

第26回防衛問題セミナー 講演録

演題：オリンピックと自衛隊～自衛隊体育学校の任務と役割～

第1部 体育学校施設見学

第2部 講演「我が国を「守り抜く」自衛隊の活動」

講師：北関東防衛局防衛補佐官 奥村晶一 1等陸佐

講演「継続は力なり 最初で最後のオリンピックを目指して」

講師：自衛隊体育学校 小原日登美 1等陸尉

(ロンドンオリンピック女子レスリング48kg級 金メダリスト)

第3部 ボクササイズをやってみよう

ボクササイズ指導：自衛隊体育学校 清水聡 2等陸尉

(ロンドンオリンピックボクシングバンタム級 銅メダリスト)

交流タイム

(第1部 体育学校施設見学終了後)

【司会】

ではお時間になりましたので、これから第2部の講演を開始したいと思います。

まず、主催する北関東防衛局長の渡邊一浩から皆様にご挨拶を差し上げたいと思います。

【北関東防衛局長 挨拶】

皆さん、こんにちは。局長の渡邊です。代表として一言ご挨拶させていただきます。まずは、ようこそ朝霞駐屯地へ、そして自衛隊体育学校へいらっしゃいませ。皆さんにとって、今日は自衛隊の中ってどんなふうになっているのということと、自衛官ってどんな人なのというようなことを直に覗き見ることができる貴重な1日になることを期待しています。

日本の国には、自衛隊員と呼ばれている人たちが約30万人います。その中には、制服を着た自衛官もいますし、私のように背広を着た人もいます。そして、いつもは会社員だけど、1年の内何日かは制服を着て訓練をする予備自衛官と呼ばれている人もいます。この30万人いる自衛隊員の特徴を言うと2つあります。すべての隊員が何らかの専門の技術、特技を持っているということと、各人が日本の国を代表している、少し大袈裟に言えば、いつも背中に日の丸を背負っているという意識を持っている人だということです。

1つ目について言えば、皆さんご存知のように、戦車が運転できるとか飛行機が操縦できるという人がいれば、無線通信のプロがいたり、音楽を演奏でき

るプロがいたり、そして今日ここにいる体育のプロの人もいるというように、1人1人が独特の技能を持っています。そして、技能を磨くために自衛隊には学校が10数箇所あります。それぞれの専門の学校があって、そこで隊員に技を磨かせているわけです。今日皆さんが来ている体育学校は、まさに体育を指導できる専門能力を磨かせるためにある学校で、オリンピック選手を育てる所でもある、そういう学校です。

もう1つの特徴である日本の国の代表という点について説明しますと、今日この時も、およそ数百人の自衛隊員が、アフリカの南スーダンという所とジブチという所で国際平和協力活動などに従事しています。彼らが遠いアフリカの地で毎日行っている活動は、どんな仕事をしているかというのとどまらず、現地の人とどんなふうに関わっているのか、例えば休日に現地の食堂に行って食事をする時に、どういう作法で食事をするのかというのを、現地の他の国の人たちが見ているのです。ですから行っている隊員たちは常に日本の国、日本人とはこうですということを意識しながら行動しています。

また違う例で言いますと、この体育学校からは、今説明を受けたように多くのオリンピック選手を出しています。オリンピックでは各国の選手たちは国の代表として戦っています。皆さんもテレビに向かって「がんばれニッポン」と声援を送ります。出場している選手は遠い所にいるので実際には聞こえないのですけれども、選手たちはその声援を背負って、日本という国や国民を意識して一生懸命頑張っているわけです。これは日本の国の憲法にも書いています。憲法の前文に「私たち日本の国は国際社会において名誉ある地位を占めたいと思う」と書いてあるのです。自衛隊員は常に日の丸を意識して、日本国民として誇りある行動を取るようになさいと教育を受けています。今日、皆さんに是非とも感じ取っていただきたいことは、自衛隊とは専門的な能力を磨く所だということと、自衛隊員として勤めていく中で規範となる社会人とか尊敬される人間、日本という国の気概を感じさせる人間に育てることを目標にしている組織だと感じてください。その象徴的な例がこの体育学校で育てているオリンピックの選手たちです。

最後になりますが、このセミナー開催にあたりましてご協力いただきました皆様にこの場をお借りしてお礼申し上げます。私のご挨拶といたします。

【司会】

それでは、北関東防衛局防衛補佐官の奥村1等陸佐から、「我が国を「守り抜く」自衛隊の活動」についてご説明いただきます。

【北関東防衛局防衛補佐官 奥村晶一 1等陸佐】

皆さん、おはようございます。北関東防衛局の防衛補佐官の奥村と申します。今日は小原 1 尉の講話と清水 2 尉のボクササイズを楽しみにして皆さんおいでになったと思います。しかし 10 分ほど我慢をしていただいて、私の話を是非聞いていただきたいと思います。

