CLOSE-UP INTERVIEW

森 敏さんに聞く

東海大学 国際文化学部教授、
長野・ソルトレークシティオリンピック スキー・ノルディック複合日本代表

［聞き手］外川 智恵さん 大正大学表現学部教授

オリンピアンから研究者へ
大学での学びを生かして
後進の指導に当たる

もり・さとし
1971年生まれ、長野県下高井郡野沢温泉村出身。1998年長野オリンピック、2002年ソルトレークシティオリンピック スキー・ノルディック複合日本代表。2003年に現役引退後、中京大学に入学。同大学大学院で体育学を専攻後、2010年から東海大学国際文化学部札幌キャンパスで専任講師に就任、2021年より教授。同大学スキー部のノルディック担当監督も務める。

睡眠も含めて24時間がトレーニング

外川　本日は、1998年の長野オリンピックと2002年のソルトレークシティオリンピックでスキー・ノルディック複合日本代表として活躍され、現在は東海大学国際文化学部教授を務める森敏先生にお話を伺います。大学時代のお話から、選手として活躍され、指導者・教員としての現在の取り組みまで幅広くお聞かせいただければと思います。東海大学の札幌キャンパスはちょうど紅葉が綺麗な時期ですね。先生の地元である長野県の野沢温泉もこのように豊かな自然に囲まれた場所だったのでしょうか。

森　生まれ育ったところはスキー場の麓でしたので、もう少し大きな山に囲まれていました。

外川　スキーに取り組む環境に恵まれていたのですね。

森　私の家は代々スキー一家で、祖父はスキージャンプ、父はアルペンスキーをやっていました。そうして受け継がれてきたものが、私にも大きく影響しているように思います。長野県で生まれ、2歳までは埼玉県に住んでいましたが、父が子どもたちにスキーをさせたいという思いから、母方の実家である長野に移住しました。父のそうした決断が、私がスキー選手として成長できた一つの要因だと思っています。

外川　現役時代は1日にどれくらいの練習量をこなされていたのでしょうか。

森　私がやっていたノルディック複合は、スキージャンプとクロスカントリースキーを組み合わせて総合成績を競う競技でした。スキージャンプは瞬発力、クロスカントリースキーは持久力と、それぞれ異なる能力が求められます。そのため、両方を練習するとなるとかなりの時間を要します。午前中はジャンプの練習でウォーミングアップも含めて約3時間、午後はクロスカントリーの練習を2～3時間、その後のリカバリーで約1時間を費やす感じです。とにかく、トレーニングに時間がかかる競技でした。

外川　では、ほぼ1日中スキーの練習をされていたのですね。

森　そうですね。現役時代は、睡眠も含めて24時間トレーニングでした。眠らないと回復しませんし、眠ることによってトレーニングしたものが次へと生かされますから。また、練習をして疲れたら、次の練習でやる気を出すためにも計画的に気分転換する予定を組んでいました。経験を積

むことでそうしたさじ加減が分かってくるんです。

外川　先生はご自身でトレーニングをマネジメントしていらしたのですか。

森　そうですね。当時、ワールドカップに出場していたトップ選手たちはセルフマネジメントに長けていたので、言われなくても練習しますし、遊ぶ時は遊びます。そのように同じ方向を向いて戦っている選手たちといると、とても居心地が良かったです。オフシーズンには、同じスキー選手の荻原健司さんと2人で旅行したりしました。他のスキー選手たちとも1年中一緒に過ごしているような環境でしたので、外国人選手も含めて選手同士がとても仲良くなるスポーツだったと思います。

勝つためには頑張るだけでなく遊び心も必要

外川　1998年の長野大会で初めてオリンピックに出場されましたが、オリンピック選手になるんだという自覚を持たれたのはいつごろのタイミングだったのでしょうか。

森　オリンピック日本代表候補にはずっと挙がっていましたが、必ず出場できる位置まで来たのは開催直前でした。前年の成績がとても悪かったので、代表には入れないんじゃないかと思っていました。

外川　オリンピックを目指していた当時の心境を教えてください。

森　長野オリンピックの開催が決まるまでは、地元である長野でオリンピックに出場することはあくまで〝夢〟でした。しかし、開催が決まったことで、〝夢〟から〝目標〟に変わったんです。それから改めて気を引き締めて、目標を達成するために努力を続けました。長野には同じように地元開催のオリンピックを目指す選手も多かったので、切磋琢磨しながらも厳しい代表争いをしていました。

外川　プレッシャーを受けながらも、オリンピックに向けて準備をされていたのですね。

森　私自身、地元でのオリンピックに臨むに当たって、準備が十分でなかったと思っています。前年の成績が悪かったため、まず出場することを目標にしてしまい、メダルを取ると

