

□朝日新聞社朝日21関西スクエア主催

対談シリーズ「言葉ほぐし」第2回目

2012年6月15日（金）、大阪市西区のイシハラホールで

ゲスト 増田明美さん

ホスト 哲学者で大谷大学教授 鷲田清一さん

□対談

（冒頭で、増田さんをビデオで紹介。高校生時代に日本記録を続出し1984年のロス五輪女子マラソンに出場しながら途中棄権。スランプに陥った後、1989年の東京国際女子マラソンで日本時最高8位となり復活。92年に現役引退）

**鷲田さん**

今の紹介ビデオ見せて頂くだけでもびっくりしましたが、ジェットコースターみたいな人生ですね。

**増田さん**

私もそう思いました。

でもこんな風に対談が始まる前に、私のことを天と地みたいな競技生活ですけれど、紹介して頂いたのは初めてです。なんか、良いですね。これからもお借りしていいですか？

**鷲田さん**

とにかくすごい人生ですが、良い時も悪い時も、なんかいつも大阪ですね。

**増田さん**

そうなんです。今の聞きました？「お前の時代は終わったんや！」（1988年の大阪国際女子マラソンで、沿道から「おまえの時代は終わったんや！」のヤジがとんだ）

**鷲田さん**

むちゃくちゃですね。

**増田さん**

今日そこで笑われるかなと思ったんですが、会場の皆さんどなたも笑われなかったの、なんか一緒になって「ひどいなあ」と思われたのかなあと。

**鷲田さん**

我が事ながら怖かったですね。あのセリフは。

**増田さん**

本当にヤジも飛びましたし、それからオリンピックの切符もここ大阪でつかみましてし、引退の引き際のレースもここで。私の人生の節目・節目に大阪国際女子マラソンがあるんです。今も大阪芸大で教えていましてね、私、ものすごく嬉しいです。

でも先生、大阪って大変なんです。ここで授業をしていて、ちょっと私が「これはウけるだろうなあ」というようなことを学生に言うと「シーン」となるんですよ。「どうして？」と聞いたら、「大阪はなあ、笑いの沸点が高いんや」って言われて、なんかそういうセンス

がまだ無いみたいです。

**鷺田さん**

だから逆に言うと、今日のこのトークが成功したら、大阪で成功すれば日本中どこに行っても。

**増田さん**

怖いもんじゃないですね。頑張ります。付いていきますので。

**鷺田さん**

こんなに明るい方とは思っていませんでした。

でも、結構切ない話、いろいろこれまで増田さんが辿られた道筋をずっと見てきたら、本当に彗星のように現れて、高校3年生で千葉県の高校で、1年間に十何種目ですね。

**増田さん**

12種目。

**鷺田さん**

陸上の種目が、トラックだったら3000・5000・10000、ロードだったら10km・20km・30km マラソン、全部高校3年生の1年間で日本記録を更新してらっしゃるんですね。

**増田さん**

そうなんです。天才少女だったんです私。(頭に手をあてて、照れたしぐさをしながら……)あれっ、自分で言っちゃった。

**鷺田さん**

それで大阪で2位になられて、五輪出場を決められたんですね。

皆さん覚えていらっしゃいますか？ロス五輪というのは、女子マラソンが初めて正式種目になって、だから増田さんは日本で初めて、女性としてオリンピックでマラソンに出られたんですね。

**増田さん**

そうなんです。意外と「そうだったの？」と言われます。だから私「パイオニア」なんて言って頂きまして、本当のパイオニアは佐々木七恵さんなんです。一緒にオリンピックに出場しました。岩手県で学校の先生をされていた方です。七恵さんが52歳という若さでお亡くなりになりまして、私一人になりましたので、今「パイオニア」という感じで。先生も哲学者の、哲学の世界に新風を巻き込んだパイオニアでいらっしゃって。

**鷺田さん**

今日は私のことは良いんです。

ロス五輪に増田さんが出られて、そして92年に、引退された年のバルセロナオリンピックの時に、有森さんが銀メダルをいきなり取られて、次に銅メダルを取られて、その次のオリンピックで高橋さんが金メダルを取られて、また次のオリンピックで野口さんが金メダルを取られました。と言うことは、「銀・銅・金・金」と続く、毎回オリンピックで日本が取ってきたその「礎」を文字通り、その時代を作って下さった方ですね。

増田さん

そういう風に言って下さると嬉しいんですが、なかなか世間はそうは取りません。

鷺田さん

まあ色んなことがありましたからね。

増田さん

私が活躍したあの80年代は外国の選手達の足元にも及ばなかった日本の女子が、92年の有森さんから世界で頂点に、というような感じで、結構先生のようにそう紹介して下さるとい事は少ないんですよ。私、途中棄権していますから。

もっとひどいのは「いやあ、増田さん。あなたの頃と比べると、日本の女子マラソンは競技レベルも上がったけれど、顔のレベルも上がったよね」と。本当ですよ。返す言葉がありませんでした。確かにそれはあるんですけども。

鷺田さん

はい、でも大変でしたね、その事ではなくて。ロスの時は。

ハッキリ世界の最高記録も作られていて、ものすごい期待だったと思うんですが、十何kmかで途中棄権。

増田さん

16km 地点ですね。

鷺田さん

その前も、ものすごい重圧で合宿の後の五輪壮行会で行方不明になられた。

それはやっぱり重圧からですか？

増田さん

オリンピックの前というのは、色んな所で壮行会を開いてくれるんですね。学校のOB・OG会もそうですし、故郷の方でも、また会社の方でも。そうなると、行った壮行会で皆さんが激励してくれるんですよ。大体「頑張って」とか「期待してるから」と励ましてくれるんです。体調が良ければ、私も千葉県人ですから結構能天気なところがあって「任せてください」と言えたんですが、ロサンゼルスオリンピックの前は体調が悪くなくて、最後沖縄の宮古島で行った調整合宿の時には、宮古島の市の高校生に5000mで同じグラウンドで負けてしまって。日本の代表でオリンピックに出場するのに、地元の高校生に負けてしまった。自信が無いんですよ、私。

鷺田さん

でもそれは、例えば故障されていたとか、筋肉を使い過ぎていたとか、そういった理由はあるんですか？

増田さん

当時は暑さ対策。ロサンゼルスが暑いので、暑い中で練習をして暑さに慣れましょう、と。原始的な練習でしたね。皆それをやりましたら、大スターだった瀬古利彦さんもオリンピックの1週間ぐらい前から腎臓を悪くして、血尿が止まらなかったと。

私、今でも言われるんですが「でも俺はちゃんとゴールした、お前は止まった」と。ここに大きな違いがあるらしいんですが、皆良かれと思ってやった暑さ対策で体調を悪くしたんです。でもそれは今の日本陸上競技連盟が指示されて変えられましたが。体調が良くなかったので、結構、応援される事というのは重圧になりましたね。

**鷺田さん**

そうですね。練習の仕方も違うんですね。私も比べようがないですが、中学生の時バレーボールをやっていたんですけど、うさぎ跳びを永遠とやらされて膝が潰れそうになりましたが、それから10年くらい経った時に「あれが一番膝に悪い練習なんだ」と言われて。

**増田さん**

そうですね。今は禁止ですからね、うさぎ跳びは。膝にも腰にも悪くって。私よりも原始的でしたね。

**鷺田さん**

それはやっぱり歳が違いますから。

**増田さん**

先生もそうですし、時代時代で。私のちょっと先輩などは、夏の暑い中でも水を飲んではいけないとか。

**鷺田さん**

私の時もそうでした。

**増田さん**

やっぱりそうですね！よくそれで熱中症にかからなかったですね。

それこそ我慢ですよ。良い練習をする前に暑さと戦わなければいけない、水が飲めないって、すごい我慢ですよ。

**鷺田さん**

眩暈で失神したら後で褒められました。「よくそこまでやった」といって。

**増田さん**

ですから、今の方がスポーツ科学とかが入ってきて効率良くて。その頃は、その前に精神論「心を鍛えなければ、一流の選手にはなれない」という時代で。

ですが先生、意外ですね。バレーボールは何年間続けていらしたんですか？

**鷺田さん**

4年間です。

**増田さん**

中学生の時？

**鷺田さん**

中学3年間で、それで高校生になった時に、9人制から6人制になったんです。それで私ぐらいの背だと出番が無くなってきて。ただ高校1年生の時に近畿大会直前までいったんです。というのも、他の学校は初めて作るチームですが、私は6年制の一貫の学校でし

たので、9人制のメンバーがそのまま6人制を組んで。だから高校1年生の時だけは通用したんです。

**増田さん**

素晴らしいですね。スポーツで汗をかくところがすごく親しみを感ずみますね。チームスポーツですしね。

**鷺田さん**

もうちょっと暗い話をしませんか？

**増田さん**

私、今は本当にこうですが、当時は本当に孤独でした。

さっき先生が言われたように「よく喋る、こんなに明るいとは思わなかった」と。

当時はもう明るくなれなかったです。私に付きまっていたのは悲壮感。本当に楽しい事なんでなかったですから。だけど、あの時代で良かったのは、私だけではなくて瀬古利彦さんもそうですが、他のアスリートも多くの方がやっぱり吉川英治さんの「宮本武蔵」でしたね。「人間、楽しい道・苦しい道があったら、苦しい道を選んで進む方が、自分が成長出来るんだ」。そういうものがとても勇気づけられてやっていたから、別に楽しくなくていいわけなんです。30年くらい前までは、まだそれが美学として、皆そういう精神でされていた時代でしたね。

