

## 祝🎯 武藤弘樹選手インタビュー

東京オリンピック、アーチェリー団体で見事に最後の1本を決め、銅メダルに輝いたOB武藤弘樹選手が、サタプロで講演をしてくださいました。その後独占インタビューを行い、父母目線で知りたいことや、東海生へのメッセージをたっぷり語っていただきました!



### アーチェリーを始めたきっかけ

元々運動が好きで、運動部を見学して回るなか、たまたま小学校からの友達に誘われてアーチェリー部へ。その時初めてアーチェリーを知って、撃っている姿のかっこよさ、張り詰めた緊張感に惹かれて入部。

### アーチェリーの魅力

最初は単純に的に当てるのが楽しかった。競技に段々深く入っていくと、自分の思い通りのプレーができること、自分が撃った感覚通りにコントロールされていることが楽しくなる。弓具をカスタマイズして、自分だけの弓を作ったり見つけたり探したりできる「メカメカしさ」も面白い。

### 目標にしたい選手・憧れの選手

いない。敢えてなのかは曖昧で、錦織圭選手のコーチのマイケル・チャンの本に、「相手のことを憧れの選手と認識した時点で自分より上と認めていて、既に気持ちの上で負けているから勝てない」とあり、確かにと思う部分しかなかった。憧れではないが、この選手のここが上手、強いという部分は見ている。逆にライバルは常にいて、自分のレベルに応じて変化。全国の舞台で戦うから、こいつと勝負したい!とか。

### 東京オリンピックオランダ戦の最後の一本の瞬間

自分が求められていることも分かった上で、緊張もあつたが、振り返るとそれ以上に楽しんでいたと思う。今までとは少し毛色の違う楽しさ。スリルとか、もう!

本これを真ん中に撃ったらどうなるのか?そのワクワク感の方が強くて、外すことは少しも考えてなかった。

### 講座で言われていた「ゾーン」

いわゆる「ゾーン」に僕も何度か入ったことがある。最後の1本を撃った時も少し入っていた感じ。オンとオフの切り替えは自分ではできない。僕は追い込まれた時、絶対外せない時に勝手にスイッチが入る。その瞬間、視界が狭く、暗くなる。いつも後ろの木などで風を見たり、タイマーを見るけど、本当に的しか見えなくなる。でも「あ、今入ってる」と意識した次の瞬間に切れてしまうし、むしろそのあと散漫してしまう。そこをうまくコントロールする方法は模索中。「ゾーン」には追い込まれた時の人間の本能で入ると思う。本当に真ん中だけという、もう逃げ場がない状況だったから、勝手に集中したように思う。

### 準決勝で僅差の敗北からの銅決定戦への切り替え

金メダルを取るなら避けては通れないほど韓国は強い。負けたのは悔しかったし、もちろん勝たなかったが、僕らが悪くて力が出せなかったのではなく、単純に力が及ばなかっただけ。悔しくて、落ち込む気持ちはあるけど、それより大事なのは次の試合で勝つことだから、落ち込むのはもう1戦やってから、と団体の3人で話げできた。みんな同じ気持ちだったことを確かめ合えたのが良かったと思う。

### 銅メダルを取って変わったこと

アーチェリーと向き合う姿勢・考え方。今までがむしやりにやってきて、勝つことが全てではないが、勝敗にすごく固執してきた。終わってからは、それを自分からもっと遠いところに置くようにした(手放したわけではなく)。今大事なものは、「次のパリでどうするか」と、「今の団体の3人の注目を活かしながら、どうアーチェリーを広めていくか」。競技自体をもっと広めて、若い世代を上手くして、パリやロスで勝つことにつなげたいと思うようになった。

## アーチェリーの広げ方

やりたい人がいるのにやれる環境が少ないことがこの競技の課題。部活でなくても、スイミングスクールみたいな民間のクラブチームやアーチェリー教室を作ることも一つの提案としてあって、将来的にそんな活動ができればと思っている。