今日は「我が国を「守り抜く」自衛隊の活動」ということで、折角の機会です。最近の自衛隊の活動について皆さんに紹介をさせていただきたいと思います。保護者の方が対象になろうかと思えますけれど、子供さんも短い時間ですから我慢をして聞いてください。制服を着たおじさんがここで話をしたということ覚えていてくれるだけでも私はうれしいです。早速始めたいと思います。

ブリーフィングの項目は 4 つです。序論、自衛隊の任務・組織、我が国周辺の情勢、そして、最近の自衛隊の活動、結び、という形で進めてまいります。

国民の生命・財産、領土・領海・領空を「守り抜く！」ということですが、日本政府による我が国の意志を端的に表現したものでありまして、防衛白書にも書かれております。ロンドンオリンピックでの自衛官アスリートの活躍などは、このスポーツを通じて国の防衛に関する強い意志を世界に見せてくれたのではないかと思います。

次に国の防衛なのですが、大きく 3 本の矢で構成されていると考えてよいと思います。すなわち 1 つは外交、それと同盟国アメリカとの日米安全保障体制、そして自衛隊の活動、この 3 本の矢が機能して初めて国の安全が成り立っているのではないかと考えています。当然この前提には、国民の皆さんのご理解、ご支援、ご協力が不可欠であることは言うまでもありません。

今日はこの 3 本の矢の中の自衛隊の活動ということに焦点を絞って話をしたいと思います。

まず、自衛隊の任務と組織、この中にはもう十分にご承知の方もいらっしゃると思いますが、念のためにお話をさせていただくと、自衛隊の任務というのは「主たる任務」と「従たる任務」ということに区分されているわけですが、「主たる任務」というのは、当然我が国の防衛であります。「従たる任務」というところでは、公共の秩序の維持ですとか、皆さんおなじみの P K O（国連平和維持活動）、といったものが含まれています。また、平時に陸上自衛隊が実施している災害派遣、先だって伊豆大島で行いましたが、災害派遣は公共の秩序の維持という「従たる任務」というところに区分されているものであります。これら自衛隊の活動すべてが、我が国を守り抜くということに通じていくというものであります。

次に自衛隊の組織です。自衛隊の最高指揮官は内閣総理大臣であります。これは自衛隊法に書かれているものでありまして、自衛隊の隊務を統括するのが

防衛大臣ということになるわけです。防衛省・自衛隊の組織は大きく区分して、中央行政、これは防衛省の内部部局と言われるところです。それと教育、研究を行う所、防衛大学校といったところが当てはまります。後は、陸、海、空の自衛隊の部隊、そして地方行政を預かる地方防衛局というように大きく4つに分かれるのではないかと思います。ちなみに自衛隊体育学校というのは、自衛隊の部隊や機関の中の共通の機関ですから、当然、自衛隊体育学校の中には陸上自衛官、海上自衛官、航空自衛官が勤務しているということです。

今日はこの赤枠で囲んだ自衛隊の部隊の活動について簡単に説明します。その前に周辺情勢です。この地図をご覧ください。これをご覧になった方もいらっしゃるかもしれませんが、大陸側から日本を見たものでありまして、中国から見た場合に、我が国の本土や南西諸島がどのような存在になるかということをし少し想像できるのではないかと思います。まず中国情勢です。パンダで有名な国であります、中国はご覧のように多くの国と国境を接しており、この地上の国境付近については比較的国境問題は安定しているわけですが、他方で海上国境については南シナ海・東シナ海の海洋権益等のまだ未解決の問題がたくさん残っているという状況です。最近、中国の軍艦等が太平洋等で活発に活動しているのが現状であります。この飛行機は領空侵犯、日本の空の上を飛んで行ったという去年の12月に発生したものであります。中国の国防予算はグラフを見ただけでもお分かりのように右肩上がりで、ここ20年間で数十倍という勢いで軍事費がどんどん増えているというのが中国の状況です。