**鷺田さん**

もう少し暗い話をしますと、さっきの大阪の人の「もうお前の時代は終わったんや！」というのもすごいですけど、オリンピックの後も色んな手紙が来たとお伺いしています。「郷土の誉が逆に恥になった」みたいに言われて。千葉の町の後援会の方々に、お母様がお詫びして回られて、お金を返して回られたそうですね。

**増田さん**

私、その話を後から親ではなく親戚から聞いて。オリンピックで棄権した事よりも、その親の姿を想像して、一番切なくなってしまっただけ。当時は後援会費というのが、町の方で2千円くらいずつ皆さんで集めてくれて色々応援してくれました。それを「結果が良くなかったから」といって、1件1件に2千円を返しに両親が回ったと。

**鷺田さん**

ご両親からは聞かれなかったんですね。

**増田さん**

そうですね。だけど、うちの両親も真面目なんですね。「貰っておけば良いのに、そんなのは一応代表になったんだし、結果でなくても」と思うんですけど。

**鷺田さん**

でも、オリンピックの後もそう簡単にはガツツといかなくて。色んな大学に行くことにしたりとか留学されたりとか、或いはもう1度マラソンに出られて、すぐには一気に成績にいかなかった。そういう日が3~4年続いたんですね。

**増田さん**

そうですね。女子マラソンが正式種目になったという初めての大会でしたから、前例がないわけですね。私の全ての目標がオリンピックで、そこで最悪な結果を残してしまいましたので、立ち直るまでがやっぱり時間がかかりました。

当時1番の川崎製鉄に所属していましたが、会社の中にどういう電話とか、どういうFAXが届いているか、というのが分かるんですよ。実際後から聞いた話ですが、時代も時代で「おい非国民！」とか「国賊野郎！」なんていう、今は絶対聞かないような事も言われました。そういう空気を感じ取れましたから、オリンピックの後から本当の意味で元気になるまでというのがやっぱり4年くらいかかったと思います。

**鷺田さん**

暗い事が好きなわけではありませんが、やっぱり思い出すと、増田さんは日本で最初にマラソンでオリンピックに出られたわけですが、私がマラソンだとどうしても忘れられないのが東京五輪の円谷幸吉選手。亡くなられましたけれどね。

東京五輪の時、私は中学3年生だったんです。円谷選手と、あと東京五輪では女子バレーの東洋の魔女。私、あの時子ども心にもものすごく悲しい思い出があって、円谷選手は最後の最後の所で、グラウンドに入ってから2位から3位に抜かされてしまって。

**増田さん**

そうですね。後ろを振り向かなかったから分からなかった。ヒートリーさんに最後に抜かれましたね。

**鷺田さん**

その後に、亡くられる前に書かれた遺書が食べ物のお礼だけのお手紙なんです、「父上殿、母上殿、お寿司は美味しゅうございました」。

**増田さん**

私もそれを読みました。最初は「とろろ芋の美味しゅうございました」。全部親戚の方にも「～が美味しゅうございました」と。

**鷺田さん**

それだけで。最後は「ありがとうございました、申し訳ありませんでした。」で終わる遺書を書かれて亡くなられたんです。あと東洋の魔女も、私もバレーボールをしていたのですごく憧れていました。その後ミュンヘンオリンピックで男子が優勝するんですが、それとあまりに違うんですね。

女子バレーの時は「しごき」とか「根性」という事でコートをコロコロと回っていらして、切ないのは、清掃中みたいにタオルを、手ぬぐいをぶら下げていらして、ひっくり返るとコートが濡れるので、それを自分達で拭いて試合をしていらした。キャプテンの河西さんも、日本が、しかも女子が世界一になったのに冷静に相手の事も考えて、絶対に飛び上がったりしなかった。

時代が変わったなあと思ったのは、ミュンヘンオリンピックで男子の時、大の男がピョ

ンピオン飛び跳ねていた時ですね。柔道の山下さんは別として、ミュンヘンオリンピック以降は、意外と皆さん、大抵の人は「やったー！」という感じで喜んでいますが、東京五輪の時は何かグーッと抑えていた感じがあつて。それがさっき仰っていた吉川英治さんを皆さん読む時代なのかなあと。

**増田さん**

東京が1964年でミュンヘンが1972年だと思いますが、バレーボールの東洋の魔女の監督が大松監督。陸上で「馬軍団」といって、93年時代にもものすごい世界記録をどんどん出した馬コーチの元でやられた馬軍団という中国の凄い選手達がいる、馬コーチが何を参考にしたかというところ「日本の大松監督の精神論を教えている」と。日本を参考にしている、時代も違うと思いますがやっぱり指導者の違いって大きいですね。大松監督はすごく厳しいです。

あと、ミュンヘンの時には松平監督。あの方はこの前お亡くなりになりましたが、テレビとの連携で「ファンをたくさん作らなければ、皆に応援してもらえない」ということで、「アニメドキュメント ミュンヘンへの道」というドラマがオリンピックの前にありまして、ドラマの影響で皆さんがオリンピックを応援すると。すごく時代も変わったんですが、お二人を比べてみますと、指導者のやり方とか考え方が違いますよね。

**鷲田さん**

分析されたんですね。

**増田さん**

戦略が素晴らしくて。

**鷲田さん**

増田さんが引退されて有森さんが出てこられた時に私が言葉ですごく覚えている事が、2位で終わって、2位はすごいですが、その時に「自分を褒めてやりたい」と。

**増田さん**

あれは96年のアトランタオリンピックで銅メダルを取った後だったんですが、「自分を褒めたい」と。名言でしたね。色んな所で皆さんに共感されましたね。

**鷲田さん**

そこで時代がゴロッと変わった感じがして。今は分かりませんが、ロスの頃の増田さんだったらあのような言い方はきっとされなかったと思いますが。

**増田さん**

私はあのような言い方はしませんでした。違った意味で私も良い事いっぱい言っているんですけど誰も拾ってくれないんです。

今、市民ランナーがたくさん増えていますが、ゴールをしたら皆「あの気持ちはまったくその通りだ」と。だから、やっぱり有森さんは言葉の贅肉少なくいつも何でも論理的に決めるんですよ。得ですね。

**鷲田さん**

いやいや、増田さんの方が得ですよ。私すごいものを見つけたんですよ。

「POWER FOR RUN」というもので。「FRaU」という雑誌の読者アンケートで、今はマラソンやジョギングをする人達が多いですが、「FRaU」の女性読者に「あなたがフルマラソンをして 35km 地点の時、誰の声で一番励ましてもらいたいですか？」というアンケートをされて、堂々の1位が増田さんなんです。

**増田さん**

2010年でした。つい最近で。

**鷺田さん**

すごいですよね。

**増田さん**

男性では一番励ましてもらいたい人は小出義雄さんなんですって。

小出さんって「良いね！Ｑちゃん！良いね！良いね！有森！最高！最高！」。小出義雄さんは「良いね」と「最高」しか言いませんからね。

私の場合には、中身はともかく声なんですって。ちょっと癒されるということで。それでそういう風に言われます。

**鷺田さん**

いや、声だけではないと思いますよ。やっぱり生き方ですよ。

## CD 再生

**増田さん**

どうでしょうか？片耳にして走るリズムに合う曲を有名な方が作られて、私がちょこちょここと。先生、今のいかがでしたか？

**鷺田さん**

実物の方が良いですね。一緒に伴走してほしいです。

**増田さん**

私も今聞いたらわざとらしい喋り方しているなと思います。

**鷺田さん**

これは 35km で一回聞くという？一回だけですか？

**増田さん**

いや、何回か。一番苦しい「マラソンの壁」と言われている 35km で。

でも、全然売れなかったんです。申し訳なくって。

それで小出義雄さんに「一緒にやりましょう」と言ったら、小出さんは「僕はそういうのはやらないから。僕は現場の指導を大事にするから、そういう仕事はしません」と断られたんです。そうしたら私の出番が多くなって「ちょっと売れてくれたら良いな」と思っていたんですが、全くと言っていいくらい。本当に申し訳なかったんです。

**鷺田さん**



でも、必ずしもマラソンだけではなくて、会社で面白くない事があった時とか、家で人の後片づけばかりさせられている時なんかでも、「頑張っ！」と聞いて、使えますよね。

#### 増田さん

本当ですか？では差し上げますのでぜひ。

でも、学生の皆さんがすごく自分に自信が持てるのが分かります。御一緒していて良い気持ちになってきます。「私、良いかも！」みたいな感じで。すごく励まして頂いています。

#### 鷲田さん

ここから明るい話になりますが。

結局色々4年間悩みに悩んで、そしてもう辞めようと思ってという、そういうところから回復されてきた時、もう1回って思われた時は、マラソンの宗兄弟と一緒に合宿されたり、或いはアメリカのコーチの人からとか、色々な言葉を貰われて、ご自身もその4年間はただ塞いで落ち込んでいただけではなく、なんとか皮がめくれるというか、そういうきっかけはおありになったのでしょうか。

#### 増田さん

今言っておさった「皮がめくれる」って正にそうでした。

自分が目標としていた大舞台で失敗しちゃったわけですね。そうすると、やっぱりそういう時って自分を大否定しますね、人間は。やってきた事がダメだったと。そうなった時に「私って何がいけなかったんだろう」って自分を見ることが出来ますね。