## 緊張・プレッシャーを味方にする秘訣

スポーツに限らず入試など大事な場面では間違いなく誰でも緊張する。僕も最初は緊張した。そこで緊張しても体が動けば良いのだから、たくさん練習して自信をつけたら大丈夫だと考えた。そうして試合に行くと、思い入れのある分もっと緊張してしまった。今、僕はある程度のプレッシャーや緊張が入った方が高いパフォーマンスが出せると思っている。だから過度な緊張から、ちょうど良いところまで落とせば良い。試合に行くと、「緊張し始めた」と思った瞬間に「僕は今、この試合に向き合う準備、心の戦闘モードになった」と思うようにして、緊張を受け入れるようにした。そこから緊張することへの抵抗がなくなって、むしろ「今、準備ができたから、もうOKだね、今日の試合」と思うようになった。なんでもかんでもマイナスじゃない。もちろん人によって性格が違うので、その緊張の受け入れ方、逃し方はみんな違うかもしれませんが。

## ご家族の部活への理解

部活ばかりしていると、もっと勉強しなさいとか大体みんな言われる。それを僕の両親は1回も言わなかった。部活と同じ位勉強しなさい、とは言われたけど、それ以上強要されることはなかった。弓具を揃えとか、遠征費用とか、アーチェリーにはお金がかかることはある。そこに関して文句ひとつ言わずにサポートしてくれたことに感謝している。

## 部活にかかる時間は？

平日はまず朝4時に起きて、5時6時くらいまで勉強後、朝食を食べて6時半に家を出て、7時15分ぐらいから朝練スタート、8時過ぎの朝礼までやって、授業。授業は3時か3時半ぐらいに終わって、7時半まで部活。警備員さんが締めに来るまで、4時間ぐらいはやっていた。その時間で当時の僕は300~400本くらい撃っていた。721本撃ったのは休日の部活で、朝

らいて3時か4時くらいまでかかった。他の人より上手くなろうと思うのだったら、他の人よりも1本でも多く練習すべきだと考えていたし、多分人より撃つ数は多かったと思う。

## 家族からの声掛けでうれしかったこと

高2の時に大学受験のために部活をやめるか、競技を続けるか悩んだ時期に両親が「みんなが必ず行ける場所ではない。せっかくその場所まで行ったのだから、今できることは今やればいいんじゃないか？別に浪人してもいい」と言ってくれた。きっと自分の人生での経験とか価値を尊重してくれたのだと思う。勉強だけでは得られないものがあるから、部活動や体育の授業とかがある。単純に時期が来たからといって辞めてしまうのはもったいない。青春の今だからこそ、熱意を持ってやることをたくさんやったらいいんじゃないかと思う。

## 勉強との両立は？

無駄な時間をなくすことを常に意識していた。睡眠、食事、入浴などの必要な時間と通学など制限がある時間、それ以外の時間はアーチェリーか勉強に使う。勉強は家でも電車でも学校でもいつでもできるが、アーチェリーはできる時間が限られる。パズルみたいな感じでアーチェリーと勉強をできるだけ同じだけやるように管理していた。授業時間でできるだけ覚えるのはすごく意識して、空白の時間を省くようにしていた。

## 中高時代は部活以外の楽しみも欲しくなるのでは？

理由は分からないけれど、ゲームも漫画もやらなくて。小学校の頃少しはやったけど、中高は周りがすごくやっているのを見て、逆に何がそんなに面白いのかな？って冷めてしまった。単純に友達と遊びに行くこともあったけど、人より多くはなかった。僕はアーチェリーに取り憑かれていて、練習しなきゃいけない病にかかっているとすごく思う。

## 高校で日本代表入り、国を背負うプレッシャーは？

今でこそ日本代表がどういうものかを聞かれたら、「日本を背負って勝たなきゃいけない人」で、単に戦う人ではないと言える。僕が高校生で日本代表にな



サタプロ講演

った時は、代表になったということ、名前や肩書きで満足していた。これは僕に限らず、ナショナルチームには結構多い。代表入りがゴールになってしまい、その先を見ないのは、代表に求められることを誰も言わなかったり、その先の姿を見せないからだと思う。僕らでそれを変えていきたい。

