

アスリートに聞く！
～スポーツとカラダづくり～

秘めた闘志を胸に剣をつくフェンサー 東京五輪への切符をしがみとれ！

千葉県市川市で生まれ育ち、高校・大学へは片道2時間かけて通っていたという三宅選手。17歳以下世界選手権での2連覇、日本人初の世界ジュニア・カデ選手権大会優勝、そしてロンドン五輪での団体銀メダルと輝かしい成績を持つ一方で、実は運動が苦手だったとか。その強さの秘密とフェンシングへの熱い想いをうかがいました。



フェンシング
(男子フルーレ)

みやけ りょう
三宅 諒さん

◆ 水泳をやめたい一心で始めた、
フェンシングとの偶然の出会い

僕、基本的に運動が嫌いなんです(笑)。小さい頃から長距離を走るのも嫌だったし、サッカーや野球に憧れる気持ちも全くなって。親に言われて水泳教室にだけは通っていましたが、息継ぎはできないし、背泳ぎをすれば沈んでしまう。子ども心に、何か別のものを始めれば親も水泳をやめさせてくれるんじゃないか、と思って偶然目にしたのが、フェンシングでした。フェンシングは5歳から始めましたが、当時はチャンバラごっここのノリ。楽しさというよりは水泳がやめられた嬉しさの方が優っていて、練習らしい練習もほとんどしていなかったように思います。



◆フェンシングが「遊び」から「競技」へ

小学校4年生の頃、初めて出た小学生の全国大会で準優勝しました。周りも「まさか」と驚きました。その勝利には裏話があり、僕は「とりあえず相手をめがけて走り抜ける」という奇襲攻撃に出たんです（笑）。初めて見る、プレイスタイルに相手選手も「何これ」ってびっくりしたのでしょうか。戸惑ううちには得点を重ねて勝ち進んでいった、というのが本当のところですよ（笑）。

一風変わったスタイルでの勝利だったにしても、その大会をきっかけに、練習にも熱が入り、取り組み方も全く違っていきました。



◆しがみとったロンドンでの銀メダル

日本代表に選ばれたロンドン五輪では、場の独特の熱量にのまれ、個人戦では二回戦敗退。そんなときに空気を一変させてくれたのが太田先輩*の「メダルをしがみとるぞ!」という言葉でした。

「しがみとる」という言葉は造語ですが、ピスト（試合をするための台）に立つたら点数を取れるのは自分だけ。「能動的に行け!」というニュアンスがとても心に刺さりました。この言葉が、団体戦銀メダルという結果に結びついたのは間違いないと思います。

※太田雄貴さん 元日本代表選手・現日本フェンシング協会会長

◆8か月の充電期間を経たからこそ見えた未来

リオ五輪の選考に落ちてから、一度フェンシングから離れた時期がありました。フルールで今までにない画期的な攻撃方法が編み出され、競技の過渡期と呼べるくらい大きな変化がおきたんです。若手がその技を攻略していく中、僕はどうしても対応できなかった。このままもがき続けても、この過渡期の渦に巻き込まれて消えてしまうのではないか。だったら一度競技から離れてみようかと決意。フェンシングを好きであり続けるためにも、広い視野を持つていたと考えていました。

いざ離れてみると、今まで思い描けなかったフェンシングのアイデアがたくさん湧いて来たのです。仮に、休まずにがむしやらにやり続けていたとしたら、今の自分はなかったと思っています。

◆フェンシングの魅力を発信しながら選手として東京五輪を目指す

今は、現役選手として東京五輪を目指しつつ、フェンシング協会の副会長としても活動しています。

選手としての僕のスタイルは、攻めるより、じっくり見極めて相手のミスをつくタイプ。でも調子が悪いと若いパワーに押されてしまっこともあるので、攻めの姿勢をどこまで出せるかが、今の自分の課題でもあります。

そして協会としての目標は、やはり今より多くの人にフェンシングの魅力を知ってもらうこと。東京五輪では、フェンシング全種目で7万人の集客が必要となります。それに向けて、僕ら自身がイベントを企画したり、各地の催しに積極的に参加しながら、多くの人に応援してもらえよう環境を作りたいと思っています。

東京五輪の会場は幕張メッセです。生まれ育った千葉県で世界と闘えるよう頑張りますので、フェンシングチームジャパンの応援をよろしく願っています。

読者プレゼント



サイン色紙…3名様

応募方法は、医師会インフォメーションをご覧ください。

■三宅 諒（みやけりょう）／1990年12月24日生／出身地：千葉県市川市／慶応義塾大学文学部卒／主な戦績：2007年世界選手権フルール個人優勝・2012年ロンドン五輪フルール団体 銀メダル・2013年アジア選手権個人銀メダル、団体銀メダル・2014年アジア大会フルール団体金メダル