



第110回 五輪5大会連続出場に不可欠だった 指導者・父の存在 三宅 宏実

miyake hiromi

1968年メキシコオリンピックで初めて兄弟そろって表彰台に上がったのがウエイトリフティングの三宅義信氏(金メダル)・義行氏(銅メダル)兄弟です。その義信氏を伯父に、義行氏を父に持つ三宅宏実さんは自身もオリンピックに5大会連続で出場し、2012年ロンドンオリンピックでは銀メダル、2016年リオデジャネイロオリンピックでは銅メダルを獲得。日本の女子ウエイトリフティング選手の先駆者として活躍しました。東京2020オリンピックを最後に現役を引退し、指導者の道に進み始めた三宅さん。21年間の競技生活を振り返ると同時に、コロナ下で開催された東京オリンピックについてうかがいました。

聞き手／佐野慎輔 文／斎藤寿子 写真／フォート・キシモト、三宅宏実 取材日／2021年12月17日

ウエイトリフティングで 初めて持てた夢

—— 21年間の競技生活、本当にお疲れさまでした。今のお気持ちとしては、安堵感が強いという感じでしょうか。
現役引退したことに対する安堵感よりも、今は所属する「いちご株式会社*」のウエイトリフティング部のコーチという与えられた仕事がありますので、それをどういうふうに行うかという気持ちのほうが強くて、まだほっとはできていない感じです。ただ21年間ずっと、誰よりもサポートしてくれた父(三宅義行氏。1968年メキシコオリンピックではフェザー級で銅メダルを獲得した元ウエイトリフティング選手)には少し休んでほしいなと思っています。でも、私がまだ現役引退後の道をしっかりと歩めていないので、まだ支えてもらっている状況です。

—— 改めて21年間の競技生活はいかがでしたか？

苦しいことや悔しいこともたくさんあって、泣いたこともありましたが、それも含めて楽しかったです。こんなにも夢中になれることを21年間もやれたなんて本当に幸せなことでした。私はウエイトリフティングが好きなので、体力さえあればまだまだやりたいという気持ちはありますが、もう限界が来ているので次に進まなければいけないと思い、引退することを決めました。

—— 幼少時代のお話をおうかがいしたいと思います。お母さまは音楽大学出身でピアノの先生をされていたそうですね。



引退会見で、父三宅義行氏(右)と
(2021年11月)

子どものころは、母にピアノを習っていました。母からは早く帰宅をしてピアノの練習をするように言われていたのですが、中学校では最初に手芸部に入りました。でも、じっとしているのが嫌で体を動かしたいなと思っていました。窓から校庭でテニス部の人たちが楽しそうに練習しているのが見



2歳のころ

えて、いいなと思ったんですね。それで1年で手芸部を辞めて、2年生から1年半、テニス部に所属しました。

—— ピアノとテニスをしていた三宅さんが、なぜウエイトリフティングを始めることになったのでしょうか？

中学3年生の時、進路をどうしようかすごく悩んでいたんです。私自身、何に対しても中途半端で長続きせず、とにかくピアノは自分には向いていないというのはわかっていました。もちろん弾けるようになった時は楽しいと感じていたのですが、当然、また次の新しい曲を練習しなければならず、その繰り返しにすごく嫌で「やめたいな」と思っていました。そんな時に目にしたのが、中学3年生の秋に行われた2000年シドニーオリンピックでした。母に「オリンピックを応援しようよ」と誘われ、あまり気乗りはしなかったけれどテレビの前に座って中継を見ました。スポーツの世界はあまりよくわからなかったのですが、オリンピックで選手たちの戦う姿に感動しました。女子のウエイトリフティング競技では、シャフトがしなり、女性でもこれだけできるんだと心を鷲掴みされ、私もやってみたいと夢が膨らむ思いでした。

—— なぜテニスではなかったのでしょうか？

実はテニス部に入ったと言っても、練習に行ったり行かなかったりで、それほど夢中になってやっていたわけではなかったんです。もちろん、実際にボールを打っている時は楽しかったのですが、そこまでのめりこむということはありませんでした。それもあって、「自分にも何か夢中になれるものが欲しい」とずっと思っていました。周りの友だちが夢や目標を持ってがんばっている姿をすごく羨ましく見ていたんです。そういう部分で、すごく自分に劣等感を感じていました。そんな時に見たオリンピックの世界に憧れた、というのが最初のきっかけでした。

*いちご株式会社：総合不動産サービス業と、太陽光発電所、風力発電所等のクリーンエネルギー事業を展開するサステナブルインフラ企業。社名は、千利休が説いた茶人の心構えである「一期一会」に由来し、「人との出会いを大切に」という精神を理念としている。

数字で成長がわかる部分に感じた競技の魅力

—— 奇しくも2000年シドニーオリンピックで初めて女子のウエイトリフティングがオリンピックの正式種目として採用されました。また、三宅さんにとってはお父さまの存在も影響があったのではないのでしょうか。

父の現役時代のことはあまり知りませんが、2人の兄がウエイトリフティングをやっていて、幼少時代には両親に連れられて試合を見に行っていたので、ウエイトリフティングのことは知っ



ウエイトリフティング女子が初めて正式種目となったシドニーオリンピック53kg級で7位入賞を果たした仲嘉真理選手(2000年)

ていました。ただ、兄がやるのを見ている、当時は何が面白いのかまったくわかりませんでしたし、絶対やりたくない競技でした。でも、のちのちになって振り返ってみると、自分が幼少時代に見ていたからこそ、入りやすかったのだと思います。

