

# 葛西 紀明さん

スキージャンプ選手／監督



NORIAKI KASAI

【かさい・のりあき】1972年、北海道下川町出身。小学3年生でスキージャンプを始める。とすぐに頭角を現し、中学3年の時には宮様スキー大会国際競技会のテストジャンパーでありながら、優勝者を超える記録を出し話題に。2003年開催のノルディック世界選手権大会では団体で銀、個人のノーマルヒルとラージヒルで銅の計3個のメダルを獲得。オリンピックには8回連続出場し、2014年のソチオリンピックでは、個人ラージヒルで銀、団体では銅を獲得している。現在、株式会社土屋ホームのスキー部に所属し、選手でありながら、監督として後輩の指導にもあたっている。



前人未到の領域で挑み続ける  
世界の「レジェンド」

高層ビルと同じ高さから滑り降り、空中に飛び出すスキージャンプ。飛行時の姿勢の美しさと飛距離で競うスポーツは、高さと言ひ、スピードと言ひ、見ているだけで手に汗握る。日本を代表するスキージャンプ選手として今も現役で活躍する葛西紀明さんは、日本はもとより欧州でも絶大な人気を誇り、レジェンドとして世界のトップ選手から尊敬を集める。50歳を過ぎてもなお過酷な競技に挑み続ける葛西さんに、その思いと秘訣をうかがった。



Ski jumper,  
coach  
**NORIAKI  
KASAI**

——スキージャンプの世界で数々の記録を打ち立てられている葛西さんですが、もともどんな経緯で始められたのですか。

故郷の北海道下川町には町営のスキー場があつて、小学3年生だった僕は冬になると友だちとスキーをして遊んでいました。リフトで上がつてもすぐに滑り降りてしまふような小さなゲレンデだったので、何度か滑っているうちにだんだん飽きてきたんですね。友だちと「何か楽しいことないかな」と話しているのと、隣りにあるジャンプ台が目に入つて。その時「飛んでみようよ」と誘われたのが、スキージャンプをした最初でした。

5 m、20 m、30 m、50 mと4つのジャンプ台があつて、まず5 mを飛んでみたんですけど、着地の仕方がわからなくて転ぶわけですよ。それを何十本も飛んでいるうちに着地で立てるようになって、100本くらい飛んだら恐怖心が消えてきて、「今度は思い切り飛んでみよう」と飛んだら、ふわっと体が浮き上がったような感じがして「気持ち

いいな」と。そこから「次はどこまで飛べるだろう」「もっと高いジャンプ台も飛んでみたい」という気持ちがあわいてきました。——スキージャンプ用の道具はどうされたのですか。

僕らが飛んでいる姿を見て、町の人が貸してくれました。普通のスキー板は幅5〜6 cmですが、ジャンプ用は幅10 cmと広く、長さもありますし、かかともかなり厚みがあつて高くなつていたので、初めて履いた時は、「何だ！このスキー板は」と衝撃を受けました。

地元の先輩に後に金メダリストとなる岡部孝信さんがいたのですが、彼がジャンプする姿を見て、「同じ小学生なのに、こんなにうまい人がいる！」と驚きました。僕はものまねがうまかったので、岡部さんの

ものまねをしているうちにみるみる飛距離が伸びていくのがおもしろくて、スキージャンプに夢中になっていきました。

——下川町は、スキージャンプがとても盛んな町だそうですね。

そうですね。1972年に開催された札幌オリンピックでスキージャンプが正式種目となり、日本人選手が金、銀、銅のメダルを独占する大活躍をして一大ブームとなりました。ちょうど僕が生まれた年のことです。下川町でも選手を育成しているとうと1977年に「下川ジャンプ少年団」が結成されました。

僕もスキージャンプをやりたいと両親に相談したのですが、最初は反対されました。「家計が苦しいから、靴やジャンプスーツなど道具にお金がかかる競技はできないよ」と。

ふわっと体が浮き上がったような感じがして「気持ちいいな」と

## ハングリー精神と負けず嫌いな性格で、誰よりも練習に打ち込みました

それで一度は泣く泣くあきらめたんですけど、僕の可能性を見出した下川ジャンプ少年団のコーチが「道具だったら、ジャンプ少年団のおさがりがあるから心配いらなげび、やってほしい」と両親に言ってくれて、そのおかげでスキージャンプを続けることができました。