だから、よく考えてみたらものすごく自分中心だったんですね。「足のマッサージしてもらえるのは当たり前」、それから「スポーツメーカーからシューズを送ってもらえるのは当たり前」って。なんか感謝の気持ちっていうのが少なかったなど。

またオリンピックが終わった後なども、自分が可愛いから先生の悪口をいっぱい言っていましたね。指導者の悪口を。そういう自分も嫌になってしまって。日本のマスコミも手の平を返したかのように悪いことを書きましたから、逃げるようなかたちでアメリカのオレゴン大学に陸上留学したんですね。

その時に、陸上のプロのコーチに付いて教えてもらったんですが、そのコーチからアメリカに行って1週間目くらいで言われたんですね。「あなたを見てると辛くなる」と。「あなたって何をやるにしても『良い結果』、始まる前から『良い結果』。『良い結果を作りたい、良い結果を作りたい』とずっと思っているでしょ。でもね、良い結果というのは、自分が生きていてハッピーだと思える時に自然に生まれるものさ」ということを、ブラジル人のコーチに言われたんです。

私は最初「宮本武蔵」でやってきた人間ですから、私の今までの陸上の競技生活の中に「ハッピー」とか「楽しむ」というような発想ってなかったんですね。最初は言われていることの意味が分からなかったんです。

ですが、2年間のアメリカでの生活の中で、チームメイトに助けられました。チームメイトがアメリカ人・ブラジル人。アメリカ人が5人、ブラジル人が6人、日本人が1人と

いう中に入りました。チームメイトの中にはロサンゼルスオリンピックの 800m の金メダリストや、アメリカ人で世界記録を長距離種目で作った方もいらっしゃったんです。

私と全然違うんですね。24時間というか、生き方が。練習が軽い日は「ジョック」と言うんですが、練習が軽い日など、チームメイトがサッカーフィールドなどにニコニコしながら来るんですね。「今ね、〇〇小学校の子ども達と一緒に走ってきたの」とか、「今〇〇〇に行って、おじいちゃんおばあちゃんと一緒に音楽を聴きながら跳び方のアドバイスをしたの」というように、練習が軽い日などは、地元の方とか地元の子どもの事を喜ばせること、そういう時間が楽しいんですね。すごく良い顔で帰ってきて、「よし頑張ろう！」とそのエネルギーを練習のエネルギーに向かわせている。

私、全然違ったんですよ。私はジョギングの日でも「よし、今日も良い走りをしよう！」とあって、学校の授業が終わるとアパートに帰ってカーテンをサーッと閉めちゃうんです。少しでも力をためて自分が良い練習をして、コーチに認めてもらいたいと。

だからコーチが言った「あなたはね、いつもいつも良い結果を求めよう求めようとしている」、「良い結果というのは自分がハッピーに」と。「ああそうか。自分がハッピーに生きるという事は、心が豊かで人を喜ばせる」と。「〇〇ちゃん、子ども達が喜んでくれた。そういうような生活をしていて、そういう時に自然に良い結果が生まれるよ」と。

ですからハロウィンパーティーがありますと、私のチームメイトはサンタクロースの格好をしたり、トナカイの格好をしたりして、来てくれた人達を楽しませようと思って、夢中になっていました。

**鷺田さん**

人からエネルギーになるんですね。

**増田さん**

私がいかに、自分が、土台が、「勝ちたい、勝ちたい」と思うだけの競技者だったかなと。

オリンピックでメダルを取っている人の土台のパーソナリティーの素晴らしさ、人間性の素晴らしさを見て「ああ、これじゃあ大舞台で失敗するわ」と、分かっちゃったんです。だからかっこ良く言えば「人は失敗から学ぶ」という言葉がありますけれども、あの2年間は天の配剤ですね。私にそういう事を教えてくれた2年間だったんだなあ。

**鷺田さん**

そのお話を世のお母さんに教えたいですね。つまり、子どもが1点でも良い点数を取ってきたら親が喜ぶという。親はそんなところに喜んではいけないんですね。

**増田さん**

でも、親が喜んであげることは良いと思います。子どもが頑張って「やったね」と一緒に喜んであげて、だけども結果だけじゃないということもね。

**鷺田さん**

多くのお母さん、受験の時は1点でも上がったら喜ぶという事を、子どもが見ているとホッとして、「これが落ちてたらお母さんが悲しむ」と思うとその為に頑張りだす、と思う

とちょっと切なく感じますね。

でも、そのコーチすごく大事な事を言ってくれて「良い結果は、結果としては出たら良いけれども、それを目指してやったら幸福になれない」という事なんですよ。

それともう1つ教育でも言えるなあと思った事は、自分を高めるといふか、頑張るエネルギーというのは、案外自分に言い聞かすよりも、寧ろ人を喜ばせてその人から貰うという事ってなかなか普段思いつかないと思うんですよ。でも人間って自然にそれをやっているんですよ。自分も年いって来たんでこの頃ちょっと分かって来たんですよけれど。

**増田さん**

それは大謙遜ですよ、先生。

**鷲田さん**

年寄りって人を喜ばせて、孫とか。孫がいると、こそばせたりいたずらをして「キャッキャッキャ」言いながら子どもが身をよじるのを見てハッピーになるという。

つまり人間の中には元々そういう「人を喜ばせることで自分が喜ぶ、元気をもらおう」といったものがあるのに、皆競争して頑張っている時代、10代とか青年になってからはなかなかそういったものに余裕が無くなっていくという感じがするんです。そういう意味では本当に大事な所をギュッと掴んですごくシンプルな教えですね。

**増田さん**

シンプルでしたね。それを20歳で経験できましたからね。

**鷲田さん**

まだ20歳だったんですか？

**増田さん**

20歳でした。オリンピックが20歳で、ですから21歳の終りぐらいで。だからその時間というのは本当に良かったですね。

大阪の人って本当に人を喜ばせていますよね。大阪に来て地下鉄に乗っている時、本当にあった事なんです、「コンコンコン」と子どもが咳をしていたら、おばちゃんが「はい、アメちゃん、アメちゃん」と。ほっとかないんですね。文化として人をほっとかないという、この情の厚さというんでしょうかね、優しさと言うのが。

学生を見てもそうなんです。「〇〇が今日来ていないよ」なんて言うと、「電車が遅れたのかな」とか皆が気にしだしたりして。「昨日舞台芸術の方で発表会が遅かったからかな」とか、何か気にするというのが私がそれを知った21歳ぐらいで今の学生を見ると、自然に友達関係の中で出来ているので、「もしかしたら私は競争の世界にいてあまりにもギスギスしていたから、だからそうだったのかなあ」という風を感じたりするんですよ。

**鷲田さん**

私も大阪で三十数年働いていましたが、心配する、お節介が多いな、と。

最初抵抗があったんですが、途中で40歳ぐらいの時に天王寺の駅ですごくびっくりして。大阪の人の「お節介」というのは「心配しい」と一体になっているなあと思ったのは、

キヨスクで日本酒とか売っているんですけど、ホームレスの方が昼間から飲んでらして、また買いに来られた時に「もうあんたこれ以上飲んだらあかん！売ってあげへん！」と言って怒るんですよ。その時に「うわあ、良いなあ」と思って。

**増田さん**

体を心配しているんですね。だってお店の人は買ってくれた方が儲かりますもんね。

**鷺田さん**

あと、これは東京の友達が感動して聞いた事なんですけど、環状線のどこかの駅で東京からやってきた若い女性が自動切符売場でお金を入れていたら、100円玉をいくつか入れていたはずなのに、切符と共に500円玉が出てきたんです。その横でおじさんが黙ってずっと見ていて、彼女は500円玉が出てきてどうしようと思って慌てていたら、何の前置きもなしに「とっとき」と。良いですよ。そういう心の気前の良さがあるんですよ。コーチの方もそうだと思う。本当の意味で。

**増田さん**

大阪の飾り気のない真心がそのまま伝わるとい面では、ブラジルと似ているかもしれませんがね。私が教わったラテンのルイーズさんと言うコーチなんですけど、本当に裏表がないと言いますか、本当にその人に向き合ってくれる。そしてユーモアがある。

私が行った時にも、チームメイトの前で「日本から明美という小っちゃい女の子が体半分来た」と。体半分は小っちゃいという意味で。そういうユーモアとか。

あとチームメイトもブラジル人は、最初は大阪と一緒にですよ。もう笑わせて「AKEーMI！HEY！AKEーMI！」とやるんですね。（右腕を顔の前で上げ下げするしぐさを繰り返しながら）「何でこんなシャッター閉めるみたいにやられるんだろう」と思ったら、私にやっぱり「鼻がない」という意味のしぐさだったんですよ。あちらの方からしたら親しみを込めて。東洋の私が日本の中でも鼻が低いんですね。すごく低いんです。で、こうしてやって「明美は鼻がないね」と。でも、それも全然嫌味がなくてすぐに打ち解けることが出来て。そうかと思うと、面白い事を言うと、本当に「お腹をくの字」ってあるんですね。彼らはお腹をくの字にして笑うんですね。

私、当時はちょっと神経質なところがあつたんですけども、本当にその2年間の中で大阪風の温かさに触れて、だから今でも好きなんです。学生と接していても、地下鉄の中でも、人と触れ合うことが好きなのは、なんかそういう事が好きなんです。

