

スポーツコメンテーター、
シנקロナイズドスイミング元オリンピック日本代表選手

奥野史子さん

バルセロナオリンピックで見事な演技を披露し二つの銅メダルを獲得、現役引退された後はスポーツコメンテーターをはじめさまざまな分野でご活躍されている奥野史子さん。北京オリンピックのメダリストであるご主人の朝原宣治氏も日本陸上界のトップアスリートとして、牽引役を務めてくれました。

今は二人のお子さんが可愛くてたまらないという奥野さんに、ご自身がトップアスリートになられるまでのお話、ご主人やお子さんについて、今後の抱負を聞かせていただきました。

シנקロとの出会いから
バルセロナ・ローマ、
妻・母としての北京



人との出会いの大切さ、大きな

——奥野さんのシンクロとの出会いというか、始まりはいつ頃でしたか。

私は三人姉妹の末っ子で、一番上の姉が体が弱かったので体力をつけるため、京都では古くからある「京都踏水会」というスイミングクラブに通っていました。そんな関係から、次の姉も私も同じクラブに通うようになりました。確か私は四歳の頃に入会しました。そのクラブではシンクロも教えていて、私も小学一年生の頃からシンクロをやるようになりました。

高学年になった時、そのクラブに週一回指導に来られることになった井村



PROFILE

【おくの ふみこ】1972年、京都市生まれ。4歳より水泳を始め、6歳でシンクロナイズドスイミングの世界に入る。1992年、同志社大学2年の時に出場したバルセロナオリンピックにおいてソロ、デュエットの2種目で銅メダルを獲得。1994年、世界選手権ローマ大会で、世界選手権ソロ史上初の芸術点オール満点を記録し、日本人初の銀メダルを獲得。現在でも日本シンクロ界で語り継がれる伝説の演技となった。1995年の現役引退後はスポーツコメンテーターとして各種メディアなどに出演。ラスベガスの最高峰といわれる水のショー「O」(オー)にも日本人初の出演者として2000年～2002年まで出演した。

雅代先生と出会いました。井村先生はシンクロの世界では知らない人がいない、指導者としては第一人者の先生です。

私は体にバネがあつたせいか、先生から目をかけていただけることになり、それが本格的にシンクロをやるようになったきっかけです。

——井村先生との出会いが、奥野さんのアスリート人生を決定づけたわけですね。人との出会いの大切さ、不思議を感じます。しかし、それをどのように感じ取るかで、方向や結果はまた違ってくる気もしますが。

そうですね。井村先生の指導法は実に具体的で、先生が言われるようにやればどんどん上達していくのが自分でもわかるんです。それでシンクロを先生の下でやりたいと思うようになり、中学二年の時、大阪の井村スイミングクラブに移籍しました。

それからはほとんどシンクロ漬けの生活でしたね。

シンクロ生活での苦楽

——小学生の時から最後の国際大会出場となる世界選手権ローマ大会(一九九四年)まで長いシンクロ生活を送られてきましたが、シンクロの世界で嬉しかったこと、楽しかったこともたくさんあつたでしょうね。

色々な大会で結果を出せた時や、自分が認められた時はやはり嬉しかったですね。

中学二年の時、初めて出場した国際大会のジュニア部門で優勝できたこと、中学三年の時にナショナルチームBに入り、高校の時にはナショナルチームAに入れたことは嬉しかったです。

大人になってからですと、バルセロナオリンピック(一九九二年)のソロ、デュエットでの銅メダル獲得、世界選手権ローマ大会で銀メダル獲得に繋がったソロで演じた「昇華〜夜叉の舞」の芸術点一〇点満点はもちろん嬉しかったことです。

特に「昇華〜夜叉の舞」の演技終了後、観客がスタンディングオベーションで迎えてくれ、涙を流しながら拍手してくれている姿は、私にとって初めての経験でした。自分の演技が観客の方たちに感動を与えられたことに、大きな喜びを感じました。



シンクロを始めて間もない頃

バルセロナオリンピックで見事銅メダルを受賞



——それでは逆に、シンクロの世界に入ってから、厳しい練習、体調管理、競争の中で辛かったこと、苦しかったこと、そしてそれを乗り越えてこられたものというか、奥野さんの競技人生を支えてきたものについてお聞かせください。

