2018年のアジア大会で個人3位と団体優勝しました。

── 大学を2020年の3月に卒業して，現在，社会人2年目とのことですが，日本航空（JAL）に所属することになったきっかけはどういったものでしょうか。

フェンシング協会のスポンサーにJALが付いている関係で，フェンシング協会とJALのコラボで羽田空港でイベントをやったことがあって，そこに僕が行って，デモンストレーションをしたことがありました。そのときに，JALのアスリート社員の存在を知って興味を持ち，その後実際に本社に足を運び，入社することになりました。

── 日本航空では，フェンシングの練習以外にどういった業務をされているのでしょうか。

社員の健康を促進するような仕事で，オンラインで僕が普段やっているストレッチ，トレーニングだとか，普段運動してないような方でもできるようなストレッチトレーニングというのを紹介したりしています。

── 早稲田大学でスポーツ科学部に所属されていたとのことですが，そのときに専攻した分野にもかかわるのでしょうか。

卒論がフェンシングの「突き動作時における上肢の筋活動量」というものだったのですけど，フェンシングの動きをしているときにどういった筋肉をよく使っているのかをフェンシング選手と，フェンシングをやったことがない人とを比べて研究していました。

── フェンシングでは，どのあたりの筋肉が重要と考えられているんですか。

僕自身，一番は体幹が重要だと思っているんですけど，僕が卒論をやった研究結果によると，利き腕の上腕三頭筋，二頭筋の働きが選手と素人ではかなり違いました。

── 腕なんですね。スタミナも重要視されるんですか。

そうですね。スタミナ，重要なんですけど，ちょっと独特なスタミナが必要で，15本勝負（だいたい長くても15分から30分ぐらいで終わるんですけど）をやって2時間ぐらい空いてまたそれをやってというのを繰り返していくんです。ずっと長いこと走れるからフェンシングで体力が持つということではなく，しっかりフェンシングをやって休憩があって，フェンシングをやって休憩があってという，そのインターバルトレーニングが必要です。

── 太田雄貴選手はフルーレで日本人初のオリンピック銀メダルを取られましたが，種目の選択は皆さんどう決めるのですか。

世界的に見るとエペから始める選手が多いですけど，日本はフルーレが強いというのもあり，フルーレから始める選手がほとんどです。

── 加納選手も最初はフルーレからですか。

はい。小6から高1の途中までフルーレをやっていました。高1の途中からエペに移りました。

── 種目ごとにどういう違いがあるのでしょうか。

まず，有効面が違いまして，フルーレは腕，頭を除いた上半身が有効面で，エペは全身が有効面。サーブルは上半身，頭も腕も含めた胴体，上半身が有効面になります。有効面以外だと，フルーレには攻撃権というものが存在して，同時に突いた場合は先に動き出した方の得点になるというルールがあって，サーブルも同じような感じなんですけど，サーブルは突くのではなくて，触れば得点になるので，切るというような競技になっています。エペにはそういったルールはなくて，先に突いた方が得点になる。同時に突いたらどちらも得点になるというルールです。

── 専攻をフルーレからエペに転向した理由はなぜでしょうか。

僕はフルーレをやっているときから，たまに気分転換も含めて，遊びでエペの練習もしていたことがあって，そのときから自分の中で，エペの方が向いているような気がしていました。エペの大会にも時々出ていて，高校1年生の秋の大会，エペの17歳以下の代表選考会で，急に優勝してしまって，それをきっかけにエペに転向しました。

── フェンシングはフランスが発祥とのことですが，フェンシング人口が多いのはヨーロッパなのですか。

はい，多いですね。フランスも強いですし，フラン

ス以外にもイタリアとか，あとロシア，ウクライナ，ハンガリーも強いですね。

── 学生時代からヨーロッパなど海外遠征に行かれていたのでしょうか。

はい。フェンシングは国内大会が結構少なくて，ずっと国際大会に出場しているので，合宿も海外で行います。大学生のときから僕は1年の3分の1ぐらいはずっと海外にいました。

── 東京オリンピックを目指し始めたのは具体的にいつぐらいになるんでしょうか。

大学1年生の後半ですね。シニアのワールドカップで銅メダルを獲得したぐらいから，自分にも可能性があるんじゃないかなと思い始めました。

── オリンピックの出場が決まったのはオリンピック開催のどれぐらい前だったのでしょうか。

半年前ですね。2021年の4月の頭だったと思います。

── 新型コロナの関係で1年延期が決まって，モチベーションやコンディションは，どういうふうに意識して維持をしていきましたか。

僕自身，これで引退というわけではなかったので，1年延びてもあまり変わらないなと思っていました。ただ，やっぱり練習場所がなかったり，家からあまり出られないというのが結構きつくて，自分なりに自宅でできるトレーニングをして体力維持をしていました。

── 自宅のトレーニングというのは，どういったことをされていたのですか。

自重で腕立て伏せから腹筋もやりますし，あとチューブを使ったトレーニングをよくやっていました。

── フェンシングの練習というのは，やはり相手がいないとなかなか難しいものなのでしょうか。

そうですね。基本的には相手がいて実践的な練習をするので相手が必要ですけど，コロナのときはずっと壁を突いたり，壁にクッションを置いて，それを突いたりというのをしていました。

── エペ団体の出場が決まっていざ出るときに，金メダルを取る自信はあったのでしょうか。

最初にトーナメントの当たりを見たとき，これは可能性があるのではないかなと思っていました。

── それはなぜですか。

最初に当たったフランスは世界ランキング1位でしたけど，僕たちはフランスと相性が結構よくて，オリンピックの前のワールドカップでも，僕が覚えている限りフランスに負けたことがなかったので。

