

我が町のスポーツマン(2) 室伏重信

藤原健固

A Man who Domesticated Sports in His Own Community (2)
— SHIGENOBU MUROFUSHI —

Kengo Fujiwara

1 溜 息

38歳にして記録を書き換え続けている男、それが室伏重信である(本稿は、1983年11月30日に脱稿したものである)。しかも、彼の記録は過去10年以上彼以外の者によって破られたことはない。記録更新の著しいスポーツの世界でトップを守り続けること自体、きわめて困難である。それにもまして、室伏は自己のひとり舞台でなお自己更新に酔っている。

この事実、賞賛と溜息をつかせるのに十分である。しかし、一般に賞賛は単なる賞賛に走るとき彼または彼女をしてスターダムにのし上げ、ヒーローまたはヒロインとして1個の商品的扱いに墮さしめる。それは主としてマス・コミの成せる業であり、マス・コミの増殖作用に負っている。

しかし、室伏の場合、この危険性に陥る懸念はない。その理由は、彼に対する溜息の中身を味わうとき、自ら溶解する。それはともかくも、彼自身の溜息でもあるからだ。

室伏は、終戦直後の昭和20年10月2日、中国(河北省)で生まれた。生後2ヶ月で一家は静岡県に引き揚げた。中学3年の時、ローマ五輪。テレビで砲丸投げを観て、“投げる”ことに興味をもち、近くの広場で石をひろって投げたのがハンマー投げへの出会いとなった。

その時(中3)、身長178cm、体重75kgであった。そして現在のそれは180cm、体重90kgの巨漢である。この身体の利用をして、彼はしばしばハンマー投げ人生の転機を掴んでいる。この時、すなわち石をひろって投げた動機の中に“あれくらい、自分でも投げられる”という気持ちがあったに違いない。それは巨漢の少年が自分の前に置かれた小さな白黒テレビの画面で“おもちゃ”のような人間が小さく動き回っている姿をみた時、感じる自然の感情であったかも知れない。

しかし、“あれくらい、俺にもできる”という思いは、後年いくつかの重要な場面でみることができる。例えば、高1の夏インターハイ(全国高校陸上)での投擲をスタンドから見た時も同じ思いをしている。その後、大きな大会で優秀なプレイを観るごとに、感嘆と溜息を繰り返すが、それは落胆ではなく常に静かな闘志につながっていった。

こうした経験は、トップ・アスリートに共通するものであるが、室伏の場合、闘志を具体化する方法とその姿勢がユニークであり、観る人をして溜息を洩らさざるを得ない内容をもっている。

その内容を一口で言えば、ユニフォームを着た求道者ということになる。しかし、悟りを開くとか大安心を得るといった目的を意識した修

業ではない。あくまでもハンマーを2センチメートル（ハンマー投げ競技では2cm単位で飛距離が計測される）でも遠くに飛ばすための具体的な研究・実践であり、その結果として副次的に得た何物かであり、この何物かに室伏自身とらわれているのである。そして、この何物かが溜息の根源である。

2 不 調

人は逆境において真価が問われる。スポーツマンにとって逆境の最たるものは、記録の不調である。これをスランプと呼ぶことができる。室伏の場合、過去3回のスランプを経験している。1回目は大学3年から社会人1年目の体力的に充実した21歳から23歳位の期間である。2回目は27歳から29歳にかけての期間であり、3回目は31歳から33歳にかけてのものである。2回目のスランプは結婚、病気、長男の誕生などが原因であり、3回目のそれは大昭和製紙を辞めて日大に奉職したのを機会に練習から遠ざかっていたことが原因であった。どちらにしても、その原因は明解であり、原因除去がスランプ克服につながった。

しかし、問題は1回目のスランプだ。それは時間が解決してくれなかったし、それ以上に練習をすればするほどスランプの淵に落ち込んでしまうといった手に負えないものであった。体力も充実しており、且つ練習も人一倍いや2倍も3倍もやって、なお暗やみから這い出すことができなかったのである。この時の室伏の研究・実践力には光るものがある。

それは量より質への練習であり、この簡明にして本質的な練習哲学の実践こそ、室伏をして一大プレイヤーに成長させる原動力となったのである。それまでの室伏は、高1でハンマーを握って以来、いわば我流で通し、それなりの記録をあげてきた。それは体格的に他の選手よりも優っており、力づくで記録の向上が或る程度みられたからである。

