

「全日本学生レスリング選手権へ向け努力したこと」

商学部3年 体育会レスリング部 原田 駿

私は、平成27年8月に行われた全日本学生レスリング選手権大会で優勝することが出来ました。私が全日本学生レスリング選手権で優勝できたのは、専修大学へ入学できたからだと思います。私は高校時代から通して、タイトルを1つも取っていませんでしたが、専修大学へ入学し強豪ひしめく中、お互い



仲間と切磋琢磨し時には支えあい、監督・コーチ陣からの厳しい指導があり、たくさんの方から支えられ、強くなることが出来、感謝しています。そんな中で、親への感謝を忘れたことはありませんでした。

私は専修大学へ入学してからレスリング部に入部しました。専修大学のレスリング部は毎日朝早くから朝練習を行います。この朝練習は、走りを中心とした練習です。私が努力したことの一つ目がこれです。私は、監督・コーチ陣から「体力がない」と入学当初から言われていました。高校の時には、後半バテてしまい負けることが多く見られていました。そのため、1つ目に体力強化を重点にしてきました。はじめのうちは練習についていくことしかできず、時には妥協しそうになりましたが、仲間からの励ましもあり、強い気持ちで練習に打ち込んでいました。その甲斐があり、今では体力も入学当初よりはるかにつきました。

次に努力したことは、筋力・基礎体力の強化です。私は、大学へ入学して階級を一つ上へアップさせました。そこで生じた筋力の差というものを私は実感し、大きな挫折を味わいました。大学1年の時には、1度しか勝つことがなく終えました。階級を戻すことも考えましたが自分に甘えなくなかったので、筋力をつけることにしました。初めは、もともと体重が少なかったので体重を増やすことにしましたが、ただ脂肪だけで増やしても意味がありませんので、筋肉で増量を図りました。この筋力強化は周りと同じメニューをやっても同じだけの筋力しかつかないと考え、私は自分でプラスアルファをやるようにしていました。周りが10回やるなら、「おれは15回だ」などと決めてやるように心がけていましたが、特に強化を図ったのが、ロープを登るトレーニ

ングです。1本のロープを手だけで登るトレーニングで、レスリングには欠かせない力が鍛えられ、10本以上登るときもありました。基礎体力の強化をした理由としては、すぐに怪我をしてしまうからです。入学当初から練習での大きな怪我により、練習に参加できずに不安があり、また怪我による試合の欠場など、とても悔しい思いをしていました。筋力をつけるトレーニングが出来たとしても、普段の練習に参加しないと意味がありません。そのために行ったトレーニングが、足腰を鍛えるトレーニングです。どのスポーツでも言えますが、すべての動作の力は足から伝わると思います。そのおおもとの足が弱ければ怪我につながり、足からの力は腰を伝って全身へといくので、この足腰を鍛えたことで日々の練習に打ち込むことが出来たと思います。

次に努力したことは、レスリングスタイルの改善です。高校時代のスタイルを続けていたならば、このタイトルはなかったと思います。このスタイルを変えるきっかけとなったのが、ソウルオリンピック金メダリストであるヘッドコーチの佐藤満先生(経済学部教授)の指導のおかげです。専修大学へ入学してからは佐藤コーチによる指導のもと、基礎から技術を教わり今までとは全く違っていました。はじめのうちは慣れない技術に「これでいいのだろうか」と思いましたが、反復練習を積んでいきました。それが実ったのが2年生の時です。高校時代にすべての試合で負けている相手に対し、大学へ入学してからの初対戦で勝つことが出来ました。その時は、自分がどれだけ成長しているのか不安に思っていた時期だったので、佐藤コーチの技術は間違っていないかと確信しました。そして専修大学へ入学し日々つらい練習に打ち込んで成長していたことがわかり、よりいっそう日々の練習を頑張ることが出来ましたし、指導してくれたコーチ陣に感謝することが出来ました。