シンクロの演技は水上の笑顔等で華やかに見えますが、練習は地味で時間も長く大変きついです。水中では本当に息も絶え絶えという感じ。本番でも失神する選手が出るくらいです。

体調管理にも大変神経をつかいますね。競技にプラスになるような食事の質と量を考え、体の脂肪のつき方、自

自分の演技が観客の方たちに感動を与えられたことに、大きな喜びを感じました

分にとってベストの体脂肪率まで考えています。体の変化はすぐ浮力に影響が出てきますから。

どんなに練習や自己管理が大変でも辞めたいと思ったことはないんですよ。やはりシンクロが好きだったんでしょうね。

——でも、長いシンクロ生活を送られていると、トップ選手としてのご苦労など他にも色々ありませんでしたか。

そうですね。長い期間のことですから当然色々ありますね。

シンクロの技術的な悩みの時は、井村先生にいつも上手にお尻をたたいてもらうことで、その気になり勇気づけをしていただきました。

精神的な部分では、当時からお付き合いをしていた主人（朝原氏）の存在が大きかったです。一番弱音を吐けたし、色々な話も聞いてもらいました。同じアスリートなんですけど、挑戦している種目が全く違うことが良かったよな気がします。お互いに細かい技術的なことはわかりませんから、気楽に

弱音を吐き出せた気がします。

プレッシャーを乗り越えてきたもの

——大会、競技会では、あまりプレッシャーを感じなかったとお聞きしますが、なぜなのでしょう。

競泳の北島選手のような方もいるとはいえ、日本のトップアスリートは、どちらかと言えばこころに弱いほうだと感じますが。

プレッシャーを全く感じないなんていうことはないですよ。もちろん、プレッシャーはあります。

ただ筋肉が硬直したり、震えがきたりして自分の競技、演技に悪い影響が出てくるようなプレッシャーはあまり感じなかったということです。

——そのコントロールが実はなかなか難しいことで、選手の皆さんは苦労されている気がします。奥野さんはなぜ、うまくコントロールできたのでしょうか。

なぜなんでしょうかね。でも、一つ言えることは、大会に向けて、自分がやるべきことは練習の中

精神的な部分では、 当時からお付き合いをしていた 主人の存在が大きかったです

世界選手権ローマ大会で演じた「昇華～夜叉の舞」



ですべてやってきたし、十分に準備してきたという気持ちの割り切りを持って臨めたことです。本番では、練習の成果を十分に発揮したいという気持ちのほうが、勝ちたいなどといった気持ちより強かったですし。

それが、結果としてバルセロナ、ローマ大会のメダルに繋がったような気がします。

——言葉では、ベストを尽くすとか、楽しむとかよく言われていますが、実践は簡単なことではないと思います。そのような精神状態でスタートに立てることはすごいことですね。

オン、オフの使い分けとゾーン体験

——奥野さんはオンとオフの使い分け



ご夫婦で三つとなったオリンピックメダル。まん中がご主人のメダル

がうまくて、それがシンクロ上達にも役立ったとお聞きしています。「目一杯練習して、遊ぶ時も目一杯遊ぶ」このことが、シンクロ生活でもプラスになったと。

シンクロの練習は長く厳しく、地味ですからね。たまの休日には体をゆつくり休めるべきという考え方もありますし、そうじゃない考え方もありますし、人それぞれだと思います。

私の場合には、思いつきり違ったことをして楽しんで、また元の生活に戻るというスタイルが合っていたのだと思います。自分の仲間や友達と思いつきりしゃべり、思いつきり唄ったりすることは、演技にもプラスになると考えていました。そうすることで、何か新

鮮な気持ちで真剣な練習に戻れたような気がしています。

——最近、スポーツの世界では、最終決戦の時などに、よく解説者等が「あの選手はゾーンに入っていますね」と説明することがあります。「ゾーンとは最高に集中力が高まった状態のことなのか」と私は勝手に想像したりしますが、どうなのでしょう。ご自分の体験も含めていかがですか。