しかし、理に叶わない信念だけの目標追求は、しばしば志半ばにして挫折するのが常である。室伏の場合、挫折は劇的であった。それは好調

の裏返しであり、それ以上に本質的な意味をもっていた。

このような場合、しばしばスポーツマン特有の思考・行動様式というものがみられる。とくに、“根性”の好きな日本人の場合、そうである。それは「やってやれないものはない」、「水滴岩をも穿つ」式の精神主義に根ざしている。彼もスランプの暗闇の淵に落ち込んでいく過程でこの罨に陥った。ハードな練習が道を切り開く、というやつだ。早朝4時半頃から約2時間ランニングに汗を流し、10時頃からまた2時間たっぷりバーベルを挙げるかハンマーを投げる。そして、午後3時頃から日暮れまでバーベルかハンマーで汗を流す。何と1日に6時間以上の練習量をこなした続けたのである。そして、その極地ともいうべきものが、“300本投げ”だ。通常のハードな練習でもハンマーを70本から80本投げるのがやっとだけれども、彼は敢えて1日300本投げることに挑戦したのである。そして朝7時半から夕刻6時まで11時間にわたってハンマーを投げ続けた。しかも前日の雪でグラウンド・コンディションは悪かった。この練習でハンマー拾いだけで40キロメートルはたっぷり歩いたことになる。40キロメートルといえば、フルマラソンに近い距離だ。そして、3日間熱を出し立ち上がることさえ苦痛だった。それほどまでに彼は意志力の権化となり、やり遂げることで光明を見出そうとしたのである。

しかし、記録は伸びなかった。低迷を余儀なくされたのである。このことは「やってもやれないものがある」ことを意味している。だいたい、「やってやれないものはない」式の論法は根拠がなく、時として危険でもある。われわれは学校で数学を教わってきたが、すべての問題に（正）解があると思ったら大間違いだ。解のない問題はごまんとある。ことほどさように、努力しても目的を達成できない現実を無視してはいけぬ。むしろ、この現実の重みこそ人間を向上させるこやしと受け取るべきである。それは他方、平和を口に唱え心で念ずることを以って、平和が実現しない、ことと同じである。世界の人々がいくら平和を望み心で念じようと

も、現実の国際政治構造による軋轢の方が優先する、せざるを得ない、のが現実であるからだ。

室伏もこの矛盾に陥った。そして、あたかも登山の過程で極度の疲労のためかえって頭が冴えきって眠れず、翌日の山行に支障をきたす、のと同じ経験を味わわざるを得なかったのである。

素質と努力によってなおスランプの淵に落ち込んでいった室伏は、とうとうメキシコ五輪の代表にも選ばれず、悶々として不調と闘っていた。しかし、このスランプをどのようにして克服したか、に彼の真骨頂が遺憾なく発揮されている。それは、しばしばひとかどの人物にみられる振幅の大きさを背景にしている。

3 科学するところ

まず、室伏は、思いきって白紙の状態に自分をおくことを実行した。この際の実行した、という意味はハンマーを投げない、ことを意味した。2ヶ月間、ハンマーを投げず、もっぱら不調の原因探しに努めたのである。この時、彼は社会人1年目（大昭和製紙）であったが、日大時代の恩師釜本文男（日大陸上部監督）から中古の8ミリ映写機を借りて自分のフォーム分析にとりかかったのである。朝から晩まで、いや夜中まで8ミリを回し、目を凝らした。くる日もくる日もまるで狂ったように8ミリを回した結果、彼は科学するところを掴んだと言える。

ハンマーの飛距離は、物体（ハンマー）の初速度、投射時の角度と高さで決定されるが、なかでもハンマーの初速度が最も重要である。すなわち、ハンマーのヘッドのスピードを高めることである。これはスイングからターンを経て投射に至るまでの間、全身の力をハンマーのヘッドに作用させることによって得られる。そのための種々の工夫を重ねた結果、彼は2つのことに気づいた。ひとつは、物体は同じ時間内ならばより長い半径で回転を与えた時、遠心力は大になりより遠くに飛ぶ、ということであった。これをハンマー投げに適用すると、回転中、両腕、両肩を可能な限り伸ばして回転半径を大きくする時、ヘッドのスピードは高められる、