### 子どもの頃からの集中力について



没頭するとのめり込んでいくタイプ。レゴブロックは一度キットを作り始めたら、終わるまで何時間でも絶対やめなかった。集中力を高めようと思ったことはなくて、集中するかしないかだけ。結局一番大事なのは自分

が何をしたらいいかが分かっているかどうか。スポーツの場合、自分がどんなプレーをするか、どう動くか。チームスポーツなら、何を見るか、誰を見るか、どこを見ておくか。来るべき本番に向けて、どう対応するかの可能性をいくつも想定して事前に準備しておけば突然のことも起きない。例えば、今週の試合で「僕は緊張すると思う」だけじゃなくて「頭が真っ白になるかも」とか「力がすごく入るかも」「うまく体が動かないかも」「頭が痛いかも」など。逆に「めっちゃいいかも」とか、いろんな可能性を常に練習で想像する。それぞれオリンピックで最後の1本とかも。僕が最後10点に入れないと勝てない試合が絶対来ると予測して、あの1本だけ10点に入れる！どんな打ち方をしても、ミスしてもそれでも意地でも10点に入れる！そういう練習もしていた。何事も準備と、やることを明確にすることが、集中できるかできないかの差になると思う。

### 勉強に通ずる考え方

数学の問題集とか、英語もパターン。この単語、この語順というのが頻繁に問われるし、センター（共通テスト）で頻出というのも、それと似ている。テストの問題開けて全然知らない問題ばかりだったら、緊張して集中できなくなったり、おかしくなっていく。だからいろんな問題と出会って、様々な解き方を知ったり、語彙を増やす。何でも準備なのかなと。

### 集中力を保つための体力は？

1番はオンとオフの切り替え。例えば1日試合が朝から夕方までであっても、集中が必要なのは撃つタイミングだけ。撃った矢を取りに行く時間、休憩時間、昼食の間は集中してなくていい。今からプレーをするという時にオンになれば良いので、長く持たせるためにずっとオンとオフを細かく切り替えていく。省エネの考え方と同じだが、無意識にやっている。もう一つは場所によるオンとオフ。僕は家の中にアーチェリーのことを置かない。置くなら目につかない場所に。24時間アーチェリーは嫌だから。勉強机にゲーム機を置いたら気になると同じで、環境を分けて、練習場は練習場、家は家になっている。

### 東海中高での印象的なこと、もの、人などは？

友達との出会い。多分小学校で1番頭が良かった子が集まっているのが東海。自分よりテストができる人、運動できる人、性格が良い人が山のようにいて、いいやつから変なやつまでたくさんいる。多種多様な人物に出会って、自分も何かを頑張ってるけど上には上がいることを、肌で感じて教えてもらえた場所。コロナの前は毎年年末には毎日飲んでいたくらい今も仲が良い。メダルを取ったことで、更に多くの方がSNSを通じて連絡をくださるようになって、年の離れたOBに会ったり繋がれたりするのは東海の凄いところ。

### 東海の校風

「やりたかったら、やれば」という校風。「勉強しろ」という先生はいないし、「お前、勉強しなきゃ」という他の生徒もいない。自主性、いわゆる自分からやる、やりたいことは自分から行動するというのは6年間で学んで、身についた部分。スランプの時に指導を仰いだコーチも最初は全く関係のない人だった。自分を見てくれる立場ではなかった。でもそのコーチに不思議とすごく惹かれて、自分からお願いをしたり、そのコーチのいる練習場に行ったりして、声をかけてもらえるようになった。自分から行動するというのを学べた場所。