外川 智恵さん

いうことに対しての準備がおろそかでした。出場できるかどうか分からない状況で、身体の準備も道具の準備もうまくできなかった。それが悔やまれるところです。

外川　こうした経験の一つずつが、後の教訓として生かされていくのですね。

森　それがなかなか生かされないんです。勝負の世界は厳しいので、正しいことをやっている人が必ず勝つわけでもありません。勝つのは1人だけですから。

外川　勝つためには何が必要なのでしょうか。

森　やはりいろいろな運を迎え入れることができるだけの準備をしておくことが大事だと思います。運だけで勝てるわけではありませんが、最終的に勝つ人は、日頃から運を呼ぶような行動をしています。私にはそうした行動が足りませんでした。また、私は少々真面目に競技に取り組み過ぎたのではないかと感じています。荻原健司さんからも遊び心が足りないと指摘されたことがあります。

森 敏さん

真剣に取り組み過ぎるとどうしても視野が狭まり、理解すべきことを理解できなかったりします。そうした経験を踏まえて、現在は指導者として、遊び心を持ちつつ、運を引き寄せるような行動をするように意識しています。

外川　遊び心と努力のバランスの取り方は難しいでしょうね。

森　とにかく練習を頑張らなければと気を張っていると、突然、気持ちが切れてダメになってしまうことがあるので、厳しい練習であっても、楽しみながら日常生活に取り込んでいかなければいけないと考えています。

外川　頑張り過ぎずに練習を続けるには、本当にスキーが好きでないと難しそうですね。

森　そうですね。スキーが生活の中での一番の楽しみであり、それをさらに楽しむために生活があるという形が理想です。

学びの楽しさを知り 30歳を過ぎて大学に進学

外川　学生を指導する際に、いろいろとご苦労がある

かと思いますが、どのような指導方針で臨まれていますか。

森　冬のシーズンが終わると、試合で成果を出せず悔しさを感じた選手が、すぐに練習を再開してしまうことがあります。すると、10月ごろになると燃え尽きて、これからという時に気持ちも身体もコンディションが最低になってしまうことが多い。このため、シーズンが終わったらまず休息を取り、9月ごろまで頑張り過ぎないようにたくさん練習をして、10月ごろから気持ちと身体のコンディションを上げて次のシーズンに臨むように、目先だけでなく、年間を通したセルフマネジメントの大切さを伝えるようにしています。

外川　先ほどの遊び心を持つという考え方との共通点を感じます。

森　努力することは当然ですし重要なのですが、普段から頑張り過ぎていると、どうしても試合本番で目いっぱいになってしまい、心に余裕が持てません。遊び心があれば、心の余裕ができて、バランスを崩しても元に戻せるなど瞬時の判断ができるようになる。それができないとなかなか上には行けません。そうは言っても選手たちは頑張ってしまうので、私は冗談を言って和ませたりしながら、選手の能力を引き出せるように心掛けています。教員としては、できるだけ学生たちの楽しさと成長を促すような授業を組み立てることに努めています。実技の授業では、クロスカントリースキーを教えていますが、スキーをやったことがない学生もいるので、とにかく楽しいと感じてもらい、卒業後もやってみたいと思われるような授業を心掛けています。

外川　選手の誰もがオリンピックのような檜舞台に出られるわけではありません。別の道を探すことになる選手もいるかと思いますが、先生は彼らとどう向き合われていますか。

森　世界に出ていくような選手はほんの一握りでしかなく、選手全員が代表選手に選ばれるわけではありません。また、いつまでも競技生活を続けられるわけではありません。どこかで区切りをつけるよう伝えなければならないのですが、選手でいる間はとにかく悔いのないように挑戦させてあげたいと思っています。選手として成功する姿を見るのもうれしいですが、競技を存分に楽しんでから引退して新しい道を進んでいる姿を見るのもとてもうれしいものです。

外川　先生はご自身の引退をどのように決められたのでしょうか。

森　私は31歳で引退しました。成績が落ちていたわけではなかったので、続けていればもっと良い成績が出ていたかもしれませんが、自分のこれからの人生を考えた時に次の道に進もうという決断に至りました。当時、メンタル面のサポートをしていただいていた先生から、引退する時はいきなり辞めるのではなく、ソフトランディングをすることが大切だと教えられたので、オリンピックが終わった1年後に引退し、中京大学に入学しました。引退したら勉強をしたいと以前から思っていましたし、引退してから大学で学んでいる海外の選手たちの話にも影響を受けました。

外川　なるほど。学ぶ楽しさを教えてくれる仲間がいたのですね。

森　ドイツに留学していた時にドイツ語を学んで話せるようになったのですが、その時に初めて勉強が楽しいと思えたんです。ヨーロッパでコーチの資格を取って帰国してからも、ずっと勉強をしながら選手生活を送っていました。