ゾーンとは、自分の集中力が最高に高まって、プレーしている自分以外は気にならないというか、見えなくなるというような状態のことではないでしょうか。

私自身の体験で言えば、体にキレがあつて集中力がすごく高まっている時、演技中に音楽のスピードや周りの動きがゆつくり感じられたり、ゆつくり見えるような経験はありました。

——トップアスリートの中でも集中力の高い人が限られた状態の中で到達し、体験できる世界なんでしょうか。

私たちには一生体験できない世界で、うらやましい気がします。

色々あった長い交際期間

——続いてご主人のことについておうかがいしたいのですが、一九九一年の大学入学時から二〇〇二年の結婚まで、長い交際期間、しかも互いに日本



練習の成果を十分に発揮したい という気持ちのほうが、 勝ちたいといった気持ちより強かった

を代表するトップアスリートという立場でお付き合いされていた中で、色々なことがあったのではと思いますが。

付き合っていた一〇年ほどの間にはいろんなことがありましたね。今考えてみると、私の独り相撲だったことも

あります。男女の結婚に対する考え方の

違いもあって、私が

一方的に別れを決意

した時期もありまし

た。とは言っても、

彼はそのように感じ

ていなかったようです

けどね（笑）。

彼は確実にできる

ことしかハッキリと

口に出して言わない

タイプですから、優

柔不断にも見えちゃ

うことがあるんです。

それで、私のほうが一

方的にしびれを切ら

してしまっただけです。

とで。

—— 何だか想像できる気がしますね。

女性と言うか、私は今は結婚できな

くても具体的に将来の筋道を示してほ

しかった時期があったわけですね。

例えば何年待ってくれとか、何歳ま

では結婚するとか、でも彼は何も言

ってくれなくて…。

変わらない彼の姿勢、 強い生き方の再認識と結婚

—— そういうことがあったりしても、や

はり彼とゴールインされたわけですね。

それは、信頼できる彼の生き方、人

柄に魅力を感じたからです。

私がオリンピックでメダルを獲得し

てバルセロナから帰国すると、周囲の

雰囲気はかなり変わっていました。急

に親戚が増えたり、友達が増えたりし

たんですね（笑）。

そんな中でも、家族と彼の態度だけ

はそれまでと全く変わらなかった。そ

の時、彼のことを本当に信頼でき、安

心できる人だと強く感じましたね。



—— でも結婚はもっと後で、その間に大きく気持ちの揺れた時期があったんですね。

ええ、私が一方的に彼との別れを考

えていた時期、私は世界的に有名な水

中ショーの集団であるシルク・ドゥ・

ソレイユに入団し、ステージに立つて

いました。

シルク・ドゥ・ソレイユの一員とし

てラスベガスで練習中に、頸椎を痛め

たことがあったんです。言葉の問題も

含め対応に手間取りすごく困っていた

時、ちょうど同じアメリカのテキサスに

留学していた彼が駆けつけ、さらりと

助けてくれました。

彼はドイツに五年間留学していて、

その間には疲労骨折をしたり大変な思

いをしているのに誰にも言わなかったん

です。言葉も通じない海外で、たった

一人で、さまざまな苦難を何ごともな

かったかのように乗り越えてきている彼



お互いに 認め合っている ものはありますね

の強さを、ラスベガスに駆けつけてくれた時、改めて知ることになりました。結婚を二人で決めたのはこの頃です。

驚きのパートナー・オブ・ザ・イヤー受賞

——大学時代の出会いから結婚され今日にいたるまで二〇年近く経っているのに、北京オリンピックの応援シーンを見ても本当に仲が良いご夫婦なんだなと感じました。「互いに認め合い、互いに尊敬できるもの」の存在があるように感じますが…。

ありがとうございます。おっしゃるようにお互いに認め合っているものはありますね。

彼の「どうでもいいことはどうでも

いい。でも、大事なことはしつかりやる」という雑念のない強い生き方、短距離選手にはめずらしい感情の起伏の少ない安定した生き方、男の友達や選手仲間からの信頼の厚さなどは素晴らしいと感じています。

——ご主人から奥野さんに対してはどうですかね。

よくはわかりませんが、私の一途なところとか、パワフルなところでしょうか…。

——二〇〇八年にパートナー・オブ・ザ・イヤーを受賞されていますね。世間の皆さんが、お二人の夫婦としての有り様をよく見られていて、その結果の受賞ですから素晴らしいことだと思います。

