



箱山美幸さん、愛香さん

娘がメダリストになるまで

シンクロナイズドスイミング（現在のアーティスティックスイミング^{※1}、本文中では以下シンクロと表記）の選手として、2016年のリオデジャネイロ五輪でチーム銅メダルを獲得した箱山愛香さん。長野市に生まれ育った愛香さんがメダリストになるまでのことを、母の美幸さんと母となった愛香さんにかいきました。

写真はすべて箱山さん提供

「愛香さんは小さな頃はどんな子でしたか？」

箱山愛香さん（以下、愛）まわりからは負けず嫌いだっつと言われるんですが、なんでも自分のペースでこなしていくタイプだったと思います。

箱山美幸さん（以下、美）そのとおり、マイペースな子でした。小学2年生でシンクロを習いはじめたきっかけは何でしょう

美 引越してきた家のすぐそばにアクアウィング^{※2}があつて、見学に行ったらシンクロをやつていました^{※3}。お姉さんたちが魚みたいにきれいに泳いでいて、シンクロを目の前で見るのははじめてで「いいなー」と思いました。愛 ノーズクリップを見て「鼻になんかついてるな」とか、自分が通っていたスイミングより「プールが青くてきれいだな」とか、そんなことに興味をもつたことを覚えています。

美 年中から習っていたスイミングがメキメキと上達して自分でも面白くなつていたようだったので、スイミングスクールにも

通わせつつ、シンクロの体験にも参加して、週3回習うようになりました。

「美幸さんが送迎をして

美 はい。どちらも家の近くののでラクだと思つていたんですが。シンクロの練習はそのうち週4回になり、中学生になると週5回になりました。高校生になると土日も練習。送迎の間に晩ごはんの用意をしなければならなし、今思えばわれながらよくやつていました。

「愛香さんも大変だったのでは？」

愛 今、子どもと一緒に公園で遊ぶと、泥団子を作つたりプランコをこいだり、子どもよりはしゃいでしまいます^{※4}。自分がやつてこなかったから。当時は学校が終われば母が迎えにきて練習に行かなければならなかった。「なんで私だけ遊べないんだろう」と思うことはありません。

「自発的に練習に取り組むようになったのは、いつですか」

愛 小学4年生ではじめてジュニアオリンピック^{※5}に出場すること

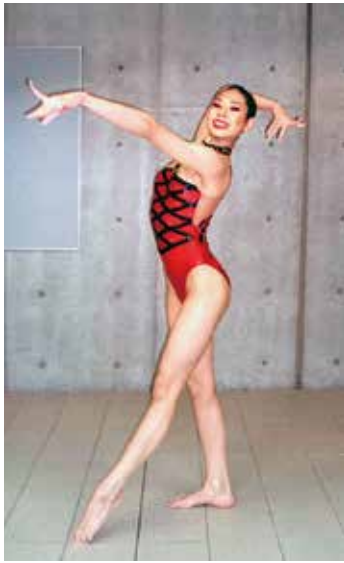
※1 「シンクロナイズドスイミング」は1984年のロサンゼルス五輪から正式種目に採用された。「同調性」を意味する「シンクロナイズド」より、「芸術的な水泳」という意味合いが適しているとの理由から2017年に国際水泳連盟（FINA）が種目名を「アーティスティックスイミング」に変更した。

※2 「アクアウィング」は1997年9月に完成し、98年2月に長野五輪のアイスホッケー会場となる。99年5月に総合市民プールに改装された。箱山さん一家は長野五輪当時は新潟在住で、プールが完成して間もなく長野に戻ってきた。このタイミングもまた運命的といえる。

※3 内山まゆみコーチ率いる「長野シンクロクラブ」。現在も「長野ASクラブ」としてアクアウィングを拠点に活動している。内山さんは2012年のロンドン五輪で日本代表チームのコーチを務めた。

