

アスリートに学ぶ

HEALTH TRAINING DREAM

Special Interview

マスターズ水泳 大崎喜子選手

現役時代、国内はもちろんオリンピックやアジア競技大会など、世界を舞台に活躍した大崎選手は、現在なんと82歳。引退後はマスターズ水泳に挑戦し、世界記録を次々とマークしている水泳界のレジェンドです。年齢を重ねても生き生きと健康に過ごすための考え方や、楽しく運動を続ける秘訣について伺いました。



Profile 大崎喜子(おおさき・よしこ)選手 ※旧姓:佐藤

奈良県出身。1938年生まれ。高校2年生でアジア競技大会に初出場し、その後2度のオリンピックとアジア競技大会に出場。日本選手権水泳競技大会では100メートル自由形で4連覇、200メートル自由形で7連覇を達成し、現役引退後は中学教員を経てローゼン製菓で実業団選手として活躍。現在は社会体育開発研究所でアドバイザースタッフを務める。2003年に国際マスターズ水泳、2005年に国際水泳殿堂入りを果たす。

楽しみながら再び世界の舞台へ

—これまでマスターズ水泳世界記録260個以上と、輝かしい記録をお持ちですが、挑戦のきっかけは何ですか？

夫(ローマオリンピック 男子200メートル平泳ぎ銀メダリストの大崎剛彦氏)から、マスターズ水泳の話聞いたのがきっかけです。現役を引退して約20年、家事や子育てに追われていた自分にも再び戦えるチャンスがあり、世界記録を狙えるのではないかと感じて、1984年の第1回の日本大会に出場しました。翌年、47歳の時にはカナダのトロントで開催された「第1回ワールドマスターズゲームズ」に出場し、自由形で世界記録を更新しました。その後、50歳で他の種目にも挑戦。平泳ぎは夫に、背泳ぎとバタフライは娘(モスクワオリンピック日本代表の大崎芳栄氏)にアドバイスを受け、個人メドレーでも世界記録を突破しました。260個以上の世界記録を達成できたのは、みんなの力を借りて現役時代には出来なかった様々な種目に挑戦したからこそなんです。

—マスターズ水泳の魅力は何ですか？

5歳ごとの年齢区分があるため、年齢に見合った目標を持って楽しく泳げるのが一番の魅力。現役時代のように「良い記録を!」ときつい練習をすることもありませんし、専門種目以外に挑戦できるのも楽しいですね。

—練習や競技を行う上で大切にしていることを教えてください。

練習時には記録は一切見ず、心拍数だけ測ってトレーニングの強度を調節します。だから、本番で「練習通りの記録が出ない!」と悩んだことはないんです(笑)。試合で記録を見るのが楽しみなんです。また、試合当日は、ウォーミングアップ時に夫や娘に泳ぎを最終チェックしてもらおうと良い記録が出るというジンクスを持っています。他にも、帽子は赤と決めるなど、いつも同じスタイルで臨むことで気持ちを整えていますね。



自分の体と向き合い、大らかに

—今なお記録を更新し続けられる理由や、パフォーマンスを維持する秘訣は何でしょうか？

「自分ができる範囲」を大切にすることです。一日中練習なんて楽しくないですし、水泳以外の生活もありますからね。若い頃は育児もあり、夫の予定に合わせていることも多かったのですが、予定をできる限り調整しながら、メリハリをつけて練習に取り組んできました。今は特に自分のペースで楽しむということを大事にしているので、休日は水泳のことを一切忘れず。「毎日練習しなくては」と自分を縛り付けるのではなく、大らかな気持ちでいることがパフォーマンスの維持につながっていると思いますね。

—長く競技を続けるために心掛けていることはありますか？

若い頃から自分でメニューを組み立てて一人で練習しているのですが、家族からは常にアドバイスをもらっています。そこで指摘されたことや、自分で気づいたことなどを書きとめておき、それを元に練習の振り返りをして、常に自分の体と向き合うことが長く泳ぎ続けられている秘訣ではないでしょうか。自分の体を理解することで、練習の量や内容も調整できるようになります。今は教室で指導もしていますが、生徒さんにいつもアドバイスするのは「自分のペースを大切に!」ということ。コーチにたくさんのメニューを課されたとしても、自分の調子に合わせて調節すればいいんですよ。

体と気持ちはつながっている

—大崎選手のようにいつまでも若々しく健康であるために、読者の方が参考にできることはありますか？

まず1日3食しっかり食べる。痩せたくて水泳をしている人も多いですが、運動しているのであればそう太ることはないですし、むしろ体力がつきケガや不調が強くなります。そして運動前後には、自分の気になる箇所をしっかりストレッチすることで、足がつかたり、体に痛みが出たりするのを防げますよ。

—メンタル面ではいかがでしょうか？

私はとてもポジティブな性格で、ケガも多く経験しましたが落ち込むことはしないんです。やればできるという気持ちと、常に自分の体と向き合い、無理はしないことを心掛けていると、ケガも驚くほど早く治るんですよ。「病は気から」と言いますが、体と気持ちはつながっているんだな、と実感しています。それと、若い頃から「夢」という言葉が大好き! 現役時代のオリンピック出場や、国際水泳殿堂入りなど、自分には大きすぎる夢に思えたことでも「いつか絶対かなえる!」と強く願いながら競技に取り組んだからこそ、実現することができたのだと思います。



—今後の目標や、取り組みたいことはありますか？

来年関西で開催されるワールドマスターズゲームズには、できれば出場したいですね。これからは「楽しく泳ぐ」を第一に、チャンスがあれば世界記録にも挑戦できればと思っています。

(取材は2020年7月に実施)

大崎選手が大切にしている言葉は



現役時代の大崎選手——水泳は「1回きり」のはずだった!?



水泳の名門で努力を重ね、オリンピックへ

大崎選手と水泳との出会いは中学3年生の時。陸上部でしたが、急遽(きゅうきょ)リレーメンバーとして水泳大会に出場して、なんと全国3位に。ただ、「水泳はこの1回きり」と考え、高校でも陸上を続けるつもりだったものの、進学した奈良県立五條高校は水泳の名門。しかも当時、陸上部がなかったため、大崎選手はここで本格的に水泳を始めることに。オリンピックレベルの同級生や先輩の姿を見ながら懸命に練習を重ね、高校1年生の夏のインターハイに出場。高校2年生の5月には、日本代表としてアジ

ア競技大会に出場して頭角を表します。練習は厳しかったものの、泳ぐたびに自己記録を更新する楽しさがモチベーションだったそう。その後、2度のオリンピックと3度のアジア競技大会に出場。アジア競技大会では2大会にわたって100メートル・200メートル自由形、400メートルメドレーリレー、400メートルフリーリレーで優勝を重ねました。さらに、1954年~1962年までの9年間でマークした自由形6種目(50~1500メートル)の日本新記録97個は、今でも歴代最高記録として輝きを放っています。