—— ほかの競技には関心を持たずに、最初からウエイトリフティングの一択だったのでしょうか？

細身ではない自分の体形を考えた時に、選択肢としては、レスリングか柔道か、ウエイトリフティングかなと思っていました。ただレスリングと柔道は、幼少時代からやっていないとハンデがあるなど。その点、ウエイトリフティングはほとんどの人が高校からスタートしているので、「これだったら今から始められるかな」と思いました。それと、父がこの競技の先駆者でもあり、メダリストでもあったので、「自分でもできるんじゃないかな」と、今考えればとても安易な気持ちで始めたんです。でも、逆に言えば、よくわかっていなかったからこそ、飛び込めたということもありました。

—— ご両親からは反対されたそうですが。

父も母も、驚いていました。最初、私が長男に「ピアノをやめてウエイトリフティングをやろうと思う」ということを相談したら、言い出せない私に代わり、兄が母に伝え、父にと伝わっていました。「三宅家の一大事」ということになって家族で話し合いが行われました。母はすごく寂しそうにしている、父は半信半疑というところがあったみたいです。父から3カ月様子を見て「途中で逃げ出さない・投げ出さない」「やるからに

はオリンピックでメダルを獲る」という2つの条件を言い渡されました。「この2つを守れるんだったら、がんばってみなさい」と。自分から何か目標を持ってやってみたい、と思えたのはウエイトリフティングが初めてでした。だからこそ最後までやり通せたのだと思います。父には「自分からやろうという気持ちがなければ、スランプが来たときに自分でそれを乗り越えることができない。人からやらされたものでは長続きしない」という考えがあったので、しばらくは本当にやるのか、様子を見ていたようです。次男は、お父さんがメダリストだから、子供は出来て当たり前のように見られる。そんな思いを妹にはさせたくないと反対しました。次男が来るときは母と二人で、シャフトを隠したりしていましたが、ある時急にやって来て、シャフトが見つかってしまい、母が「お父さんはもう歳だから、家で鍛えてるの」ととっさに嘘をつきましたが、「これは女子のシャフトだね」と、とうとうわかってしまいました。しかしながら私が全日本選手権で優勝すると、「もう認めるよ。これからは協力するからがんばれ」と応援してくれるようになりました。

—— 始めてすぐに記録も出たのでしょうか？

私自身はあまりよく覚えていないのですが、初めてバーベルを持った時、父が高校時代に初めて挙げた記録42.5kgを、まだやり始めたばかりの私がひょいっと持ち上げてしまった、というようなことがあったようです。でも、それは父の話術のうまさでもあったと思います。ほめて育てると言いますか、父にほめられると嬉しくなって「もしかしら私には才能があるかもしれない。じゃあ、もっとがんばろう」という気持ちになりました。またほめられることで、ウエイトリフティングが楽しいと思えたことも大きかったなと思います。もちろん競技スポーツの厳しさも教えてくれたのですが、最初にウエイトリフティングの楽しさを教えてくれたことで、私も意欲的に取り組めたのだと思います。



メキシコオリンピック・フェザー級で銅メダルを獲得した三宅義行氏(1968年)

—— 続けていくなかで、三宅さんご自身はウエイトリフティングにどんな魅力を感じたのでしょうか？

今、自分がどれくらいなのかということがはっきりと数字で示される部分に魅力を感じました。1キロでも更新すると、すごく嬉しくて「もっと強くなりたい」と思えたんです。目に見える形で成果がわかるのは、時には残酷但也有りますが、それでも自分の成長がはっきりとわかるので、そこにやりがいや魅力を感じました。

—— とはいっても、やはりトレーニングは厳しかったのではないのでしょうか。

トレーニングはきついし、苦しいですが、それでも楽しいと思えたんです。ずっと憧れていた「夢中になれるもの」を見つけられたことが、やっぱり嬉しかったのだと思います。それと、ほかに余計なことを考える隙を与えないくらい練習メニューが多かったのも、無心になってひたすらウエイトリフティングと向き合うことができました。

—— 相当ストイックな世界ですね。

最初は基礎体力もないところから始まったのですが、いつも父から言われていたのは「やりもしないで、最初から無理と決めつけるのはだめ。まずはやってみる。そこからだんだんとうまくなっていくから」ということでした。だから最初は懸垂も1回もできなかったのが、毎日毎日父にサポートしてもらいながら練習を積み重ねていったら、1回できるようになって、それが2回、3回と増えていきました。できなかったことが、努力することによってできるようになる。そういう自分の成長を体で感じるのがすごく面白いと思えました。

未熟さを突き付けられたアテネと北京

—— 高校1年生の時には、全国高校女子選手権の53キロ級で優勝されていますね。

初めてバーベルを触った時は、とても持ち上げられるような重さではなかったので、「オリンピックの道はとて遠いな」と思いました。そうしたなかで自分が目標とするトップ選手が身近にいて、その選手の練習を見たり、教えてもらいながら練習に励んでいましたが、そんななか高校1年生でいきなり全国優勝し、訳がわからなかったというのが正直な感想でした。始めてすぐに勝ってしまったので、もちろん嬉しいという気持ちはありましたが、「あれ？ 本当なの？」と実感がわかなかったんです。



次兄の三宅敏博氏(左)が出場した大会で(1995年)



