

河運のたわごと

発行責任者
(株)水ロススポーツセンター
"Well-Be."
〒528-0051
滋賀県甲賀市水口町北内貴77
TEL 0748-63-1200
107号
(平成21年7月発行)



☆☆祝☆☆

世界記録達成記念 門坂芳子コーチ特集



いつも
たくさん
ありがとうございます
の応援
ございます

40年越しの夢を果たすことができた！

<“あきらめない”が実現した>

報告者：門坂 芳子

今年の4月で60歳の還暦を迎えることとなりました。54歳の時、55歳区分で世界記録に挑戦しようと決心しました。その理由は、日本新記録は幾度となく樹立してきたなか、感動が薄れてきました。そして世界記録への思いが増してきました。

しかし、記録を見る限りにおいては、予想以上に高く、覚悟を決めてかからないと実現できないことはわかっていました。子供が独立し、介護からも解放され、この年齢だから打ち込めると確信できました。

約10ヶ月間のトレーニングを積み重ね、ウェル・ピからの応援団まで結成され挑みましたが、0.4秒届かず悔しい思いをしました。そして翌年、まだ熱い思いがさめない時期にと、56歳にて挑みましたが、前回よりも遠いタイムとなってしまいました。この時は、情けない・恥ずかしいと身の置き所がないほど、つらい思いをしました。大勢の人たちからの応援をいただきながら、また、自分で申告しながら応えることができず、いつかは必ず出さなくてはという後に引けない気持ちになりました。

そして今回60歳区分のスタートを切り、1月25日に挑戦しました。55歳の時は、トレーニングの期間が短かったことが一つの敗因の利用として考えられました。今回60歳での戦いは、しっかりとスケジュールを立てるにはたつぷりと時間はありました。また、大きな協力として、うわさのレーザーレーサーの水着を着用しての舞台となりました。自信もありました。それがかえって気負いすぎとなり、世界記録に0.08秒届かない結果となりました。この時はさすがに落ち込みました。そしてすぐに次回の公認大会を探し、2ヶ月後の4月5日を定めました。

2ヶ月間でモチベーションを再度あげることと、調整に苦しみました。4月5日の大会を逃すと、公認の短水路の大会は11月まで待たなければなりません。これ以上引き延ばすことは心身ともに続くかと不安が大きかったです。まさに背水の陣で戦って手に入れた世界記録となりました。



(スタート前の緊張の面持ち)



(電光掲示板を見てこの笑顔)

(次ページに続く)

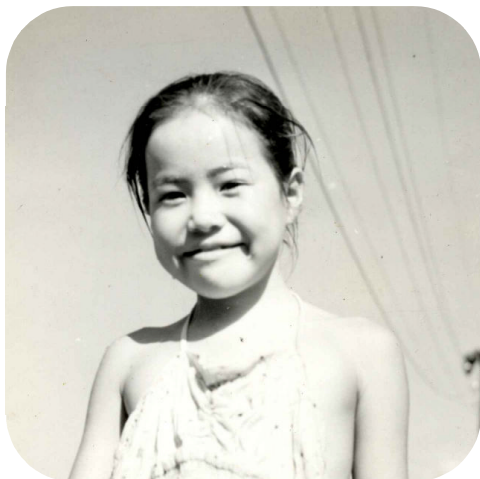
<なぜ“あきらめない”気持ちが 持てたのだろうか>

5年前にウェル・ビの機関誌『河童のたわごと』にて、「いつ、どこで世界記録を出す」と申告したことが後に引けない気持ちとなりました。「有言実行したい」と、これは自分の意識の段階だったと思います。もう一面無意識の世界で、あきらめきれない想いがありました。

それは中学時代に東京オリンピックを見て自分もオリンピックに出て、日の丸を持って行進したいと大きい熱い夢を持ちました。しかし、4年後のメキシコオリンピックには達成できませんでした。その時の敗北感がどこかにひそんでいたようです。私のオリンピックはマスターズ世界記録を出すことでピリオドを打てるのではないかと考えることでした。苦しい、つらい、悔しい、どん底の世界を見ると、強くなれるのかもしれませんが。この強い心があきらめない気持ちを作ってくれたようです。

