

朝原宣治

Nobuharu Asahara

元陸上競技選手（大阪ガス株式会社）
北京五輪四×一〇〇mリレー銅メダリスト

北京五輪の四×一〇〇mリレー決勝。アンカーでゴールラインを切った朝原宣治さんは、二〇年に及ぶ競技人生の最後に夢をかなえ、歴史的な銅メダルを日本の陸上界にもたらした。海外への武者修行で成長し、骨折で走る感覚を失った危機を乗り越え、自分自身の内面との対話も繰り返し、現役引退後に取り組む陸上クラブでの子供たちの育成についても語っていた。

あきらめなければ夢はかなう

単身ドイツに渡り、「感覚」を磨く

——朝原さんは日本の陸上短距離界のエースとして数々の世界大会で走り、また二〇歳代の前半から日本を飛び出して外国のコーチと練習を積むなど、二〇年にも及ぶ長い競技生活の中で海外への積極的なチャレンジを続けてきました。

朝原 もともと僕は小さいころから海外に興味があり、国際的な人間になることへのあこがれもありました。「通訳や商社マンになって海外で仕事をしたい」と将来の夢を描きながら、中学校ではハンドボールをして、高校に入学してから陸上競技を始めたんです。

そうしたら記録がどんどん伸び、大学三年生の時に国体の一〇〇mで当時の日本記録（一〇秒一九）を出しました。陸上に自分の才能を見いだした気

持ちになり、同時に、海外へのあこがれも持ち続けていたので、「陸上競技で世界に行けるぞ」と具体的にモチベーションが高まりましたね。

——大阪ガスに入社した年の夏、ドイツ留学へと飛び出しました。

朝原 そのころは一〇〇mで世界を相手に戦うのは難しいと思います、走り幅跳びのコーチを見つけてドイツに行くことになりました。でも僕は日本では自分で組み立てた練習をしてきたので、ドイツのコーチのメニューに従いながらも自分の体の「感覚」を大事にしていたんです。わざと感覚に合わない動きを見せて、コーチがどう指摘するか試したこともありま

す（笑）。日常生活ではドイツ人になり

切る覚悟で、ドイツ語を勉強し、パンとパスタとジャガイモばかり食べていましたが、練習で妄信的にメニューをこなすことは決してありませんでした。ドイツの練習のいいところは吸収しようとする一方、そのメニューや体の動きの意味を

いつも考え続けていました。他人任せにせず、自分の体は自身でマネジメントする。それを常に心掛けたことが、競技生活を長く続けられた要因の一つになったのかもしれない。

——ドイツ留学中の一九九六年、初めての五輪（アトランタ大会）で一〇〇mの準決勝に進出し、翌九七年にはスイスで一〇秒〇八を出して日本記録も更新しました。しかし、そうした高いレベルに到達した矢先に大きなけがを経験されました。

朝原 一九九六～九七年の僕は凄く充実していました。二五

歳前後で、記録が九秒台に近づいてきた。ところが、そこで自分に「重石」を掛けてしまいました。

「世界のトップ選手に追い付き、日本の陸上短距離界のパイオニアにならなければいけない」と勝手に思い始めたんです。全く休まずに練習を続けるうちに小さなけがを繰り返したので、立ち止まるのが怖くて、「治療しよう」という精神状態になります。痛み止めまで打ちながら練習した揚げ句、左足首を疲労骨折してしまった。全治三カ月の重傷で、すぐに日本で手術を受けました。

——その時はつらかったです。

朝原 骨折したらもう動けません。むしろ僕は、スカツとしました。日本の陸上短距離界の先頭を走ってきたという自信や自負が働いて、立ち止まることのできない自分に、骨折が無理や



あさはら・のぶはる●1972年兵庫県生まれ。大阪ガス株式会社。北京五輪・陸上銅メダリスト（五輪連続4回、世界陸上6回出場）。100m自己記録は10秒02（日本歴代2位）。兵庫県立夢野台高校3年時に走り幅跳びでインターハイ優勝。同志社大学へ進み国体100mで10秒19の日本記録樹立。95年、大阪ガス株式会社入社。08年、北京五輪の4×100mリレーで悲願の銅メダル獲得。同年9月競技生活引退。10年4月にスポーツを通じた子供たちの健全な成長と次世代を担うトップアスリートの育成を目的として陸上競技クラブ「NOBY TRACK & FIELD CLUB」を設立。これは大阪ガスグループの地域貢献活動の一環でもあり、引退後も自身のキャリアを社会に生かそうとチャレンジを続けている。