次に北朝鮮の情勢です。核兵器の開発を50年ほど前から進めているというのが北朝鮮の現実です。核兵器を運べるミサイル、いろんな種類のミサイルがあるわけですがけれども、日本を対象としていると思われるノドンミサイルすとか、アメリカ本土まで届くのではないかとされているテポドンミサイルといったものが今開発されているという状況であります。これは何処まで届くかという範囲ですが、ご覧になってお分かりのように、アメリカ大陸まで届くかというミサイルを持っているのではないかと状況です。そしてそのミサイル、皆さん記憶に新しいところでしょうけれども、去年の12月にミサイル発射事案がありました。こういう形で南側に飛んで行ったわけですがけれども、それなりの精度を持ったミサイルであったと言われております。というように、今、中国と北朝鮮を紹介しましたがけれども、その一部は非常に脅威が顕在化・深刻化しているという状況であり、この辺は皆さんも報道、テレビ等で何回か接していると思いますので、感じておられるのではないかと思います。

こういう状況の中で、今、自衛隊がどういう活動をしているかということについてお話しします。

まず1つ目が島嶼部の防衛です。日本はもともと島国なわけですから、島の

防衛ということに一生懸命に取り組んでいるということです。

次に、ミサイル発射事案への対応ということで、BMD（弾道ミサイル防衛）と言いますが、BMDのシステムを日本は有しています。海上自衛隊のミサイル、航空自衛隊のPAC-3と言われるミサイル、こういったミサイルをもって弾道ミサイルに対応しようということで、その態勢維持や訓練に日夜取り組んでいるということです。

そして、ジブチの海賊対処、先ほど北関東防衛局長からも紹介がありましたけれども、この遠いジブチ、アデン湾というところで海賊の取り締まりを行っているということです。これは海上自衛隊のみならず航空自衛隊や陸上自衛隊の隊員も参加をしています。これがジブチの海賊対処の行動ですが、ここがソマリア、エチオピアで、ここはアフリカです。ここが中東です。この間にアデン湾というのがあるわけですが、ここが約900kmあります。日本の本土がすっぽり入るぐらいの900kmを2日間かけて船と一緒に航行しながら海賊を取り締まる、もしくは海賊の攻撃から守っているという任務を行っているわけです。気温50度の中で毎日任務を遂行しているというのが今の状況です。

次に、皆さん記憶に新しい伊豆大島における陸上自衛隊の災害派遣活動です。これは東日本大震災に続いて2例目の陸上自衛隊、海上自衛隊、航空自衛隊が1つになった統合任務部隊と言いますが、これを編成して約1か月間活動してまいりました。11月8日で災害派遣活動は終わっています。

そして地域社会との連携ということで、ここに書いているような不発弾処理、これは先日もありました。日本全国で行っています。去年の11月には仙台空港を閉鎖して大がかりな不発弾処理を行いました。

次に、先週でしたが自衛隊の音楽祭りや、皆さんテレビでご覧になりましたか、ドラマ「空飛ぶ広報室」、こういうテレビへの撮影協力といったことも自衛隊の重要な任務、仕事ということで取り組んでいるところであります。

そして何よりも去年のオリンピックでの自衛官アスリートの活躍であるわけです。

この自衛隊の活動と同様、競技活動を通じて日本国民のみならず、世界の人々に対して勇気と感動を与えたということを考えると、国を守る自衛官が世界で躍動する姿そのものが日本の防衛力といってもいいのではないかと考えております。

最後になりますが、私が今日短い時間でしたが申し上げたいのは、防衛省・自衛隊約30万人が任務を完遂するために、国内外でいろいろなことに取り組んでいます。そのすべてが最後の砦として我が国を守り抜くための自衛隊の活動です。世界の、日本のいろいろな所で、簡単に紹介したような自衛隊員が行

っている活動が、最後の砦として日本の国を守り抜くという活動だということを再度強調して私の話とさせていただきます。

どうもご清聴ありがとうございました。

【司会】

どうもありがとうございました。

それでは自衛隊体育学校の小原 1 尉より「継続は力なり 最初で最後のオリンピックを目指して」についてご講演いただきます。皆様、拍手でお迎えください。

講演に先立ちまして、簡単に小原 1 尉についてご紹介させていただきます。小原 1 尉は青森県八戸市のご出身で、八戸キッズでレスリングに取り組み、1998年には全国高校生選手権で50kg級優勝以来、世界選手権では通算8度優勝の経歴をお持ちです。また、昨年のロンドンオリンピックの女子レスリング48kg級で金メダルの表彰台に登られたことは皆様のご記憶にまだ残っていると思われれます。しかしながら、これまでの幾度もの挫折を乗り越えながら勝ち取られた金メダルということを我々も伺っております。では、小原 1 尉、ご講演をお願いします。