外川　近年、リカレント教育やリスキリングなど、大人の学び直しが注目されていますが、先生は留学時代やその後のキャリアチェンジという点も含めて一つのロールモデルになりそうですね。

森　結果的に大学の教員になれたので、大学に行って良かったと思えますが、子育てをしながら大学で学んでいた時は、実際とても大変でした。ただ、私のようなキャリアを積んできた人間は他にいないので、それは強みだと思っています。

競技でも人生でも生かされた意思決定の力

外川　お話を伺っていて、意思決定というキーワードが浮かんできました。競技における遊び心と努力のバランスの取り方、人生の分岐点での身の振り方、先を見据えた計画的なキャリア形成、どれも先生の的確な意思決定が反映されているように思います。正しい意思決定をするには、何が大切なのでしょうか。

森　ノルディック複合という競技では、さまざまな種類の意思決定が要求されます。クロスカントリースキーでは、前の選手をいつ追い抜くか、どこでスパートをかけるかなど、いくつもの意思決定を行うポイントがあります。我慢すべきか、勝負をかけるか、判断を間違えると順位が一気

に下がってしまいます。また、スキージャンプでは、時速90キロくらいで飛び出すので、風の状況を見極めて、どのようなジャンプをすれば最高の飛距離を出すことができるかを瞬時に判断しなくてはなりませんし、飛び出す前には踏み切る姿勢のバランスを取る必要もあります。私は当時、日本であまり取り入れられていなかったコーディネーショントレーニングを留学先で学び、バランス能力などを向上させました。それが、私が世界で活躍できた要因の一つだと思っています。

外川　意思決定をするための判断材料は、日頃から蓄積しておかないといけないのですね。

森　頑張り過ぎないようにとは言いましたが、普段の練習に常に真剣に取り組むことでそうした能力は養われていきます。頑張らないのと手を抜くのは違いますから。

外川　大人になるためには不確実性への耐性を付けていかなくてはいけない。不安定であったり、不確実なものを受け止めて、判断していく力を付けたのが大人であると聞きます。先生がおっしゃるように揺らぎの部分も受け止められる度量を築いていくことはとても大事だと思います。

森　私は31歳で現役を引退して大学に入りましたが、実際は不安だらけの決断でした。高校を卒業して10年以上、勉強をしたことがない状況で入学するわけですから、不確実性しかないですよね。

外川　とはいえ、実際には現役時代から大学進学のご準備をしてこられたのですから、計画性も備えていらっしゃるのでしょうね。

森　どちらかというと計画を立てるのはあまり好きではないんです。直感で大きく捉えて行動する方が好きですね。練習もそうですが、一から計画を立てるのではなく、全体を大きく把握してから、その中で計画を組み立てていくタイプです。その方が、もし何かあったときも計画が変更しやすいですから。

研究の楽しさを知ることができた大学は最高の学びの場

外川　先生は30歳にして学問の道に入られました。大学ではどのようなご経験を積まれましたか。

森　私は中京大学に進学して体育学を学びましたが、選

手時代には考えられなかったさまざまな経験ができました。大学では、私自身が被検者になって、スキージャンプ中の筋肉の働きを研究しました。筋活動を検出する筋電図という装置を着けてスキージャンプをしたり、複数のカメラでさまざまな角度から踏切動作や空中フォームを捉えたり、すでに分かっていることではなく、まだ分からないことを自分のアイデアで研究することの楽しさを知りました。大学は最高の学びの場所だと思います。

外川　実践とご経験を踏まえた研究が今後、競技でも生かされていくのでしょうね。

森　今では、そうした研究結果を他のコーチたちが参考にしてトレーニングに取り入れたりしています。スキージャンプという競技の世界と学術的な研究をつなぐ役割を果たせるのは私しかいません。私が研究を進め、それを指導者たちに周知していくことで、日本の競技レベルの向上に結び付けたいと思っています。

外川　現在、札幌市が２０３０年冬季オリンピックの招致に動いていますね。

森　長野オリンピックは私が暮らしていた地元で開催されました。札幌がオリンピック招致に成功すれば、また私が暮らす場所で開催されることになります。そんなタイミングでオリンピックを迎えるチャンスはなかなかありません。個人的なことですが、２０３０年には私の息子が24歳と20歳になることもあり、大いに期待しています。

外川　森家におけるスキーの歴史が紡がれていくのですね。

森　子どもがいるからというわけではありませんが、札幌はオリンピックの候補地として理想的だと思います。ジャンプ台や他のスポーツの競技施設も含め、札幌は圧倒的に環境が整っています。こんな場所は世界中を探しても他にはありません。ぜひ、招致を成功裏に進め、素晴らしいオリンピックの開催につなげていただきたいと思います。

外川　私も札幌オリンピックの開催を楽しみにしています。本日はありがとうございました。