——町を挙げてスキージャンプの選手育成に力を入れていたのですね。

僕は「生活が苦しい中でもスキージャンプをやらせてくれた家族のために、頑張りたい」という強い気持ちがありました。特にお母さんは「優勝してきたよ」と言うときすごく喜んでくれたので、お母さんの笑顔が見たくて頑張っていた面もありましたし、そのハングリー精神と負けず嫌いな性格で、誰よりも練習に打ち込みました。

中学生になると数々の大会で優勝を重ね、3年生の時には全日本ジュニア強化選手に選ばれました。オーストリアで開催された世界ジュニア選手権で初めて海外遠征を経験し、中学の卒業間際には札幌で行われた宮様スキー大会国際競技会のテストジャンパーに選ばれました。

——テストジャンパーというのは、本番前にジャンプ台の状態を確認するために飛ぶ

選手のことですね。

そうですね。僕はテストジャンパーでありながら、大会で優勝した選手より遠くまで飛んでいました。「中学3年生が、大人の優勝者に勝った」というニュースは新聞にも掲載されました。その経験が自信となって、「世界を目指そう!」と目標が決まりました。中学卒業後は親元を離れ、名門スキー部のある札幌の私立高校に、特待生として進学しました。

高校1年の時には、初めて世界選手権に出場しました。当時としては日本選手史上、最年少での出場です。「どのくらい飛べるかな」くらいの気持ちで飛んだら、結果は50位台。「世界の壁はこんなに厚いのか」と身をもって知ったことで、気合を入れ直し、猛特訓を始めました。その成果もあって、高校2年の時には、1シーズンで25〜30試合が行われるワールドカップにフル参戦し、3回も7位入賞を果たすほど、好成績をあげることができました。

——高校卒業後は、名門スキー部を持っていた札幌の建設会社に入社されていますね。

そうですね。入社してすぐ1992年にフランスのアルベルビルで冬季オリンピックが開催されました。19歳だった僕は無事、

代表選手に選ばれたとは言え、不安を抱えていました。というのも、当時、スキージャンプの世界では大きな変革が起きていました。助走をしてジャンプ台を踏み切った後、スキー板を平行にして飛ぶスタイルが主流だったところに、スキー板の先端をV字にする選手が現れ、飛距離を大きく伸ばしていたのです。そんな中、日本もオリンピックはV字ジャンプで出場するという方針が決まりました。

僕はオリンピックの1カ月前にV字ジャンプの特訓を始め、まだマスターできたかどうかわからない状態でした。しかも、初めてのオリンピックで、何万人という観客が見守る中、それまで経験したことのないプレッシャーもあり、思うような成績を出せませんでした。

——長年続けてきたスタイルを、出場のわずか1カ月前に大きく変えられていたとは驚きです。オリンピックについては、1994年にノルウェーで開催されたリレハンメルに続き25歳の時、1998年開催の長野オリンピックにも出場されましたが、その時はいかがでしたか。

長野オリンピックは自国開催だったので、絶対に出たいと思っていました。それに、難病で苦しんでいた5歳下の妹や、開催の1年ほど前に火事で亡くなった最愛のお母さんのために、何としても金メダルを獲りたい。そのためには、是が非でも団体戦のメンバーに入りたいというのが悲願でした。

## 「トレーニングで作り上げたこの身体で、他の選手に負けるはずがない」



当時、日本のオリンピック代表メンバーは8人いて、誰が出てても金メダルが獲れるというくらい非常にレベルの高い選手が揃っていました。その中から団体戦に出場する4人を選ぶ選考会が行われたのですが、最終的に僕はその中に残れなかった。僕はこの選考会で漏れたら金メダルは獲れないだろうと思いましたし、団体戦は金メダルを獲れるなど思っていたら、やっぱり獲ったんですよ。それがあまりにも悔し過ぎて、4人のことは素直に喜ばませんでした。

——お母さんや妹さんのためにという強い思いもあって、より悔しかったのでしょうか。その悔しさはもう乗り越えられたのですか。

長野オリンピックでスキージャンプが行われた白馬には毎年、試合や合宿で行きますが、ジャンプ台に向かう途中にギャラリーがあつて、金メダルを獲って喜ぶ選手たちの写真が飾られているんです。それを見るたびに、悔しさがよみがえってきて腹が立ちますけどね。でも、それが僕のモチベーションになっていますし、だからこそ今も現役の選手として競技を続けられているのだと思います。