高校1年ですべて初めて出場した全国大会

—— 簡単に勝ってしまった、拍子抜けしたところはなかったのでしょうか。

高校で一番になったのなら、今度は大学やその上の選手たちに追いつきたいという新たな目標ができたので、モチベーションはすごく上がりました。

—— 一つひとつステップアップしていくなかで、法政大学入学の年の2004年にアテネオリンピックに初出場されました。

その前年、高校3年生の時に全日本選手権の53キロ級で初優勝することができました。ただ当時、もうひとり国内トップの選手がいて、その方がケガをして全日本を欠場したんです。それもあって、幸運にも私が優勝することができ、記録的にも良かったので「もしかしら翌年のオリンピックに行ける可能性があるかもしれない」と、そこで初めて実現の可能性を感じました。2004年アテネオリンピック出場が決まった時は、ウエイトリフティングを始めて4年目で夢が叶い、心の底から「嬉しいな」と思いました。「4年前にバーベルを持った時には、まだまだ先のことだと思っていたのに、4年目で夢の舞台に行けるなんて」と感極まるものがありました。

—— 実際に出場してみて、オリンピックの世界というのはどういうものでしたか。

全くの別世界でした。ふだん日本国内で開催されるウエイトリフティングの大会は、観客は少ないんです。ところが、オリンピックとなると、会場が満員になるわけです。そんな舞台をそれまで一度も経験したことがなかったですし、世界中から注目され、日本からも皆さんが一丸となって応援してくれて、「ああ、これが4年に一度の世界最高峰のイベントなんだ」と思いました。一方で父からは「気持ちが高まってしまうけれど、しっかりと地に足をつけて冷静な気持ちでいなくてはいけないう」というアドバイスをもらっていました。当時、ウエイトリフティングの日本女子代表は私ひとりだったの

で、心細さがありました。それと実は出場枠を確保するために、オリンピック前の3カ月の間に3試合も出場しなければならず、体力的には厳しいものがありました。またケガをしていたということもあって、結局2004年アテネオリンピックでは実力を出すことができずに9位という結果に終わりました。初めて4年に一度の本番にピークを合わせることがどんなに難しいかを感じました。自分の未熟さを痛感し「メダルを獲るにはまだまだ遠いな」と現実を突きつけられた大会でした。

—— 2008年北京オリンピックの時には、メダル獲得に大きな期待が寄せられていました。

2008年北京オリンピックまでの4年間はまだまだ未熟で、気持ちはあるのにオリンピックに向けての行動が伴っていませんでした。「メダルをめざします」と大きな夢を語るものの、体重調整のミスをしたり、練習の質を上げようとしても、予定していた日に調整不足で上げることができなかったり、ケガで練習ができなかったりと、自己管理ができていませんでした。また体重に関しては減量の経験から、逆に増量することに恐怖心を抱くようになり、練習に必要なエネルギーが摂れなくなっていました。ですから、すぐに空腹を感じて練習に100%集中していないというような状況が多くありました。そうしたなかで迎えたのが北京オリンピックだったのですが、当日の体重コントロールに失敗をして予定よりも体重を落としてしまった状態で本番に臨み、力を発揮することができませんでした。ふだんたくさんの人からサポートしてもらっていますが、最後に舞台に立つのは自分ひとり。その自分のメンタルがしっかりしていなければ、本番で実力を発揮することはできないんだということをひしひしと感じた大会でした。でも、北京オリンピックでの悔しさがあったからこそ、その後につながったのだと思っています。



オリンピック初出場を果たしたアテネ大会（2004年）

—— 2008年北京オリンピックでは4位（大会終了時は6位だったが、その後、上位選手のドーピングが発覚したことにより繰り上がった）とメダルにはあと一歩届きませんでした。メダルを手にするか否かで差を感じた大会でもあったのではないのでしょうか。

やっぱりオリンピックは出場するだけではなく、メダルを獲得しなければいけないんだということを強く感じました。それまで父に何でも教えてもらい、レールを敷いてもらっていましたが、そこから先は自分が努力しないといけないんだということを2008年北京オリンピックでは学びました。



4位入賞を果たした北京大会（2008年）

—— 2008年北京オリンピックではメダル獲得が期待されていただけに悔しかったと思いますし、それを次にぶつけていこうという気持ちで2012年ロンドンオリンピックに向かっていったわけですね。

北京オリンピックで感じた悔しさや自分への怒りみたいなものが、自分自身を変える原動力になりました。「今変わなければ、これで終わる」と本気で思ったので、変わるチャンスを与えてもらったと思っています。

12年越しの夢が叶ったロンドンオリンピック

—— 2008年北京オリンピック後、“プチ家出”というか、ひとりで沖縄に行かれたそうですが、どんな理由からだったのでしょうか？

怪我続きで練習がまともにできず、それがストレスになっていました。父は毎日送り迎えとつきっきりの指導をしてくれているのに、「こんな練習しかできないなんて」という心苦しさが積み積みもってしまって……。とにかく、ひとりになりたいと思いました。それで最初は京都のお寺にでも行くかな、と思いましたが、練習しないと自分に返ってくることはわかっていたので、このまま一時の感情で逃げ出したら悔やまれるだろうなと思いました。その時に思いついたのが、沖縄でした。沖縄には毎年、家族で合宿に行っていて、自炊しながら練習ができるという場所でしたので、「あそこに行こう」