── オリンピックの時の日本のエペ団体のランキングは何位だったのですか。

8位ですね。1と8がトーナメントでは当たるので。

── チームでメンタルやモチベーションを上げるためのコミュニケーションや作戦会議のようなものはありましたか。

オリンピックの前からずっと同じメンバーで国際大会を戦ってきていて，自分たち個人個人がやるべきことは分かっていたので，オリンピック前に特別そんなに話し合ったということはなかったです。

── オリンピック中，試合と試合の合間などチームの選手同士でどういった会話をされるんですか。

フランスに勝った後とかは，ちょっとこれ，金メダル，いけるぞみたいな話はしていました。

── そうなんですね。優勝できた勝因というのは何でしょうか。

1つはチームワークだと思います。個々の能力がいくら高くてもやっぱりチームワークがなければ勝つことはできないので。戦っているのはもちろん一人一人ですけど，もちろん失敗することもあるので，その辺の声掛けというのが大事だろうなと思っています。

── 東京オリンピックで金メダルを取った団体戦は，4人のチームの内3人が戦うとのことですが，1つの団体戦の試合の中で，1人の選手は何人の相手と戦うのでしょうか。

3対3で，1人で3人と戦います。それぞれ1人が3人と戦うので，それで9試合になります。

── この相手は苦戦したという国はどこですか。

アメリカとフランスが苦戦しましたね。アメリカ戦はかなりリードを広げられたところから逆転して，フランスは2点差ぐらいをずっとリードされている状態でそんなに点差は開かなかったんですけど，最後の最後まで逆転できなくて，結構苦しんだ試合でした。

── フランス戦では逆転したのが加納選手ですが，そのときはどういうことを考えていたんですか。

次，何で点数を取ろうというのを考えていて，これで取られたらどうしようというのは考えませんでした。次の作戦，戦略というのをずっと考えていました。

── 加納選手はどこの部位を突いて得点をすることが多いとか，得意技というのはあるのでしょうか。

僕は，部位に関しては，胴体を狙うんです。得意技は，フェンシングでフレッシュという技があって，フランス語で矢という意味ですけど，矢のように突きに行くような技です。言葉ではなかなか難しいんですけど，そういう技が得意です。

── ぜひ見てくださいというところですかね。

そうですね。たくさん使っているので。

── 実際金メダルを獲得してみて，生活に何か変化はありましたか。

やっぱりフェンシングを知ってくれる人が増えたなという印象があります。「フェンシングって何？」という人もそれまでいたんですけど，そういった会話はオリンピック以降，1回もしてないかなと思います。

── フェンシング以外の趣味とか，休みの日にこれをするということはありますか。

結構インドアなので，休みの日は，「YouTube」を見たり，「Netflix」見たりしていますね。趣味という趣味はあまりないです。

── スポーツをされていると食生活も重要だと思いますが，食事をご自身で作ることもあるのですか。

はい。結構自分で作ります。フェンシングには階級とかがなく，あまり食事制限とかもないので，その辺はあまり気を遣っていないです。たくさん食べないとやせてしまうタイプなので，体重をキープするためにたくさん食べるのを意識しています。

── 日本フェンシング協会の会長が太田雄貴氏から武井壮氏に代わりましたけど，変化を感じますか。

一番大きな変化は，ちょうど武井さんに会長が代わった後に僕たちが金メダルを取ったので，その武井さんが司会をしているテレビとかに呼ばれることがあって，その辺かな，と思っています。

── 今，一番近い目標は何でしょうか。

2022年7月に世界選手権があるので，そこで金メダルを取ることが一番の目標です。

── 個人でも出られるんですかね。

はい。そうです。個人での金メダル，団体での金メダル，両方目指しています。

── 我々はフェンシングの大会を見るとしたら，どういった方法で見ることができるのでしょうか。

国内ですと，2021年は，全日本選手権は決勝だけ有観客で行いました。今後は，フェンシング協会のSNS（「Twitter」，「Instagram」）等をチェックしていただけると一番良いと思います。

── 加納選手自身，「Instagram」を開設されておりますが，大会情報はそこでも知ることができますか。

そうですね。自分が出場するものは出ますので，ぜひ見てみてください。

── フェンシングの一番の魅力，素人がこれから見ていくのに，どのあたりに注目すると良いでしょうか。

エペは，先に突いたら勝ちという本当にシンプルなルールだからこそ，奥深さがあって，その中で駆け引きがずっと行われているので，簡単に突けそうで突けないという，その辺の駆け引きを見てもらえたらなと思っています。それから，エペにはいろいろなスタイルの選手がいて，面白い構えの選手がいたりとか，本当にトリッキーなプレーをするような選手もたくさんいるので，その辺も見ていて面白いんじゃないかなと思っています。

── ちなみに加納選手のスタイルというのは。

僕はかなりオーソドックスなスタイルなんですが，スピード感に注目してもらえたらなと思っています。

── いろいろな構えやスタイルがあるということですから，相性とか，苦手な相手とかもやっぱりいるんですか。

はい。そうですね。そういう相性というのはかなりあるんですけど，僕はあまり苦手な選手がいなくて，結構どの選手にも対応できるのが強みの1つだと思っています。

プロフィール　かのう・こうき

愛知県あま市出身のフェンシング・エペ競技の選手。2017年W杯個人3位，2018年アジア大会個人3位，2019年W杯個人・団体優勝。東京2020オリンピック男子エペ団体戦において金メダルを獲得。2021年の全日本選手権エペ優勝。現在，日本航空株式会社に所属している。