——その後もオリンピックに連続出場し、41歳の時には、ロシアのソチで開催されたオリンピックで銀メダルを獲られています。直前に出場したワールドカップでも大差で

優勝するなど、40歳を超えても世界のトップ選手として活躍されていますが、それができている要因は何だとお考えですか。

悔しさもモチベーションになっていますが、それ以外に、若い頃のトレーニングで培った筋肉の「貯筋」と、他の選手より優れた運動能力があると思います。

若い頃は本当に血を吐くようなトレーニングをしていました。誰も真似できないハードなトレーニングを、やり過ぎというくらいしていましたし、無駄なトレーニングもあつたと思います。でも、あの時のきついトレーニングがあつたからこそ、52歳になつた今も競技を続けられているのだと思います。どんな過酷なトレーニングにも耐えています。トレーニングで作り上げたこの身体で、他の選手に負けるはずがない」と自信にもつながりました。

——具体的にどんなトレーニングをされていたのでしょうか？

ウエイトリフティングや200kgの重りを担いでのスクワット、重りを胸まで一気に持ち上げるハイクリーンなどです。ハイクリーンは瞬発力をつけるトレーニングですが、100kgの重りを一気に持ち上げていたら、ウエイトリフティングのトレーナーにスカウトされました(笑)。それくらい筋力や瞬発力はあつたと思います。

——葛西さんにとって、スキージャンプという競技の魅力は何ですか。

飛べない時は飛びたくないと思っている

# 還暦まで、いや、それ以上、現役を続けられる かもしれないと、自分に期待しているんです

んですけど、自分の調子がよくて、うまく風に乗れて、ラージヒルで140mを超えるような、フライングヒルで200mを超えるような大ジャンプを飛んでいる時はすごく気持ちがいいですし、それも競技を続けている理由の一つかもしれません。

今、僕の中で一番のモチベーションになっているのは、大勢の人たちからの応援です。ソチオリンピックを終え、銀メダルだった悔しさを胸に帰国したのですが、空港や駅、どこへ行ってもたくさんの方が温かい声をかけてくれました。

50歳を超えた今、「よく頑張っているね」「こっちも元気をもらえよ」という言葉がすごく多いんです。金メダルを獲りたい気持ちがあります、それ以上に、皆さんの声援や期待に応えたいという思いのほうが強い。僕が頑張ることで、皆さんが元気になる。元気になった方から言葉ももらって、僕もまた元気になる。その相乗効果が、今の僕にとって一番の力になっています。

——ただ、どれほどモチベーションがあっても、年齢には抗えない、身体的な衰えがあると思いますか？

身体に痛いところは出てきますよ、首、腰、膝とか。「これが、年」ということなのか？」と感じることはあるけれど、「体力的に疲れて、もうダメだ」と思うことはないです。今でも毎日サウナスーツを着てランニングしますし、どうしてこんなに毎日動けるんだろうと、自分でも不思議なくらいです。

# 今、僕の中で一番のモチベーションに なっているのは、 大勢の人たちからの応援です

——調子が悪いということはないのですか。

僕は試合で結果が出なかったり調子が悪い時は、自分のジャンプの技術に問題があるだけだから、それを見直したり、新しい技術を取り入れることで、調子を上げられると考えています。

実際、ここ数年は自分のジャンプの技術が上がって、再びワールドカップを回れるようになってきています。この調子で技術が向上すれば、また世界のトップステージで戦えると自信を持ったのが、2023年のシーズンでした。

——技術を磨けば、50歳を過ぎててもまだまだ戦えるというわけですね。

現役を続けていくには、必ず結果が求められます。スキージャンプに限りませんが、日本では多くの選手が企業に所属しながら競技を続けています。企業の経費で合宿や遠征をしているので、常に「恩返しをしなれば」という気持ちで頑張っています。成績がよくなければ、「そろそろ引退を」と言われるでしょう。スキージャンプの場合、国内の大会で10位以内に入らなければ、3〜4年で肩を叩かれることが多いと思います。企業を辞めて個人で競技を続けるに

