



Kazuhiko Yamazaki
山崎 一彦さん -プロフィール-

男子 400 mハードルの第一人者、前日本記録保持者。バルセロナ、アトランタ、シドニー五輪 3大会連続出場、1995年の世界陸上競技選手権イェテボリ大会で、日本人初の7位入賞。同年のユニバーシアード福岡大会では、短距離種目で日本人初の優勝を果たす。現在は、福岡大学スポーツ科学部准教授として、福岡から世界に通用する選手育成の指導にあたり、ふくおかスポーツ夢大使として福岡の子どもたちへ向けたメッセージを伝える講演活動にも取り組まれています。

▽自分自身を見なおすとは？

私が、オリンピックに出られたのは、ライバルと同じことをしなかったからなのです。ライバルは自分と同じように毎日練習し、努力を重ねています。

その頃、世界大会で外国選手の強さを実感し、ライバルに勝つためにはさらにその上の、世界の選手と一緒に練習することが自分にとって良い方法だと考え、練習場所を海外に移しました。

世界に出て、さらに自分自身を見つめなおすと、日本人であるがゆえの体の小ささ、パワーのなさを実感した反面、ハードルを飛ぶ技術は負けてないことに気づきました。ならば、そのハードルを飛ぶ技術にさらに磨きをかけ、体は小さくともバネのある筋力をつけ

ればと練習に励みました。当初は、一緒に練習する外国人選手たちも、私のまわりと違った練習や取り組みに疑問的な様子で、「そんなことをやっていて、速くなるのか？」と言われたことも多々ありました。

▽失敗したらと考えたことは？

周りと違ったことをしているので、普通なら「こんなことしてて、ほんとに大丈夫かな。自分がやっていることがホントに正解なのだろうか？」と不安になると思います。しかし、私は、失敗したらということとは怖くありませんでした。さらに言うのと周りと違った練習や方法であっても自分の信じたことなので恐れずにやりました。

また、人生には山があり、谷があります。私のように人生の中では、「いつも勝てない」ということがあると思います。そんな時、「変わりたい！」「変わらなきゃ！」と思うだけじゃだめです。「どうしたら変わるのか？」を気づくことが大事なのです。そして、自分が信じたことを実行するのです。

▽子どもたちへのメッセージ：

スポーツの世界に限ったことではないかもしれませんが、目標を達成するまでには賞味期限があります。

今、皆さんは学力も体力も気持ちも伸び盛り真っ只中です。しかし、体力などは大人になるとその伸びは止まってしまう。

桂川東小学校の皆さんには、実技指導で、かけつが速くなる方法を教えました。なんだか今までと違う、変なスタート方法に子どもたちは「ホントに？」「速くなるの？」という様子でした。しかし、実際にやりこの方法を身につければ、今年の運動会では確実に速くなると思います。

大事なのは、「失敗を恐れないよりも、人と違ったことを恐れないこと」です。どんな事でも、目標に向かって自分を信じ、頑張ってください。

▼ 山崎さんによる桂川東小学校での実技指導風景