北京オリンピック男子四〇〇mリレー決勝戦の身を乗り出しての絶叫応援は印象に残っていますよ。

ありがとうございます。パートナー・オブ・ザ・イヤーは、私たちにとっても驚きの受賞でした。

やはり意識したのは体調管理

——トップアスリートの妻として、生活の中で心がけ、努力してきたことやご苦労されたことについてお話をいただけますか。

お話するほどたいしたことではきていないんですが…。

陸上の短距離選手は多くが三〇歳前に引退する中、彼は三六歳まで現役を続けました。信じられないくらい長い現役生活ですよ。

当然、気になるのは彼の体調のことになります。食べ物にたいした好き嫌いはありませんが、彼のストレスにならないように、嫌いな食べ物は出さないように心がけましたね。あとは、栄養のバランスも考えたり、試合前などおかれている状況によって炭水化物とタンパク質を使い分けたりしました。

家庭内では、子どもたちが大好きなお父さんの脚の上で遊ばないよう監視したことでしょうか(笑)。

——ご主人は三〇歳を超えての現役生活ですから、スランプ等で悩まれた時期もあったのではと推察しますが、メダリストでもある妻としては、折にふれ助言されたりもしたのですか。

お互いの専門分野が違うので、彼の技術的な悩みの部分などは、私には何もわかりません。

彼は基本的には専門のコーチをおかず、自分の旺盛な探究心をベースに練習し、トップアスリートに上りつめた人です。ですから私は何も言わなかったというよりも、何も言えませんでした。無用な干渉をしないということでは、お互いに良かったような気がしています。



私が言ったのは、「ボロボロになるまでやったらええやん」の一言

彼は、取り寄せたビデオなどを観ながら、本当に熱心に一人で研究していました。

一度だけあった事前の相談

——ご主人は三六歳まで現役生活を続けられ、最後の二〇〇八年北京オリンピックで見事メダルを獲得されました。長年のご苦労が報われた瞬間で本当に良かったと思います。その結果、日本では数少ないご夫婦そろってのオリンピックメダリストになられましたね。それにしても、陸上短距離でよく三六歳まで現役を続けられましたね。

そうですね。でも二〇〇七年に大阪で開催された世界選手権の後には悩んでいました。もともと彼は、地元開催である世界選手権を引退の場所と考えていたのです。それがその大会での走りがとてもよく、観衆の皆さんのすごい声援を受けました。ファンの方たちからは、来年も頑張れの声援がたくさん届くようになってしまって、そこから彼は悩み始めました。

それまではいつも事後承諾だった彼から、この時初めて現役続行の事前相談を受けました。その時に私が言ったのは「ボロボロになるまでやったらええやん」の一言で、彼も簡単に「そやな」ということで現役続行が決まりました。私は、挑戦しなかつた悔いを彼に残してほしくなかつたのです。

元アスリート夫婦の子育てと、京都市教育委員として思うこと

——現役を引退された今、お二人が大切にされていることはどういうことでしょうか。

たくさんあるような気がしますが、そうですね、主人で言えば後継者の指導・育成がありますし、私にも夢はありますが、でも二人が今一番大切にしているのはやはり子どものことです。上の子どもが一度大病を患っていますから、何よりもまず健康ですね。

夫婦が、子どもを通して健康のありがたさ、大切さを教えられたと感じています。子ども二人には心身ともに健

康な成長を願っています。

スポーツに関して言えば、子どもたちに強制はしませんがやったほうがいいとは思っています。

まず体を丈夫にすること、それから勝負につきまとう感情のコントロール方法、仲間や先輩・後輩との人間関係、先生や指導者との接し方など身につくものがたくさんありますから。

——京都市の教育委員もされているんですね。教育委員の視点では、子育てをどのように考えられていますか。よろしければお聞かせください。

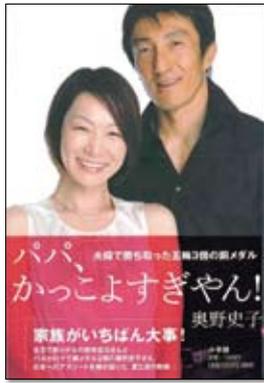
子どもの時に、しつけの中で生活の基本という正しい習慣を身につかせることの大切さを感じています。