しても、成績がよくなければスポンサーがつきません。

——厳しい世界ですね。そんな中で、引退したいと思われたことは一度もないのですか。

ないですね。ただ、「どこまで続けられるだろうか？」と考えることはあります。以前は30歳になれば引退という雰囲気がありました。僕も30歳を過ぎた頃、「そろそろ引退ですか？」と質問されたことがあります。 「いやいや、僕はまだ続けますよ。金メダルを獲りたいですし、もっと活躍したいですから」と答えました。

——他の選手は、どうだったのですか。

先輩たちを見れば、原田雅彦さんが37歳、岡部孝信さんが42歳まで現役を続けて、道をつくってくれました。「だったら、僕もつとめる」と思って現役を続けていたら、44歳の時、ワールドカップで再び表彰台にのぼることができた。52歳となった現在も身体の衰えを感じませんし、いまだに負けず嫌いで、まだまだ引退は考えられません。

ケガや病気が原因で調子が悪ければ引退を考えるかもしれませんが、身体は元気過ぎるくらいですし、新しいコーチからいろいろ教えてもらって技術も上がってきて



います。ここまできたら還暦まで、いや、それ以上、現役を続けられるかもしれないと、自分に期待しているんです。

——ケガについては、かなり気をつけていらっしゃるのですか。

スキージャンプでケガをするのは、たいして着地で転んだ時です。だから、練習でも風の強い日は飛ばないと決めていきます。「今ケガをすれば、恐怖心もつくし、立ち直るまでに時間がかかるから、ジャンプ人生は

終わりだな」と毎回思いながら飛んでいます。そういう気持ちは、40歳を過ぎてから出てきましたね。以前は多少風が強くて、飛んでやろうという気持ちだったので。

——スキージャンプの難しさというのは、どういうところなのでしょう。

スキージャンプは1本飛ぶだけでも、脳にかなり負担がかかります。というのも、ジャンプ台でスタートを切った瞬間から「視線はこうして」「お尻の位置はここで」「風はこっちから吹いてきて」といろんなことを考えなければなりません。それも時速90km、100kmというスピードの中で瞬時に判断するので、自分が頭の中で描いているイメージをジャンプ台で表現するのは本当に難しい。1本飛ぶだけで相当疲れるんです。同時に、飛んでいる時に手を少し動かしただけで、頭を少し動かしただけでも怖いという感覚があるので、その度胸とイメージどおりに身体を動かせる能力が必要です。

——想像以上に過酷な競技なんですね。

なおかつ、スキージャンプの実践練習は回数が限られます。1日に10本、頑張つて20本飛べるか、飛ばないくらいです。ラージヒルのジャンプ台は110m〜184m、フライングヒルになれば185mの高さで、リフトに乗ってジャンプ台に上り、準備してから飛ぶので、1本飛ぶだけで結構時間がかかります。ジャンプ台を使用できるのが午前と午後で2時間ずつなら、1日4時間しか練習できません。

もちろんジャンプの実践練習だけでなく、ウエイトトレーニングや陸上トレーニングで筋力や瞬発力をつけたり、空中で姿勢を保つためバランス感覚を養ったり、持久力をつけるためランニングをしたりと、やることはたくさんあるので時間もかかりますし、世界で戦い続けるのは本当に大変です。

——そうお聞きすると、葛西さんが世界の人たちから「レジェンド」と呼ばれている理由がよくわかる気がします。では最後に、葛西さんの今後の目標をお聞かせください。

直近で言えば、ワールドカップでコンスタントにポイントを獲得して、2025年2月に行われる世界選手権に出場することです。もちろん53歳で迎える2026年のミラノオリンピックも目指していますし、還暦まで現役を続けるという目標もあります。

僕はワールドカップへの個人最多出場など5つのギネス世界記録に加え、2024年のワールドカップ出場により、最年長でのポイント獲得と最年長での表彰台という2つのギネス世界記録を認定されました。今後、世界選手権やオリンピックに出場すれば、自身が持っているギネス世界記録がさらに更新されます。僕はまだまだ止まらないし、前人未到の領域を目指して、これからも挑戦し続けていきたいと思っています。

——これからも飛躍し続ける葛西さんのご活躍を、心より応援しています。本日はお話しいただき、ありがとうございました。

(インタビュアー／ライター 更田沙良)