

元マラソン選手

# 有森裕子さん



ARIMORI  
YUKO

「ありもり・ゆうこ」1966年岡山県生まれ。日本体育大学を卒業後、株式会社リクルート入社。女子マラソン選手としてバルセロナオリンピックで銀メダル、アトランタオリンピックで銅メダルを獲得。その後プロランナーに転向し、2007年引退。カンボジアで人材育成に取り組むNPO法人「ハート・オブ・ゴールド」の代表理事をはじめ、国際オリンピック委員会スポーツと活動的社会的委員会委員、スペシャルオリンピッククス日本理事長、日本陸上競技連盟理事など多方面で活躍。2010年には日本人初の国際オリンピック委員会女性スポーツ賞を受賞している。

自分だけが持つ価値を生かして、  
生きていくために

人生100年代は、積極的にキャリアをデザインしていく姿勢が求められる。スポーツ選手として例外ではない。

自らの能力、スキル、実績を生かして生きていく——当たり前に思えることが、当たり前じゃなかった時代、女子マラソン選手として日本人初のメダリストに輝いた有森裕子さんは、それまでアマチュアしかいないとされていた陸上競技で「プロ」として生きていくために、2度目のメダル獲得に挑んだ。



Marathon Runner  
ARIMORI YUKO

——有森さんにとって最初のオリンピックは

1992年のバルセロナですが、当時のことは今でも詳細に覚えていらっしやいますか。

覚えていることは限られますね。スタート前に小出（義雄）監督から「靴の紐がほどけないよう水で濡らしておけ」と言われたこととか。確か予定より30分ほど早いスタートだったんですよ。夜7時だったでしょうか。——スタートラインに立たれた時は、どんな気持ちでしたか。

バルセロナを目指していた頃、長距離をやっていた同級生が立て続けに2人、事故で亡くなったんです。そのうちの1人は私と同じように押しかけで実業団に入り、無理を言って参加させてもらった合宿中の交通事故で亡くなりました。無名だった私がようやく成績を出し始めた時、チャンスをつかみたいと頑張っていた同級生が、志を持ったが故に残念なことになってしまった。それが私にとっても大きな痛手です。だからこそ、チャンスをつかめた人間は頑張らなきゃいけないなど。「亡くなった彼らの思い

も一緒に」という気持ちで、写真を持って走りました。

——金メダルを狙われていたのですか。

それはいいですね。監督には「有森はタイムからいけば10番だが、うまくいけば8番くらいには入れるかもしれない。練習してきた分も加味して、5番になればいい」と言われていましたし、監督は予想を外さない人なので。

——レース中は苦しいものなのでしょうか。

ただただ戦っているだけです。毎日の長く厳しい練習に比べれば、レースの日はたった42・195kmでいいわけですから、一番ラクな日ですよ。走っている間は、良い意味で何も考えていません。

——事前に戦略を練ったりとかは？

それはしないですね。というのも、マラソンには確定要素がないんですよ。コースはあっても、どういうコース取りをするか、どういうペースでいくかもわからないし、ましてや天気も道の状態もわかりませんから。当日用意されたものに向かうしかなく、すべてがゼロから。それまでやってきたことの中から、どれを当てはめて、当日の状況に対応するかだけです。私は事前に計画を立てません。コース全体を大まかに把握して、最後に坂が来るから頑張らなきゃ、カーブが続くから姿を消せるかも、と思うくらいです。

——姿を消すとは？

それまでやってきたことの中から、  
どれを当てはめて、  
当日の状況に対応するか。

視界から姿を消すと、後ろの選手は追い付きにくいんです。だから、このカーブでは仕掛けられるかもしれないなどと考えることはありますが、仕掛けようと決めていても仕掛けられる状況にならない場合もあります。ペースメーカー（特定の選手を引っ張るランナー）をつけていても、その通りにならないくらいですからね。無駄に意識し過ぎると、かえってできなかった時のメンタルのリスクが高くなります。だから、マラソンでは決め事をするのが一番良くない。「いかに順応するか」が勝敗のカギを握ります。

——バルセロナではアップダウンの坂が続くモンジュイクの丘で、ロシアのエゴロフ選手とデッドヒートを繰り広げられていますよね。

下りになると私が抜き、上りになると彼女が抜き、最後の最後、競技場を見上げたところで彼女に抜かれて、行っちゃったーみたいな感じでしたね。

——それでも2番手で競技場に戻って来られた。オリンピックの舞台で大勢の歓声に迎えられた時の心境はいかがでしたか。

「声の波」というものを初めて感じました。とは言っても、後ろの選手が追って来ていましたし、エゴロフ選手も目の前にいて、最後の最後まで油断できなくて、歓声に感動している余裕はなかったです。