**鷺田さん**

少し真面目な話をしますと、大阪って堺もそうですが自治都市であつたし、江戸時代から、東京（江戸）は町民より武士の方が多かつたんですが、大阪は人口30万～40万の内、武士が1万人です。あとは全て町人だったので、お殿様もいないし、武士も官僚がちょっといるだけで、あとは市民が町を運営していたから、ある意味で自治都市だったんです。

自治都市自由な町って英語で「liberal」と言いますが、「liberal」に【自由な～】、とか【自由主義の～】という意味は、どの辞書を見ても4番目にしか出てこないです。

増田さん

1番・2番・3番は？

鷺田さん

それまで「liberal」＝【自由な～】とこびりついていたんですが、10年程前に改めて辞書を引っ張って全部見れば、いつも【自由な～】は4番目で、1番目は【気前が良い】、2番目が【寛容な】、3番目は【たっぷり・豊か】という意味で、4番目にしか【自由の】という意味が出てこないんですよ。

大阪の人はある意味、戦後急に「がめつい」とか「ケチ」みたいなイメージだったけれど、でも大阪は大事なものは全部ほとんど個人の寄付で出来ているし、最近では大川の桜とか繁昌亭とか、大事なものは全部寄付なんで、私は大阪の人って無駄金・死に金は使わない合理性は強いと思うけれど、それはケチとは違って、本当に大事なところは気前が良いと思います。

増田さん

1番に、気前が良いというのが面白いですね。

鷺田さん

だから阪大にいた時は、「大阪はリベラルな町なんですよ、リベラルな町なんですよ」と、とにかくそればかり4年間言っていて回っていたのを思い出しました。

増田さん

2007年と2008年に、大阪ウォークを歩いたんですが、大阪って、すごいですね。アカデミック。緒方洪庵さんの適塾、福沢諭吉さんも学ばれたという場所ですとか、中央公会堂もそうですが、歴史的建造物など、「本当に面白いだけの町じゃなかったんだなここは」と。笑いの文化は洗練されているじゃないですか。吉本新喜劇もそうですけれども、今だって電車に乗っていて、びっくりしますね、小学生の会話の中でボケとツッコミがあるという。会話でツッコんでるんですよ。千葉県なんかもう言っぱなしですよ。ずーっと言っぱなしなんです。

鷺田さん

それは目が合った時に「今日は自分がボケをやるかツッコミをやるか」と一瞬で分かるんです。辛いのは、東京へ行った時に、こっちはボケをやっているのにツッコミが返ってこない、あの会話は辛いんですね。一人だけアホになったような感じで。

増田さん

それ、今私も学んでいるんです。まだ、鷺田先生に対して私のツッコミが足りないかな。

本当は、私が先生のお話をいっぱい聞きたいんですけど、ツッコもうとするとすぐまたこちらに返して頂けるので。

でも、本当にそれがマラソンの声援に全て表れています。「お前の時代は終わったんや！」という厳しいヤジが飛んだかと思えば、(スタート直後には)「帰って来いよ！」というものもありました。(ロス五輪では)途中棄権で終わっているじゃないですか。だから、マラソン

というと私が帰ってこないというイメージがあるんですね。嫌味じゃなくて「帰って来いよ！」と。まだグラウンドを回っている時に言われましたからね。長居陸上競技場を4周してからロードに出るんですよ。まだ2周している私にスタンドから「帰って来いよ！」と。ちょっとズッコケそうになりましたけれど、でも「あったかいなあ」って。

**鷺田さん**

皆さん、最初増田さんの紹介ビデオの中に1つ変なシーンがあったのを覚えていらっしゃいますか？「帰って来いよ！」ではなく「一緒に走ろう」と。後ろからポンッと肩を叩いた市民ランナーの人がいたでしょ。あの時、実は彼女はもうさっきの「お前の時代は終わったんや！」と言われて走れなくなって、途中棄権で歩いて地下鉄の駅を探されていた時にポンッと一緒に走ろうとって声をかけて頂けた、あのシーンなんですね。

**増田さん**

あれは忘れられないです。

**鷺田さん**

あのシーンだけフィクションで、再現ドラマで作ってあるんです。あれおかしいと思いませんでした？

**増田さん**

どこがおかしかったですか？足が太いですねえ。

**鷺田さん**

みなさんお気づきになりませんでした？あれ男の人がやっていたでしょ？女子マラソンなんですよ？

**増田さん**

先生さすがですね！そこに気づきましたか！私失礼だからもう言わないようにしようと思っていました。そうなんです。

でも、あれも私「自分が弱くなって」あの時に冷静に思ったんです。どうしてかという今アメリカでのお話もしたように、ロサンゼルスオリンピックで途中棄権をしてからあの歩いてしまった大阪って、4年振りのマラソンだったんです。

すごく頭の中でスタート前から「今日はビリでも良いからゴールに辿り着くことが私の新しいスタートなんだ」と何度も何度も言っているんですね。「絶対に私はロサンゼルスの時と比べて人間が変わっているから、今日は完走できる」と自分を信じて走っていて。

それで、大阪城の 27km 地点で「増田、お前の時代は終わったんや！」と言われた瞬間に足が止まったんですね。歩きながら地下鉄を探したんですよ。「私、何であんなに自分が変わったって思っていたのに、なんで歩いているんだろう」、でもダメなんですよ、かっこ悪くて、惨めで。「テレビ中継こんなのされているんだ、もう地下鉄を探して逃げよう」と思っていたところで、後ろから私を抜いて行く市民ランナーの方々が1人じゃないんですね。

ある人はただ肩をポンッと叩いて行く、だけど私本当に助けられました。あの時に市民

ランナーの方達がああいう行為をしてくれなかったら、私本当に地下鉄を探して帰ってました。

そのまた後姿を見ていたら、こういう言い方は失礼かもしれないですが、私よりも太いんですよ、体が。だけど、この後姿がすごく前向きなんですね。ゴールしたらもっと素敵な自分で明日スタート出来るってそんな感じなんですよ、今思えば。市民ランナーの方々に引っ張って行ってもらったという感じで、あの時本当に助けられましたね。

**鷺田さん**

でも、増田さんって褒め上手ですよ。色々とあそこまで言われているのに、大阪のすごく良いところを取り出して頂いて、褒め上手だなあと思いました。

92年大阪で引退されてアスリートから引かれて、走る事は続けられたにしても選手としては一線を引かれて、スポーツジャーナリストに転身されているわけですが、この転身は「聞かれる側」から「聞く側」に、ジャーナリストだから。或いは解説をして人々に語りかける側に180度違う立場に変わられたわけです。

それまで聞かれる側の時は、たぶんそんなに饒舌にお話されるという事はなかったと思うし、ましてや人の事を、自分のことを聞かれているから、他の選手の事についてお話される事はなかったと思うんです。でも正反対の立場になられた時に言う事と、それから今私の印象ではすごく上手く褒めて下さるなあという。今日初めてお話して「褒め上手だなあ」というイメージがすごくあったんですが、関係あるんでしょうか？

**増田さん**

自分が褒められるのがすごく好きなんです。私はおばあちゃんっ子で子どもの時から「あけちゃん、あけちゃん」と、何をやっても「あけちゃん、良いねえ」とか、小出義雄さんではありませんが。だから打たれ弱いかもしれない。褒められて、**木にのぼって**きましたから、だからそういう事もあるから、人の事を褒めるのも好きですね。

**鷺田さん**

解説でもそうじゃないですか？

**増田さん**

解説でも、たまに一緒に歩かせて頂く永六輔さんから「あなたね、もう50歳に近いんだから、時には褒めるだけの解説ではなくって、わさび。わさびを効かせる。その後にもまた褒める方がもっとありがたみがあるから」とアドバイスして頂くんです。

**鷺田さん**

それくらい、ある意味では褒めてこられたんですね。

**増田さん**

私は取材が好きで、現場によく練習を見に行くんです。北海道合宿では、時間があると3泊くらい合同合宿に行くんですね。そこで、6時に集合して朝練習をやって、また午後40km走などをやっている選手を見ていると、本当に褒めても褒めても褒め足りません。

北海道の人、旅館の近所の方が、「いやすごいいねえ」と。「40人くらいが朝6時に起

きて、毎日毎日 20km くらい走る。今親の言うことも聞かない若者が多いのに、なんか軍隊よりすごいよね」なんて近所の方々が感動しているんです。そういうように遠い目標に向かって半年間くらい、マラソンって地道に積み上げていくんですね。それでも途中で足を故障しちゃってスタートラインに立てないという選手もいっぱいいるんです。

だから、私がやっていた時代と比べても、今の時代の中でやっている選手達というのは酸素の薄い高地ですよ。酸素が薄い中で練習の量も質も30年前よりも上なんです。ましてや私の時なんか娯楽が今よりも少ないでしょ。今は娯楽もあって楽しみもあるこの時代に、こういう地道に積み上げなかったら良い結果が出ないという事をやっている選手達って本当に凄いんです、先生。

**鷺田さん**

褒めようとして褒めているのではなく。

**増田さん**

本当に感動します。野口みずきさんだって、北京オリンピックはスタートラインに立てませんでしたけれども、「走った距離は裏切らない」という座右の銘を持っていて、世界一の走り込みをやっているんですね。

最後の最後で「この疲れた体でこの練習をしたら足が痛くなるかもしれない」と、「でもこの練習をしたら自信が持てるから、もう1回金メダルが取れる」という瀬戸際の練習をやっちゃうんですよ。それで怪我をしまして、泣いて、だけども次も頑張る、と。この前、名古屋でまた素晴らしいレースを見せましたけれども、野口みずきさんに限らず、本当に皆よくやりますよ。