リストップを掛けてくれたからです。そこで肩の荷が下り、競技生活をリセットしようという気持ちになりましたね。

リハビリをして、けがは順調に回復しました。でもけがをする前の、大事にしていた体の「感覚」が戻らない。一〇秒〇八で走った時の感覚を体が忘れてしまい、同じパフォーマンスを再現することに凄く苦労しました。——その感覚を取り戻すヒントをどう見つけましたか。

朝原 過去の練習ノートを見直したのですが、何も見つかりません。ノートにも僕は感覚的な

ことしか書いておらず、「何だ、この感覚は？」とピンと来なかったのです。結局、練習を繰り返す中で、体の感覚をもう一度積み重ねるしかありませんでした。

骨折したのが一九九九年で、翌年のシドニー五輪をターゲットに練習を再開しました。リレーメンバー（四×一〇〇m）での出場が精いっぱいでしたが、それでも決勝まで進出できて、自分の体も気持ちも元に戻った感覚が出てきました。振り返ると、その時が第二の競技人生の始まりだった気がします。

バトンパスに懸けた北京五輪の決勝レース

——シドニー五輪後はアメリカのテキサス州に渡って練習を積み、二〇〇一年にノルウエーで一〇秒〇二を出しました。けがをする前の高みを超えましたね。

朝原 自己ベストを更新し、順調にアテネ五輪（二〇〇四年）にも出場しました。一〇〇mは二次予選進出、リレーでは四位。九秒台とメダルには届かなかったけれど、やるべきことはやったと満足はしました。次の北京五輪（二〇〇八年）のことは全く頭に浮かばなかった。アテネ五輪の時に僕は三二歳。さらに四歳も年を取ったおっさんが北京五輪を走る姿なんて、想像できなかったからです（笑）。

二〇〇五年のヘルシンキ大会の世界陸上には出場しましたが、別に緊張もしないし、ワクワクする気持ちも湧いてこない。もう辞め時かなと思いつながら閉会式に出たら「二〇〇七年の世界陸上は大阪開催」という横断幕を見たんです。そういえば次は大阪大会

だったんだ、最後に地元で声援を浴びて終わるのもいいなという気持ちも湧いてきました。そんな試合が巡り合わせたように開かれるとは、僕は凄く運が良かったと思います。

——大阪大会では一〇〇mで準決勝進出、リレーでは五位。その後、さらに北京五輪を目指しますが、もう一度背中を押してくれる何かがあったのでしょうか。

朝原 いろいろな報道では妻（元シンクロナイズドスイミング選手の奥野史子さん）が、僕の背中を押したことになっています（笑）。確かにそれもありましたが、もう一つ、やっぱり陸上選手の本能が働いたからです。大阪大会でもメダルにあと一步、世界と互角に戦えるところまで来ていました。そこで諦めてしまうと、いつか後悔するかもしれません。

年齢をさらに重ねるのでしたら、北京に出られたとしても変な走りしかできない可能性もあります。だけど、やらないで、「やっ

ておけばよかった」と、後になって思うよりも、やって、「やらなければよかった」と思う方がいいと僕は選んだのです。

——そして、北京五輪のリレーでついに銅メダルを獲得されました。五輪の男子トラック種目でメダル獲得はわが国で初めてのことです。アトランタ大会から日本の代表メンバーとして走り、北京五輪は四回目の五輪のリレーでしたね。

朝原 そうです。正直に言うと、アトランタ大会ではバトン練習も本番直前だけで、僕自身、あまり思い入れがないままアンカーを走ったんです。そのころは個人種目を優先して、一〇〇mで世界のトップを狙う気持ちの方が強かった。

でも、その後の世界大会で代表メンバーとして出場を続けるうちに、日本のトップ選手が集まってバトンをつなぐリレー競技が好きになってきました。メダルを狙うなら個人種目よりもリレーだと、そう考えるようにもなりました。日本陸上連盟もリレーに重点的に力を入れてくれるように

なって、メンバー全員の競技への思い入れと相まって、北京のメダルにつながったと思います。

リレーの速い・遅いは、一走から四走まで、四人の走力とバトンの技術に左右されます。メンバー全員でその二つを磨くことに心血を注ぎました。塚原（直貴）君、末續（慎吾）君、高平（慎士）君、土江（寛裕）君、そして僕。みんな個人種目で長く戦ってきたライバル同士です。アテネ五輪から大阪世界陸上、北京五輪まで、この五人から本番に出るメンバーを決めて臨みました。個人種目で互いに切磋琢磨し、リレーで顔をそろえたら今度はその力を束ねる。北京五輪のころには自然と団結できる仲間になっていましたね。

