忍耐・努力は「希望の光」

講師／東京五輪ウエイトリフティング競技金メダリスト　三宅義信さん

12月2日、町内の中学生対象の「教育講演会（主催・町教育委員会、町校長会）」が大中体育館で開催されました。この催しは、生徒が将来の志を立て、その実現を目指す強い精神を養う「志（こころざし）教育」の一環として行われたものです。

今回は講師として、オリンピックのウエイトリフティング競技に4回出場し3個のメダルを獲得した三宅義信さんにお話を伺いました。東京オリンピックから半世紀。三宅さんは当時を振り返りながら、会場を埋めた大中・金中の生徒約700人に、「夢を実現するのは自分自身の努力」と力強く語りかけました。

ウエイトリフティングとの出会い

皆さんこんにちは。僕の話は難しい内容じゃないから気楽に聞いてください。

僕は9人兄弟の6番目で、家にはお金がなかったから中学校の時からアルバイトをたくさんしました。

高校も入学金がなく、母が頭を下げて借りて来てくれました。高校でもアルバイトをたくさんやって学費に充て、家からはもらわず、空腹のときでも一升びんいっぱいの水を飲んで我慢しました。

そんななか、2年生の時ウエイトリフティングと出会いました。当時私は柔道をしていましたが、体重は48キロ、身長も155センチぐらいだったから、大きな人には勝てませんでした。でも、最初から負けるのは当たり前と思っていては勝てません。技を磨くだけでは相手を負かすことができないなら、科学的トレーニングにより筋肉を強化しようと思ったのです。

しかし、僕の通っていた大河原高校（現在の大河原商業高等学校）には器具がなかったので、ある人を通じて、器具のある柴田農林高校で練習できるようになりました。

初めて県大会に出たときは、「やってやる」という気持ちで臨み3位入賞できました。その後インターハイへと進み、優勝してやろうと意気込んだが5位に終わり、悔しくて悔しくてなりませんでした。そこで学校だけでなく家でも練習しようと思いましたが、バーベルがなかったので、穴を掘ってコンクリートを流し込み、棒を通したものを代わりに使いました。

「練習で泣いて試合で笑う」ということです。笑って練習していたのでは試合で泣くことになります。

その後大学に進み、ローマオリンピックに出ましたが修業が足りなかったので銀メダルでした。そこから東京大会に向け1460日の行が始まりました。あのとき金メダルをもらっていたら今の僕はなかったかもしれません。

昭和39年の10月10日、東京オリンピック開会式は日本晴れでした。たくさんの「平和の鳩」たちが飛び立ったとき、そのふんが服に付きました。普通ならがっかりするところを「運がついた」と前向きに考え、競技に臨みました。見守る家族の心臓が張り裂けそうな顔を見て逆に落ち着き、その結果、世界記録で金メダルが取れました。よく取れたと自分でも思うような、忘れられない大会となりました。

メキシコオリンピックには弟も出場しました。運よく僕は金、弟は銅メダル。現在でもウエイトリフティングの同じクラス（フェザー級）において兄弟でメダルを取ったのは僕たちしかいません。

続くミュンヘンオリンピックでは、調子は上がっていたのですが、欲を出して3連覇を狙って失敗、4位でした。

メキシコ大会（1968）優勝記念に大河原町内をパレード

講師プロフィール：三宅義信さん（74歳）　村田町出身。
オリンピックのウエイトリフティング競技日本代表として、ローマ（1960・銀メダル）、東京（1964・金メダル）、メキシコ（1968・金メダル）、ミュンヘン（1972・4位）の4大会に出場、日本中を熱狂させる。その後指導者としても活躍、平成23年瑞宝小綬章受章。現在はNPO法人ゴールドメダリストを育てる会理事長。

金メダルを取るために

学校で教わっただけでは人の上に立てません。自分の力をいかに強くするかが、勉強でも試合でも秘けつです。僕はそう考え、負けた悔しさをバネに、続いて出場した国民体育大会では高校生の部で優勝できました。インターハイでの負けを糧に創意工夫した結果でした。大事なことは

今やるべきことをすぐにやろう

皆さんは勉強や部活のほかにいろいろやりたいことがあると思いますが、やってはいけないのは、今日やるべきことを後回しにすることです。

今日しなくてはいけないことに集中しなくては漠然とした一日になってしまいます。

「小が大をやっつける」ことが僕の夢でした。夢実現のための方法を考え、目的を達成するには、なすべきことを事前に整えることが必要です。明日学校に必要なものを準備するのに5分もかかりません。これを普段から習慣づけることは、行動に余裕を生み、失敗の未然防止、そして周囲からの信頼につながります。そのためにも**「5分前の精神」**を心がけましょう。

例えば、アルバイトの新聞配達で、大雪の日に「よく時間通り配達できるな」と声をかけられたことがあります。簡単なことで、前の日に準備をそろえ、早めに出発すること。それだけで三宅という人間が認めてもらえるのです。

皆さんは中学生だから勉強するべき時です。今しなかったらいつするのですか。予習復習しなかったら人と肩を並べることはできません。部活でも学校で練習して、家に帰ってもまた練習。学校でやることはみんな一緒です。あとは自分の時間をどう使うかです。

僕がなぜ強くなったかというと、道場で練習、家に帰っても練習、24時間どこでも練習したからです。どうすればいいかは自分で考えること、ここが一番大事です。

僕は村田町で生まれ、大河原町で大きく育てられました。その生きざまをお話ししてきました。**強くなりたい、勉強ができるようになりたいと思うなら、家に帰って自由な時間をどう使うか**、夢をかなえるために今日は何をすべきか、一日のなかにランク付けをしましょう。今日聞いたことをメモや箇条書きにして繰り返し考えるだけでも自分のプラスになると思います。今日の話が何か一つでも皆さんのためになればありがたいです。

（内容を要約して掲載しています）

講演を聴いて～中学生の感想文より～

○「一日、志を立てて一日を過ごせ」という言葉に、とても重みを感じました。最近は何も考えずに過ごしていた私たちにとって、とても良い言葉だと思います。

○印象に残ったのは、三宅先生の「計画なくして実行はない。実行なくして成功はない」という言葉。私もこれからがんばれば勝つことができると思いました。（1年女子）

●粘り強く努力することの大切さを知ることができました。すぐにあきらめたら自分の夢がかなわず、あっけなく終わってしまうことに気づきました。

●「夢なくして理想はない」大会などにこの言葉を思い出してがんばろうと思いました。（1年男子）

○もっとがんばればよかったと後悔するより、ダメだったところを探して努力しようと思います。（2年女子）

●「練習で泣き、試合で笑え」部活動でもこの言葉の通りがんばりたいと思います。（2年男子）

○受験の重圧に負けず、ポジティブな考え方をしていきたいです。

○「受験」という本番で笑うため、今は泣くほどの努力をしなければと決意を新たにすることができました。（3年女子）

●これからは、何事にも挑戦し夢の実現のために粘り強く努力していきたいと思います。（3年男子）