**鷺田さん**

今のお話を伺ってちょっとびっくりしたのは、今の方がある意味で練習が高度になって、ハードになっているというんですか。

**増田さん**

そうなんです。今の方が世界のレベルも上がっています。スピードも上がっています。

その中で女子マラソンの日本の選手達の練習の内容と言ったらびっくりしちゃいますよ。朝ご飯を食べる前から 20km くらい走っているんですよ。それでチームによっては会社に行って。本練習で3時くらいから合宿なんですけど、3時頃からきつい練習をしますが、多い日には 40km 走をやったり、グラウンドの中で 2000m ですね。400m のトラックを5周するんです。2000m×21本のインターバル。4時間くらいですね。そういう泥臭い練習をして。だから、私の時代と比べると、「我慢」というものの取り方が違うんでしょうね。

**鷺田さん**

私の印象では、増田さんの時代は本当に全ての事を投げ打って、悲壮感漂わせて、悲壮感が無いとサボっているようなイメージがありましたよね。今のアスリートの人達というのはなんか明るいというか、例えばインタビューでもすごく楽しそうに答えられたりとかということで、そんなすごいことをしてらっしゃるというイメージがあんまりなかったん



ですね。

**増田さん**

私たちの時代は瀬古利彦さんがそうであったように、修行僧。まさに修行僧なんです。

今の選手達は楽しい修行僧。修行僧を楽しんでいる。どうしてかというと話せば長くなるんですが。今の選手はギャップを楽しんでいるんです。

つまり、酸素が薄い所での合宿と言うと、中国の昆明ですとか、そういうまだ日本の30年くらい前の生活をしているような所、練習中に豚小屋の臭いがしてきたりとかするわけですよ。走っている選手の足元にアヒルが近寄ってきたり、田んぼの中で水牛が応援してくれたり。だって応援してくれる人がそれしかいないんです。そういう中で一月とか一月半、誰も見ていない所で合宿するんです。それはそれは孤独ですよ。まさに修行僧。

**鷺田さん**

一人でするんですか？

**増田さん**

一人ですよ、距離を踏む時には。そこに後ろから伴走する監督の車があってタイムを取ってくれますけれどね。給水を渡してくれたり。

修行する1カ月とか1カ月半、何故それが出来るのかというと、大会という大舞台、それはもう輝かしき舞台です。沿道には何万人という人がいる。それからテレビの放送が、バイクまで付いてくれる。そうすると、そこは自分が頑張れば主役になれるわけですね。まさに女神ですよ。

だからその地味な合宿の時間とそれを頑張れば、大阪国際女子マラソン、あその輝かしい雛壇の所での記者会見がある。それから、トップ集団を走ればずっと自分をテレビが映す。もうそのギャップを楽しんでいるんですね。私はそういう事を楽しめなかった。もうずっと舞台でも、1秒でも早くゴールしたいから、髪の毛をオカッパにする、自分がテレビで見られている事なんて楽しむ余裕がなかったんです。

だからずっと平面な競技生活なんですけれども、選手達を今見ていると、その舞台と修行の場というのを楽しんでいるので、苦しくてもそこで自分の発表の場がある、ということのメリハリというんでしょうかね。

**鷺田さん**

そのメリハリのある良い舞台で、例えばその前に立てなくなったり、途中棄権となると、そのダメージもまた大きいんじゃないでしょうか。

**増田さん**

大きいと思いますよ。マラソンの場合には半年間の練習があるので、せつかく5か月間積み上げてきたところで、最後の刺激練習で怪我をしてしまう、なんていう人も。野口さんも土佐礼子さんも、ほとんどの選手がそうですよ。

だからスタートラインに立ったら、心の中では“ウヒウヒ”していますよ。もう第一ラウンド終わりますからね。第二ラウンドっていうのはレースですから、みんなもう“ウヒ

ウヒ”しているんです。

けれども、やっぱり最近の若い選手達を見ていると、抵抗力がありますね。30年前なんていうのは、私はレースの直前に足なんか怪我をしたらずーっと落ち込んでいました。今の選手達って、突然でダメでも、またこれで自分が強くなれる。やっぱり失敗しないと強くなれないってどこかで思っているんでしょうね。切り替えが早い。

**鷺田さん**

お話を伺っていると、今の若い子、捨てたもんじゃないですね。

**増田さん**

本当に今の若い人達って強いと思いますよ、ハートが。

**鷺田さん**

世間のイメージでは逆で、男だったら草食系って言われたり、会社の経営者はこの頃の若い子は外国に行きたがらないとか内向きになっているとか、大学だと留学生が減ったとか、世の中は「今の若い子は何でこう縮こまってきているんだ？」というイメージで語られることの方が多いですよ。見ていらして、全然違いますか？

**増田さん**

やっぱり若い子達だから目標じゃないですかね。

競技の場合には常に「大会」という目標がありますからね。そういう中で場数を積んでいくわけですよ。「一回ダメでも今回失敗したらまた次頑張ろう」というような感じで皆強くなっていきますけれど、やっぱり目標を持たないとどうしてもちょっと内向きになったり、あと自分に自信が無くなったり、ちょっとした失敗でもへこんでしまったり。

**鷺田さん**

僕らもすぐへっこみます。

**増田さん**

いやいや、先生、とんでもないですよ。ですから打たれ強いと思います。人生において。じゃなかったら、今こんな中でこういうお立場で、阪大の総長をされたり、また今はファッションも哲学でやられたり風穴を空けられて。

ご存じないですか？ファッションまで語られます。女性誌の「marie claire」。

**鷺田さん**

30代でファッション雑誌に連載をして、絶対に哲学用語を使わなくて、1年半連載したものがデビュー作ですが、師匠に「世も末だ」と言われました。

**増田さん**

哲学者がね。

**鷺田さん**

「シーズンでコロコロ価値が変わるようなものを対象にしたらいかん」という。「古今東西変わらない普遍的な真理を探究するのが哲学だ。世も末だ。」と言われましたけどね。でも絶対くじけなかったですけど。「先生じゃあ今日はどんなパンツ穿いてはるんです

か？」とかココまで出てきましたが聞かなかったですが。

でも、そういう風に今の若い人を見る視点というのは、多くの人は忘れていないかもしれないですね。見えていないかもしれないですね。

**増田さん**

おこがましいですが、やっぱりチャンスを与えないとダメだと思いますね。

失敗しても、小さな舞台でも大きな舞台でも色んなチャンスを与えてあげて、そこで鍛えられていくと思うんです。チャンスがないんじゃないでしょうかね。

**鷺田さん**

良い話を聞いたことがあって。

プロ野球に独立リーグが何故あるかと言う話を聞いた事があるんです。

もの凄く素敵で、「夢を捨てられない人に上手くケリをつけさせてあげる装置、これが独立リーグなんだ」と。

子供の時から「あの子はすごい野球が出来る」と言われたり選抜野球も出られるようなエリートコースを辿ってきた子が、次にプロ野球に行くわけです。プロ野球に入ったら、全てがそういう子で、そんな中で相対評価をするから選抜に出たかもしれないけど、控えの役しか出来ない人、生涯十数打数というような人もいるわけです。そういう人が挫折してプロ野球を辞めるんだけど、「俺からこれを取ったら何が残るんだ」という事でどうしても夢を捨てきれない時に、それ用に独立リーグがあるということです。

じゃあどんな風に最後ケリをつけるのかという事で1つ例をあげてもらったのが、プロ野球を辞めて独立リーグにいる間、ある日球場に行った時に、2流グラウンドだけど芝がきれいにしてあったんですって。その時に自分が中学で初めて野球の試合に出た時のあの芝生の緑に感動したことをグワッと思い出して、それで「ああ、自分がここまで野球が出来たのは、あの芝生をちゃんと整備してくれたおじさん達が、職人さんがいたからだ」と一念発起してプロ野球を諦めて、芝生の職人になられたんです。

**増田さん**

今度は支える側ですね。

**鷺田さん**

そういう形で自分の夢とか希望を若干修正されて、プロ野球選手になるという夢はこの独立リーグの間にやっとケリがついて、そして「芝生職人として次のプロ野球選手を目指している子を支えてあげよう」と納得して転職された、と。

そういう「夢を捨てられない人にケリをつけさせてあげる、もの凄く良い装置なんだよ」と教えてくれた人がいるんですが、今仰った、それなりのステージを用意してあげるといのがやっぱり大事だということで、ふと思い出したんです。

**増田さん**

それは良い話ですね。

**鷺田さん**

要するに、今本当に、非正規の労働にしか就けないとか、そもそも職に就けないとか、或いは学校で全然うだつが上がらなくて行きたい学校も行けないとか、ボーイフレンド・ガールフレンドが出来ないとか、「何で俺の人生こんな冴えないんだろう」と思っている子は結構居るし、塞いでいる子も居るんだけど、社会がそういう独立リーグ的な場所を用意出来ていないということに問題があるのではないかと。

今のお話を聞いていて、若い子が内向きになっているとか覇気が無いとかではなく、今増田さんをご覧になっているように、強い子・タフな子がいるけれどそういう子がまだ少ないというのは、実は我々の側が独立リーグ的なステージを用意していない事が理由なんじゃないかなと。

### 増田さん

自分事なんですけど今のお話を聞きながら思うのは、私、解説をずっとやっているじゃないですか。若い子が、私がお局様でいる限りは育たないわけなんです。とは言いながらもまだやりたいんですが。