※4 愛香さんは選手引退した現在も2歳男児と1歳女児、ふたりの母として忙しくも充実した日々を過ごしている。

※5 正式名称は「全国JOCジュニアオリンピックカップ水泳競技大会」。日本オリンピック委員会



15歳ではじめての海外遠征。チェコ・プラハで行われたクリスマス・プライズ国際大会にて。衣装は愛香さん一番のお気に入り。



大会のための衣装も髪飾りも美幸さんの手作りだった。コーチからイメージを伝えられ、相談しながら作ったという。



になって、チーム8人のひとり
に選ばれました。私だけが4年
生で、ほかは6年生。お姉さん
たちに迷惑をかけないように人
一倍努力しないといけないと感
じました。

美 心配で毎日観客席から練習を
見ていたら、コーチから「ちゃ
んとできているから大丈夫。お
母さんは見に来ないで。楽しみ
がなくなりすよ！」と言われ
てしまいました。

愛 大会の時は、試合が終わるま
で母としゃべっちゃいけないん
ですが、観客席にいる母に、コ
チにバレないように手を振ると、
母は大きく手を振りかえしてく
れて。

美 大会が楽しみで、どこへでも
見に行きました。愛香はどの会
場でも不思議なくらい私をすぐ
見つけてくれるんです。

愛 演技していても母を見つける
自信があります。うちわになん
て書いてあるかも見えました。
日本代表に入ってから演技は
目まぐるしくて、それどころじゃ
なかったけど。

「習いごとからはじまり、厳し
い勝負の世界に踏み込んでいくわ
けですが、シンクロをやめたいと
思ったことはありませんか？」

愛 中学生になる時、親友からバ
スケットボール部に誘われて、
球技は苦手だったけど、そこで
なら学校生活が送れるのではな
いかという思いもあって母に「シ
ンクロやめたい」と言いました。

美 「なんで私は部活ができない
の？」と言われて困って……。

愛 パパに言いつけた(笑)。父
には「愛香からシンクロがなく
なったら何が残るか考えて、わ
かったら教えて」と言われまし
た。しばらく考えたら、私から
シンクロをとったら何も残らな
いことに気づいて、部活はあき
らめました。

美 小学4年生から6年生を対象
に、将来のオリンピック選手を
発掘するプロジェクト[※]があって、
愛香は6年生の時に受かったん
です。応募者80人のなかから選
ばれたのは2人でした。3カ月
間、毎月東京へ合宿に行くん
ですが、あらゆることを指導され



リオ五輪 銅メダリスト 箱山愛香さん

長野市出身。長野日大高校から日本体育大学に進学し、卒業後は長野市の栗田病院に勤務。在職中にリオ五輪で銅メダルを獲得した。現役時代から取り組む笑顔や第一印象を良くするためのインプレッショントレーニング[®]を極め、現在はインプレッションコーチ[®]として活動している。また選手経験を生かした講演や企業研修を行うほか、コメンテーターとしても活躍している。

(JOC)後援、日本水泳連盟が主催し、18歳以下(大学生を除く)が対象で、各地域の予選を勝ち抜いたジュニア世代のトップスイマーが集う。

※6 トップアスリートの発掘・育成のためのエリート一貫プロジェクト。愛香さんはその後、高校1年生でジュニアショナルにも選ばれた。



練習の合間に行った東京ディズニーランド。「大好きなお兄ちゃん」も一緒に。



リオ五輪のメダルを手にする美幸さん。「いつもこんな感じで抱きしめてたんです」

リオ五輪の結団式にて親子3人で。



ました。人ときちんと会話ができるように、きれいな姿勢で歩けるように、もつと早く泳げるように。愛香は次の合宿までに言われたことを全部やっていかなければという思いがあつて、中学1年生までが一番大変だったと思います。

―美幸さんも大変だったのでは

美 指先の動きも必要だからと言われてクラシックバレエを習わせたり、食べたものをすべて栄養士さんにお知らせしないといけないかつたり。言われたことをこなしていくのに必死でした。

―選考基準に体格もあつた?

美 はい。私たち夫婦と祖父母の身長や体重も聞かれ、合宿で骨密度を測り、この子はきつと伸びるだろうという予測も出されました。

―もって生まれた愛香さんの強みですね

愛 この身長のおかげでオリンピックまで行けたし、この手足の長さのおかげでいい演技ができたと思っています。体格は自分の努力だけではどうすること

もできないので、両親に感謝しています。井村コーチには「愛香の筋肉はロシアの選手並みにあるから、使いこなせばロシアの選手みたいな演技ができる」と言われました。この筋肉と手足、自分の持っている能力すべてを使いこなし、使い切ることで最後まで課題でした。

―ふたりにとって最初のコーチは内山さんですが、どんな存在ですか?