【自衛隊体育学校 小原日登美 1等陸尉】

皆さん、おはようございます。ご紹介していただきました自衛隊体育学校所属の小原日登美です。昨年のロンドンオリンピックの時には女子レスリングの48kg級に出場しました。その際にはたくさんの日本からの応援、本当にありがとうございました。皆さんの応援を力に変えて、最後まであきらめることなく戦うことができました。私は小学校からレスリングを始めましたが、今日はオリンピックまでの話を少ししたいと思います。どうぞよろしくをお願いします。

まずは簡単に自己紹介をしたいと思います。

誕生日は1月4日です。同じ人いますか。たまにいるのですけれども。

来年の1月が来たら33歳になります。血液型はO型です。出身は青森県八戸市です。私が住んでいたところは青森県の中でも雪が少ない所だったのですが、冬はすごく寒くてよく道路が凍ったりして、その道を小さい頃から滑りながら走ったりもしていました。八戸市にはクラブは違ったのですが、伊調姉妹が同じ市内にいました。伊調姉妹のお姉さんの方が特に小さい頃からライバルで、小学校の頃から試合をしていたのですが、なかなか勝つことができずに、小学校、中学校、高校と10回ぐらい試合しても勝つことができませんでした。でも勝てない選手が近くにいたことが「いつかは自分が勝ってやる」

という強い気持ちを持ち続けることができたので、ライバルがいたことが続けてこられた理由であったと思います。

家族は今のところ旦那1人です。

好きな食べ物は寿司とアイスクリームです。

八戸市は海が近くなので、近くに市場もあって、小さい頃から魚を食べて育ちました。アイスクリームが大好きで、試合の前には体重を落とさなければいけなかったのが、アイスクリームを我慢することがストレスでした。

好きなことはお風呂に入っているのんびりすることなので、温泉などに行ってゆっくり過ごすことが私の趣味です。

レスリングとの出会いは小学校3年生の時でした。始めたきっかけは兄弟が3人いて、3歳下の弟と5歳下の妹がいるのですが、3歳下の弟がレスリングを始めたことがきっかけで、私もレスリングを始めました。中学校までは週に1回しか練習がなくて、近くのクラブに通って練習を積んでいました。小学校4年生の時に初めて女子レスリングの世界選手権をテレビを通して見る機会がありました。山本美憂さんが優勝するのを見ていつか自分も山本選手のように世界で優勝できる選手になりたいと思ったのが初めて夢を持った瞬間でした。でもなかなか勝つことができなかったのですが、それでもあこがれの選手がいたので続けていくことができました。

私が育ったレスリング教室には、5つの約束というものがありました。「あいうえお」であったのですが、まず、

「あ」あいさつは聞こえるようにはっきりと。

「い」いじめとけんかはしません。

「う」うそはぜったいつきません。

「え」笑顔で頑張ります。

「お」お父さんお母さんの言うことを聞きます。

というのが私のクラブの約束で、みんなで練習が終わった後に大きな声で言っていました。小さい頃は先生に言われているところもあったのですが、すごく大切なことがこの中には詰まっていると思うので皆さんに紹介したいと思います。とは言っても私も今はよく旦那さんと喧嘩をしてしまうので、たまに約束を破っていると思っているので、しっかり守らなくてはいけないと思いました。

ずっと小学校、中学校と小さい大会でも一度も優勝した経験はありませんでした。初めて優勝できたのは高校3年生の時でした。なかなか勝てなかったのですが、自分が世界で勝てる選手になりたいという夢をあきらめることはありませんでした。

「強い人が勝つとも、素晴らしい人が勝つとも限らない。最後まであきらめ

なかった人が勝つんだ」。この言葉は父親から教えてもらいました。私が初めて親元を離れて名古屋にある大学に進学した時にお父さんから手紙をもらって、その中に書いてあったのがこの言葉でした。なかなかうまくいかなくて苦しいときには、この言葉を思い出して頑張ることができました。

これは初めて世界選手権に出場することができた時の写真です。初めての世界選手権は私が大学2年生の時でした。ちょうど19歳の時だったのですが、ブルガリアという国で行われました。皆さんブルガリアという国を知っていますか。ブルガリアヨーグルトと聞くとわかると思うのですが、本当にヨーグルトが有名な国でした。初めての世界選手権には、ちびっこレスリングの頃の恩師の先生も応援に来てくれました。