だけど、やっぱり引退したばかりの人にそういうチャンスを与えてあげると、タスキ渡しをするという事で、テレビ局側は「いやあでも〇〇さんはまだ早いですから」なんて言って怖がるかもしれないけど、やって失敗しちゃったってそこで失敗した事が大事じゃないですかね。「また、頑張っていこう」って学んで。

だから私もチャンスを与える年齢ですから、そういった意味ではもっともっと、そういう事をしていかなきゃいけないかなと。

本当に思うのは、学生にも言っていますが「とにかく若い時には恥をかいて」って。大阪国際女子マラソンの話は、新しく入ってきた1回生の人には最初にしちゃうんです。「私、走ってる時にそう言われたけど、あれで強くなれた」と。

人間って恥をかかなきゃダメですね。それだけの舞台「恥をかく舞台」も大事で、どういう風にして抵抗力をつけていくかといったら「自分の人生を振り返ったって本当に恥ずかしい」という思いですね。そういうのをすればするほど強くなれてきて、10代20代の人には「失敗するかもしれないと思ってチャレンジしないよりも、それ覚悟で挑戦して、それで恥かいた」って。「一瞬は恥ずかしいかもしれないけれど、どれだけ多くのことを栄養としてもらえるかな」というのはいつも思っている事なんです。

### 鷲田さん

増田さんは天性の先生みたいですね、教師がすごく似合っている気がします。マラソンは準備だったみたいな感じで、先生が天職のように。先生方ばかり見てきている私が言うから、間違いないです。

### 増田さん

ありがとうございます。先生も相当褒め上手です。

でも本当に、引退した後に意外性が武器になりましてね。「ちょっとあなた悲壮感漂っているかと思ったらね、こんな明るいんだ。これだけでも良いよ、意外性が武器だから」な

んて言われて。初っ端にラジオのパーソナリティーもやりました。そうしたら生放送中に、仲人に囲まれる中、「新郎・神父は“けつのう”をかわしました」とか。

**鷺田さん**

血尿！？

**増田さん**

血尿は瀬古さんでした。「けつのう」です。「結納」という字を思いっきり「けつのう」と読んでしまって。母親が寝込んでしまいましたけれど。あの時だって、本当に凍り付いてしまって、放送が。まあ本当にそれはまだ20代でしたから。

**鷺田さん**

皆さんの中にヒヤッとされた方ないでしょうね？大丈夫ですね。「けつのう」じゃなくてね。

**増田さん**

一応台本があるんですけど、慌てちゃうんです。

しっかり意味を把握せずに読んでしまって、「門松」を「もんまつ」と読んだり。ただあれだって母は「あなた、基礎体力があったって新聞もロクに読んでいないんだから、もっと勉強してから引き受けなさいよ」と言うんですよ。でも「チャンスだから、意外性が武器になるのは今しかないから」と。

**鷺田さん**

ポジティブシンキングですね。

**増田さん**

チャレンジしたことによって失敗するわけですよ。だけどその事によって、マラソンなんて自分中心でやっていましたが、ラジオは皆で作り上げていくんだということも教えてもらったり。

だから「チャンスがあればどんな事にでもチャレンジしたほうが良いなあ」というのは今でも思います。特に若い人。あまり若い人聞きにきていないですけどね。でも良いんです、良いんです。お子さんとかに。

**鷺田さん**

話術もすごいですね。本当に、天性の教師ですよ。

やっぱりアスリートの方がすごい教師になるというのは、スポーツ競技は皆勝つことを目指すじゃないですか。勝つ為に苦勞もし、辛抱もするけれど、結果を見たら、例えば高校野球、全国5000チーム位あるんですか？負けないチームって1チームしかないわけでしょ？最後まで負けないチーム。あとの99.9%のチームは全部どこかで負けるんですよ。ということは、スポーツ競技で一番普遍的な、皆が共通して体験するものって「負ける」という体験だと思うんです。

じゃあ「なぜ、ああいう『負ける』という体験を、あんなしんどい目までさせるような『競技』を大人達は考えたのか」と思うと、やっぱり負けることで初めて今まで「自分が

頑張る！頑張る！」と自分で向上する事だけを考えていたのに、負けた時に初めて他の負けた人達の気持ちが分かるというか、思いやれるというか、想像力が持てるというか、何かその為のトレーニングではないのかなあと思って。

今は違うんですが、昔企業の就職状況が良い時は「体育会系の子でクラブのキャプテンやっている子」は無条件に採っていたんですね。「キャプテンやってる」というだけで。

それは、やっぱりキャプテンをやっていると、負けた時の皆の悔しさを全部引き受けないといけないし、或いは選抜に漏れてチームで補欠になった子で自分は悔しいのに裏方でチームの為に支えてくれる、そういう子たちの悲しみも分かる、という風に「体育会系でキャプテンをやったら絶対会社では使える！」と一時期言われた事があるんです。

スポーツ競技の意味ってそういうところにあるのかなあと。それを増田さんは普通の人より強烈に、負けるどころか、皆に選ばれたのに途中でダメになって棄権してしまった時、ある意味では敗北以上のすごい経験ですよ。へこむ・落ち込む経験をされ、それからまた次に立ち直るまで数年間負けっぱなしの時間を過ごせるという。

それが我慢。その我慢が出来るかどうか、そのまま終わらない。そこがやっぱり最後にどうしても増田さんにお伺いしたい事です。へこんだ時にへこんだままで終わらないという。

#### 増田さん

当時の練習日誌をたまに開くんですね。懐かしくて。そうすると、怪我で走れていなかったり、それからスランプ、競技をしているからスランプもありますよね。

そういう時に必ず書いてあるのは「今が踊り場なんだ」という事をよく書いていますね、当時。それは恩師の瀧田先生から言われた言葉だったのかもしれないんですが。

上が高い階段ほど踊り場ってたくさんありますね。だから別に止まっているわけではなくて、「次に向かって、今そこにいるんだ」というような事で自分を納得させていたような気がします。

でもオリンピックの時などは、どうして立ち直れたかと言うと、大阪国際。4年振りの大阪もそうですけども、それは私は自分じゃないと思っています。人の力。

オリンピックで一番苦しかった時に寮に閉じこもっちゃったんです、人の目が怖くて。皆が私を「ほら途中棄権、途中棄権」と指差しているような、今思えばちょっと被害妄想みたいな感じで町中を歩けなくなって。

そんな時に手紙が届くんですね。その手紙の中には、今でも覚えていますけど、はがきに大きな字で「明るさ求めて暗さ見ず」という言葉であったり、それから自分の今までの経験をずっと長い文で書いて下さって、70歳くらいの方でしたけれども。「マラソンも長いけれど、人生はもっと長いんだから元気出さない」と。

だから何かこうグーッとうずくまっている時に人の優しさに引き上げられてきたところが。大阪でも「一緒に走ろう」って言ってもらえなかったら、私本当にあのまま地下鉄探して逃げていましたから。多分「我慢」の反対は「逃げ」ですよ。我慢出来なくて逃げ

ちゃって。

**鷺田さん**

先程は「独立リーグのように、自分の夢を修正するチャンスとか場所、大人がちゃんと与えられていないな」という言い方をしましたけれど、今は増田さんの言葉を借りて「踊り場をちゃんと設定できていないな」という。

つまり「こういう風に登って行って、次上手くいなくなかって、次の人生またこういう風に別の形でまた登って行く」という前に、どうしても「踊り場」がある。失意をまた立ち直りに登って行く、人間そんな簡単に修正出来ないですよ。

そういう時に踊り場の何年間は要る。その時に、もがくなら、もがくだけもがいたら良い。今まで恐ろしくて手が出せなかったもの、或いは馬鹿にしていたようなものと、踊り場だから戯れても良いという。一度そこで納得するまで迷うんだったら迷ってて良いよ、という踊り場がやっぱり今の社会にないのかなあと。

**増田さん**

社会全体に余裕がないんでしょうかね。そういうところで。

**鷺田さん**

人間ってどんなに落ち込んでいても、誰か1人、最低1人が後ろからじーっと見ていてくれると、その眼差しを感じていたら絶対に人は崩れないと思うんですよ。

でも今の社会、特に「子どもを見る目」というのは、過剰に期待したり・期待し過ぎたり、本人から言うと、期待され過ぎているか・全然期待してもらえないか、という両極端ですね。

だから、期待されすぎていると重圧で潰れそうになるし、ミスしたらいけないと思うんですよ。期待されすぎると、裏切ってはいけないという重圧。それは一番きついという事を増田さんは感じられたわけですが。「絶対にミスを許されない、2位でもダメだ」というような、失敗が許されないという凄いプレッシャーがあり、余裕の無さがあります。

他方で、全然期待されていないと「俺は居ても居なくてもどうでもいいのか」という自分に対して否定的な感情しか持てない。

いずれにしても、期待され過ぎていてもされなさ過ぎてても、自分にももの凄く否定的な感情しか持てない時に「自分で納得したければ迷いたければ迷うだけ迷ったら良い、でもちゃんと見ているよ」という、そういう眼差しっていうのがあると良いのにね。

昔3世代家族の時は、お父さんとお母さんが余裕が無くなってハラハラ心配したり怒ったりしている時に、おじいちゃんおばあちゃんは無責任だから、責任が無いから「まあ、ええやん」と言いながらじーっと、或いはおじさんでも良いですけど、そういう視線ってあったと思うんです。