ということになる。

ふたつは、地面反力というやつだ。物体の移動は抵抗をテコにしており、ハンマー投げの場合、足が地面から受ける力に大きく影響される。すなわち、足が地についていることが肝心なのであり、ふわふわした感じの回転ではヘッドにスピードがのらない。このことに気づいた彼は、日常生活の歩き方の工夫からはじめている。その要諦は努めてヒザから腿にかけての筋肉を使うことであり、下半身強化を意図したものである。そのために腰・背筋を伸ばし、ヒザの角度に余裕をもたせ、心もち前傾姿勢で腕をヒザの方向に振りおろしながら、一步一步を歩み出すのである。

自分を一度白紙の状態に戻すということは、次のことを指している。すなわち、次にハンマーを握る時、初めてハンマーと出会う気持でハンマーを握るということである。初心に帰ってという言い方があるが、室伏をこの言葉で計ることはできない。それは我流の感覚を払底しないで何を直そうとしても、結局は最初に覚えた感覚に捉われ元の感覚に戻ってしまう、ことを彼自身よく承知していたからだ。この思考様式の振幅の大きさは、そのまま行動様式にも当てはまる。行動は哲学に支えられているのである。すなわち、日常生活での歩き方を変えることから、プレイの欠点を補う努力がなされたのである。この点、彼は多くのスポーツマンに強い示唆を与えたことになる。

4 負荷の哲学

1回目のスランプに対して室伏は思考・行動様式の振幅の大きさをもって応えた。しかも、それは科学するところに根ざしていた。工夫こそ新たな進歩への飛躍であり、記録の更新をもたらした。1971年、26歳の時71.14メートルを投げた。日本新記録だった。

しかし、スランプの悪夢はまた襲いかかってきた。2回目(1972-1974)、3回目(1976-1978)のスランプのそれである。さきに、この2回のスランプはその原因が明解であり、原因除去がスランプ克服につながり、外部環境の好転が往

年のハンマー投げの[・][・]カンを取り戻すことにつながったと書いた。しかし、本当は、それほど簡単なものではなく、むしろ大きな意味をもっていったと言うべきである。それは1971年に投げた71.14メートルをその後10年間破れなかった、暗いトンネルの長さに象徴されている。しかも、年齢的には20代の後半から30代の後半にまたがっていた。20代も前半を過ぎると急速に体力が落ちていくことは知られている。30代後半になってなお現役のスポーツ選手であること自体驚きなのである。

しかし、驚きはまた記録の不調と重なってなぜそれほどまでにハンマーを投げ続けるのか、という疑問を抱かせる。この疑問に室伏は、「何をやめようとしたか判らない、いや現実には一時やめた時期もある。しかし、やめたことによって微熱が続き体調を崩した。その後、グラウンドに戻ったら熱も下がった」と答えている。

この10年間の不調の中で、とりわけ2度にわたる落ち込みから這い上がる過程で室伏の得たものこそスポーツの贈り物であり、宝である。彼はこの時も研究と実践をスランプ克服の基礎にしている。それは3回転ターンから4回転ターンへの転換であった。今日でこそ4回転ターンは珍しくないが、当時としては冒険であった。4回転ターンというのは、直径2.135メートルのハンマーのサークルの中で可能な限り回転にスピードをつけ、ハンマーのヘッドのスピードを高めようとする方法である。しかし、3回転ターンに比べてバランスを崩しやすくなるというリスクを伴っている。また、加齢による体力の衰えに対して、フル・スクワットをもって応えた。フル・スクワットというのはバーベルを肩に担いだままでのヒザの全屈伸を言うが、室伏が担ぐバーベルの最高重量は通常230キログラムから240キログラムである。この重量でフル・スクワットができるものは、体育学部の学生といえどもまずいない。とくに、彼のバーベルを利用しての筋力トレーニングには驚かされる。ベンチ・プレス、スクワットを中心に巨大な鉄の固まりが彼の体の上でガツンガツンと音をたててかすかに揺れる様は、見る者を

圧倒する。

体力の衰えを技術でカバーする、とはよく言われることである。しかし、技術の向上は体力の支えがあって初めて可能であることの意味は大きい。室伏がこの事実を重視し、それをハンマー投げの中に組み込んでいったことは充分想像できる。

