

佐伯美香さん

1996年アトランタ五輪、2000年シドニー五輪で活躍され、一旦は引退を表明し結婚・出産後に現役復帰、2008年の北京五輪でビーチバレー日本代表として出場された佐伯美香さん。今年4月に後進の指導やビーチバレー普及活動に注力することを宣言されました。新たなステージへ進まれる佐伯さんに、これまでの生活や今後の抱負などを伺いました。

ビーチバレーへの熱い想い
新たなステージへ





saiki mika

PROFILE

【さいき みか】愛媛県松山市出身。京都成安高校（現・京都産業大学付属高校）卒業後、90年にユニチカ（株）に入社、97年にダイキ（株）にてビーチバレーに転向。08年にフリーとなり、普及・指導活動に活躍中。

<Personal Post>

NPO法人THE BEACH（日本ビーチクラブ連盟）会長
日本ビーチ文化振興協会 理事

グローバル・スポーツ・アライアンス ナビゲーター

<競技>

1996年アトランタ五輪 バレー日本代表（元ユニチカ）

2000年シドニー五輪（4位）ビーチバレー日本代表

2008年北京五輪 ビーチバレー日本代表

——近頃、新しい活動を始められたというのですが、具体的に教えてください。

今までバレー歴二六年で、現役を通してきました。もちろんバレーを通していろんなことを学んできた中で、今まで応援してくださった方に恩返ししつつ、バレーボール、ビーチバレーの普及をしていきたいと考えています。高校男子やバレーボール教室の指導に行ったり、講演をさせていただいています。

——選手引退ということですか。

シドニーオリンピックが終わったあとに一度引退宣言をしたのですけれども、すぐ後悔をしたのです（笑）。そのときは本当にやれる環境がありつつも、どちらかというとオリンピックが終わって

たあとは「結婚して子供が欲しい」という気持ちが非常に強く、一度引退をしたのです。結婚して子供ができて「じゃあこれからどうする」となったときに、もう一度オリンピックを目指したいと思い、二年後に再開したのです。

ビーチバレーでオリンピックに行くためには世界を転戦してポイントを稼ぐ必要があります。そういう意味では、二年間やめてしまったブランクはすごく大きかったです。

現役復帰したときに、やはり辞めたことをすごく後悔しました。本当に三七歳という年齢で北京オリンピックを目指せるのかなという不安があったのです。しかし、実際にやってみると年齢は関係ないと実感しました。

今は北京オリンピックが終わって一段落ついて、どちらかといいますと普及に力を注いでいきたいと考えています。そして、プレーヤーとしてはあえて引退ということはせずに、またやりたくなければ、やってみようという気持ちでいます。

——ポジティブなものをすごく感じます。

現役だからできないことが
逆に多かったです

今まで現役を続けてきたから、逆に、できないことはすごく多かったのです。普及活動にしても、結局やりたいと思っただけでも、転戦して合宿をこなしていかなければならないので、なかなかそこに力を注げなかったというのもありました。いろいろなことを経験していく中で、また学ぶこともできるだろうし、またいろいろな人と触れあうことによって、今まで知らなかったことを吸収できたりすると思うのです。そういう意味では、本当にいろいろなことに挑戦しつつやっていきたいという気持ちでいます。

——確かに、ビーチバレーの知名度が上がり、かなり普及が図られていますね。結構テレビでも取り上げられますし。

といつても、高校などでは、まだまだビーチバレー部というのは全国的には少ないです。まず、できる環境がまだ少ないということ、そして指導者がいないという問題もあると思います。

——ところで、ビーチバレーは、レジャーから始まったスポーツだと思えますが、正しいですか。



ふくいカップJBV グランドスラム美浜大会2008、佐伯/楠原チーム優勝 写真提供：日本ビーチ文化振興協会

砂あり、風あり、駆け引きあり、それがビーチバレー

そうです。アメリカ西海岸で始まったのです。今は、海岸にビーチバレーコートがたくさんあって、大人から子供まで楽しんでやっています。また、私がビーチバレーに転向してすぐアメリカで合宿したのですが、五〇〜六〇歳の男性が水着でビーチバレーをやっていました。そういう意味でも歴史があります。

—— 今も一番盛んな国はやはりアメリカなのですか。

ビーチバレーが強いのはアメリカ、ブラジルです。ブラジルもやはり暑い国ですので、そういう意味では一年中ビーチバレーをやろうと思えばできる環境です。

—— ブラジルはサッカーというイメージなのですか。

そうですね。しかし、本当にサッカーの次にビーチバレーがメジャーではないか、と言われるぐらい向こうでは盛んです。

もちろんビーチにビーチバレーコートはたくさんありますので、本当に子供のときからビーチバレーの教室があったりして、ビーチバレーをやっています。

日本ではまだ、インドアをやっている選手がビーチバレーもやっていると感じます。アメリカとかブラジルでは、もともと小さいころからビーチバレーに親しむという環境があります。