**増田さん**

誰かが気にしてくれているんですよ。

**鷺田さん**

もの凄く今そういう眼差しが減ってきて余裕が無くなってきているという、大人も子供も。そんな感じがありますよね。

今のお話を伺って、震災の時でもやっぱり出来る事・出来ない事って離れていたらあると思いますが、やっぱりじっと忘れないで見ているという、そういう眼差しを被災地の人を感じて頂けるようなケアの形・支援の形というのは大事なんだなあと。

**増田さん**

阪神淡路大震災もそうですよね。やっぱり風化してしまうという事を一番経験者の方々はその不安に思うでしょ？東北の方もそうですよね。その時に行くだけではなくて、ずっと様子を見ていたりとか、立ち直っていくものを寄り添いながら見ていく事の大切さというのは。

私も、出来る範囲で地元の子ども達と一緒に走ったり、避難している飯館村の方々の中で、おじいちゃんおばあちゃんと「ロコモ体操」という運動器の体操を定期的なやりに行ったりしているんですけど、来てくれる事が、忘れちゃうのではなく覚えてくれている事が嬉しいのが伝わりますね。

**鷺田さん**

だから、別に1年に1回でも良いんですよ。その代わり、毎年続けるという事が大事なのかなと思いますけどね。

最後に、四十何日後に迫ったロンドンオリンピックの見所をプロの目線で、ここでしか聞けない話をお土産に皆さんに持って帰ってもらう事にして。

まだ時間ありますので、ここで皆さんから増田さんに「これはちょっと聞いてみたい」というご質問があれば、どんな質問でも。

**増田さん**

何でも良いですからね。

**Q (司会)** .本当にお話がお上手で。15年くらい前に大阪でラジオのレギュラーやってらっしゃいましたよね、「増田明美のますます健康！ツボ押しラジオ」。実は私も同じ局で他の番組をしていたんですが、「増田さんのお話が面白い」と局内でも結構評判でして、リスナーの方からも本当に好評で聴取率も良かったんです。その時も思っていました、昔からそんなにお話はお上手だったんですか？

**増田さん**

どうなんでしょうね。でもすごくお喋りでした。

恩師の瀧田先生に「増田、強くなりたかったら喋るな」と高校1年生の時に言われました。「喋るっていうのは体の中のエネルギーを外に出してしまう」と。

昔はもっと早口だったので「お前みたいに早口でペラペラペラペラと喋っていると、マラソンって力を温存しなきゃいけないのに逆のことをやっている。強くなりたかったら喋



るな」と口に蓋をしろというところが。

私の家は専業農家ですから、おばあちゃんに育てられて、おばあちゃんっ子なんですよ。

私のおばあちゃんは「きみえ」っていうんですけど、子供の時に近所のおじいちゃんおばあちゃんがお茶を飲みに来た時に「きみえさんは、人が話をしている時にも唇がパクパク動いている」、もう落ち着きが無くて、喋りたくて喋りたくて。

「いやぁ恥ずかしわぁ」と思っていたら、だんだん自分がそうになってきて。

**Q (会場から)** 私はずっと増田明美さんのファンで、今日お伺いしたかったのが、92年の大阪国際女子マラソンで引退された時に、確かたくさんの疲労骨折がありながら、途中まで「最後だから」と思って痛みを耐えながら頑張ったんですけど、タイムの制限があってレースを辞めざるを得なかった、と。(増田さん：「15kmで制限時間を超えました」)

ラストランでそういう事もあって、その時の心境というのはどういうものだったのかなという事と、その時を振り返って今思うと、その時どういう状況だったのかなという事をお伺いしたいです。

#### 増田さん

良い質問をありがとうございます。

もしかしたら最後のそのレースが一番精神的にきつかったのかもしれないです。

当時28歳になっていましたから、私が最後大阪でラストランをする意味というのも「しっかりとゴールまで行く」というのは「今まで私のことを支えてくれた人達に対する恩返しだ」と。私、すごく人を振り回してきて、トラブルメーカーだったので、最後はちゃんと2時間34分くらいでゴールする事が恩返しだったんです。

ところがレースの最中に右足首に激痛が走りまして、15kmで制限時間を超えたんです。後ろから追ってきたバスに収容されてゴールまで行ったんです。もうバスの中で大泣きしました。だから、それはオリンピックの時みたいに自分中心じゃないんですよね。そういう目的があって走ったマラソンだったので、それはそれは精神的には一番しんどかったです。

その時の私の気持ちはそうで、閉会式には行ったんですね。閉会式で「皆さん、ありがとうございました」と言って、着地が出来なかったのでマネージャーさんにおぶってもらって、ご挨拶だけしたんです。そうしたら、その時に色んな関係者から聞こえてきたのは「彼女はもの凄く精神的にデリケートだから、もしかしたらそういうプレッシャーもあったかもね」と。やっぱりその時にも私信じられてなかったんです。まだ足の痛みで途中棄権したと思われずに「精神的に弱かった」って。またそれでショックで。その終わり方というの、ものすごく切なかったです。

それから3カ月くらいしてからです。朝日新聞、偶然にも朝日新聞だったんです。

朝日新聞が病院の先生に、私の事を取材したらしいんです。病院に行って検査をしたら、当時MRIという機械が流行りだして、体の中に7か所足に疲労骨折があったんです。

そうしたら社会面ですよ、運動面じゃなくて。社会面に「増田明美さんの体、骨が65歳の女性並み」、骨密度。よりによって、ヨタヨタのおばあちゃんみたいな写真がそこに大きく掲載されていて、そこに書かれていたのが「増田明美さんの体、65歳の女性の骨」、そこに四字熟語「粉骨碎身」。私もう笑っちゃって。

その時はショックでした、砕けてるの、骨が。そうしたら私の母親が「明美、また縁遠くなったね」と。だから、今となったら笑い話ですけど、中山さんが言って下さったその92年のラストランが精神的には一番厳しかったかな。「これからどういう風にして食べていこう」と。

ラストラン、当時は引き際だったんですよ。引き際が良ければ仕事に来る、と。野球選手でも、引き際の良い人はすぐにテレビのキャスターとか、私はテレビの顔じゃないのでそれはなかったと思うんですけど、引き際が良かったら来ると。でも最悪でしたから「その後どう生きていこう」と。

今のように、セカンドキャリアの勉強なんかもしてないわけですよ。まあ、不安で不安で。そういうことを思い出しました。

**Q (会場から)** 今日、国際的なステージにおいても女子スポーツは華々しくなっていますが、女子の力はどこにありますでしょうか？

**増田さん**

なでしこジャパンにしても、大舞台で一番苦しい時に澤穂希さんが1点入れてくれて世界一になったとか、女性の活躍が素晴らしいですね。男性も、男子マラソンなんかは頑張ってきていますが。

私を感じるその違いというのは、オリンピックの前などの記者会見。

男子と女子の両方の記者会見に参加しますと、違いがあるんです。女子選手は、本番前の記者会見で具体的な結果を言いません。皆さんよく言われるのが「やってきた練習を無駄にしないように、自分らしく出し尽くす」。だから「自分らしく」という言葉ですとか「出し尽くす」とか、有森さんが言っていた「自分を表現したい」とか、あんまり具体的に結果を言わないんです。一方の男子の選手は「少なくともこのくらいの時間で走りたい」、「入賞したい」、「メダルを目指します」と結果を言うんですね。

アトランタオリンピックぐらいの時からそれに気が付きまして。もしかしたら4年に一度のオリンピックというのは、男子の選手にとっては「戦う場所」、「戦場」だと。良い結果を、少なくとも残したいという戦場であって。女子選手にとっては、やっぱり「舞台」。「やってきた練習を無駄にせずに、自分らしくそこで力を出すんだ」という、すごく女子選手の方が見られていることを意識しながらも、それを力に変えていこうとする。なんか「戦場」か「舞台」かという違いを記者会見を見ているとを感じるんですよ。

だからもしかしたら、なでしこジャパンの澤さんも佐々木監督との一番苦しい時のPKの時のやりとりを見ていると、笑っているじゃないですか。「もう出し尽くそうよ」という、「勝っても負けても、ガンッといこうよ」というような、捨身というか度胸といいます

か。そういう大らかさというのは、男性よりも女性の方があるのかなというのは感じます。良い質問ありがとうございます。

**鷺田さん**

ちょっと男は切ないですけどね。

**増田さん**

先生、男は戦いますかね。戦っちゃうんですかね、全てにおいて。

**鷺田さん**

岩崎宏美さんは昔「男はみな戦士」とか切ない歌でしたね。ステージに変えるということですね。すごく勉強になりました。

**司会**

今朝の朝日新聞の朝刊のスポーツ記事に「マラソン合宿、女子3人出発」と出ていたんですね。これにも同じように、おっしゃるとおり、確かにそんなに結果の事はおっしゃっていません。

**増田さん**

新しい試みです、それは。私の時代とか、2008年までは、日本代表で3人行っても、3人が一番のライバルなんです。手の内を明かさないようにして個々に合宿をするんです。

今回初めて3選手がアメリカのアリゾナ州のフラッグスタッフという所で、合同合宿をします。日本選手として策略を立てたり、それから誰か一人でも怪我をしてないかという事を、様子を見合って「チーム日本でいきましょう」という連携プレーでいきます。美しい。これは本当に嬉しくて「こういう時代になったか」という。今日、調べて比べてみましたら、朝日新聞が一番大きく載せていますもんね。甲子園もそうですけども、スポーツに対する凄い力が感じられますね。

**鷺田さん**

それは3人で組んで「最初1人ピューっと出ろ!」とか、そういう戦略もやるんですか?