それは、彼の言う負荷の哲学によって伺い知ることができる。彼は負荷を「自らに苦役を与えること」と規定し、負荷トレーニング法なるものを重視する。具体的には、猛暑や酷寒のなかでも投げ、また強風のなかでも雨のなかでも投げるといった天候的な負荷、サークルのまわりのネットの間口を狭くしたり、正規の7.26キログラムより重いハンマーを投げるといった施設的使用的な負荷を指している。こうした悪条件下での練習を時おりこなすことで、記録の更新と試合に勝つことを狙ったのである。

しかし、こうした意味での負荷は何も室伏に限ったことではない。誰でもそれなりの負荷を自らに課しているのが現実である。当たり前のことだ。負荷とは、およそ我慢し耐えることである。どんな場合でも我慢し耐えることなしに目標を手に入れることはできない。そして負荷の大小が目標獲得を決定するものでもない。その人にとって適度の負荷が必要なのであり、過度の負荷は意欲を喪失させる。それは犠牲と排除の問題であり、要求水準との関係で決定される。

この意味で室伏の唱える負荷の哲学は、当たり前のことに過ぎない。それは現代人が現実の負荷に目をつぶり、目の前の快楽に逃避する傾向を強くしていることを認めてもなお、そうである。しかし、室伏が負荷の哲学を唱える時、陳腐でもなく説教臭もなく、フレッシュな感覚をさえ与える。それは何故か。それは業績を背景にしているからだ。その業績については後に触れるとして、室伏をして負荷の哲学を語らせる時、そこにはハンマーを2センチメートルでも遠くに投げるために彼が注ぎ込んだ熱い思いがたぎっており、今なおたぎっている。

その熱い思いは“フルスピードで回転して思

い切ったフィニッシュを完璧なフォームです” ことにある。そのための負荷である。しかし、それは単なる技術的な負荷ではなく、大いに精神的な負荷でもある。10 年間にわたる暗闇の中から這い上がった過程でこの負荷は増幅され、彼をしてトップ・プレイヤーに成長させ、人間室伏を育ててきたのである。

その負荷の哲学の基本にあるものは何か。それは「どん底」から這い上がる意欲と言える。負荷トレーニングにしてもそれは最悪条件からのスタートであり、スランプ克服にみせた研究・実践も最悪条件からのスタートであった。とくに、1 回目のスランプは白紙からのスタートであった。こうして、どん底をスタート点と捉え、実行する、ここに彼の思考・行動様式の原因がある。まさに、彼にとってどん底を知ることとは「負」に対する抵抗力の獲得であり、飛躍へのエネルギーの原点なのだ。

室伏の負荷の哲学が陳腐でもなく説教臭もないもうひとつの理由は、どん底から這い上がる際の彼の姿勢にある。どん底を知り、這い上がる時、室伏は決して高望みをしない。それは一足飛びに這い上がろうとして結局はムダな精神と体力の浪費に堕すよりは、地道に努力を傾けることの意味を体で知っているからだ。それは既に1 回目のスランプから這い上がった過程で体得したものである。そして、何よりも彼が科学するところを重視していることだ。可能な限り科学的に欠点を把握し、合理的な方法でハンマーに向かう、そして、これを地道に継続する。継続は力なりというが、科学するところをとめた時、力は増幅される。

この意味で室伏の言動は、他を圧している。とくに、時として、業績を伴わない自信とファイトをギラつかせ、それを上下関係の強い人間関係に持ち込み、えてして上に弱く下に強いスポーツマンをみる時、室伏の存在感は大きい。

5 道 の り

小さい頃の室伏は、体格は人一倍大きく体力もあるほうだったが、胃腸が弱く月に一度か二度は必ずかぜをひく、また、内向的で何事にも

消極的なうえ、不器用ときていた。

その彼も相撲だけには自信があった。他を圧する巨漢のうえ瞬発力は人一倍だったから、よく友だちを誘って相撲をとった。しかし、所詮友だちは彼の敵ではなかった。或る時、クラスの男子全員(20 数名)を相手に大相撲をとったことがある。といっても、一度にとび込まれては押えつけられてしまうに決まっている。そこで、逃げまわりながら一人ずつの取り組みを20 数回続けた、という訳である。一乗寺下り松の決闘で宮本武蔵も同じことを言っている。すなわち、闘うのは常にひとりなのである。