—— 二対二なので、ある意味バドミントンとかテニスのように感じるのですけれども。

いいえ。ましては砂あり、風あります。

私も、同じバレーだからそんなに変わらないだろうという感覚で転向したのですが、実際本格的にやってみますと、砂に足は取られる、ボールは風で流れる、二人なので非常に相手との駆け引きであつたりと。また、ビーチの場合、監督・コーチがベンチにはいないのです。自分たちで試合を組み立てていかないといけないので、そういう意味ではある程度キャリアが必要です。例えば、インドアで全日本クラスにいた選手がいざビーチに来て、すぐにはやはり思うようにはできないというのがビーチバレーです。砂だつたり風だつたり、相手との駆け引きが理由です。

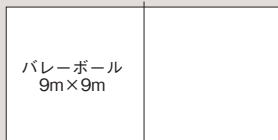
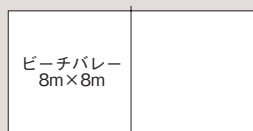
—— 雨でもやるのですか（笑）。

やります。雷はちょっと危ないので

ビーチバレー あ・ら・か・る・と①

Q ビーチバレーとバレーボール（インドア）のコートのはさは、同じ？違う？

A 違います。但し、シドニーオリンピックまでは、どちらも同じで9m四方ずつだったそうです。



中断したり、風がすごく強いときには中断したりするときはあります。先日の愛知県での大会は、もう雨風が強くて、周りのテントがやはり飛んだりしたり……。だから、中断することもあります。

——基本的にはやると。

雨はやります。雨が降ったら降ったで、ボールが雨で濡れて重たくなるので、またそれも計算に入れてプレーをしないとけません。

——かなり奥の深いものですね。

そうですね。本当にやればやるほどですね。

——なるほど。

スピードもインドアに比べますとボールが柔らかい分、ちよつとスピードが出にくくなります。いわゆるビニールのビーチボールがありますよね。私がビーチバレーを始めた一四〜一五年前は、ビーチバレーはそんなに普及していなかったんで、あれでやるのですかと聞かれるような時代でした。一四〜一五年前というのは、まだビーチバレーは競技スポーツというよりも、どちらかというと遊び感覚というのがビーチバレーだったのです。アトラクタオリピックからビーチバレーが正式種目になって、だいたい日本でも知名度が上がりました。

——素朴な疑問ですけども、はだし

で熱くないのですか。

熱いです（笑）。特に、黒い砂の海岸はやはり熱を吸収するので砂が熱いのです。でも試合になると水をまいてくれたりしますので、平塚とか鶴沼はすごく砂が黒いのです。だから夏場なんか裸足ではとてもじゃないですけれど。

——裸足では無理？

はい。やけどをします。だからサンドソックスという靴下があります。それを履いて練習をしたりします。

——ところで、佐伯さんは、二〇数年間バレーボールをされていますが、最初にバレーボールと出会ったきっかけは何だったのですか。

小学校四年生の時、バスケットをし

ていたのです。一年間バスケットをやっていたのですが、なぜか続かなくて、やめてしまいました。すると、五年生の三学期になったときにバレー部の監督から、背が高かったんで「お前ちょっとバレーやつてみないか」というようなお誘いをいただいて、バレーを始めたのがきっかけです。

——なるほど。見事にはまってしまったということですね（笑）。

そうですね。小学生のときはそんなに厳しくなかったんで、バレーをすることで友達ができて、バレーの楽しさを学んでというようなことでした。中学に入ってもそのまま楽しいバレーボールでしたので続けて。本当にバレーの生活が始まったのは、中学生ぐらい



Q ビーチバレーとバレーボール（インドア）のネットの高さは、同じ？違う？

A 同じです。



写真提供：日本ビーチ文化振興協会

目先の目標を ひとつずつ達成してきた

です。県で優勝して四国大会に行くまででしたけれども、土日は休みなく練習してというような生活でした。

——学校の部活動ですね。

そうですね。

——そして、高校は京都へ行かれたのですね。

そうですね。地元愛媛の高校で強いところに行こうと思っていたときに、京都の高校から「うちでやってみないか」というお誘いをいただきました。自身がどれだけ県外に出て通用するか試してみたいな、というような気持ちで芽生えて、県外に出る決意をしました。

——一人暮らしは寂しくなかったですか。

そうですね。中学を卒業してからです。最初は寂しかったです。でも寮生活だったので、いい寮母さんがいたり、いい先輩に恵まれたりして何とか（笑）。練習は厳しくて、京都国体のときに結局優勝できずに準優勝で終わってしまったのです。そのとき二年生だったのですけれども、レギュラーで出させてもらって試合が終わった後に、