<水泳との出会い>

生まれは大阪ですが、父の仕事の都合で転々と引越を繰り返してきました。小学生の時は1年から3年までは大阪中央区で、学校にはプールがありました。私は記憶にないのですが、母から聞いたことで水泳大会で高学年の人と一緒に泳ぎ、一番小さい身体で、ビリになっても必死で泳いだそうです。



(小学3年生のころ)



応援してくださった皆さん
手にした世界記録を見てく
ださい。

ありがとう！



4年生になって大阪へ引っ越しました。この時は学校にプールがなく、夏になると体育の時間は学年で琵琶湖へ泳ぎに行ったことを覚えています。他の生徒より良く泳げたので、見本をさせられました。この頃から自分の泳ぎを人に見てもらおう快感を知っていたように思います。

本格的に水泳をやり出したのは中学になってクラブ活動としてが始まりでした。水泳部に入ったきっかけは、当時皇子山中学校に3年生で優秀な選手がおられ、指導されているのは元オリンピック選手の女子コーチで教員の人ではありませんでした。自分もこのような人に教えてもらいたいという気持ちが入部を決心させました。4月から指導を受け、その当時は温水プールはなく、低い水温で泳いで母にしかられるので、黙っていました。おかげで8月には近畿大会に出られ、中2から全国中学大会に出場できるまでにもなりました。中学3年生では全国大会で6位入賞。そして日本選

(次ページに続く)

手権出場まで果たせました。育ってきた環境と人との出会いが私と水泳との出会いになったように思われます。

<一流になれなかった>

中学生の時の記録が期待され、高校は受験勉強もせず（身ひとつで何も持ってこなくてよい条件でした）、大阪へスカウトされて水泳漬けの生活となりました。全寮制で全国から女子の中高生を集めての英才教育でした。それが山田S・Cといって、ロート製薬の社長が東京オリンピックでは水泳は1度も日の丸が揚がらず、4年後のメキシコ大会ではぜひ上げたいと、水泳日本を立て直すために始まったクラブでした。

メキシコオリンピックを夢見て、自分が自分に期待して取り組みましたが、全国には自分よりはるかに素質が高い選手が多いのに実感させられました。

滋賀県では一番になれても全国では一番になれ



（山田S.C（高校生）での練習中）



（大学での練習中）



（中学の大会を終えた顔）

ませんでした。恵まれた環境で指導を受けたにもかかわらず、結果を出せなかったことに対しては、素直に自分の力を認めなければなりません。どんなに頑張っても、どうしようもないことは起こるのだということを知りました。

それからは、もうプールを見るのもイヤな時期がしばらくありました。二流・三流で山田S・Cに高校3年間籍を置くことは、肩身の狭い思いと、暗い苦しい思いだけの高校生活だったように思います。途中で投げ出して帰ってしまう選手が何人か居た中、自分も荷物をまとめた時が幾度とありました。悩んで兄に相談の手紙を書いたとき、「辞めろと言われるまでやれ。長い人生、結果より過程が大切なことがわかるときがくる」と言われました。この時は理解できるはずがありません。しかし私の気持ちをわかってくれているのは兄だけだと信じておりましたので、3年間続ける我慢ができました。

そしてオリンピックには出られず、大学を卒業して、2年間お世話になった水泳関係者にお礼の意味でスイミングで仕事をさせてもらいました。

古郷に帰って結婚・子育てをしながら再び水泳の環境に帰り、ようやく、二流・三流の自分を受け入れることができるようになりました。それは滋賀に戻ったからのように思います。

一流になれなかったから、世界記録を出したい気持ちが湧いた。また兄の言った言葉が少しずつ解りかけてきた。それは我慢して続けたことが大きな力（オリンピックで出るくらい）となって自分を強くしてくれたことでした。

<メッセージを送りたい>

夢は大きいほど、そして目標は高いほど感動は大きくなる。

自分が好きなことであるならば、戦いは長くても持ち続けることができる。そして妥協という誘惑にも負けない力が湧いてくるものだと思います。

“少年よ、大志を抱け” 自分の好きなこと、楽しいことの中に大きな志を見つけて欲しいです。

60歳だから成し遂げられることがあるように思われます。女性として家族から必要とされ役立ちを求められ、そこから解放されてくるとその後の人生を考えさせられます。その時こそ、自分の好きなことに志を持つことではないでしょうか。

私は泳ぐことが好きです。水の中に居ることが大好きです。うれしい時、悲しい時、疲れている時、つらい時、泳ぐことで癒やされ楽しくなります。魚になりきっている自分を見る時があります。その瞬間、“無”の状態です。目標達成の為だけに泳いでいるのではなく、自分の生きている空間の一部のように思います。

<これからの目標>

自分の温水プールを作りたい!!

