

アスリートに学ぶ

HEALTH
TRAINING
DREAM

Special Interview

飛込競技 寺内 健選手

最高10メートルの高さから空中に飛び出し、着水までのわずか約1.6秒の間に動作の技術や美しさを競う水泳競技の一種・飛込。寺内選手はこれまで5回のオリンピックに出場し、長年に渡って活躍し続けています。飛込の魅力や2020年東京オリンピックへの想いなどについて伺いました。



Profile 寺内 健(てらうち・けん)選手

兵庫県宝塚市出身。1980年生まれ。中学2年生の時に日本選手権で当時史上最年少で優勝。以降、2000年シドニーオリンピックでの入賞や世界選手権でのメダル獲得など数々の成績を残し、日本飛込界をリードする。2009年に一度現役を引退するも2年後に復帰、2016年リオデジャネイロで5度目のオリンピックに出場した。4月の日本選手権では、3メートル飛板飛込の個人とシンクロの両種目で優勝し、7月に開催される世界水泳選手権大会への出場を決めた。さらに、2020年東京オリンピックで、夏季では日本人史上最多タイの6度目となる出場と悲願のメダル獲得を目指す。

魅力は、「ノースプラッシュ」

— 飛込を始めたきっかけを教えてください。

生後6カ月からベビースイミングを始め、競泳をしていた小学5年生の時に、飛込のコーチから声を掛けられたことがきっかけです。記録が伸び悩み、毎日2時間の練習をきつく感じていたので、競泳をやめる理由ができたことと喜んで始めました。でも、飛込の練習は毎日4時間とさらに厳しくて…。それでも続けていく中で、自分が思い描く飛込ができた時の楽しさを感じ始め、中学2年生の時に日本選手権で優勝。苦しく辛い練習が結果に結びつくことを実感できたことが、今につながっています。



— 寺内選手にとって、飛込の魅力とは？

魅力はなんといっても水しぶきが上がらない入水技の「ノースプラッシュ」ですね。飛び板を踏み出した瞬間に、「これはいける！」と分かるようになってからは、どんどん楽しくなりました。水しぶきの出方が得点を左右するので、観戦する時はそこにも注目してもらえたらと思います。

— 美しいと言われる寺内選手の飛込ですが、競技の時に意識していることはありますか。

現在、3メートルの高さにある板から飛び込む「飛板飛込」をメインにしているのですが、飛び板は温度や湿度などによって弾力性やしなり具合などコンディションが毎回変わります。そのため、飛び板の状態を足の裏でいかにキャッチできるかが重要になりますね。飛び板は先端ギリギリを踏むと、最も反発力が大きく高く飛び上がれて、良いパフォーマンスができるので、常に攻める姿勢で臨んでいます。

年齢を重ねても競技を続けるには

— 体づくりや健康維持のために気を付けていることはありますか。



30代後半になった今は、20代の頃のように毎日ひたすら飛込の練習をするのではなく、プールでの練習は週4日ぐらいに。それ以外にウエイトやパーソナルトレーニングなどを組み合わせて、今の体で最大限できるように体調を考えながら取り組んでいます。飛込は一つ間違ると大ケガをするような競技ではありますが、きちんとトレーニングをして技術を磨いていけば、年齢を重ねても続けられるということも知ってもらえたらと思います。食事に関しては、大会直前を除いて基本的に食べたいものを食べていますね。おいしく食べてエネルギーをしっかりと取り、練習をして、自分で体をコントロールするということを意識しています。それと、しっかりとオフを取るということも大切にしていますね。

— オフの時の過ごし方について教えてください。

競技から完全に離れて、好きな洋服や音楽に触れたり、柔道の野村忠宏さんなど他の競技のトップアスリートの方々と食事に行ったりしています。異なる競技だからこそ、お互いが気を使わずにいられてリラックスできますし、刺激も受けられる大切な時間ですね。ちなみに、競技の話は全くしないんです(笑)。

「飛込界のレジェンド」と呼ばれて

— 「飛込界のレジェンド」と呼ばれていることについて、どのように感じていますか。

ありがたいですね。これまで続けてきた賜物だと感じると同時に、今なお戦っている自分を誇りにも思っています。そしてそれは、サポートしてくれているコーチや会社あってのことだと本当に感謝しています。



育った街・宝塚から、世界を目指したい

寺内選手はミキハウスに所属し、現在も子どもの時から通っているJSS宝塚スイミングスクールを練習拠点としています。後輩たちの活躍も目覚ましい同施設では、最年少は5歳という多くの子もたちと共に、日々練習に励んでいます。実は、阪急電車はずっと身近な存在で、少年時代から大好きだという寺内選手。今も利用しているし、海外の大会から帰ってきて阪急電車を見た時には、気持ちが落ち着くのだそう。生まれ育った宝塚への想いを胸に、まずは7月の世界水泳選手権大会に向けて新たな挑戦は続きます。

— 一度現役を引退して復帰したことで、変わったことはありますか。

2008年の北京オリンピック後に現役を引退し、サラリーマン生活を経て復帰したことで感じたのは、ピークを自分で決めるべきではないということです。スポーツメーカーに勤めてサポートする立場になって、選手は想像している以上に多くの人に支えられているのだということを実感しました。応援してくれている周りの方々への感謝の気持ちを持ち続けることが何より大切で、選手として結果を出すのは当たり前。一番の喜びは、応援してもらえ選手になることだと思っています。

— 普段から意識していることがあれば教えてください。

ルーティーンは色々あるのですが、タオルや服をきれいにたたむなど、なんでもきちんことを心掛けています。小学生の時からずっと指導してもらっているコーチには、「飛込は美を競う競技、自分がどう見られているかを常に意識して、謙虚でいるように」と言われてきたので、人間力を高めるということも常に意識しています。

日本飛込界の未来を背負って

— 2020年東京オリンピック出場への意気込みを教えてください。

個人種目の「飛板飛込」と、2000年から正式種目になった2人1組で行う「シンクロナイズダイビング」の両方に出場して、どちらもメダル獲得を目指します！それだけでなく、これまで一度も実現できていない「10点満点を出す」ということも狙いたいですね。自国開催の応援の力は大きいと思うので、それをエネルギーに変えて、最高のパフォーマンスをしたいと思っています。

— 今後の飛込人生の中で取り組みたいことがあれば聞かせてください。

これまで自分を育ててくれた飛込への恩返し気持ちで、自分の経験を日本のチームの力として飛込界全体を盛り上げていきたいですね。例えば、指導者としてトップ選手を育成していくことも一つ。また、そういった直接的な関わりだけではなく、競技のすそ野を広げるには環境の整備や施設の充実などのサポート体制づくりも重要だと考えています。さらに、競技の認知度を高める総合的な活動などもできればと思っています。

(取材は2019年5月に実施)

寺内選手が大切にしている言葉は