監督に「お前で負けたんや」と言われました。そのときにもうすごく悔しくて「もう嫌だ」と思って。ちょうどセッターの子が同じ二年生だったのですが、二人で「今日出ていこう」と話をしながらも出て行く勇気がなくて（笑）。そんなこともありつつ、バレー一色の三年間の生活を無事終えました。

——そして社会人でユニチカに。はい。

——名門中の名門ですね。その後、アトランタを含め、オリンピックを三回経験されて、思い出や意気込みは、やはり少しづつ違うと思うのですけれども。

そうですね。

——アトランタでのインドアのバレーはどんな思い出でしょうか。

私自身全日本を目指してとか、オリンピックを目指してバレーボールをやってきたわけではなかったのです。とにかく目先の目標を達成して努力する中で全日本に選ばれて、アトランタオリンピックにも出られたのです。自分にとって初めてのオリンピックで、やはりオリンピックは特別だなというのを感じました。そして、オリンピックに出ることによって、周りの人が私を見る目がまず変わったのです。すごいな、オリンピックはすごいなと。また、初めてのオリンピックだったのですけれども、

実際試合に出て、試合をやっている選手が目つきや、雰囲気を見ても特別で、やはりすごいなと。結局、試合も予選敗退に終わってしまったので、インドアの場合は自分にとってはあまりいい思い出のオリンピックではなかったのです。

そこでもう一度オリンピックに出てみたいという思いが出てきました。しかし、四年後のシドニーオリンピックで果たして自分がオリンピックにインドアで出られるのか、ということを考えたときに、四年後には、私は二九歳だと気づきました。また、バレーをやっている中ではそんなに大きくないのです。

そんな中で、アトランタオリンピックから正式種目となったビーチバレーは、日本からも女子二チーム、男子一チーム出ていたのです。女子は五位という結果を残していました。私はユニチカにいる間もビーチバレーを何度かやったことがあったのです。大阪の淡輪というところでジャパンレディーズという大会があつて、優勝したら一〇〇万円もらえる大会があつたのです（笑）。その大会にユニチカのチームの代表として二回ぐらい出させてもらって、二回とも優勝したのです。当時はビーチバレーを本格的にやっている選手はいなかったのです。ちょっと練習したら日本では優勝できたのです。

——なるほど。

普段体育館の中でやっているバレーボールと違って、ビーチに練習に行くとはやはり開放感があつて（笑）。

——そうですね。

いずれビーチバレーを本格的にやってみたいという気持ちがあつたのです。「四年後のオリンピックはビーチバレーだったら行けるのではないかな」という思いでビーチバレーに転向をして、シドニーオリンピックに出たのです。いざ転向してみると、最初の二年は先ほども言いましたように砂の上でジャンプができない（笑）。風にボールが流されて思うようにプレーができない。

やはりインドアはどちらかと言うとバレーさえやっていればいい。遠征に行くのでも、すべてマネージャーが用意してくれていました。ビーチバレーはそういうマネージャーもいないし、練習メニューも自分で考えないといけないという環境です。最初は戸惑つて、二年ぐらいたつてようやくビーチバレーができるようになった中で、アトラントオリンピックで五位になられた高橋さんとペアを組むようになりました。

とにかくまず世界と対等に戦えるために環境を整えようということで、ブラジルのコーチを付けて練習をして、合宿をしてシドニーオリンピックは四位という結果を残すことができました。自

分にとってはもうシドニーオリンピックの最終日が九月二五日で、私の誕生日の日だったのです。とにかく誕生日の日までコートに立っているというのが自分の目標で、その最終日まで残れました。でもメダルには一步届かない四位という結果。終わったときには、本当にもう自分には最高のオリンピックを満喫できたし悔いはないと感じました。

そして、結婚して子供が欲しいという気持ちがあり、一度引退をしました。結婚して子供を産んでという自分の願いがかなつて、「さあこれからどうするんだ」と考えたときに、ちょうど主人が「お前もう一回やってみたらどうだ」ということを言ってくれました。家庭を持つまでは自分がやりたいと思えばすぐにできたのですけれども、やはり家庭を持つてやるとなると、特にビーチバレーはオリンピックに行くためには海外遠征もしないといけない、練習もしないといけないという意味では、一年の半分以上家を空ける必要があります。そういう意味で、協力してくれる周りの人がいなければ、とても継続できなかったです。



