

育てる

弱音は嫌い。

山あり谷あり、35年間のコーチ人生からのメッセージ

田村栄子





作：のりえ

はじめに

「いつかは本を出してみたい！」と思うのは、私の小さなころからの一つの「夢」でした。本屋さんに行くたびに、

「こんなにいっぱい本が並べてあるのに、エーコの書いた本は一つもないなあ〜」と当たり前のことをよく人に話したりもしていました。

また、小学生のころから読書感想文や作文、壁新聞などの製作物が好きで、文字を書くことへの抵抗はなく、人からはよく、

「字まめやなあ〜」
と言われたものでした。

水泳のコーチとなり、今年で三十五年が過ぎました。学生時代に通っていたスイミングスクールで選手を卒業してコーチとなり、その後、自分の思い描いていた以上、考えていた以上の素晴らしい経験を何度もすることができました。その中には、経験や体験による

自分自身の変化が常にありました。というよりも「変化なくしてはついていけない、やっていけなかった……」というほうが正しいとも思います。コーチとしての私の経験や体験からの「変化」には常に周りのどなたかが、何らかのアドバイスや意見をしてくれました。

仕事として、業務として「オリンピック選手を育成する」ということが当時の私にとっては、そんなに大変なことや苦勞をするというような感覚ではなく「四年に一回は絶対に失敗しないように頑張れば良いのだ!!」くらいに思っていました。

ところが、選手を離れてみて、初めて「オリンピック選手を出すのって大変なことなんやなあ」と、つくづく感じるようになりました。そんな私が過去五回もオリンピックに行けたのは、ひとえに「選手が素晴らしい努力していたのだ」とも思いました。いや「選手一人の力でもない……」そう思ったときに頭に浮かぶのは「保護者」のサポートでした。

「子供は親を選べない」と、よく言われる言葉ですが、あの親あつてこそ、この親あつてこそ……の選手を、私はたくさん見てきました。選手一人を抱えると、その家庭は全ての時計が選手中心に回ります。年間、月間、週間……毎日毎日が選手の練習スケジュールによつて一家が回っていくと言つても過言ではない。そこを文句も言わず、時間を惜しまず

協力し続けることは、選手以上の苦勞もあると思います。

そんな保護者に、

「こんなに素晴らしい、一生懸命頑張る子供を持って幸せですね」と、よく言っていました。

この本は『育てる』と表題しましたが、これには二つの意味があります。一つは「自身がこれまでの全ての体験や、多くの方々から与えてもらった」こと。

もう一つは、私がこれからやりたい「コーチを育てる」こと。

物事の育成には必ず「マニュアル」があり「指針」があります。けれども、人間が人間を育てるには決してマニュアルにも指針にも載っていないような、もつともつと複雑なもの、複雑なことがたくさんあるように思います。それに打ち勝つていくのには、やはりその「人々」次第だと私は思います。

その「人々」には三つのタイプがあると思います。思ったことがあるならば、やりたいことがあるならば、何としてもやり抜く人間。思ったことや、やりたいことはあった

としても、なかなか行動できない人間。思ったこともない、やりたいこともない満足人間。私は「思ったこと」行動、考えたこと「行動」のタイプでした。何一つ諦めることなく、何一つ満足することなくやってきました。でも逆を言えば、それは「どれだけやっても、やり過ぎなんてないのがスポーツやから」と思う気持ちや「やらかな不安……」だったのかもしれません。

皆さんが三十五年間の「田村コーチ伝」を読んで、

何かを感じてもらえたら嬉しい。

何かを考えてもらえたら嬉しい。

そして、頑張る気持ちになってもらったらメチャメチャ嬉しい。

そう思って「肩はパンパン、眼はチカチカ」でも頑張りました。

二〇一四年八月

田村栄子

◆ 目次 ◆

はじめに

第一章 水泳との出会いとそしてコーチへ

泳げるようになりたい	13
水泳のコーチになる	19
選手クラス担当	25
新設選手コース	28
初めての海外旅行	36
初めて聞いた「オリンピック」	39
コーチの在り方	47