と。ただ黙っていなくなると、あとで大変なことになると思い、母にだけは話しました。父には長文の手紙を書き、その翌日、ひとりでひっそりと沖縄に旅立ちました。

—— ひとりになってみて、いかがでしたか？

朝起きて、ご飯をつくった時に、「ご飯をつくるってこんなにも大変なんだ」と母への感謝の気持ちがわきました。毎日の練習も、いつもなら父がさりげなくサポートしてくれるのですが、その父がいないというだけで不安になり、父がいるのといないのとでは、こんなにも大きな違いがあるんだということも感じました。ただ父がいなかったからこそ、自分自身で練習に対して突き詰めて考えることもできましたし、「こんなにもひとりでは何もできないんだな」という自分の未熟さも知ることができました。その1週間後には全日本の合宿が予定されていて、4、5日中には帰らなければいけなかったのですが、いい意味で気持ちを整理して帰ることができました。私にとっては、気持ちの部分でとても大きな転換点の旅だったと思います。

—— 3回目の出場となった2012年ロンドンオリンピックは、ご自身にとってどんな大会となりましたか？

オリンピックで2回失敗をして、3回目でしたので、今度こそは力を発揮したいという強い思いがありました。過去2大会で経験したことを紙に書き出して、「この弱さをプラスに変えることができれば、どんな結果でも納得のいく大会になるはずだ」と思って、後悔のないように1日1日を大切にしながら過ごすように心がけていました。そうしていくうちに、欠点だった部分がプラスになった時、記録が伸び始めたんです。「まだ自分ではできるんだ」と思えて、ウエイトリフティングを楽しめるようになっていきました。競技を始めて10年くらい経つ時期でしたが、心技体が一番充実できていたと思います。2004年アテネ、2008年北京でのオリンピックに比べると、自己管理も少しずつできてきたかなという時期に迎えたのが2012年ロンドンオリンピックで、その結果が銀メダル獲得につながったのだと思います。



銀メダルを獲得したロンドン大会（2012年）



銀メダルを手にする本人（左）とコーチを務めた父・義行氏（2012年ロンドンオリンピック）

—— 2012年ロンドンオリンピックでは見事に銀メダルを獲得され、「親子二代でのメダル」と大きな話題となりました。メダル獲得が決まった時は、どんなお気持ちでしたか？

最初に父と約束をした「メダル獲得」という目標を達成するのに12年かかったので、それだけの時間がかかったからこそ、とても嬉しかったです。「やっと叶えることができた」と、素直に喜びしかなかったです。

—— 表彰台からの景色は、いかがでしたか？

とてもいい景色でした。「なんて見晴らしがいいんだ。これがメダリストたちが見る光景なんだ」と思いました。2004年アテネオリンピック、2008年北京オリンピックで負けた時は、テレビで表彰台に立つメダリストたちの姿を見て「自分もいつかはここに立ちたいな」という思いを馳せながら4年間という長い時間を積み重ねてきたのですが、いざ表彰台に立って思ったのは「夢が叶う時間というのは、本当に一瞬のことなんだな」と思いました。



銀メダルを獲得したロンドン大会（2012年）



銅メダルを獲得したリオデジャネイロ大会。競技終了後バーベルを抱きしめる。(2016年)



リオデジャネイロ大会終了後に銀座で行われたパレードにて(2016年)

連覇の難しさを体感した リオデジャネイロまでの4年間

—— 2012年ロンドンオリンピックで12年越しに目標が達成されたわけですが、その後はどういうお気持ちで次に向かっていったのでしょうか？

2012年ロンドンオリンピックでは銀メダルでしたので、その上の金メダルをめざしてという部分では、実力的にも「まだ自分は上にいける」という気持ちがありました。一方で、メダル獲得という部分では目標が達成されてしまったので、なかなかモチベーションが上がりませんでした。自分としては金メダルをめざしてやりたいと思っているのに、気持ちが上がってこず、自分でも「あれ、どうしちゃったんだろう」という感じでした。今思えば、ロンドンオリンピックでメダルを獲ったことによって、その後、日常が変わってしまったことがひとつ大きかったかなと思います。2016年リオデジャネイロオリンピックに向かうなかではケガをすることも多くなってしまって、思うように練習ができなかったことも少なくありませんでした。それでも「早くベストな状態に戻したい」という気持ちばかりあった4年間でした。

—— 年齢を重ねていくにつれて、体調のコントロールも難しくなっていたのではないのでしょうか。

2012年ロンドンオリンピックから2016年リオデジャネイロオリンピックに向けては、体の疲労が取れにくくなったり、ケガが治りにくくなったりということを感じました。「ロンドンオリンピックであれだけのパフォーマンスができた自分はまだできるはずだ」と信じていた反面、うまくいかないことが多くなっていったんです。それでも父が「どんな時でもできることをがんばりなさい」と言ってくれたり、迷っている時には「こういう練習がいいんじゃないか」とか「オーバーワークになっているから、少し抜きなさいよ」というようなフォローをしてくれました。

—— お父さまとぶつかることはなかったのでしょうか？

ウエイトリフティングを始めて8年間くらい、2008年北京オリンピックあたりまではよくぶつかることがあったのですが、私が自分自身で積極的にやるようになってからは、父が私をすごく尊重してくれたので、たとえ失敗したとしても前のように叱らなくなったんです。父はオリンピックでメダルを獲ることがが実体験としてわかっていて、必要な時に的確なアドバイスをしてくれることは心強く感じていました。自分の父親ながら、偉大な指導者だなと思います。

—— 苦労の連続だった4年間の末に2016年リオデジャネイロオリンピックでは、2大会連続でのメダル(銅)を獲得しました。2012年ロンドンオリンピックで銀メダルを獲った時とは、また違う嬉しさがありました。やっぱり4つ年齢を重ねたなかで、連続でメダルを獲ることがどんなに難しいかを身をもって知りました。ロンドンオリンピック直後は、「まだまだ自分はいける」と自信を持っていましたが、4年でこんなにも体のさまざまな機能が落ちるんだな、うまくいなくなるものなんだな、と。そう考えたら、何大会も連続でメダルを獲るなんて並みのメンタルではとてもできません。そういう選手たちは本当にすごいなと思いました。