Q ビーチバレーとバレーボール（インドア）のボールは同じ？違う？

A 同じです。少しだけビーチバレーの方が気圧は低くなっています。



背負うものの大きさを 励みに

——そうでしょうね。

周りのいろいろな人に協力してもらいながらやるからには、中途半端にはできないし、やはりそこで四位という悔しい思いが湧いてきて。終わった瞬間はもう満足だったのですけれども、やはり一步届くところまで行つたのに取れなかった悔しきみたいなのがそこでまた生まれてきて、オリンピックに行つてメダルを目指してやろうということ
で北京を目指しました。

——去年の北京オリンピックを経験されて、今に至るということですね。

はい。ああいう結果に終わったのですけれども、やはり北京を目指すにあたっては、ほとんど家にはいなかったもので、とても両立できたとは言えないと思うのです。もちろん、家庭を持つてやることによって大変な部分はあったのですけれども、やはり自分にとって背負うものが大きくなって、逆に励みになりました。

——なるほど。

よい結果に残すことはできなかったけれども、いろいろなことを学んできたのは、やはり自分にとってはマイナ

スではなかった。北京という舞台では結果を残すことはできなかったですけれども、あそこに立つて、また改めてオリンピックという舞台は大変で、特別な舞台だなということも経験できました。

これから次の世代に受け継いで、いずれ結果として残していきたいという気持ちがあります。

——そうですね。今、子供さんはお幾つに？

小学校二年生です。

——二年生ですか。男の子ですか。

はい。

——そうですね。今は、お仕事とご家庭を両立されていますが、それ以外で大切にしている時間は作っておられるのですか。

やはり家族で例えば温泉に行ったりとか、旅行に行ったりするのがちよつとした息抜きです。

——高校生への指導というのは、週に一回ぐらい行かれるのですか。

そうですね。週に二、三回行かせていただいています。今、男子の高校生の指導を初めてさせていただいています。が、やはり自分が高校生の時代とのギャップだったり、それは男子と女子との差なのかもしれないのですけれども、やはり最初は違いをすぐ感じました。——そうですね。今の高校生は違いま

すか。

人の話を聞いているのかということだったり、本当にやる気があるのかと思ったり（笑）。逆にどうやる気にさせればいいのか、話を聞かせればいいのかということを勉強させてもらっています。初めて練習を見たときはすごく衝撃的だったのです。愛媛県で二位になるようなチームなのです。「こんな程度の練習で二位になれるのだ」と思ったのですが、正直、最初は開いた口がもう塞がらなくて、あまりのチンタラチンタラした練習に。

——生ぬるいというイメージなのですね。

はい。だからもう本当に最初は怒ったりだとか、「あなたたちは何を目標にして練習をしているの」と聞いたら「全国です」と言うから、「こんな練習していて全国なんか行けると思っているの」と言ってみたりとか、選手の反応を見ながら勉強させてもらっています。

——ビーチバレーで培った技術がインドアの指導にも役立ちますか。

ビーチは監督がいなくて自分たちで相手の調子を見たり、流れを見たりして自分たちでやるのです。あとは二人なので声を掛け合ったりするビーチバレーを経験して、実際インドアで生かしたら、もっと楽しいもつとレベルの高いバレーができるのではないかなとす



周りの支えがあつて 続けることができた

ごく感じるのです。

今はどちらかと言うと、インドアの選手がビーチをやるという選手が多いです。環境というのがありますけれども、ビーチをやっている選手がインドアをやるという選手もこれから出てきてほしい。例えば夏はビーチをやつて、

冬はインドアをやるという選手も出てきてもいいと思います。インドアの指導をしていく中でもビーチバレーで培ってきたいろいろなノウハウというのはインドアの選手にアドバイスをしたりしています。

——バレーボールを長くされていて「も

う嫌だ」と思ったことはあるのですか。

何回もありますし、やめたいと思つたこともあります。練習が厳しくて体育館を飛び出したこともあります。しかし、自分一人の力でここまで来たわけではなかったのです。やはりユニチカでも、高校でもレギュラーでチームの代表として試合に出ているけれども、それは周りでボールを拾ってくれている人がいるから自分はチームの代表として試合に出ているわけです。

ユニチカだったり、全日本だったりしていく中で、たくさんの周りの支えがあつてやはり続けてこられたと感じます。そういう気持ちがあつたからこそ、やめずに続けてこられたと思います。

——主婦として、母親として、そして技術指導、講演など幾つもの役をこなしながら、バレー人生の経験を今後とも伝えていかれることと思います。多くの人を支えてあげる側に回られ、現役時代にできなかったこともやり、エンジョイしてください。支えてあげる側を経験し、また選手になるのもいいですね。益々のご活躍を期待しております。本日はどうもありがとうございます。

こちらこそ、ありがとうございます。

(インタビュアー…協会職員 東堂玄幸)