**増田さん**

それは少しあると思います、いろいろ監督に伺うと。

大阪の池田市でダイハツチームが練習しています。ダイハツからも木崎良子さんという選手が日本代表で出ます。林監督に話を聞くと、「そういう戦略もあるんだけど、それ以上に、2008年が皆さん個々に合宿をしながら、野口みずきさんが足が痛いことを知らなかった、土佐礼子さんも痛みを我慢していることを知らなかった」と。「もっと早くに知っていたら補欠を回すことが出来たのに」と。情報交換が上手く行ってなかったんですね。

だから「お互いのコンディションなどを知る」という目的もありまして、今度の合同合宿が初めての試みで行われるんです。素晴らしいですね。

**Q (会場から)** .マラソン中継をよく見るんですが、解説といえば増田さんが定着していると思いますが、その時に有森さんとか高橋さんとか、複数の解説者がいらっしゃる時がありますよね。その時の間合いとか苦労話とか、或いはその解説の舞台裏とかがあったら聞

かせてほしいです。後もう1つ、駅伝の中継の時にゴール間際にアナウンサーが語り始めますが、あれが非常に耳障りなので、増田さんにもし力があるならやめてほしいなど。それはお願いでございます。最初の方の質問宜しく申し上げます。

#### 増田さん

大阪国際女子マラソンは、特に関西テレビですから派手なんです。だから解説者もたくさんいて。苦労話というところだけの話ですけども、マラソンって1人で自分の体を2時間半もゴールまで持っていきますから、皆、一人一人我が強いんです、良い意味でもそうじゃない意味でも。前の晩とか全員で食事会があるんですけど、合う人合わない人がいるから「〇〇が来たら、〇〇が来ない」とか、そういう事ありますよ。

放送中の苦労話というのは、有森さんはやっぱりクールですね。余分な事を言わずにちゃんと解説をする、分析をする、クールな解説です。Qちゃんと私が似ているんです。だからいっぱい取材をして、選手が喜びそうな事を言うと。

だから、バランスとして今関西テレビが困っているのが、Qちゃんと私に振ると、話が長いと。しかも二人が同じようにエピソードを紹介し過ぎていると。「ここはレースを分析してほしい」という時に、私が「あ、〇〇ちゃんは昨日焼肉を食べました」とか。そうしたらQちゃんが「〇〇ちゃん実はおばあちゃんっ子なんです」みたいな感じで。

だから、二人がちょっと被るから、もうちょっと「言葉短く、文節短く」という事で、ちょっと今バランスがその辺でそうなんです。

もう1つの質問ですが、アナウンサーの勉強といたしますか、もの凄いですよ。たくさんエピソードとか情報とか、その人の歴史を集めまして、解説者もよく喋りますので本番で使うのは10分の1もないですね。だから最後だけはキメたいんです。最後だけは歌いたいんです。それがやっぱりアナウンサーの妙といたしますか、そこを逃してしまうと出番がないくらい今みんな解説者が喋りますから。だからさすがの私も最後は出番を与えて喋らないの。「そこで喋るとダメダメダメ」という。

だけどやっぱりそうやって思われるんですね。

#### (会場から)

ここぞとばかりに喋り始めますんでね。交代するでしょ。メインのアナウンサーから。あの瞬間からももの凄い勢いで入ってきますからね。

#### 増田さん

グラウンドのゴールの所ね。だってそこしか出番がないんですもん。スタートとゴールだけの為に、何十時間もパソコンに向き合ったり、現場に行っていますから。あの辺は私としては歌わせてあげたい。しかもスター選手が、期待されていた選手などが、本当にトップでゴールをすると、そこを歌い上げたアナウンサーはニュースで残るんですよ。ニュースでそこが使われますからね。だから張り切る。そこだけ他の局も「貸して貸して」といってニュースで使われますから。だからそこはちょっと分かってあげてほしい。

#### (会場から)

我慢して聞かせて頂きます。ありがとうございました。

**Q (会場から)** .中学・高校と陸上をやっている、今大学生で近所の中学生にボランティアで陸上を教えている、やっぱり思春期でやんちゃな子が多いんですが、そういう子達に陸上の楽しさというのをどういう風に教えていったら良いのかなという事を悩んでいて、指導もあまり上手く出来ていなくて、どうすれば良いでしょうか。

**増田さん**

最後にすごくいい質問をしてくれました。

それは、きつい練習の時ほどムードを良くしてあげてください。ウォーミングアップの時も含めて。ムードですね、雰囲気良くする。

今、陸上競技の現場で強いチームほど指導者が一番意識している事です。きつい練習の時ほどウォーミングアップの時は明るいですね。「厳しさに明るさでぶつかっていく」、これをやるから選手達がへこたれないんですよ。ちょっとくらい調子が悪くても「また明日頑張ろう」と。そういう苦しみも味わうことが出来るのは、ムードなんです。

例えば、私が取材に行きますと、チームの監督さんに「今、調子はどうですか？」と聞くと「うん、調子はお母さん」と。「なんですか？」と言ったら「まーまー (マーマー)」と。そこからね、笑うの。これ使って下さいね。

ある時には私をダシにして、「増田さん、よく来てくれた！」と。ウォーミングアップの時に「あなた晩婚だったでしょ。今、晩婚アドバイザーやってるみたいだけど」なんて言って「あなたね、今ね、インフルエンザも流行ってるけども、夫婦風邪。夫婦風邪が流行ってるから気をつけな」と、ある監督が言ったの。「なんですかそれは？」といったら「夫婦風邪というのはね、熱は冷めたけど咳 (籍) が抜けないんだよ」と。

私の時代にはあり得なかった、「笑っちゃいけない、喋っちゃいけない」と。それで緊張して怪我なんかしちゃいましたけど。本当に強いチームほど監督さんが朗らかな空気を作って、それで厳しい練習に明るくぶつかっていく。そうすると、競技生活が楽しいし、ちょっとくらいスランプでもへこたれない、「また明日頑張ろう」となりますので、ムード作りを大事にして下さい。

**鷲田さん**

あと1分で、ロンドン五輪の見所を。

**増田さん**

ロンドン五輪の見所は、テレビで観る方はもの凄く楽しい。観光名所ばかりを走りまですから。周回コースでロンドン市街の良い所、世界遺産のウェストミンスター寺院、ロンドン塔を始め、もう行ってみたいくなる煌びやかな所・素晴らしい場所を、選手が観光案内人のようなガイドみたいな事で走るんですよ。

だけど観光目的にしますから、あの建物を世界中の人に見せたいが為に、わざわざキューッと曲がって、古い市庁舎があったり、3m ぐらいしかないような路地を入らせて、そこが固い石畳。だからスタート・ゴールはウィリアム王子とキャサリン妃のパレードで有名

だった「ザ・マル」。バッキンガム宮殿の近くの「ザ・マル」がスタート・ゴールですが、選手にとってコースは「ザ・バツ (×)」、見る側にとっては「ザ・マル (○)」ですよ。

だけど、選手にとっては足に負担が大きいですね。固い石畳・曲がり角が 42.195km の中で 100 以上。2007年の時の大阪世界陸上の曲がり角が 15 個くらいじゃないですか？それは本当に大変なコースですので、選手は大変だなと。

だから見方を変えれば、ロンドンの歴史とか文化などを噛みしめて走れるような、鷺田先生のような教養がある選手にとっては、そういうものを楽しめてそれが力になりますから。そういう人が今回勝つかも说不定ですね。先生、走ったらどうでしょうか？

**鷺田さん**

この勢いでお話を伺っていたら、もう 1 回ロンドン五輪出ればいいのに。ねえ？

**増田さん**

今は大変ですよ。「豚田明美」ですから。現場で指導監督に「増田」って言ってもらえなくて「おい、豚田、豚田明美」で。重くなっちゃいましたからね。

**鷺田さん**

人生、マラソンですね。他のスキーの格好とかジャンプとかやり投げなんて一瞬で終わって「上手くいくか、いかないか」だけど、マラソンは走っている最中に、気がこんなになったり自分を奮い立たせたりとか、それ自体がドラマだし、そのマラソンを増田さんの様にこんな良い時からこんな時までやっている。それも人生ということで、いろんな人生のヒントをいただいたような気がします。

これからもずっと大阪の応援団で、宜しくお願いします。褒め上手で人を元気にしてくれて、ミスも褒めて頂けるし、本当に楽しい時間をありがとうございました。

**増田さん**

ありがとうございました。

ところで、先生の許可をいただいてからやろうと思ひまして。私 1 つだけ特技があるんです。

顔が都はるみさんに似てるってよく言われるんです。

**鷺田さん**

じゃあ、それはやらないと。

**増田さん**

良いですか？

最後に 1 つ終わりにしてよろしいでしょうか。鷺田先生、ありがとうございました。

今日は本当に聞きにきてくださってありがとうございました。

**鷺田さん**

いつやるんですか？

**増田さん**

今からやります。

(ここで増田さんが都はるみの物まねで歌い出す)

歌：「さよ～なら さよな～ら」

(手拍子)

増田さん

やっちゃって良いんですか？

歌：「好きになった人～」

増田さん

どうも、ありがとうございました。

(閉幕)