

太田雄貴講演会 「継続は力なり」

令和元年7月6日(土) テラス沼田

I 現役フェンシング選手として

○生まれ

滋賀県大津市比叡平

人口3000人 オリンピック選手3名排出

3人姉弟(兄、姉)

○フェンシングを始めたきっかけ

「フェンシングを始めればスーパーファミコンを買ってあげる」という父の勧めで小学校3年生からフェンシングを始めた。

- ・何かを始める理由は崇高なものでもなくても良い。
- ・偶然で人生を変えられることがある。

○父から言われたこと

「継続は力なり」

きついことでなくていい。短時間でいい。 例：一日100回トッシュ

○モチベーション

- ① 試合で勝ったら家族が喜んでくれたこと。
- ② フェンシングの認知度をあげる。フェンシングを有名にしてやろうと思っていた。
オリンピックで日本人最初のメダリストになる。
自分に合ったヒルトの作成、剣の長さの工夫
どんなに短くても毎日練習した。
- ③ 小学校5年生の時、市ヶ谷さんと試合をして剣が見えなかった。
力の差に衝撃を受けたが、10年後(22歳)にチャンスが来ると思った。

○大切なしてきたこと

「自分で考える」

フェンシングは戦略のスポーツ 相手との心理戦で駆け引きが重要

○人生の転機

アテネオリンピックに日本代表として18歳で出場し第9位

決勝戦を見てレベルの違いに気づき挫折。4年ではこの差は埋められないと思った。

メディアには「メダルをとります」とうそをついているという感覚。

オリンピックに出たという達成感もあり、フェンシングが面白くなかった。

「手段が目的にすりかわった」

練習すること(手段)が目的になっていた。練習が惰性になってしまった。

会社で言えば成果をあげるのではなく働くことが目的になってしまうこと。

→ひとつひとつに意義を持ち、高めることが大切。

○オレグコーチとの出会い



最初は仲が良いとはいえなかった。対戦相手の分析、対策で大きな助けとなった。
メダル獲得には不可欠なコーチ。

○メダリストとは

記憶に残る人と記録に残る人とがいる。

「メダルは通行手形」

メダルをとるのが目的と考えるか手段と考えるか →手段だと考える。

メダルを取ることによって話を聞いてくれ、多くの可能性が広がった。

○勝てる確率を高くする方法

「逆算して考え、目標までの道筋を具体的にする。」

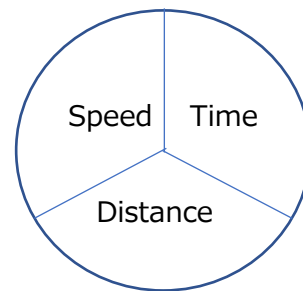
(1) 逆算で考える。

Time: 日程から残り日数を意識する。

Distance: 理想とのギャップ。

足りないところを書き出す。

Speed: 毎日、何をどのくらいするか。



(2) 逆算して間に合わないことは切り捨てることも必要

例: 北京オリンピック 500 日合宿

(3) 自分の現在地を明確にする

自分の現在地→目標までの距離→毎日の行動

(4) 一喜一憂しない

勝ち負けではなく、勝負の内容で良いか悪いかを判断する。

(5) 努力するポイントを明確にする

手足の長さは努力では変えられないが、リーチは関節可動域の増大で伸ばせる。

(6) 大枠をとらえる

① データを読む

② 自分の努力をどうするかを考える

例; 世界の現状分析

「2008～2018の男子フルーレ優勝者」

2回以上勝っている人はいない

フェンシングはどちらが勝つかわからない競技

ベスト16以上なら10回やれば優勝者は10回変わる。

「世界ランキングトップ32の中の日本人」

2015 3人 2017 17人

日本人平均年齢はトップ32平均年齢より8.4歳若い

*4年後を見据えて強化すれば優勝する可能性が高い

○質疑応答

(1) 先生の使い方

ファイティング後の漫然とした「アドバイスをお願いします。」はいけない。

これは考えることを放棄している

→「～をしたけれどだめです。どうすればいいのでしょうか。」

(2)初めての全日本選手権で前年度優勝者と対戦したときに戦略を持っていましたか。

A:決めていた。3本目までイメージ通りにいって驚いた。

格上と対戦する時は対策を持ってやる技を決めて実行する。

なんとなくはでは勝てない。

5点勝負なら3点先取すると絶対的に有利

この試合はゾーンに入っていた。次にすることが見えていた。

II 協会改革について

○強化から強化と普及へ

メダルのない競技と言われてきたが、強化の結果、メダルをとれた。

しかし…

数年前の全日本選手権決勝の写真

観客席はガラガラ テーブルは出っ放し 試合は見てもわからない

○見てわかるものに

フェンシングの課題：剣が遠くて見えない。顔が見えない。

フェンシング紹介動画 [More Enjoy Fencing]作製

○協会テーマ設定

「突け、心を」 感動を与えていきたい。

○2017全日本選手権大会 *20の新しいこと

・全種目決勝戦の同日開催 多くの人に見てもらえるように

→1500人 10倍の観客（7割が初観戦）

・大型LED 分かりやすく

・館内ラジオ 現役選手の解説 選手が話すのに慣れる良い機会

・選手による観客席へのTシャツ投げ込み

○2018年全日本選手権大会

東京グローブ座での開催

40時間で5000円のチケット完売でニュースに

→同じ競技でもアイデア次第で変わる

エンターテインメント性の導入

選手のディスプレイ写真 選手・審判の心拍数表示

○草の根運動 小中学校での体験会

仕組みで盛り上げる。(選手の知名度・資質によらない)

スポーツ団体のモデルケースにしていきたい。

○最後に

自分ができると思ったことを信じる。あきらめないでやり切る。

(他人があきらめる・やめるからチャンスがある。)