### スランプの乗り越え方

勉強スランプはあんまり記憶がないが、アーチェリーでは大学1年の時に強烈なのが1年位続いた。何をやってもうまくいかず、試合中に泣きながら撃つこと

もあるくらい苦しかった。その時に今のコーチと出会って、指導をお願いした。それまで撃ち方、考え方、弓のチューニングなど我流でやっていて、変な癖もあって必ずしも上手ではなかった。でもそのやり方でそこそこ成績が出せていたから、手放せないでいた。それで煮詰まって、これ以上はない、頭打ちだと感じて、理由も分かっていた。コーチと出会って、僕がずっと無視をしていた一番最初の基礎の基礎からやるようになって、スランプから抜けることができた。自分が大事に思っていることも、本当に大事かどうか？その時から考えるようになった。

### 慶應大学への進学

少なくともアーチェリー部がある大学。僕が勉強したかったのは運動生理学やスポーツ心理学で、3つの候補があった。親が期待するだろうレベルも考慮して、大学に入ってもしスポーツを嫌いになったり、弓が撃てなくなったら、スポーツしかできない学部では良くないと考えて絞りこんだ。慶應の環境情報学部は、国際問題や、インターネットプログラミング、語学・国際系の文化など、多種多様なことを勉強できる学部。スポーツを学べるところもあって、もしもの時にもスポーツ以外に興味を持つ可能性もあると思って選んだ。慶應レベルにAOで出願するにはアーチェリーだけでは行けない。慶應などを考えだした時から特に定期テストはきちんととるようにしていた。テスト前は練習しすぎず、教室でみんなで勉強したりしていた。

### TOYOTA に就職

愛知県にいて、理系で、TOYOTAへの憧れが元々あって、車好きなので純粋に若者向けの車を作りたい。今の若者は車離れが進んでいる。せっかく高い買い物するのだから、若者が欲しいと思う車、これがいって思っ買ってもらえる商品を作りたいと思っていた。車自体の魅力を伝えるということをやりたいとTOYOTAを希望した。普通の大学生と一緒にリクルートスーツ着て、面接でこんなような話をして就活して、普通の社員としての採用。その後面接で話したアーチェリー



の話から身バレして、スポーツ系で引き取るという形に。配属はブランディング推進部で、レクサスの広報や、試乗会、ウェブ広告など魅力を伝えるいろんな企画を打ち出していく部署に時々出社。普段はナショナルトレーニングセンターでの練習がメイン。

### どれぐらいの練習をするもの？

試合までの時期によるが、今は800本位。1番多い時は1カ月間毎日1000本撃ちて、死ぬかと思うくらい。肩と指がパンパンに腫れた。右手の3本の指で1~2mm位の弦を握って、僕の場合は20キロの力で顔の横まで引く。皮の防具をつけていても右手の指の太さが、左手と全然違う。人間は不思議なもので、7~800本位でキツくなってくると楽な方へ勝手に体が動き始め、無駄がなくなっていく。だからこそ1000本とか限界まで撃って、勝手に自分が楽に撃てる撃ち方を覚えていく。そういうタイミングは一瞬で終わってしまう。

### やる気が出ない時、サボりたい時は？

オリンピックが終わってからしょっちゅう(笑)。次のパリまでまだ時間も空いているし。僕も毎日毎日アーチェリーがしたいと思って練習場に行くわけではない。例えば今日サボりたくて、サボったとして、それがプラスになるのは、体や気持ちが悪くてやる気が出なかった日。次の日からは頑張れる。今日サボって、明日もだるいと思うんだったら、それは絶対後悔する1日になる。どういう理由でサボりたくなっているかが大事だと思う。サボったことによって自分が後悔するならサボらないほうがいい。僕も適当な理由つけてサボる時はある。アスリートはみんな一生懸命毎日練習してるイメージがすごく強い。メディアもそう作るし。以前陸上の選手が「頑張らず、サボらず」と言っていた。頑張りが過ぎないで、でも全くゼロじゃなくて、まあそこそこやっておこうか、ってどのアスリートもやる気が出ない日はあるもの。

### 中高時代の食事

僕はずっと早弁していて、お昼休みにはお弁当がなかった(笑)。なので、購買でパン買ってるか、まあ頑張らなくて食べないで持たせるか、みたいな感じが多かった。(7時半までの部活で持たないですね?)