12才から水泳を始め、選手生活約10年・スイミングクラブで仕事に関わった30年・マスターズ経歴21年と、水泳人生50年になろうとしています。

自分の好きなことを仕事にできる後ろめたさを感じたときがありました。しかし“水の力はすごい”と思え、全世代の人々にこれほどまで喜んでもらえる実感が持たせて、解消されました。

自分だけが疲れた時・悲しい時・苦しい時・寂しい時・怒っている時、プールに入ることによって癒やされるのかと思っていたら普通の人達でも同じこ



（大学生の時、プール開きに招待された。
左端はメキシコオリンピックで平泳ぎ6位入賞の
中川清江選手

とを感じておられる方が少なくないということでした。又、子ども達にはきれいに速く泳ぐことができ選手になって欲しいという期待は一部にしか伝わらないことを知りました。

時代の流れとともに、人々の不安・悩みに水の力を借りてどのように和らげ、応援したらよいのかというプログラム作りが楽しく思えはじめました。

滋賀県の競泳レベルが全国平均から見ても非常に低い状態です。昨年の国体では競泳競技で0点という最悪の状態となりました。ロート製菓の社長さんが山田S. Cを自分の趣味で創られました。私には及ばないことですが、滋賀県の競泳レベルを上げたい気持ちは一緒だと思います。

誰もが病みかねない競争社会にあって、水や人と人との交流を通じて心身両方の健康維持・向上には温水プールは最適だと考えます。特にストレス発散・心の癒しを求めて来られる方が増えています。温水プール環境が社会的な役立ちとしてこれから一層感じてもらえることに確信しています。そして滋賀県から競泳のオリンピック選手を育て、県民の人々に元気を与えられることが大きな夢です。温水プールを作りたいと思い始めて3年が過ぎました。

次の夢・目標に全力を尽くしたいと考えています。

60才という年齢になったから、また、残りの人生自分のやりたいことをやって、終わりたいと思えるようになったみたいです。



佐竹 安子さん

成人泳法教室

「やった！」



電光掲示板に「WR」と表示が出た時、会場がどよめき、最高にすごく嬉しかったです。また同じような感動を味わわせてください。今後ともご指導をよろしくお願いします。

相原 順子さん

自由遊泳コース

おめでとうございます。世界新記録に向けて毎日練習している先生の姿を目の当たりにして、「努力に勝る天才なし」の諺を思い続けました。

「私は私と戦っている」と言う先生の言葉を胸に私も頑張ろうと思います。

植村 由美さん

成人泳法教室

世界新記録達成!! おめでとうございます。「あきらめなければ夢は叶う!!」年齢を重ねても夢を持ち、叶えることができるんだと元氣と勇氣をもらいました。私も頑張ります。

北村 美佐子さん

成人泳法教室

世界新記録 おめでとうございます。初挑戦から5年。途中、辛くて逃げ出したくなった時期もあったでしょうが、それでも練習と筋トレを一日も休まず苦悩を乗り越えて長年の夢と情熱が勝利しましたね。本当におめでとう!!そして感動をありがとう!!ところで いつ 楽になるの?