—— 2016年リオデジャネイロオリンピックの時は30歳。重量挙げという競技の特性を考えると、ベテランに入っていたと思いますが、引退は考えていなかったのでしょうか？

年齢的には、引退を考えるには切りがよいと思っていました。ただ、すでに東京オリンピック・パラリンピックの開催が決定していましたので、やっぱり自国開催のオリンピックには出たいな、という欲が出てきたんです。それが年齢的には相当厳しいということは、父はよくわかっていました。でも、私自身はもし少しでも可能性があるのならトライしたいと思っ

ていました。挑戦せずに引退して東京オリンピックを迎えたら、「出なかったな」と必ず後悔をしようと思ったんです。後悔するよりはトライしたいと思いましたし、応援してくださる人たちがいる限りはがんばりたいという気持ちがあったので、東京オリンピックをめざすことに決めました。

限界を超えていたことを知った 東京大会

—— 本来は2020年に開催するはずだった東京オリンピック・パラリンピックは、新型コロナウイルス感染症拡大の影響を受けて1年延期となりました。2020年3月24日にIOC(国際オリンピック委員会)から延期が発表された際は、どのように受け止められたのでしょうか？

「オリンピックまであと●カ月」というように、いつもカウントしていたので、開幕4カ月前にして延期となった時は、喪失感がありました。「開幕が1年も延びるのかあ」と一度、気持ちが切れてしまって、「今日は練習を休みたいです」と言っただけです。そしたら、父は「だめだ」と。「いつ開催されるかわからないからこそ、今しっかりと準備をしておくことが大事だよ」と言われて仕方なく練習に行ったのですが、実際に練習をしていたら「ああ、やっぱりウエイトリフティングって楽しいな。今日、練習に来て良かったな」と思いました。しっかりと気持ちを切り替えるには、しばらく時間がかかったのですが、「決まったことは仕方ないのだから自分がやるべきことをやっていこう。逆に1年延びたのだから、しっかりと心と体を休ませることもできるな」とプラス思考で考えられるようになりました。それまでは結構追い込んでしまっていたので、リフレッシュする時間が必要だったんです。もちろん1年経てば、それだけ年齢的には体力が落ちますが、心と体を休ませられる余裕ができたことのほうが大きいなと。それと1年長く若い選手たちと一緒にトレーニングできるのは嬉しいことだなとも思いました。後輩たちがいてくれたからこそ、「私も最後までカッコいい姿を見せたい」という思いがわいてきて、がんばれたというところがありました。また、心が折れそうになるたびに、必ず誰かが連絡してくれたんです。私って本当に周りに支えられているな、と思うことがすごくたくさんありました。せっかく与えてもらった1年を無駄にせず、1日1日を大切にしていこうと思って日々を過ごしていたら、あっという間に1年が過ぎて、東京オリンピックの開幕を迎えたという感じでした。

—— 三宅さんにとって5回目となった東京オリンピックでは、初めて記録なしという結果でした。それでも、三宅さんの表情はとてもすっきりしていたように感じられました。

メダルを取れず、結果も記録なしで終わったことについては、やっぱり悔しさはありました。ただ、あの時は「やっと終わった」という解放感のほうが大きかったですね。「なんとかメダル獲得というところまで戻したい」という気力はあったのですが、毎日体が痛くてケアに追われていた状態だったんです。そんな満身創痍のなかでも、やれることはやって臨んだ大会でしたので、「これが今の自分のすべて」という気持ちで、すっきりしていました。と同時に、「体力的にも精神的にも、自分の限界はとっくに超えていたんだな」ということも感じました。本当はかっこよく終われば良かったんですけどね。後輩たちに対しても、かっこ悪い姿で終わってしまったのはちょっと悔しかったです。強い姿で終えられればベストだったとは思いますが、あのよう人間は誰しもが年齢を重ねるにつれて衰えていくという姿を見せられたことも、後輩たちがどう受け止めるかはわかりませんが、意味のあることだったんじゃないかなと思っています。

—— コロナ下で開催された東京オリンピックは、アスリートの目から見て、いかがでしたか？

まずは、大変な状況のなかで開催をしていただいたことに感謝したいと思います。また、たくさんボランティアの方がサポートしてくださって、「自国開催だと、こんなにも心強く、安心できるものなんだな。いつも通りの調整をして本番を迎えられるって本当にすばらしいな」と思いました。残念ながら無観客となり、会場での声援はありませんでしたが、それでも画面を通してたくさんの方々が応援してくださっていましたし、これはこれで新しい応援スタイルとして良かったんじゃないかなと思います。また、これまでのオリンピックのようにたくさんの観客が見てくださるという環境など、今まで当たり前だと思っていたことがそうではなかったということを再確認できた大会でもあったように思います。選手がパフォーマンスを見せるという部分だけでなく、観客やボランティアの方々など、人に支えられて大会ができていたんだということが明確になったという意味では、とても貴重な大会になったのではないのでしょうか。



東京2020大会の直前練習(2021年7月)