美 コーチの言うことが絶対なので、私が口を出すことは一切ありませんでした。たとえば学校行事と大会が重なっても「シクロを休ませたい」とは言いません。この人に愛香を任せておけば大丈夫と信頼していましたし、その結果がすべて出ていましたから。

―音楽会も修学旅行も、学校行事にはほぼ行けないか、少しだけ参加するか。それでもコーチは学校行事にはできるだけ参加して、そのうえでシクロもがんばろうというスタンスでした。母よりも長い時間を一緒に過ご

ましたから。

※7 愛香さんの身長は176cm。最強国ロシアの選手に劣らぬ長身で手足の長い体格に恵まれている。2010年に選手の大型化を図る日本代表チーム(愛称はマーマイトジャパン)のメンバーに抜擢された。

※8 井村雅代さんは日本代表コーチを務めた1984年アテネ五輪から2004年アテネ五輪まで6大会連続でメダル獲得へ導く。08年北京五輪と12年ロンドン五輪では中国代表コーチを務め、中国をシクロ強国に引き上げた。低迷する日本代表コーチに復帰し、16年リオ五輪で日本はメダルを取り戻した。



スイマーの聖地とも呼ばれる東京辰巳国際水泳場で行われた大会に小学2年生で初出場。



リオ五輪で日本代表チームは息のあった演技と難易度の高い技を次々と成功させ、ウクライナを上回る点数を出してロシア・中国について3位となり、デュエットに続きチームでも銅メダルを獲得した。



「楽しいことと、
がんばることは半分こ」。
今も大事にしている魔法の言葉です。

した人で、まさに恩師という存在です。私をシンクロ選手としてだけでなく、ひとりの人間として成長させてくださった先生だと思っています。

―井村コーチとのやり取りで、
思い出はありますか？

美 ロシアの大会の帰りの空港で井村コーチから「愛香のこと甘やかさないでください」って怒られたことがあります。どうしようかと思っただけ、愛香が甘えたいなら、私は態度を変えちやいけなないなど。家はほっとできる場でありたいと思っただけです。

愛 世界で戦うために練習では厳しくしていただかないと強くなれない。でも家ではゆっくり愛されて過ごすことができました。そのメリハリで心のバランスが取れていたと思います。

―お互いどんな存在ですか

愛 小さい頃に母からもらった言葉があります。「楽しいことと、がんばることは半分こ」。この言葉をリオ五輪前にも自分に念じていました。合宿中、吐くほど

つらくて何度もやめたいと思っただけ、ママはこれと同じ分の楽しみを用意して長野で待つてくれている。そう思っただけで済みました。引退するまで支えられ、今も大事にしている魔法の言葉です。

―具体的にどんなことが楽しかったですか？

愛 うちは節分もクリスマスも、思いつきりやるんです。いい年した娘が鬼のお面をつけた父に豆をぶついたり、みんなでサンタの帽子をかぶって歌ったり。秋の休みには紅葉ドライブに行って、山菜を食べて。合宿では地下のプールと地上のトレーニングルームをエレベーターで上下するだけ。季節がわからなくなってしまうんです。

美 ゴールとがんばっている姿を見てきたから、試合ではいつも涙が出ちゃうんです。私は愛香の泳いでいる笑顔が大好きで、国内外などところにも応援に行きました。そんな経験も愛香のおかげです。本当に、誇らしい娘です。

※9 2015年にロシア・カザンで行われた世界水泳選手権では、日本代表を辞退した2人を欠く10人でソロ・デュエット・チーム各パートで挑み、全員がメダルを手にした。半年間におよぶ合宿の成果を示し、リオ五輪への期待を高めた。

※10 井村コーチのスパルタ指導は有名だが、コーチにとつて9回目となるリオ五輪の本番直前に「このチームがもっとも中身の濃い、長くて過酷な練習をしてきた。だからできないはずがない。この1回で全部泳いでこい」と言っただけで選手を送り出したという。