女子レスリングはアテネオリンピックから正式にオリンピック種目になりました。なので、ロンドンオリンピックでまだ3回目の大会でした。アテネオリンピックと北京オリンピックは55kg級に階級を上げて予選に出場しましたが、霊長類最強女子と呼ばれているALSOKの吉田選手がその階級にいたので、吉田選手に勝つことができず、オリンピックには出場することができませんでした。ロンドンオリンピックに出場した48kg級には妹がいて、妹もオリンピックを目指していたのですが、妹は伊調選手のお姉さんに勝つことができずに、アテネオリンピックと北京オリンピックに行くことができませんでした。姉妹でオリンピックを逃してしまったのですが、ロンドンオリンピックはどんなことがあっても誰にも譲りたくないという気持ちでオリンピックを目指しました。

これは自衛隊体育学校のレスリングチームの写真です。オリンピックは私だけの夢ではなく、体育学校のチームの夢でもありました。

これは両親の写真ですが、埼玉に遊びに来た時に父親がお酒を飲んで酔っ払って変な顔をしている時の写真です。ロンドンオリンピックの約3か月前には実家から母に来てもらって食事の管理をしてもらいました。練習が終わってから手の込んだ料理、品数が多いものを作るのが大変だったので、お母さんに来てもらって練習が終わって帰った時にはご飯がしっかりできているということをお願いしてやってもらったのですが、家族の支えもあって最後まで頑張ることができました。

これは妹と映っている写真ですが、妹もオリンピックを目指していましたが、ロンドンオリンピックの前に引退して私に夢を託してくれました。

これは旦那と一緒に写っている写真です。2010年に結婚して、一緒にオリンピックを目指しました。元々旦那も体育学校でレスリングをやっていた選手だったので、レスリングの相談や上手くいかないときにも一緒に練習をしてもらって支えてもらいました。

私はよく縁起を担ぐほうなので、これはオリンピックの前の節分の日に恵方巻きを食べているところの写真です。北京オリンピック後の約1年間は、引退して指導者にまわっていたのですけれども、妹が引退したことがきっかけで約2年前にオリンピックに向けて復帰しました。レスリングは技術的な練習もするのですが、力や体力が無くては勝っていくことができないので、体力トレーニングも大事にしていました。特に大事にしていた練習は走ることに特別な練習で相撲のトレーニングを取り入れてやっていました。走ることは父親が元々陸上選手だったので、小さい頃からマラソン大会などに出て走ったりもしていたのですが、そういうことも体力をつける上で走ることが好きだったのでプラスになったと思いました。真ん中を走っているのが小学校の頃の私です。

この体育学校の中には選手がみんなで作った相撲道場があるのですが、相撲道場で1週間に1回四股を踏んだり、実際にあたり稽古をしたりして下半身を強化していたので相撲のトレーニングも取り入れていました。

ロンドンオリンピックに出場することができたのですが、左側の写真は開会式の写真で、私は開会式は日本で見ていました。5日前に日本を出発して行ったのですが、直前まで体育学校で練習を積んで慣れている環境で最後の調整をしたかったため、希望を出して遅れて日本を出発したので開会式には参加をしていなかったです。オリンピックに出発するときに夫から手紙をもらったのですが、手紙の中に「オリンピックに魔物はいない」という言葉が書いてありました。よく「オリンピックには魔物がいる」ということを小さい頃から目にしたり耳にしたりしていたので、やはり「オリンピックは今まで戦ってきた大会と何か違うのかな」、という不安な気持ちもあったのですが、この言葉を見た瞬間に、今まで戦ってきた大会もどんな大会も変わらないからいつも通り戦おうとそういう気持ちでやることができました。

この写真は本当に自分で見てもびっくりするのですが、今はこんなに腹筋も割れていないのでお見せすることができませんが、復帰をした時には体重が57～58kgぐらいありました。体脂肪も18%ぐらいあったのですが、オリンピックの時には一桁ぐらいまで体脂肪を絞って48kgまで減量していました。

これは48kgまで体重を絞った時の写真です。減量をしない選手もいますが、私は減量があって、計量は試合の前の日の夕方に行われるのですが、計量の前の日の夜は練習が終わった後は水分も取れないですし、ご飯も食べることができないのですごくキツイ一晩を過ごしてこの計量に挑みました。落とし過ぎて力を発揮することができないので、いかに48kgまで上手く落とすかが最終の調整で大事になっていきました。2時間で100g落ちるという計算で、自分の体重と時間を計算しながら少しでも余裕があると水分を取ったりし

で一晩を過ごしていました。信じられないかもしれないですが、一晩で体重が5kgぐらい戻って試合に挑んでいました。計量の時にはほとんど水分を絞って出すようにしているので、今だったらOS1（注：経口補水液）なども出ているので、そういうものをしっかり取って体に水分を戻してから炭水化物などご飯や餅やパスタなどを食べて、次の日にはエネルギーが満タンになっている状態で試合に挑んでいました。