アスリートに不可欠な指導者との出会い

—— 2021年11月18日の記者会見で現役引退を表明されましたが、今後についてはどのように考えていますか？

これから自分がどういう道をたどっていくのか、もともとが飽き性なところがあるので、自分がウエイトリフティングをやっていた時と同じように情熱を捧げられるものが見つかるかなと、今は不安のほうが大きいですね。ただ、所属する「いちご株式会社」のウエイトリフティング部コーチという与えられた仕事がありますので、私自身もちゃんと指導者として成長していかなければいけないと思っています。基本的には監督がつくる練習メニューにそってやっていくのですが、そのなかでコーチである私は、選手を知ったうえでちょっとした変化も見逃さないように、まずは観察するところから始めたいと思っています。

—— アスリートにとって、指導者とはどんな存在なのでしょう？

心強い存在だと思います。オリンピックに行けるか行けないかは、選手自身の素質もありますが、その能力をどこまで引き上げられるかは指導者の役割でもあると思います。そういう意味では、私が5回もオリンピックに出場し、2つのメダルを獲得することができたのは、間違いなく父というすばらしい指導者のおかげです。どんな指導者と出会うかは、アスリートにとって競技人生のターニングポイントでもあると思いますので、重要な存在だと思います。



最後のオリンピックとなった東京2020大会

—— 指導者であるお父さまからどんなことを教わったでしょう？

数々の名言をもらっているのですが、よく言われたのは「今日よりも明日、明日よりも明後日のほうが良くなるよ」という言葉です。「だからできないことを探すのではなく、今できることを精一杯やりなさい」と言われました。最初、私はできないことを探すことのほうが多くて、「私ってできないことばかり」と自己嫌悪に陥っていたんです。でも、できることを探すと、気持ちがすごく前向きになりました。できることに集中するので、マイナスなことは忘れてしまうことができたんです。夢中になって集中する時間はとても必要で、何をするにもそれがベースになっていたと思います。

—— それをベースにして、これからは指導者の道を歩んでいかれるわけですね。

時間はかかるかと思いますが、10年後、20年後には、指導者らしくなっているといいなと思います。

—— 指導をするうえで、どんなことが大切だと思いますか？

ウエイトリフティングをするうえで、その楽しさを教えてくれたのが父でした。そういう存在は、子どもたちにとってはとても大切だと思います。たとえば今、現役生活を終えてから英語の勉強をしているのですが、まだ楽しさがわからず面白く思えていないんです。おそらくウエイトリフティングみたいに楽しさがわかれば、自分からどんどん勉強するようになると思うのですが、英語に関してはまだそこまでいっていません。また、ウエイトリフティングでは父が的確なアドバイスをしてくれて、サポートしてくれたことも大きかった。楽しさを教えること、根気よくサポートすることが指導には必要だと思います。

現役時代からが重要な“将来への準備”

—— 現役の最中、2018年には筑波大学大学院の人間総合科学研究科に進学し、2021年3月に修士課程を修了されました。なぜ、大学院に行こうと思ったのでしょうか？

自分を変えたいと思ったんです。競技の記録をもっと伸ばすという意味でも、このままの自分では前には進まないと思ったのがきっかけでした。もっと強くなりたいからこそ、常に変化を求めている。2012年ロンドンオリンピックに向けては自分で体調管理もできるようになったなかでの銀メダルとい

う結果だったのですが、2016年リオデジャネイロオリンピックに向かうにあたっては、「これがあったから、こういう結果がもたらされた」という明確なものが見つからなかったんです。そのなかで東京オリンピックに向かうにあたっては「このまま同じことをしていても進歩はないな」と思いました。それで大学院に行って学んでみよう。また現役引退後のことを考えても、それからの人生のほうが長いので、その時のためにも大学院に行って新しい知識を学びたいなと思いました。

—— どんなことを専攻していたのでしょうか？

山口香先生(1988年ソウルオリンピック公開競技柔道女子52キロ級銅メダリスト。現役引退後、筑波大学女子柔道部監督、全日本柔道連盟女子強化コーチを歴任し、2000年シドニーオリンピック、2004年アテネオリンピックでは日本代表チームのコーチを務めた。JOC理事も歴任。現在は筑波大学で教鞭をとっている)が担当教授の「スポーツマネジメント領域」を専攻しました。それまでに経験したオリンピック4大会での自分自身の心技体を自己分析するというテーマで研究し、修士論文を書きました。自分を客観的に分析するのは、とても難しかったです。でも、きちんと過去の自分を振り返ることによって、どこがピークだったかが改めてわかりましたし、「こういう時期に、こういうトレーニングをしたら効果的なのかな」ということなど、いろいろと知ることができました。

—— 現在はJOC(日本オリンピック委員会)のアスリート委員・IWF(世界ウエイトリフティング連盟)のアスリート委員でもあり、今後は日本ウエイトリフティング協会など組織人としての活動も期待されます。

いろいろと挑戦していきたいと思っています。今まではアスリートという部分で視野が狭いなかでやってきたので、これからは「森を見る」ようにして広い視野で物事を見ながら、勉強していきたいと思っています。

—— アスリートのセカンドキャリアについては、どう思われていますか？

アスリートでいられる時間は短く、その後の人生のほうが長いからこそ、アスリートのうちからオリンピックがゴールではなく通過点として、その先、現役を引退してから自分が何をしたいかということを考えていくことが必要なのかなと思います。オリンピックをゴールにしてしまうと、そこで燃え尽きてしまいますし、そこから目標を探すというのは大変だと思うので、現役のうち

にこの先何をしたいのかを考えて準備をしていくことが大事だと思います。練習をするだけでなく、人との輪を広げるなど、現役時代にやることを少し増やしていきながら、その後のキャリア形成ができるようになるのかなと思います。



長年にわたり指導を受けた父・義行氏(左)と(2008年)