次に努力したことは、これまで述べてきたものを継続してやり続ける中で、生活態度を改めるということです。日頃の練習をやっているにもかかわらず、生活のリズムが乱れているといい体には成長しないと考えました。大学へ入学してからは、身の回りのすべてを自分でやっていかなければなりません。洗濯や掃除、お昼にはご飯が出ないので料理などと大変なことばかりでした。そんな中で、私はアスリートらしい生活リズムを心がけましたが、入学当初はとても大変でおにぎり1つなど栄養のバランスが取れていないものを食べるが多々ありました。高校までは実家暮らしで、親に甘えてばかりの自分でしたのでとても苦労しました。この時に親のありがたみを感じました。高校では毎朝早くから作ってくれていたお弁当、部活後に帰るとすでに用意されている夕食など、どちらもバランスのいい食事ばかりでこれが当たり前だと思っていた自分がいました。上京してきて親のありがたみをさらに強く感じるようになりました。

最後に努力したことは、最高学年となりフリースタイルのキャプテンとして、チームのみんなを引っ張っていくことです。フリースタイルのキャプテンとなり、責任感やチームをどうやったら

い方向へと導けるかなどと悩むときがありました。大学生にもなると、自分の意見ややる気、練習態度といったものが一人一人違い、目標としているところも違います。目指すものをみんなですべてまとめて頑張っていくことは難しいものだとわかりました。そこで、チームのみんなを変える前に自分がよく変わろうと考えました。自分自身の行動や練習態度がしっかりしていないと後輩にも注意できませんし、後輩も不満を持つようになります。自分自身の行動で示せば、私の後ろをついてきてくれるのではないかと思ったので、部員の誰よりも追い込んで練習するようになりました。それと同じく生活態度でも模範となるように気を付けました。

こうした努力を積み重ね、私は大学生活最後の全日本学生レスリング選手権に臨みました。全日本学生レスリング選手権は、一度も表彰台の上にも立てておらず、毎年悔しい結果しか残していなかったもので、今年こそはと強い気持ちで試合に挑みました。私はこれまで一度も全国大会などで優勝した経験がなく、大学最後の大きな大会は悔いの残らないように、これまでの練習の成果を信じ、チャレンジャーの気持ちで挑みました。そして、あまり金銭面的にも裕福ではないのにもかかわらず「お金のことは気にするな」と、これまで成績を残せていない私を上京させてくれた親に恩返しをしたいと思い頑張りました。自分がこれまで努力したことを振り返り、自信を持ち最高の状態で大会に挑みました。大会当日は、地元が長崎と遠いので親は私の試合を見に来られませんでした。インターネット中継を見ていると聞き、自分の成長を見て



もらえると思えばさらに気持ちが高まりました。順当に準決勝までコマを進め、準決勝の相手はスーパーキーとして鳴り物入りで早稲田大学へ入学してきた選手でした。その試合はとても緊張しましたが、1年生には負けられないと思い、気持ちを前面に出して今までで一番勝ちたいと

思った試合でした。その結果接戦で勝つことが出来、大学では初の決勝へ進みました。ここまで来たら私は気持ちで勝った方が勝つと思い強気で挑みました。相手は、全日本選手権で2位と格上の相手でしたが、冷静に試合を運べました。なぜならチームメイトがいたからです。私の試合が終わるとマッサージなどをしてくれ、試合中のアドバイスなどもあり、とても力になりました。終盤まで私のリードで試合を進めていましたが、やはり自分の苦手であった後半に失点

をしてしまい逆転を許しました。しかし私はあきらめませんでした。ラスト5秒というところで相手を抑え込み、逆転に成功し勝つことが出来ました。準決勝、決勝と苦手な後半に攻めることが出来、これまで努力してきたことが、すべて発揮できた瞬間でした。このような大舞台での優勝により、お世話になった人



たちの前で努力してきたことをしっかりと見せることが出来たのでとても感動しました。大学生生活の最後の場面で最高の結果を残すことが出来たのはとても嬉しいことでした。

これまで自分が努力してきたことは、決して一人ではできませんでした。親やコーチ陣、部員の仲間たちといった、いろいろな人たちに支えられ今の自分がいます。みんなの支えがあったからこそ私は4年間専修大学でレスリングを続けることが出来ました。この努力してきたことを糧とし、これからの生活、社会へと生かしていきたいと思います。

写真提供：日本レスリング協会