

オリンピックメダリスト 中村美里さん特別インタビュー

聞き手：在シアトル日本国総領事館、同インターン生（石井隆）

北京とリオデジャネイロで開催されたオリンピックでそれぞれ銅メダルを獲得し、過去三回世界柔道選手権王者に輝いている柔道選手の中村美里さんが当地を訪問された。現在中村さんはアメリカでの柔道と語学を勉強するためにワシントン州に滞在中とのこと。今回はそんな中村さんに柔道のことやアメリカに来て感じたこと、そしてオリンピックへの思いを伺った。

<中村さんにとっての柔道の魅力>

柔道の魅力について

「柔道は強い人が勝つのではなく勝った人が強いと言われていて、本当に何があるかわからない。五秒あれば一本が決まって逆転したりする。相手の力を利用して投げるなど、本当にきれいに投げられるときはあまり力を使わずに投げることができるといった理にかなった技があり、また、相手のことをリスペクトして初めてできる競技。」

と中村さんは説明する。中村さんは小学生の時、父がテレビで見ていた格闘技の試合を見てそれに興味を持ち、いくつかの武道を体験してみる中で、

「小さい人が大きい人を投げているのを見て面白そうだな」

と思い柔道を始めた。本格的に柔道に打ち込み始めると日曜日以外は基本的に毎日練習をし、柔道をしているとき以外の時間はマッサージなどのケアを重点的に行っていた。

「練習でしたことを試合で出せたとき柔道をしていてよかったと思う。」

そう柔道について語る中村さん。また今回のアメリカ滞在のように、海外に行ったとき言葉が通じなくても柔道を通して海外選手と交流ができたことも柔道が続けていて良かったと思う瞬間だという。

<アメリカで柔道に携わった所感>

現在、中村さんはアメリカのワシントン州に滞在している。中村さんはその滞在の目的として、

「柔道がどうやって広まっていったか、子どもや大人に対しての教え方を学びたいというのが一つ。あとは語学を勉強したいのが一つ。」

と述べられた。また今後の目標として、

「勝つための柔道といったものよりも大人になっても続けられるような場所を作りたい。大人になっても始められる、身近に柔道を感じられる場所を作りたいと昔から思っていて、ここでの教え方などを参考にしたい。」

と語られた。実際に中村さんはアメリカで柔道に携わり、

「日本の方が基本的な基礎がしっかりしている。そういった点に気付いたので練習の中で

みんなに伝えていきたい」

と柔道における基礎の重要性を再確認していた。

「基礎があるから応用ができる。応用だけ先にやっても基礎ができていないから戻るところがない。戻るところがないとどんどん上にいけない。なので、力に頼らない、相手の力を利用して投げるなどの基礎を覚えてほしい。」

ただそういった一方で、

「(シアトルにある) 武道館道場では礼儀や立ち方などの基本的なことはしっかりとやっていたのですごいと思った。だが柔道の技術的な部分のトレーニングは行われていないと思ったので練習の中に入れていけたらよいと思っている。」

と述べられた。

<オリンピックへ思い入れ>

小学生の時からオリンピックに憧れ、高校生の時にそれが目標へと変わった中村さんにとって、オリンピックの中でも特に北京大会が一番印象が強い。初めてのオリンピックであったことやこの大会があったからこそその後のロンドン、そしてリオデジャネイロ大会に出ることができたという想いがあるようだ。しかし中村さんは北京大会を

「実際に銅メダルが取れたが、負けた試合では自分の柔道が何もできなく、こんなにも自分との差があるのかと思い知らされた大会。これで金メダルを取るといっていた自分が情けない、まだまだ全然足りないということを感じさせた大会だった。」

と振り返る。大会後は次のオリンピックに切り替えて勝つために何が必要か毎試合ごとに考え、優勝してもまだまだという想いで戦った。中村さん自身は東京オリンピックを目指しているわけではないが、東京オリンピックに対して、

「指導者ではないが、東京オリンピックを目指している後輩たちへ何か気づいたことがあれば教えるといった指導という形で関わっていきたい。また、選手としてではなく、解説役として柔道をやっていない方やテレビを見ている人たちにわかりやすく面白さを伝えるといったかわり方ができたらよい。」

と語った。また、今後のオリンピック出場を目指す人々に

「オリンピックに出るということは沢山の人の支えられてできることなので、常に感謝の気持ちを持って、そして自分が最高の結果を出していくという気持ちを持ってやってもらいたい。」

と述べられた。

<皆さんへのメッセージ>

中村さんは柔道を始めたい方、実際にされている方へ

「柔道というスポーツは奥深く、やればやるほど面白さを感じることができると思うので、柔道を通してそのことを感じてほしいなと思っています。」

と語られた。そして、アメリカに住んでいる方々へ来年の東京オリンピックに向けて
「東京で行われるというのは日本人として頑張らないといけないと思っています。応援も
するしサポートできることがあればしたいと思っているのですが、それをアメリカの皆さん
には、東京は小さい都市なのですが、勢いやパワーがあるというのを見てもらいたいな
と思います。」
とメッセージをくださった。

いよいよ来年の7月24日から8月9日にかけて東京でオリンピックが行われる。出場する
選手はもちろんだが、中村さんのようにオリンピックをサポートする方々の活躍にも注目
していきたい。

〔中村美里さんの略歴〕

1989年東京都八王子市生まれ。小学生の時に柔道を始める。渋谷教育学園渋谷高等学校卒業後2008年より三井住友海上女子柔道部に所属。得意技は小外刈。2008年北京、2016年リオデジャネイロオリンピックにて女子柔道52kg級銅メダル獲得。また、2012年ロンドンオリンピックに出場。2009年、2011年、2015年世界柔道選手権大会王者（女子52kg級）。



オリンピックメダルを持った中村美里さん（右）と山田総領事（左）