第二章 世界への挑戦とオリンピックへ

初めての「JAPAN」～日本選手権優勝	54
オリンピック 特別な空間（一九九二年バルセロナ大会）	65
オリンピックが終わって	71
メンタルトレーニング	77
三人でオリンピックへ	84
「覚悟」妥協のない練習	90
日本代表のオリンピック（一九九六年アトランタ大会）	96
気づき～アメリカへ	105
アメリカ生活	108
もう一度、オリンピックへ	115
選手と共に	121

戦えないオリンピック (二〇〇〇年シドニー大会)	131
選手は「チーム」で育てる	136
コーチと選手と保護者	145
「世界一」を目指して (二〇〇四年アテネ大会)	153
ゴールがスタートへ	161
再起を賭けたオリンピック挑戦	166
ラストオリンピック (二〇〇八年北京大会)	173

第三章 いろいろな…想い

コーチとして	181
感動のレース	184
女子選手の育成	190
新しい出発	193

―― コーチへ	198
---------	-----

第四章 田村コーチへ…寄稿集

田村コーチに寄せて	203	濱田カヨ子
田村栄子コーチと共に	210	萩本晋司

おわりに

第1章

水泳との出会い～そしてコーチへ





泳げるようになりたい

私の小学生時代はスポーツクラブやスイミングスクールの数も少なく、夏場の小学校のプールでも二五メートルを泳げるような子供は数名だった。

その子たちは周りから見ると、

「あの子、スイミングスクールに行ってるねんて〜！」

と言われるような時代で、私はその子たちが二五メートルを泳げる姿を見て「カッコええなあ〜。せめて二五メートルは泳げるようになりたいなあ〜」と夏の学校のプールのたびに思っていた。

小学校を卒業するまでには「絶対に向こうまで（二五メートル）泳げるようになりたい！」と思いました。小学校六年生の夏休みに、尼崎市が開催する「尼崎学童水泳教室」が尼崎市民プールであることを知り、私は夏休みに毎日バスに乗って、一人で通うことにした。どのような方がコーチをしていたのかもわからず、ただ「二五メートルを泳げるようになりたい！」と思う気持ちだけで毎日通いました。その練習の中で、今でもはつきり



と覚えているのは、①けのび、②ブクブクの二つだけでした。

一週間通って、その最終日に泳力テストがあり、スタートをして、泳ぎながら「フーッ」と水中で息を吐くことに気をつけて……気がついたら二五メートルを泳げるようになっていた。初めて二五メートルを泳ぎきった「感動」はあったように思いますが、それよりも最終日のテストの日に五〇メートルプールでは何かの「水泳大会」が開催されていました。私は初めて、二五メートルを立たずに泳げるようになったところでしたが、スタート台から飛び込んで、スイスイ泳いでいる選手がとてもカッコ良く見えた。そこで「中学になったら水泳部に入ろう！」と決めていました。

私が進学した中学校は新設校で、二期生でした。入学した年に「水泳部」ができ、それが水泳を始めるきっかけとなった。中学二年生のときに女の子が転校してきて、その子がスイミングスクールに通っていました。それから、その子に誘われて何となく一緒に通ったのが「西宮ピープルスイミングスクール（現コナミスポーツクラブ）」でした。

親に初めて、

「スイミングに通いたい！」

と話したとき、

「何で？」

と言われた。

当然、学校の部活動として水泳部に入ってるのは知っていましたが、「スイミングに通う」ということはあまり理解できていませんでした。それでも「自分で行くのならば」ということで承諾をもらい、西宮のプールに行きました。

当時は「西宮ニチイ」の上にプールがあり、室内プールがスパーの上にあったことや、大きな窓から空が見えたのと、塩素のキョーレツな臭いの強さにはビックリしました。

そのときに選手コーチを担当していたコーチ（石原コーチ）に会って話をし、プールに通うことになりました。私は今まで、人に対して「コーチ」という言葉を使ったことがなかったのですが、パッと見た目から何となく怖いようにも感じた（実際はとても優しいコーチでした）。



プールに通うようになってから、朝練習がありました。今でこそ当たり前のように感じています。朝早く自分で起きてパンを食べ、前の晩に母親が作っておいてくれたお弁当にご飯を入れて、毎日持って行きました。