—— スポーツの役割という部分では、どのように思われていますか？

経済などさまざまなことを動かす原動力になるものだと思います。私自身もスポーツを通して「がんばりたい」という夢ができましたし、いろいろな選手ががんばる姿を見て、「もっとがんばらなくちゃ」という気持ちになりました。そうした前に進む力を与えてくれるのが、スポーツの大きな力だと思います。



公開競技として実施されたソウル大会で金メダルに輝いた山口香氏(1988年)

—— オリンピックとパラリンピックとの関係性については、いかがでしょうか？

東京オリンピックが終わったあとに、東京オリンピック・パラリンピックの関連イベントに参加させていただいたのですが、パラリンピック選手のお話を聞いて、私自身も「がんばらなくちゃ」と刺激をいただくことが多かったです。2019年にはナショナルトレーニングセンターとしてパラリンピック競技向けの施設「屋内トレーニングセンター・イースト」がオープンしましたし、オリンピック選手とパラリンピック選手の距離がだんだんと近づいてきているように感じています。お互いに刺激し合いながらということが、今後は普通になっていくのではないのでしょうか。

—— 後輩や子どもたちには、これからどんなことを伝えて、何を残していきたいと思っていますか。

思いやりと礼儀はどんな人にも必要で、それが生きていくうえでのベースになる部分だということ。自分のことだけではなく、相手のことも気遣える、広い視野で思いやりが持てる人たちが増えていくといいなと思っています。またすばらしい先輩たちが遺してきたものがあると思うので、すべてを新しくするのではなく、変化しながら古くても良いものは遺していけたらいいなと思います。

1912
明治45
ストックホルムオリンピック開催(夏季)
日本から金栗四三氏が男子マラソン、
三島弥彦氏が男子100m、200mに初参加

1916
大正5
第一次世界大戦でオリンピック中止

1920
大正9
アントワープオリンピック開催(夏季)
熊谷一弥氏、テニスのシングルスで銀メダル、
熊谷一弥氏、柏尾誠一郎氏、テニスのダブルスで
銀メダルを獲得

1924
大正13
パリオリンピック開催(夏季)
内藤克俊氏、レスリングで銅メダル獲得

1928
昭和3
アムステルダムオリンピック開催(夏季)
日本女子初参加
織田幹雄氏、男子三段跳で全競技を通じて
日本人初の金メダルを獲得
人見絹枝氏、女子800mで全競技を通じて
日本人女子初の銀メダルを獲得
サンモリッツオリンピック開催(冬季)

1932
昭和7
ロサンゼルスオリンピック開催(夏季)
南部忠平氏、男子三段跳で
世界新記録を樹立し、金メダル獲得
レークプラシッドオリンピック開催(冬季)

1936
昭和11
ベルリンオリンピック開催(夏季)
田島直人氏、男子三段跳で
世界新記録を樹立し、金メダル獲得
織田幹雄氏、南部忠平氏に続く
日本人選手の同種目3連覇となる
ガルミッシュ・パルテンキルヘンオリンピック開催
(冬季)

1940
昭和15
第二次世界大戦でオリンピック中止

1944
昭和19
第二次世界大戦でオリンピック中止
1945 第二次世界大戦が終戦
1947 日本国憲法が施行

1948
昭和23
ロンドンオリンピック開催(夏季)*
※日本は敗戦により不参加
サンモリッツオリンピック開催(冬季)
1950 朝鮮戦争が勃発
1951 日米安全保障条約を締結

1952
昭和27
ヘルシンキオリンピック開催(夏季)
オスロオリンピック開催(冬季)
1955 日本の高度経済成長の開始

1956
昭和31
メルボルンオリンピック開催(夏季)
コルチナ・ダンベッツォオリンピック開催(冬季)
猪谷千春氏、スキー回転で銀メダル獲得
(冬季大会で日本人初のメダリストとなる)

1959
昭和34
1964年東京オリンピック開催決定

1960
昭和35
ローマオリンピック開催(夏季)
スコパレーオリンピック開催(冬季)
ローマで第9回国際ストック・マンデビル
競技大会が開催
(のちに、第1回パラリンピックとして
位置づけられる)

1964
昭和39
東京オリンピック・パラリンピック開催(夏季)
円谷幸吉氏、男子マラソンで銅メダル獲得
インスブルックオリンピック開催(冬季)
1964 東海道新幹線が開業

1968
昭和43
メキシコシティオリンピック開催(夏季)
テルアビブパラリンピック開催(夏季)
ゲルノーブルオリンピック開催(冬季)

1969
昭和44
日本陸上競技連盟の青木半治理事長が、
日本体育協会の専務理事、
日本オリンピック委員会(JOC)の委員長に就任
1969 アポロ11号が人類初の月面有人着陸

1972
昭和47
ミュンヘンオリンピック開催(夏季)
ハイデルベルクパラリンピック開催(夏季)
札幌オリンピック開催(冬季)
1973 オイルショックが始まる

1976
昭和51
モントリオールオリンピック開催(夏季)
トロントパラリンピック開催(夏季)
インスブルックオリンピック開催(冬季)
1976 ロッキード事件が表面化

1978
昭和53
8カ国陸上(アメリカ・ソ連・西ドイツ・イギリス・
フランス・イタリア・ポーランド・日本)開催
1978 日中平和友好条約を調印

1980
昭和55
モスクワオリンピック開催(夏季)、
日本はボイコット
アーネムパラリンピック開催(夏季)
レークプラシッドオリンピック開催(冬季)
ヤイロパラリンピック開催(冬季)
冬季大会への日本人初参加
1982 東北、上越新幹線が開業