また、中学3 年の時、少年時代をおくった沼津市の我入道という漁師町で相撲大会が行われた。我入道とは、日蓮上人がこの土地で「我、道に入れり」と言ったことからつけられた地名だと言われている。が、気性の荒々しい男性的な漁師町であった。この相撲大会で室伏の強さに目を見張った関係者が、彼を無理矢理に成年の部で取り組ませたのである。そして、3 人抜きで試合で勝ってしまった。3 人抜きといっても、我入道のそれは1 人勝つといきなり次の挑戦者がとびかかってくる荒相撲であった。3 人抜きの話は評判になり、回り回ってプロの相撲取りの耳にまで達し、時津部屋からスカウトに来た位だ。

時津部屋に行くことが決まりかけていたころ、田中誠一(日大三島高)が勧誘に来た。結局息子を力士にさせたくないという母親の気持ちを尊重して日大三島高校への進学が決まった。

高校1 年の時、インターハイ(全国高校陸上)で投擲と3 段飛びをみてやる気になった。それまでは、長い距離を走らされるということでの陸上競技嫌いが尾を引き、高校に引っ張ってくれた田中先生の手前、入らざるを得ない位の気持で部に籍をおいていた。しかし、スタンドから投擲と3 段飛びの試合を観ているうちに、“あのくらいなら自分にもできる” という思いが気持を昂らせた。だいたい、スタンドの位置からグラウンドの選手を見れば小さくみえる。そのうえ、飛ぶ距離だって近くで見ると違ってそ

れ程感じられない。中学の時、五輪競技の砲丸投げを白黒テレビを抱えるようにして見ていて、“あのくらい、自分にもできる”と石を抛って投げた、のと同じだ。この年のインターハイの投擲の1位は、55メートル強であった。

学校に帰り、練習に力が入るようになった。その動機がたわいないものであれ、時として素質と努力が実をみのらせるものだ。インターハイを観ていてやる気になった室伏は、ハンマーに打ち込み、その年の秋57メートルを投げた。この記録は練習で出したものだが、翌年(高2)の9月に開かれた「東海総合スポーツ大会」では64.28メートルの高校新を出して優勝してしまった。さらに、高3のインターハイでは、これまた高校新の64.88メートルを投げた。

こうして、室伏はハンマーに取り憑かれていくことになる。とともに、積極性を身につけた。それまでの内向的で何事にも消極的だった彼は、積極的に物事を考え、処理していくようになった。何かができるようになることが性格を変えるひとつの見本である。しかし、内向的な一面はそう簡単には変わらない。誰でも以前の自分のイメージを簡単に払底することは容易ではない。鏡の中の自分をみる時、そこに映る自分の外見的な逞しさへの変化に自信をもち満足感にひたる一方で、もうひとりの以前の弱々しい自分をそこにみるのである。その弱々しさの残像が消えない限り、内向性は依然として彼を支配する。

室伏の内向的な側面は、その後も続いており現在も続いている。この内向性こそが彼の言う負荷の背景をなすものであり、地道な取り組みを支えている。また、彼がマス・コミに翻弄されない背景にこの内向性の居直りがある。

東京オリンピックの年(1964)に日大に入学した室伏は、釜本文男(日大陸上部監督)から理論に基づいたプレイを学ぶ。フォームの改良である。名実ともにトップ・プレイヤーへの変身である。4年後にメキシコ五輪が控えていた。大学1年の時59メートルを投げ、2年の時60.68メートルの記録ではじめて国際大会(ユニバーシアード、ブダペスト・ハンガー)に出場

し、59.84メートルで6位。大学3年に進級した春に63メートル、その秋の日本選手権では64.46メートルを出したが、これを機に記録は低迷した。1回目のスランプである。

社会人になってもスランプから脱却することは容易ではなかったが、大昭和製紙に入社2年を経た頃から調子は上向きに転じ、1971年、71.14メートルの日本新。しかし、その後10年にわたってまた不調。2回目、3回目のスランプである。長い暗闇の後、快進劇が始まる。1981年71.72メートル、1982年75.20メートル(日本新)、1983年73.56メートル、1984年75.96メートル(日本新)。1981年からロスアンゼルス五輪に至るまで、室伏は投げる毎に日本新を更新する勢いをみせ、その勢いは止まるところを知らない。38歳にして自己の記録更新の手を緩めない。