これは試合で勝った時の写真ですが、勝った瞬間は自分がこんな行動をとっていたのかというくらい興奮していました。ホッとしたという気持ちの方がすごく大きかったです。初めてのオリンピックでの表彰台の写真ですが、ここで思ったことはやはりあきらめなければ夢は叶うということを実感した瞬間でした。なかなか勝てない時期もありましたし、オリンピックを逃した時もあったのですが、それでもオリンピックにどうしても出たいという気持ちがあったので、たくさんの皆さんに支えられてここまで来ることができました。そして感謝の気持ちでやはりいっぱいでした。ちょうどこの表彰台で着ていたのが今着ているオリンピックの時のジャージです。

帰ってきてから一番驚いたことがあったのですが、それはSMAPに会えたことでした。帰ってきてから夫と一緒に「SMAP×SMAP」というテレビ番組に出演することができたのですが、本当は吉田選手と伊調選手と3人で出演する予定だったのですが、2人が出演することができずに急きょ抜擢されたのが旦那でした。そこで旦那は海上自衛官なのですが、私よりも一日遅く帰ってきたので、海上自衛隊の制服を準備することができずにジャージのまま出ていました。料理を選ぶ番組で選んだ方にキスできたのですが、私は甘いものが大好きなので、デザートを出した草彥君と香取君のチームを選んで草彥君にキスをしたのですが、何でキムタクにしなかったんだろうと、料理ではなくでキムタクで選ばばよかったと今でもちょっと後悔しています。

左側の写真はオリンピックの時にロンドンで撮った写真ですが、試合が終わった後にずっと我慢していた大好きなアイスクリームをここぞとばかりに三段重ねにして食べているところの写真です。

私は陸上自衛官なので、これは射撃検定と言って、実際に銃を持って射撃の検定をするときもあるのですが、その時に撮った写真です。

この「継続は力なり」という言葉は、私が小学校の頃の先生に教わった言葉でした。どんなこともコツコツと続けていくことが自分の力になって大切なことだと思うので、また、どんなことも結果が出るので時には自分が思い描いたような結果ではないときもあるのですが、そこまで努力するという過程が一番大切で、それが自分の財産になっていくと思うので、これからもいろんなことに挑戦して、失敗をしてもそこでまた次の課題を見つけてどんなことにも取り

組んでいきたいと思いました。感謝の気持ちをしっかりと忘れずに、どんなことに対してもありがとうございましたという気持ちが大切だと思うので、また感謝の気持ちがあることが人を成長しつづけられる、大切な部分でもあると思うので、これからも感謝の気持ちを忘れずに頑張っていきたいということを行いました。

ここから、何か皆さんから、質問などはありますか。ちなみに、これがオリンピックの時の金メダルです。この金メダルは、実際に重さを量って見たら475gぐらいありました。今までのオリンピックの中で、一番重いメダルといわれています。メダルの縁の所には自分の種目（レスリング）と階級が書いてあって、表の所には、勝利の女神である「ニケー」がデザインされていて、表は変わらないですが、裏は、その時のオリンピック、ロンドンオリンピックのマークがデザインしてあります。

吉田選手や伊調選手は3つメダルを持っているので、実際に見せてもらったのですが、ロンドンオリンピックの時のメダルが一番大きいメダルでした。質問思いつきましたか。

【質問者1】

試合前の計量が48kgで、実際に試合する時は53kgということで、およそ5kg、水分とかがあるのとないのとでは、身体の動きはずいぶん違ってきますか。

【小原1尉】

全然違います。やはり、水分がないので、ちょっと動くと息も上がってしまったり、汗が全然出ないので、たぶん、血液がドロドロの状態なのだと思います。

身体がほてってしまって、なかなか眠れなかったり、計量前日は、3kg近く水分を抜いてしまっているのが違います。

【質問者2】

試合の時は、緊張しますか。

【小原1尉】

試合の時は、緊張はしますが、緊張した方が集中力が高まってきていると思って、自分の中では、良いぞ、良いぞと思うので、緊張を良い方に考えて、試合に挑んでいました。また、私は、練習の時にモットーとしていることが4つ

あります。

1つ目は、練習は試合のようにやって、試合は練習のようにやるということです。練習の時からいつも試合を想定して、緊張感のある練習をやるように意識をして、そして、試合の時には、逆にいつもどおり、練習どおりやろうと考えてやっていました。