1984
昭和59
ロサンゼルスオリンピック開催(夏季)
ニューヨーク／ストック・マンデビルパラリンピック
開催(夏季)
サラエボオリンピック開催(冬季)
インスブルックパラリンピック開催(冬季)
1985 三宅 宏実氏、埼玉県に生まれる

1988
昭和63
ソウルオリンピック・パラリンピック開催(夏季)
鈴木大地氏、競泳金メダル獲得
カルガリーオリンピック開催(冬季)
インスブルックパラリンピック開催(冬季)

1992
平成4
バルセロナオリンピック・パラリンピック開催(夏季)
有森裕子氏、女子マラソンにて
日本女子陸上選手64年ぶりの銀メダル獲得
アルベールビルオリンピック開催(冬季)
ティーニュ／アルベールビルパラリンピック開催
(冬季)

1994
平成6
リレハンメルオリンピック・パラリンピック開催(冬季)
1995 阪神・淡路大震災が発生

1996
平成8
アトランタオリンピック・パラリンピック開催(夏季)
有森裕子氏、女子マラソンにて銅メダル獲得
1997 香港が中国に返還される

1998
平成10
長野オリンピック・パラリンピック開催(冬季)

2000
平成12
シドニーオリンピック・パラリンピック開催(夏季)
高橋尚子氏、女子マラソンにて金メダル獲得

2002
平成14
ソルトレークシティオリンピック・パラリンピック開催
(冬季)
2002 三宅 宏実氏、全国高校女子選手権
53kg級にて大会新記録で優勝
2003 三宅 宏実氏、全日本選手権53kg級で優勝

2004
平成16
アテネオリンピック・パラリンピック開催(夏季)
野口みずき氏、女子マラソンにて金メダル獲得
2004 三宅 宏実氏、全日本選手権48kg級で
優勝し、アテネオリンピック出場権獲得。
親子2代でオリンピック出場を果たす

2006
平成18
トリノオリンピック・パラリンピック開催(冬季)
2006 三宅 宏実氏、世界選手権48kg級で
銅メダル獲得

2007
平成19
第1回東京マラソン開催
2007 三宅 宏実氏、世界選手権48kg級で
5位入賞し、北京オリンピック出場権獲得

2008
平成20
北京オリンピック・パラリンピック開催(夏季)
男子4×100mリレーで日本(塚原直貴氏、末續
慎吾氏、高平慎士氏、朝原宣治氏)が3位となり、
男子トラック種目初のオリンピック銅メダル獲得※
※後に銀メダルに繰り上げ
2008 三宅 宏実氏、北京オリンピックで4位入賞
2008 リーマンショックが起こる

2010
平成22
バンクーバーオリンピック・パラリンピック開催(冬季)
2011 三宅 宏実氏、全日本選手権53kg級で
日本新記録
三宅 宏実氏、世界選手権53kg級で
6位入賞
2011 東日本大震災が発生

2012
平成24
ロンドンオリンピック・パラリンピック開催(夏季)
2012 三宅 宏実氏、ロンドンオリンピック
48kg級で銀メダル獲得
日本オリンピック史上初、父娘メダル獲得

2013
平成25
2020年に東京オリンピック・パラリンピック
開催決定

2014
平成26
ソチオリンピック・パラリンピック開催(冬季)
2014 三宅 宏実氏、アジア競技大会で
日本選手団主将を務める
2015 三宅 宏実氏、いちご株式会社ウエイト
リフティング部選手兼コーチに就任
三宅 宏実氏、世界選手権53kg級で
銅メダル獲得

2016
平成28
リオデジャネイロオリンピック・パラリンピック開催
(夏季)
2016 三宅 宏実氏、全日本選手権53kg級で4位
三宅 宏実氏、リオデジャネイロオリンピック
48kg級で銅メダル獲得

2018
平成30
平昌オリンピック・パラリンピック開催(冬季)
2018 三宅 宏実氏、全日本選手権48kg級で優勝

2020
令和2
新型コロナウイルス感染症の世界的流行により、
東京オリンピック・パラリンピックの開催が
2021年に延期

2021
令和3
東京オリンピック・パラリンピック開催(夏季)
2021 三宅 宏実氏、東京オリンピック
48kg級に出場
三宅 宏実氏、現役引退を表明



2歳のころ



次兄の三宅敏博氏(左)が出場した大会で
(1995年)



公開競技として実施されたソウル大会で
金メダルに輝いた山口香氏(1988年)



ウエイトリフティング女子が初めて正式種目となった
シドニーオリンピック53kg級で7位入賞を果たした
仲嘉真理選手(2000年)



長年にわたり指導を受けた父・義行氏(左)と(2008年)



高校1年ですべて初めて出場した全国大会



メキシコオリンピック・フェザー級で銅メダルを獲得した三宅義行氏
(1968年)



三宅宏実氏



オリンピック初出場を果たしたアテネ大会(2004年)



4位入賞を果たした北京大会(2008年)



銀メダルを獲得したロンドン大会(2012年)



銀メダルを獲得したロンドン大会
(2012年)



銀メダルを手にする本人(左)とコーチを務めた父・義行氏
(2012年ロンドンオリンピック)



リオデジャネイロ大会終了後に銀座で行われたパレードにて(2016年)



銅メダルを獲得したリオデジャネイロ大会。
競技終了後バーベルを抱きしめる。(2016年)



東京2020大会の直前練習(2021年7月)



最後のオリンピックとなった東京2020大会



引退会見



引退会見で、父三宅義行氏(右)と(2021年11月)