——監督からベストを出しても5位と言われていた有森さんが、陸上競技の女子選手としては64年ぶりにメダルを獲得された。

ゴール直後はまだ信じ難かったですね。

## 走ることが好きでも嫌いでもなく、自分の生きる術として走ってききました。

メダルをかけてもらっても、その姿は自分では見られませんし。メダルをかけたままホテルの部屋に戻り、鏡に映る姿を見て、ようやく「ああ、メダルをかけている自分がいる」と確認したのを覚えています。

——銀メダルを獲得したことで、ご自身の中で何か変化がありましたか。

エゴロフ選手が本当に強かったので、あの強さを真似したいという思いが沸いてきました。もつと練習したい、もつといろんなことをやらせてほしいと。それなのに、監督から「有森、次は駅伝な」と言われて、すぐくしょックでしたね。「私、また駅伝に戻らなきゃいけないの？」って。

——冗談じゃなくて？

ええ、冗談じゃなく。メダルを獲っても次なる新しい現場は考えられていなかったんですね、あの時代は。陸上競技でプロなんていけませんでしたから、せいぜい「引退しますか？それとも指導者になりますか？」くらいです。

オリンピック期間中は皆、メダル、メダルって言うけれど、獲った後のことを具体的に考えている人は社会も含めてほとんどいなかった。メダルを獲って有名になった人はテレビなどに出演するようになるけれど、メダリストの本来の価値、意義をもって生かそ

うという状況には全くなかったですね。スポーツが社会にどんな価値をもたらすのかなどということは考えられていませんでした。

——メダルを獲る前は、もし獲れたら何かが変わると思われていたのですか。

漠然とだけ思いましたね。私はもともと走ることが好きでも嫌いでもなく、自分の生きる術として走ってきました。そこで結果を出したのだから、これを生かしたいと思っただけ、生かせると思った。それなのに、メダルを獲っても他の選手と大して変わらないということを知らされただけでした。

——それで、もう一度オリンピックでメダルを獲ることを目指されたわけですね。

スポーツ選手にとって大事なものは、その時の実績と肩書です。となると、最高位はオリンピックでのメダル、プロじゃない限りは。「もう一度皆が目を向け、耳を傾けてくれる存在にならなければ。そのためには次のオリンピックに出場しメダリストにならなければ」という思いで、再び目指すことにしました。

——もし、バルセロナでメダリストになった後、自らが望む道があったら、2つ目のメダルは目指しませんでしたか。

目指し方は全く変わっていたでしょうし、苦しまずに済んだでしょうね。



## 「生きるため」です。 私のモチベーションの根本は

——そうは言っても、一度メダルを獲得して満足感を得た後、再び辛く苦しい闘いに挑むべく気持ちを立て直すには相当な覚悟が必要だと思えますが。

バルセロナを目指した時も、アトランタを目指した時も、私のモチベーションの根本は「生きるため」です。しかし、当時は野球やサッカーなど特定のスポーツ以外でスポーツ選手が「生きるためにスポーツを手段とし収入を得る」という選択肢がありませんでした。朝から晩まで練習している

のに「アマチュアスポーツ」と言われる。自分の能力や技術を使って対価を得る。私にとってはそれがスポーツだったわけですが、「スポーツ」というと「レクリエーションの一環として」となってしまう。

スポーツ選手がスポーツを通して多様な生き方をしたいと望んでいるのに、スポーツ選手の生き方は「これだけしかありません」と言われても、それは違うんじゃないでしょうか。プロになるのは厳しいですよ。これほど割に合わない仕事はない。そ

れでも、生きていく手段としてスポーツを選択したかった。

——アトランタは、スポーツ選手として生きる道を切り拓くための挑戦でもあったわけですね。1996年、再びオリンピックのスタートラインに立たれた時は、どんな気持ちでしたか。

「よくぞここまで来たな」と思いました。バルセロナの後、足の手術もしましたが、まずスタートラインに立つことが本当に大変だったので。

共に戦っていた山下知子さんが身体の故障でアトランタへの道を断られた時に「頼むからスタートラインには立つてくれ」というメッセージをくれました。スポーツ選手の生きる道を阻む大きな「壁」に対しては、ライバル同士であつても手を取り合つて立ち向かわなければならなかった。そういう状況でしたから、スタートラインに立った時は何も怖いものは無いし、すごく気持ちいいスタートでしたね。