河内 未美さん

自由遊泳コース

おつかれさまでした! これからも頑張ってください。3つ年上の私の目標にさせてもらいます。

宮地 猛さん

自由遊泳コース

よくやったね!がんばったね!先生おめでとう。さらなる目標に向かってゴォー

門坂先生 マスターズ世界新記録達成
本当におめでとうございます。

そして、社員一同を代表してこころよりありがとうございました。

あえて過去形にしました。なぜならきっと先生のことから次の目標にまた突っ走っていくことは目に見えているからです。60歳になったんですからちょっとの間休憩をして下さい。

私たち社員はこの21年間先生から様々なことを学んできました。期せずして会社の礎を創っていただいた樋口専務が退職されましたがその口癖の中に「成功する秘訣を知ってるか、それは成功するまでやり続けるこっちゃ」というのがありました。目の前に壁が立ちただかるとついつい諦めてしまう私たちの

姿を見てそう言われたのですが、門坂先生はそれをまじ、身体で身をもって教えて下さったように思います。いくつになっても自分のしたいこと、やりたいことを見つけて生活を楽しむ術を行動を通して教えていただいた先生はさすが体育人だなーと感心させられっぱなしです。私は元来飽き性なのでなかなか一つのことを続けて楽しむことが苦手なのですが、別の角度から水の素晴らしさを伝え続けたいという願いは21年間細々と続けています。まだまだ先生のように花が咲かず種まきだけで終わりそうですが、ぼちぼち続けていこうと心底思っています。

(株)水口スポーツセンター
常務取締役 中村美紀子

世界新記録挑戦・達成までの軌跡

(CR): 大会記録 (NR): 日本新記録 (WR): 世界新記録

区分	年齢	日付	大会名 (開催地)	長・短 水路	自由形			バタフライ			個人メドレー		
					25m	50m	100m	25m	50m	100m	100m	200m	
35歳	39歳	1998/5/15	短水路マスターズ (京都) (甲西イトマン所属)	短		31"07			16"2				
40歳	40歳	1989/5/7	短水路マスターズ (京都)	短		31"87 (NR)					1'24"43 (NR)		
		1989/7/13	ジャパンマスターズ	長		31"57	1'13"94 (NR)		35"74 (NR)				
	41歳	1990/4/15	短水路マスターズ (大阪)	短			1'16"39		15"88 (NR)				
		1990/5/6	短水路マスターズ (京都)	短					35"60		1'23"99		
		1990/7/12	ジャパンマスターズ (東京)	長		32"48	1'14"88		35"75				
	44歳	1993/7/15	ジャパンマスターズ (東京)	長		31"75	1'13"40		34"94				
		1993/10/31	近畿マスターズ	短					35"22		1'23"85		
45歳	45歳	1994/3/21	JSCAマスターズ (津トッポ)	短	14"77	31"83		16"19			1'23"21		
		1994/5/15	短水路マスターズ (京都)	短					35"05			3'01"49	
		1994/7/14	ジャパンマスターズ (東京)	長					35"54				
	47歳	1996/7/11	ジャパンマスターズ (東京)	長		32"17			35"09				
		1996/11/10	京滋マスターズ	短		32"74		15"82					
	48歳	1997/5/11	短水路マスターズ (京都)	短		32"28		15"66					
		1997/7/18	ジャパンマスターズ (東京)	長		32"49							
	49歳	1998/5/10	短水路マスターズ (京都)	短		32"79		16"09					
		1998/7/17	ジャパンマスターズ (東京)	長		32"46			36"28				
50歳	50歳	1999/5/23	短水路マスターズ (鈴鹿)	短				15"78	35"55				
		1999/7/18	ジャパンマスターズ (辰巳)	長		32"23			36"40				
		1999/8/8	県体	長		32"49			37"48				
		1999/9/25	レインボーカップ (名古屋)	長		32"10	1'13"08		35"40				
		1999/10/31	京滋マスターズ	短			1'12"48				1'22"35		
	51歳	2000/1/29	新春スイムミート (なみはや)	短					16"00	34"91			3'00"88
		2000/5/14	短水路マスターズ (大阪)	短			1'13"30		34"45 (NR)				
		2000/5/28	短水路マスターズ (鈴鹿)	短		31"59					1'20"87		
		2000/7/14	ジャパンマスターズ (辰巳)	長		32"22			35"28 (NR)	1'26"82		3'04"20	
		2000/8/6	県体	長		32"49			34"80				
		2000/9/29	レインボーカップ (名古屋)	長		32"09			34"80	1'26"00		3'02"06	
52歳	2001/8/4	県体	長		33"41			36"16					
53歳	2002/8/4	県体	長		33"77			36"74					
	2002/9/8	レイカディア (皇子山)	短					36"77		1'25"95			
	2002/9/28	レインボーカップ (名古屋)	長		33"13			35"99					
54歳	2003/2/2	新春スイムミート (なみはや)	短					36"36		1'23"67			
	2003/5/11	短水路マスターズ (なみはや)	短		31"63		15"62 (NR)						
	2003/8/3	県体	長		33"03			35"05					
	2003/9/26	レインボーカップ (名古屋)	長		31"83	1'14"12		34"86			3'13"02		
	2003/11/23	鈴鹿オールマスターズ (鈴鹿)	短	15"08				34"55					