——北京五輪のリレー決勝には、日本チームは全体の三番目の予選通過タイムで進出しました。これはメダルが取れる、と思いたか。

朝原 チャンスだと思いましたが、簡単ではないことも分かっていたんです。僕たちはレースの展開をタイムで考えます。ライバ

ルの強豪国（アメリカやイギリス）が予選で敗退して走らないとしても、決勝のタイムが予選より速くなるのは間違いありません。三秒二は出さないと、メダルには届かないだろうと。僕たちの予選タイムは三八秒五。その差の〇・三秒も上げるのは、とても難しい。決勝はいちかばちか、凄く攻めの走りをして、バトンパスもリスクを取るしかないと相談しまし

た。僕たちは、アンダーハンドパスでバトンをつなぎます。バトンをもらう走者は手のひらを下にしながら、斜め下に腕を伸ばす。渡し手の走者はそこに下からバトンを渡し込むのです。その方法でドンピシャのパスをして、完璧な走りもしないといけない。バトンを落とすか、メダルを取れるか。北京五輪の決勝はそういう試合でした。





——印象的だったのは、アンカーの朝原さんがゴールした後、電光掲示板で日本のメダルが決まった瞬間に北京の空高くバトンを放り投げた姿です。

朝原 相当興奮していましたね。それまでとは全く次元の違うプレッシャーから解放されて、同時に大きな喜びも湧いてきて、全部がぐちゃぐちゃになった感情の爆発みたいなものです。

決勝のタイムは三八秒一五。みんながみんな、いいバトンパスをしました。実は、技術だけではバトンはスムーズに渡ってくれませんが、相手を信頼し、尊敬する気持ちがバトンに吸収されて、それが個人のレースでは考えられないようなスピードになって現れるんじゃないか。僕たちはよくそんなことを話していました。

陸上クラブで子供の生きる力を伸ばす

——北京五輪後に現役引退して、現在は陸上競技クラブ（NOB TRACK & FIELD CLUB）を主宰するなど、子供たちの育成にも取り組んでいらっしゃると思います。そこでどのようなことを目指していますか。

朝原 陸上クラブの子供たちには、速く走る力だけでなく、より良く生きていく力（ライフスキル）も養ってもらいたいと思っています。今の子供たちは幾つもの習い事をしますが、指導者に全部任せきりで練習などを進めることがありますね。そのような陸上クラブにはしたくありません。

僕は小学生のころに、スポーツを誰かに教えてもらった経験はありません。その代わり、友達と一緒に、子供だけで、ありとあらゆる遊びをしました。そこでルールを自分たちで考えて決めたり、体の使い方を自然と覚えたりしたことが、陸上競技に取り組む時の原点になった気がします。

陸上クラブの指導でも、走り方

などは教えますが、できる限り、子供たちでコミュニケーションを取ったり考えたりしてもらいます。初めは戸惑っている子供も、自由な環境をつくってあげると勝手に走り始めます。そこで子供が自分で何かを感じるようにしたいと思っています。

——トップアスリートを目指している若い世代についてはどう見えますか。

朝原 目指すところが「日本代表選手になる」という人が多いので、ちょっと寂しい気がします。僕の世代はもっと世界を見ていました。今の選手は、例えば大学で活躍し、卒業してスポンサーについていただけの場合でも、同じ大学に残って練習することが多いんです。環境や自分のやり方を変えることに不安を感じるのでしょうか。

「俺は強くなるためにジャマイカに行くんだ」とか、突拍子もない選手が出てきてもいいと思います。ヨーロッパの試合を転戦す

る選手も出てきてほしい。陸上競技では、力のない若い選手が世界のトップと戦うこともあり、その時は残酷に差が見えてしまいます。しかし選手が目指すのは常に高いところであってほしい。サッカーでは、強化システムが充実してから若い選手が海外志向になりましたが、陸上でも世界で戦う選手がもっと出てくるようにしたいですね。

——日本は今、東日本大震災からの復興の途上ですが、力を秘めた子供たち、若い世代の活躍に期待したいですね。

朝原 子供たちや若い世代を元気にするお手伝いは、スポーツ界でできることだと思います。僕も積極的に携わっていくつもりです。何か目標を持って、それに向かって歩み続ければ必ず自分に返ってくる。そのことを僕は子供たちや若い世代に伝えて、前向きに、元気になるきっかけをつくってあげたいなと思っています。

——本日は貴重なお話をどうもありがとうございました。

（聞き手／情報サービス局長・鮎瀬典夫）