2つ目は、頑固で人の話を素直に聞かないと、コーチからも夫からもよく言われていたので、まずは人の話を素直に聞くということをして、意識をしてやっていました。

3つ目は、練習が終わった後には、必ず1日の反省をして、「何で今日の練習はうまくいかなかったのか」ということがあったら、うまくいかなかった原因をしっかりと考えて、次の日の練習にはここに注意してやろうというように、課題を見つけてその日の練習を終わるようにしていました。

4つ目は、反復練習を何回も何回もやって、特に、練習がうまくいなくなっている時には、基本が崩れている時が多いので、特に基本練習の所は、自分ではできていると思いがちなのですが、そこは必ず毎日練習をやるようにしていました。

【質問者3】

ライバルの選手は誰ですか。

【小原1尉】

このオリンピックの時には、決勝戦がアゼルバイジャンという国の選手で、なかなか聞いたことのない国の名前だと思いますが、そのアゼルバイジャンの選手は、約1年前の世界選手権の決勝の時とまったく同じ相手で、世界選手権の中でも1番強い選手でもあったので、オリンピックまでの1年間は、アゼルバイジャンの選手が一番のライバルだという気持ちで練習を積んでいました。

今はルールが変わってしまったのですが、オリンピックの時は、レスリングは2分間を3セット戦って、2セット先取したら勝ちというルールでした。決勝戦では、1セット目を4対0の大差でアゼルバイジャンの選手に取られてしまって、もしかして負けてしまうのではないかと思ったのですが、ラウンド毎にある30秒の休憩の間に、コーチからの的確なアドバイスをもらって、自分の悪いところが出ているから、この相手にかみ合っていないのだと気付くことができ、30秒の間に気持ちを切り替えることができ、その悪いところに気を付けてやろうと考えて、次のラウンドに挑むことができたので、それが逆転に繋がったと思いました。

【質問者 4】

身長は何センチですか。

【小原 1 尉】

身長は、156cmです。

156cmだと、48kg級の選手の中では身長は大きい方でした。150cmない選手も多かったです。私が、最後に48kg級で唯一負けた外国の選手が北朝鮮の選手ですが、150cmなくて凄く小さいので、懐が狭すぎてタックルに持ち込めなくて、つぶされて負けてしまいました。

【質問者 5】

小さい頃にレスリングを始めて、なんでそんなにレスリングを続けられたのですか。

【小原 1 尉】

私は、何をやっても長続きしない性格だったのですが、小学校、中学校の頃は週に1回レスリングをやって、中学校の部活動では柔道をしていました。また、レスリングだけではなくて、水泳をやったり走ったりと中学校まではいろんなことをやりました。

高校に入ってから、本格的に毎日レスリングをやるようになりました。それで、先ほども話しましたが、勝てない選手が近くにいて、また、オリンピックに行くことができなかったので、「どうしてもレスリングで1番になりたい。世界で1番になりたい。」、「山本選手のようにになりたい。」という気持ちが強かったので、あきらめずに続けてこられたのだと思います。勝てなかったからこそ続けてこられたと思いますが、やはり、レスリングが好きだったからこそ続けてこられたのだと思いました。なかなか小さい頃は勝てなかったのですが、教わった先生や両親から試合で負けて怒られたという経験がまったくありませんでしたので、負けていやになってしまうということもなく、周りの人たちが、この次頑張ることが勝ち負けよりも大事なことであると教えてくれていたことなどが、自分の性格にも合ったのではないかと思います。

【質問者 6】

オリンピックを目指す上で、1番大変だったことは何ですか。

【小原 1 尉】

このロンドンオリンピックを目指す上で1番大変だったのは、やはり、階級を変更して48kg級にしたことです。私は、もともと51kg級という階級でやっていたのですが、女子レスリングがオリンピック種目となったときに、51kg級という階級がオリンピック種目から外されてしまい、階級を上げるか下げるかの2つしかなかったのですが、もともと55kg級で戦っていたものを48kgまで減量することが、やはり1番大変で、練習をたくさんやって、好きなものを食べたいと思ったときもありましたが、それができなかったことが1番苦しいところでした。

減量の話をする、どのようにすればやせられますかとよく聞かれます。私も、試合が終わって、体重も今は6kgくらい増えたのですが、やはり、規則正しく3食しっかり食べるのが1番体重も落ちやすいと思いましたし、朝ご飯を食べることがすごく大切で大事なことだと感じました。パンとか洋食よりも、日本がもともと食べていた魚中心の日本食というのが、体脂肪もすごく落ちやすかったですし、ご飯も白米よりは玄米にしたり、食べる順番もご飯からではなくて野菜からにしてみたり、油を使うときは植物性の油ではなくて必ずオリーブオイルにしたりするなど、ちょっとしたことに気を付けてやることで、少しずつ減量も進みます。