帰りに本当は買い食いしてはダメだけど、学校近くのローソンで買ったり。何回か先生に遭遇してやばいと思しながら、先生に取って替わってやることで怒られない、とか(笑)「お疲れさまです」って。

### トレーニング目的で違う競技は？

冬によくクライミングを。肩の可動域を広げる意味と、握力も鍛えられる。クライミングは肩の位置がいろんな場合があって、どの位置でも力を発揮できるような力の使い方、背中の使い方を学ぶのにも、柔軟性を上げるためにもやったりする。

### 体づくり・メンテ・栄養

食事は制限が全くない。これを食べなさいというものもない。僕自身でやっているのは、試合以外の時はできるだけ炭水化物カットして、試合の3日前ぐらいから徐々に炭水化物を増やす、カーボローディングに近いこと。試合の本番の時は体にエネルギーがいつもより多い状態にして、動きやすくはしている。アーチェリー選手でやっている人は多くないと思う。朝ご飯だけは必ず自分で作っている。

### 今後の目標

選手として、やっぱり次のパリ。1個だけじゃなく複数個、金を持って帰るのが今の目標。26年の愛知アジア大会は、愛知県民として出たい。そこまで行ったら28年までと思うので、きっとロスまではやっていると思う。選手引退後は、競技人口を増やすだけではなく、単純にアーチェリーファンを増やすことを僕はやりたい。ラグビーを観る人はやったことないけどラグビーが面白いから観ている。それと同じで、観て面白いと思ってくれるファンを増やしたい。そんな仕事ができたらいいかなあと思っている。

### 銅を取って、ファンが増えた感覚は？

ある。今日のサタプロ講座にも、先週の試合で声をかけて下さった未経験の方が質問して下さった。そんな方はこの業界には今までなかった。そういう注目度も上がっているし、不思議な感覚。自分にファンがいるってどういうことだ？って。いざ自分の立場になったら全然理解できない、本当に(照れ笑)。こうして見てもらえることをもっと増やしていったり、この先日本代表やオリンピックに出場する選手がもっと活動しや

すい環境、アーチェリーをやって良かったなって思ってくれる環境を作って行けたらいいなど。

### 武藤さんにとって、アーチェリーとは？

めっちゃ好きって素直には言えない…選手をやっている以上、きつい部分もたくさんあるし。この競技を始め、真剣に練習したり、勝負したり、反省したりするからこそ、自分と向き合うことができた。自分のことを知るきっかけくれたもの、成長させてくれたもの。

### 後輩へのメッセージ

東海に入って、勉強しなきゃいけないとか、頑張らなきゃいけないって思っている子が多いと思う。一旦親を無視して話すと、勉強なんていつでもできるので、今この東海の6年間の青春を、周りの一緒にいる子、面白い子たちと過ごすこの6年間を、その場でしかできないことや楽しいことを、ぜひたくさん、とことんやってほしいと思う。やりたくないこともあると思うけど、何事もやってみないと分からないことがたくさんあると思うので、なんでもチャレンジして欲しい。色んなことをやって失敗したり成功したり、一生懸命やってうまくいったりダメだったりというのは、今だからこそできるもの。僕の年齢になったり、社会に出るとなかなか失敗してはいけない立場になってしまう。今だからこそできる熱中できることをやって欲しいと僕は思う。



### 編集後記

日本代表の鮮やかなオレンジ色のウエアに身を包み現れた武藤選手。テレビで見るとの爽やかさとスポーツマンらしい精悍さ、メダリストの貫禄もあって、お会いした瞬間に心を射貫かれました！さすが東海OB、お話は洗練されていて、こちらの意図を汲み取って丁寧に答えくださいました。才能+人一倍の努力を重ね、元担任の岡本先生も太鼓判を押す、まさに理想の卒業生。今回はOBならではのお話や、後輩へのメッセージもいただきました。並はずれた自己管理能力を備え、ストイックに自分と向き合い、その中でも感謝を忘れず、アーチェリーの将来までも見据えてひた走る姿に、今後のご活躍を祈ってやみません。