また、子どもに夢がないとよく言われていますが、子どもの成長過程の中でできるだけ本物に触れさせてあげてほしい。そうすれば感激を体験させてあげることができるかもしれないし、夢が生まれてくるかもしれない。

それから、勉強も大切ですが、コミュニケーションする力の育成も重要と感じています。

——奥野さんはアスリート人生を通して、一般の人が体験しにくい分野でさまざまな貴重なご意見をお持ちでしょうから、教育委員会等の場で今後さらに活躍されることを願っています。

夫婦が、子どもを通して 健康のありがたさ、大切さを 教えられたと感じています



奥野史子さんの著書
『パパ、かっこよすぎやん!』
(小学館、2008年)

当面の目標は子育てと大阪マラソン

——奥野さんの当面の目標とどうか、やりたいことは何でしょうか。

当面の私の一番の仕事は、やはり子どもを立派に育てることになります。このことが最優先であり、私の仕事や夢はその後の問題と考えています。子どもたちにとって私が仕事をしないほうがいいと考えれば、仕事は辞めるつもりです。

自分の楽しみの部分で今やってみたと考えているのは、二〇一一年の大阪マラソンに挑戦することです。地元開催ですし、ぜひ参加して走りたいですね。

——さすがバワフルですね。ぜひ頑張ってください。

夢は水中シヨウのプロデュース

——シルク・ドゥ・ソレイユのステージ経験もされ、シヨウに対する視野も相当に広がられていると思います。現役引退後はスポーツコメンテーターに

も挑戦され、著名人へのインタビュなどで刺激も受けていられているのではないかと思います。

——そのような経験をされてきた中で、奥野さんご自身の目標や夢など抱いているものが何かありますか。

私の夢はと聞かれれば、将来、水中シヨウのプロデュースをすることです。シンクロのアマチュア選手は現役引退すると、一部には指導者の道がありますが、ほとんどは全く違う世界に転身していくのが実状です。それはつまり、厳しい練習を続け、せっかく身につけたスキルを活かせる道がないということです。

——ですから、エンターテイメントスポーツという場を設けることで、採点競技のトップアスリートが引退後もそのスキルを活かせる道をつくりたいなど。そのため水中シヨウをプロデュースすることが私の夢ですね。

——資金をはじめ課題は多くありますが、あきらめず夢を追い続けたいと考えています。

——確かに、資金面や会場確保など課題は多く、険しい道なのでしょう。

——しかし、画期的なことですから持ち前のパワーでなんとか突破し、ぜひ実現させてください。多くのファンの方も期待していると思います。

——何よりも現役アスリートの方たちの大きな励みになりますし、それが競技人口の底辺拡大にも繋がっていくと思います。プラスの波及効果がシヨウの舞台だけにとどまらない素晴らしい夢ですね。夢の実現を楽しみにしています。

——本日は色々なお話をありがとうございました。奥野さんの今後益々の活躍を期待しています。

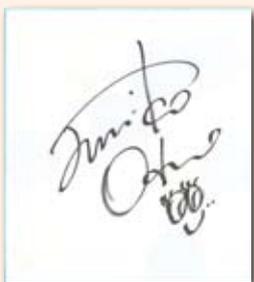
(インタビュアー) 協会職員 岡山三治

読者プレゼント

奥野史子さんの色紙を情報誌「ALPS」読者の中から抽選で3名の方にプレゼントします。ご希望の方はメール、郵便、FAXのいずれかの方法にて下記宛てお送りください。

お送りいただく際には、住所、氏名、年代(〇〇歳代)、職業と併せて、弊誌への感想もお書きくださいますようお願いいたします。締切日は2010年12月28日(火)です。

なお、当選の発表は色紙の発送をもって替えさせていただきます。



(財) 地方公務員等ライフプラン協会
情報誌「ALPS」編集部
〒107-0052 東京都港区赤坂8-5-26
赤坂DSビル6階
E-mail: alps@lifeplan.or.jp
FAX: 03-3470-8759