ストレスをためることが1番太ってしまうことだと思うので、ストレスとうまく付き合うことが大事だと思いました。私は、アテネオリンピックには行けなかったのですが、アテネオリンピックを目指してアテネオリンピックに行けなかったときに、1度レスリングを離れて実家に帰った時期があったのですが、その時3か月くらい家に引きこもってばかりいた時期があって、そして、オリンピックという夢を見失ってしまって、自分が何を目標に頑張っているのか分からなくなった時期があったのですが、その時に3ヶ月間で体重が20kgも増えてしまって、74kgまでなった時期がありました。

その時期を振り返って思うのは、人というのは、目標がないことの方が、勝ち負けよりもつらいのだと感じましたし、それでも、自分のやりがいだったり、何かやりたいという気持ちがあれば、どんなことにも進んでいけるということを、その時期を振り返って感じました。3ヶ月間で20kgも太ったときには、今振り返れば、よく太れたというふうに思うので、そういうところからでも、もう1度マットに戻ってオリンピックを目指すことができたので、やはり可能性は、自分が目標を持って前向きな気持ちで頑張る限り、どんなことでも可能性はあるのだとすごく感じました。

それでは、この辺で講演を終わりたいと思います。また、清水選手のボクササイズの後、写真を撮ったり、メダルを皆さんに触ってもらう時間があると思うので、その時に、実際どれくらいの重さがあるかということを実感し

てみてください。短い時間でしたが、たくさんの質問などありがとうございました。

【司会】

小原 1 尉 どうもありがとうございました。

(第 3 部 ボクササイズ体験)

【自衛隊体育学校 清水聡 2 等陸尉】

自衛隊体育学校所属、ボクシングの清水聡です。昨年のロンドンオリンピックでは、たくさんの応援本当にありがとうございました。おかげさまで、ボクシングはメダル 2 つ、金メダルの村田選手、そして銅メダルの僕ということで、ボクシングの方も、体育学校もだいぶ有名になって、僕もこうやって仕事をさせていただいて、本当に嬉しいです。これからも頑張っていくので応援よろしくお願いします。今日は、短い時間ですけども、良い時間を共有できたと思います。ボクササイズを交えながら楽しくやっていけたらと思います。

それでは始めましょう。

(ボクササイズ指導 中略)

【清水 2 尉】

それでは、短い時間でしたが、最後に、会場の皆さんから何か質問はありますか。

【質問者 7】

東京オリンピックまでボクシングをやりますか。

【清水 2 尉】

いま、ため息が出てしまったのですが、やりたい気持ちはあるのですが、いま年齢が 27 才なので、東京オリンピックの時には 34 才になります。ボクサーで 34 才というのはあんまりいないし、やっぱりハードなスポーツだから、それはまだちょっと分からない。気持ちは出たいけど。そんな感じです。

【質問者 8】

ボクシングをやっていて、つらかったことってありますか。

【清水 2 尉】

やはり怪我とか、僕は怪我が結構多かったので、肩の脱臼とかは何回もしています。脱臼というのは肩の骨が外れるのですが、練習中に外れて、外れたまま車に乗って救急病院まで行ったことが何回もあります。そこから、手術してリハビリに半年もかかります。普通に練習して試合に出てとやっている時期は楽しいのだけど、怪我した時に落ち込んだりして、辞めようかと考えたときもあったのですが、それが終わって直ったときに、もう1回、今まで休んでいた分しっかり頑張っって皆に追いつこうというのがあったりしました。ボクシングを考える時間ができて、逆によかったかというのがありました。どのスポーツでも多分そうですけど、怪我はつきものなので、怪我したときが1番つらかったと思います。でも、ボクシングは全般的につらいです。練習もきついし、試合も大変。減量もある。でも、勝ったときは1番嬉しいです。

僕も、次のリオオリンピックを見据えて頑張っっていこうかと思っています。後は、2020年東京オリンピックも決まりましたので、僕もできること、関わることがあれば、いろいろやっていきたいと思っています。みんなも、オリンピックが来ますから、見に行ったりとか盛り上がってくれればと思います。今日はありがとうございました。

【司会】

ありがとうございました。それでは、第3部も終わりましたので、ここからはふれあいタイムにしたいと思います。皆さん、どうぞ写真を撮るなり話を聞くなりしてください。

(交流タイム：小原1尉、清水2尉)

終了