——メダルを獲れる自信はあったのですか。

スタートラインに立てれば、あとはやってきたことを出すだけです。自分でかけたメダルのプレッシャーは強かったですが、それはわかっていたことですし、周囲からの期待は気にしていませんでした。自分が自分に課した「オリンピックに出て、もう一度メダリストになる!」ということだけ。オリンピックに出場できたし、スタートラインにも立てた。あとはもう走るだけでした。



——ある意味、自分自身と闘われていたのかもしれないね。

社内で応援してくれる人はいましたが、誰にも手紙を書かず、電話もせず、自分の状況をつくって、自分に集中していました。じゃないと、気持ちがブレてしまっただけだから。

——目的達成のため自分に集中されたの。誰にも何も言わないと決めていました。言ったところで、返ってくる言葉は慰めか励ましですし、どんな言葉をもらっても自らがしなければならぬ事は変わりありませんから。

## 自分一人の状況をつくって、 自分に集中していました。

——様々な思いを胸に走り、見事、銅メダルを獲得された後に出てきた言葉が、あの名言「初めて自分で自分を褒めたいと思います」だったのですか。

——それほど、ご自身としても満足の結果だったのですか。

はい、もう十分でした。あれ以上はもうなかった。「銅は $\text{\textcircled{D}}$ 金 $\text{\textcircled{D}}$ と $\text{\textcircled{D}}$ 同 $\text{\textcircled{D}}$ じと書く」と勝手に言っていたくらいですから(笑)。

——確かに！ その後、ご自身が望む方向に変わりましたか。

まずはプロランナーとして活動するためスポンサー契約を取ろうとしたところ、「自分の肖像権が使えない」という問題にぶつかりました。というのも、当時、陸上選手は日本陸上競技連盟(陸連)に登録した時

一点で肖像権を日本オリンピック委員会に一括管理されていました。

——それでどうされたのですか。

陸連に「自分の肖像権を自分で管理させてほしい」と申し出ました。中には「自由に活動したいなら、引退してタレントになればいい」と言う人もいましたが、なぜ、自分の持っている能力を開放してタレントにならなければいけないのだろうか。

とりあえず「現状のルールでは対処できないから検討する」ということになったのですが、その間、陸連が指定するレースは出場禁止です。それでも私は待ちました。絶対に変わると信じて。

2年半後に、ようやく出た回答は「特例として認める」というものでした。でも私を $\text{\textcircled{D}}$ 前例 $\text{\textcircled{D}}$ として認めてもらわなければ意味がなかった。私一人のためにルールを変えてほしいわけじゃないから。すべてのスポーツ選手に同じ問題で苦しんでほしくなかったし、「プロ」という選択肢が増えることが大事だったから。その後、交渉を重ねて最終的に前例として認められました。

——長い闘いの末、プロになられて、どのような活動をされるようになったのですか。

最初に出場した大きなレースが1999年のボストンマラソンです。出場料を受け取り、賞金を獲得し、ようやくプロとして生活できるようになりました。やりがいがありましたよ。「生きてるー！」って感じで。

——マラソンを $\text{\textcircled{D}}$ 自身の職業として実感で



きたんでしょね。

そうですね。でも、マネジメントしてくれる人を雇わなければなりませんし、年1回のレースの出場料や賞金だけだとすぐに底をついてしまいます。生きていくためには、自分の価値を企業の方に認めていただいてスポンサーになってもらえるよう交渉したり、レースの出場料を交渉したりしなければなりません。

——身体のメンテナンスマも含め自分の価値を高めるために努力し続けなければならぬ。そう考えると、プロとして生きていくのもハードですね。

確かに厳しいですが、「自分にしかない価値を生かして、生きていく」という自由さがあります。

——厳しい分、充実感や満足感も得られると。そうですね。プロとして生き生きと活躍している海外の選手はたくさんいます。ただし、選手一本でやっている人は少なく、医師でありながら選手でもあるとか、スポーツエージェンツを通さず夫婦でお互いにマネジメントし合っている選手とか、個人がそれぞれ多様な能力を發揮しながら選手

として活動していますね。

——有森さんも様々な活動をされていて、カンボジアでのチャリティマラソンも支援されていますよね。

アトラクタの後、スポーツを活用して国際支援活動をされている方に誘われて「アンコールワット国際ハーフマラソン」に出場しました。マラソンって、スポーツを通じた社会貢献をしやすい競技なんです。多くのスポーツは男女別、プロ・アマチュア別などに分けて行われますが、マラソンは皆が同じスタートラインに立ち、同じゴールを目指して走ることが出来ます。「カンボジアで対地雷撲滅や手足を失った人たちに義手義足を送るためのチャリティマラソン大会をするから来てほしい」と声をかけていただき、私にできることがあるならとお引き受けしました。