今思えば、親は何も言わずに私が、

「やりたい」

と言ったことに「協力」はしてくれていました。

しかし、私が何秒で泳いでいるとか、何の種目で試合に出場するとかは一切聞かず、知らず「まあ、いつものようにそのうちにやめるだろう」と思っていたと思います。

私は、スイミングスクールに行きだしてから、友達のお母さんが毎朝練習の終わりくらいにお弁当を届けに来ていたり、雨の日に車で送迎しているのを見て「ほー、凄いなあー」と思ったりもしていました。

私の親は、

「雨なら駅までカッパきて行きなさいよ」

と言うくらいでしたので。

石原コーチは本当に優しいコーチでした。練習中も大きな声で怒鳴ったり、怒られたりするようなことはありませんでした。

ただ、

「もうチョット頑張ったら、ええんと違うか？」

と言われるようなことは時々あったと思います。

不思議なことにプールサイドにコーチがいたら、何となく「頑張らなアカンような気がする」ところはありました。今、思えばそれがコーチとしての「存在感」だったようにも思います。

数年後、石原コーチが関東方面へ異動になり、大学を卒業したばかりでバリバリの水泳選手だった木尾コーチに代わりました。以前のコーチとは全く違うタイプで、水泳のことをよく話し、大きな声でプールサイドでもバリバリ張り切って指導をするタイプのコーチでした。当初は選手のほうがとまどっているようなところもありましたが、選手には常に一生懸命で「熱い！ 情熱一杯のコーチ」でした。



私は、選手としては「インターハイを目標」にしていますが、かといって必死で頑張ることもありませんでした。小さいころから水泳をしてきた選手と、私のように中学の水泳部から始めた選手とでは泳力や体力、技術的にも格段の差がありました。もともと練習が好きではなく、その差に対しても「頑張る」とか、「負けたくない」とか思うよりも、ことあるごとに練習をサボったり休んだりして、選手としての目標とかモチベーションなんて全く持っていなかったと思います。

ある日コーチに、

「上がって帰れ！」

と怒鳴られたことがありました。

そのときには迷うことなく（内心はチョット喜んで!）さっさと上がって帰るような選手でした。それでも、なんとなくスイミングを続けてこれたのは、その当時、一緒に泳いでいた仲間や先輩方といえるのが楽しかったからだと思います。



水泳のコーチになる

高校三年生の夏が終わり、私の周りの友達ほとんどが就職を希望しましたが、私は選手として水泳を続けるような気持ちは全くなく、友達と同様に就職する気でいました。

将来的に「何になりたい」とか「何かの資格を取りたい」とか思うこともなかった。ただ、その時代にピープル（現コナミススポーツクラブ）には女性のコーチで「上コーチ」という方がおられて、その人に少しの憧れというか「カッコええなあ」と思う気持ちがありました。

そこで、私は木尾コーチに、

「コーチになりたい！」

と相談に行きました。

そして、ピープル（現コナミススポーツクラブ）で水泳のコーチを始めることになりました。たぶん、私がそんなに水泳が好きでないことや、子供が好きでもないことなどは木尾コーチもわかっていたと思いますが。



私は小さいころからほとんど、いろんなことを自分で決めて行動してきました。習いごととたくさんやらせてもらっていましたが、

「〇〇さんが習ってるから、エーコも行きたい！」からスタートし、

「もう、いいから辞めてきた！」

と言い、自分勝手に終わらせていたようでした。

私の母親は将来、私を「看護師」にしたかったらしく、

「婦長さんを目指してほしかった」

と随分あとになって話したことがありました。

そんな私が、

「水泳のコーチになる」

と話したときには「どうせ一〜二年で辞めるだろう」と思っていたようです。

つい数か月前まで通っていたスイミングスクールのコーチになるわけですから「コーチ

になってどうしたいとか、どんなコーチになりたいとか」は全く考えることもなく、またなんの目標も興味もなかった。ただ、当時のスクールでは選手コースがとても強いチームに成長し、木尾コーチも燃えるようなコーチとして、大所帯の選手コースを二名のアシスタントコーチを率いて指導をしていました。全国大会にも二十名以上の選手が出場し、チーム一丸となって「目指せ！ 全国ジュニアオリンピック」をプールサイドにも大きく掲げている状態だった。