6 会心の一投を求めて

負荷に耐え抜いた人生、と室伏を評する人がいるが、これは当たっていない。彼にとってハンマー投げは自らを司るすべてなのである。それは高校2年の時インターハイで優勝して以来変わらない。あの憂愁をおびた表情の奥には、身体的精神的社会的健康を司さどってきたハンマーへの想いが熱く燃えており、その火は当分消えそうにもない。彼にとって負荷などという言葉は練習のひとつの断面にすぎない。

室伏が本当に取り組んできたのは、完璧なフォームへの飽くなき執念である。ハンマー投げの要諦は簡単だ。要はフルスピードで回って思いきったフィニッシュをすればよい。その時、フォームが完璧なら、その一投は“会心”の一投になる筈だ、とものの本には書いてある。しかし、彼は20数年間投げ続けて、今だに会心の一投を一度も経験していない。簡単なものほど難しい見本みたいなものがハンマー投げだと言える。それだけに室伏は会心の一投を求め続けて、今なおその途上にある。その意味でハンマー一筋の青春であり、今なお青春のまっただなかにいる。その青春も40に手の届くところ、人生の折り返し点を前にしている。

室伏がハンマーを語る時、青春の光は強く輝いていることがわかる。しかし、彼の心は記録への挑戦よりも勝つために実際にどのように考え、行為すべきかの問題に向けられている。「今は記録に挑戦することに専念させて下さい。試合が終わればどんな質問にもお答えします」と言って取材を拒否し、テレビ・カメラを避ける。こういう時、スポーツマンは、プレイそのものにすべてを忘れスポーツに純粹に生きているのである。室伏に限らず、スポーツマンにとって本当に言いたいことは、プレイそのものの中にある。口で説明できるものではない。わが国では一流スポーツマンが講演に引っ張り出されることが多い。そして、スポーツを通じての人生論を話すことが要求され、聴く方も何らかの指針を期待する。しかし、優秀な選手が立派な人間だという保証は、どこにもない。むしろ、止まるところを知らないスポーツの技術をマスターし、他より抜きん出る過程で追求した技術的側面への努力と人間的成長がアンバランスを呈する危険性に思いをいたすことさえ必要なのである。この思いに心当りを持つ選手は、救われる。自分との闘いに心を傷つけ、傷つけながら成長するのである。

室伏は、まさにこうしたタイプの選手だ。だから、マス・コミに翻弄されず、ファンの昂奮などに巻き込まれない。騒がれるのが嫌いなのだ。彼にとって、ハンマー投げは芸術であり求道の対象でさえある。彼をしてハンマーから得た人生論を語らせることは酷である。彼の本当

の気持ちは、「オレの人生論を知りたければグラウンドに來い。そして、黙ってオレのプレイをみておれ。オレのプレイそのものがオレの人生論だ」というところだろう。

彼は多くを語らない。心なしか憂いを帯びた表情の奥に、しかし、ハンマーから得た大きなスポーツの宝があるに違いない。その宝は、ハンマーをどれだけ遠くに飛ばしたかにあるのではなく、どれだけ地道に努力してきたかにあるのではない。そうしたハンマーとのかかわりを一度全部ゼロにして、後に何がどの位残ったか——それこそがスポーツの宝なのだ。その質の内容の深まりと量の拡大を求めて、室伏はハンマーを投げ続ける。会心の一投を求めて。そのために無数の失敗を味わい、工夫と実践が積み重ねられてきた。今後も積み重ねられていくであろう。それは祈る気持で筆をおろし、気に入らなければ破り捨て納得する絵が描けるまで純白のキャンバスに向かい続ける画家と似ている。室伏もまた、グラウンドというキャンバスに会心の一投を求めて絵を描き続ける。

といっても、23年間投げ続けてきたハンマー人生はロスアンゼルス五輪が大きな折り返し点となる。折り返し点をターンした後の室伏がどのような絵をグラウンドのキャンバスに描き、どのようにグラウンドを降りるか、その降り方が見ものである。むしろ、降り方に彼のハンマーから得たスポーツの宝が隠されている、といってよい。(S. 58.11.30)