区分	年齢	日付	大会名 (開催地)	長・短 水路	自由形			バタフライ			個人メドレー	
					25m	50m	100m	25m	50m	100m	100m	200m
55歳	55歳	2004/2/15	新春スイムミート (愛知県)	短	14"69 (NR)	32"00 (NR)						
		2004/5/9	短水路マスターズ (なみはや)	短				15"45 (NR)	34"98 (NR)			
		2004/5/23	短水路マスターズ (京都アクア)	短	14"36 (NR)	31"60 (NR)						
		2004/7/18	ジャパンマスターズ (辰巳)	長		31"40 (NR)			34"90			
		2004/8/8	県体 (栗東)	長		32"56			35"18			
		2004/9/4	レイカディア (皇子山)	短	14"62	31"82						
		2004/9/25	レインボーカップ (名古屋) ★世界新記録挑戦★	長		30"74 (NR)			33"88 (NR)			
		2004/11/20	鈴鹿マスターズ (鈴鹿)	短	14"28 (NR)	30"93 (NR)		15"17 (NR)	33"76 (NR)			
	56歳	2005/1/16	新春スイムミート (なみはや)	短	14"32	31"29						
		2005/5/22	短水路マスターズ (京都アクア)	短	14"15 (NR)	31"37						
		2005/7/17	ジャパンマスターズ (なみはや) ★世界新記録挑戦★	長		31"40			34"93			
		2005/8/7	県体 (彦根)	長		32"68			36"00			
		2005/9/24	日本スポーツマスターズ (富山)	長		32"29			35"39			
	57歳	2006/5/14	短水路マスターズ (なみはや)	短				15"40	34"75			
2006/5/28		短水路マスターズ (京都)	短	14"68	31"74							
2006/8/6		県体 (皇子山)	長		32"7			36"06				
2006/9/17		日本スポーツマスターズ (広島)	長		32"58			35"47				
58歳	2007/1/13	新春スイムミート (なみはや)	短		32"07			34"78			1'21"44	
	2007/5/12	短水路マスターズ (なみはや)	短	14"59	31"81						1'22"74	
	2007/5/27	短水路マスターズ (京都)	短				15"29	35"22				
	2007/6/10	レイカディア (草津)	短	15"05	32"61							
	2007/6/24	京滋マスターズ (彦根)	長		32"06			35"64				
	2007/7/29	県体 (皇子山)	長		32"78			35"13				
	2007/9/15	日本スポーツマスターズ (彦根)	長		32"70			35"50				
59歳	2008/1/26	新春スイムミート (なみはや)	短	14"65	31"70						1'21"92	
	2008/5/11	短水路マスターズ (なみはや)	短		31"83			35"49				
	2008/5/25	レイカディア (草津)	短	14"79	31"86							
	2008/6/22	大阪マスターズオープン (なみはや)	長		32"24							
	2008/7/27	県体 (彦根)	長		32"36 (CR)			36"01				
	2008/9/21	日本スポーツマスターズ	長		32"42			35"42				
	2008/11/9	県スポーツマスターズ	短		32"26						1'26"81	
	2008/11/16	鈴鹿オールマスターズ (鈴鹿)	短		31"04							
60歳	60歳	2009/1/24	新春スイムミート (なみはや)	短	14"32 (NR)	31"31 (NR)						
		2009/4/5	短水路マスターズ (愛媛) ★世界新記録達成!★	短		30"93 (WR NR)						