初めて訪れたカンボジアでは、自分が知らなかった世界の厳しい現実を目の当たりにしました。悲惨な状況の中でも、生きることに情熱を燃やす子どもたちの目の力強さがすごく印象的で…。

とは言っても、1年目の大会では「なん

で走っているの？」とマラソンの意味すら理解していなかったり、簡単に走ることを止めたりする姿を見て、正直「この大会を開催する意味はあるのだろうか」と疑問に感じていました。

2年目に誘われた時は、ポルポト政権が復活するかもしれないという危険な時期だったこともあり、行くかどうか迷いました。でも、自分にしかできないことをやりたいと思っていましたし、私にやれることがあるから声がかかるわけで、だったら行きましょうと。

——行かれてみて、いかがでしたか。

1年目にはやる気があるかわからなかった子どもたちが、大会のために練習をしたり、私たちが差しあげた物を身に着けたりして、楽しみに待っていていました。その姿を見た時、たった一つのスポーツイベントがこれほど人の表情を変えるのかと驚きました。自分が手にした「スポーツ」という手法が、自分以外の人に生かされることを教えてもらいました。

——その後、「認定NPO法人ハート・オブ・ゴールド」の代表理事に就かれていますか、どのような活動をされているのですか。

途上国におけるスポーツを通じた自立支援です。現在、カンボジアの教育省と協力し、国の未来を担う子どもたちが体育を通じて健やかに成長できるように教育システムづくりに取り組んでいます。小学校・中学校・高校の教材と指導要領はできました。あとは、それを教えられる教員の育成です。

自分が手にした「スポーツ」という手法が、自分以外の人に生かされることを教えてもらいました。

以前は日本に来てもらって体験・研修を行っていました。今はそれを現地で完結できるように地元の大学で体育教員育成プログラムを作る支援をしています。

——現地に行かれてみて、取り組みの効果は感じられますか。

毎年変化していますよ。特に教員を目指す若者たちの意識の変化はすごいですね。皆、本気でやっていますし、積極的に勉強しています。最初は不安な部分もありましたが、夢やカタチが少しずつ見えてきたせいか、やる気を出して必死にやっています。

——その他、どんな活動をされていますか。

世界組織である「スペシャルオリンピックス」で日本の理事長を務めています。

——どなたかから声をかけられて？

前理事長から電話があつて、「スペシャルオリンピックスは知的障がいのある人たちにスポーツの場を提供しているのよ」と。それを聞いて衝撃を受けたんです。私を一番変えたのは日常当たり前にあつたスポーツでした。そして、そのスポーツを通して、日常的に心身を健康健全に育んできました。だから、知的に障がいがあるという理由でスポーツをする場が無い子どもたちがいること自体がショックで。

スポーツを通してより多くの気づきが生まれることを願っています。



人が成長するにはいろんなことをスポーツを通して体験できる「機会」が必要です。にもかかわらず、知的障がい者にはその機会が少ない。これは問題だと思いました。彼らは機会さえあれば、ちゃんと変わります。障害になつているのは、知的障がいがあるからと勝手に固定観念を持つて機会を与えない社会のほうです。

2002年から活動に携わつてきて、スポーツの為せることは山ほどあると教えてもらいました。東京2020が、そういう大会であつてほしいですね。

——その東京2020に期待されることは？

単なる祭典だけで終わるのではなく、やはりそこから生まれるものがほしい。私もそこに寄りたいたいと思っていますし、スポーツを通してより多くの気づきが生まれることを願っています。

——個人的に楽しみにされている競技は？

先日開催された大阪国際女子マラソン大会の結果を見て、マラソンが楽しみになってきました。東京2020は日本のマラソン選手にとって大きなチャンスです。いろんな意味で日本にとって有利ですから、あきらめさえしなければ良い方向にいくんじゃないかと期待しています。あとは、強い競技がどれだけ頑張れるかですよ。卓球、バドミントン、パラリンピックの車椅子ラグビーや車椅子バスケットボールなど。陸上も新しい国立競技場を盛り上げてほしいです。

——最後に、有森さんが人生で一番大切にされていることを教えてください。

自分のやる気ですね。そこが整っていないと、何事もできませんから。

——「整える」ですか。

「整えよう」と思い続けること、言い続けること、響かせ続けることです。人は基本的にイメージしたことを行動に移しますし、イメージはビジュアルと音で作られます。そのためにも、良い言葉を聞き、良い物を見続けることも大事だと思います。

——お話をいただき、ありがとうございました。  
(インタビュアー／ライター 更田沙良)