私はスクールがそんな中でも、別に「選手クラスを持ちたい」とか「選手に携わりたい」とか、そんな気持ちは全く持てませんでした。選手だと朝練習があるし、休みも少なくなる。どちらかというと「選手には関わりたくないよね〜！」が本音でした。

コーチになった当初は、ただ泳げても指導のこともわからず、何も知らない状態からのスタートだった。それでも少し水泳を経験したくらいの選手コース上がりだったので、生意気だったと思います。ただその当時、プールでは本当にたくさんさんの入水指導をしていました。そのおかげで、数か月で全てのレベルの指導ができるようになっていくことに、あ



とになって気づきました。

また、周りの先輩コーチや当時のアルバイトのコーチの方からは、食事をご馳走になったり、いろんな話をしてもらったり、本当に可愛がってもらいました。それがあったからこそ、辞めずに続けることができたと思います。何の目標も、何の目的も持っていないような「コーチ」だったのですから。

そんな中、木尾コーチから「育成クラス」を担当するように言われました。若かった私は、そのことが嫌で嫌でトイレの戸を閉めて泣きじゃくっていた。

女性のコーチが、

「エーコ、出ておいで。大丈夫やから」

となだめられるくらいでした。

他のコーチ陣からも、

「エーコには育成クラスはまだ無理です！」

と意見をしてもらったようでしたが、木尾コーチは、

「エーコにやらせる！」

と言ったようでした。

この木尾コーチからの大抜擢による「育成クラス」担当が、「将来的には、私の人生を決める！」ことになったと思います。そんな、全ての「きっかけ」を作ってくれた木尾コーチには心から感謝しています。

最初は嫌々スタートしたような「育成クラス」担当だった。子供と年齢が近かった私には、四種目を泳げるような子供は少し生意気なようにも感じた。育成クラスの中から選手コースに上がれるような子供は、年に数人くらいだったが、それでもスイミングスクールを辞めずに水泳を続けていくのには「何でなんやろう？」と素直に、不思議に思うこともあった。

当時の育成クラス指導のことはあまり覚えていない。プールに入る前には三十分の体操の時間があるのですが、私は指導よりも、その体操の時間のほうが好きだった。子供たちというんな話をしたり、ゲームをしたり、学校での話題を聞いたたりしていた。私にとって



は、水泳の練習の時間よりも、子供と接する体操の時間のほうが楽しくなっていた。今から思うと「子供たちとコミュニケーションをとっていた！」のかもしれない。

育成クラスの担当を始めてから数か月後に異動があり、新設オープンの伏見に行くことになった。たった数か月しか担当していなかったクラスだったが、クラスを離れることがとても残念だった。あれほど「嫌」で始めたクラスだったが、当時は全くコーチとしての威厳やプライドも何もなく、ただ子供たちと同じ目線で同じ高さから指導をしていたことが楽しかった。

私が先々、常に子供と触れ合うことや接することが多かったのは、もしかしたらこの時期に、自然と自分自身に培われていったものかもしれない。

転勤をするときに保護者が、

「残念です。子供が寂しがっています」

と言われて、自分自身もビククリしたくらいだった。

たった数か月の間でも「子供とコーチの絆」が築かれていたのかも!? しれない……と。



選手クラス担当

西宮から転勤した伏見においても、同じような「クラス」の指導が始まった。新店だったので、他のスイミングスクールで泳いでいた子供たちが移籍してきたり「選手クラスではないが四種目を泳げる子供たち」のクラスの担当になった。

このころになると、子供を連れて対外試合にも出場するようになっていた。私は以前のような「楽しいクラス」ではなく、私の指導の中に練習中の厳しさが始まっていった。私の思考はとても簡単で単純だった。「何で試合でベストが出ないのや? 何で負けるのや?」と子供たちに思うようになってきた。それはコーチとして「ただ、負けたくないプライド」が私自身に芽生えてきたようだった。

そうなると「じゃ、絶対に負けないような練習をさせたらいいやん!!」というところにとどりついた。フワフワ優しい言葉をかけるだけでは、決して子供は頑張って泳がない。必死にはならない。ならば、練習中はとにかく「厳しさ」を持って指導をし始めた。練習中の妥協は一切しないように大きな声で指導し、キビキビとした態度を求め、自分自身も