人間再発掘シリーズ

バーベルに恋して

三宅宏実の「いま」＝❻＝

5度目の五輪目指す重量挙げエース

良ければホメる、怠れば叱る―父と娘の適正な距離感

【デイリースポーツ制定「ホワイト・ベアスポーツ賞」受賞者編】

スポーツ名門校、埼玉栄高校のウエイトリフティング部に入部し、三宅宏実（33＝いちご）の練習も本格的に始まった。

部活動が終わると、父・義行がわざわざ学校まで指導にやって来る。入部前に、父と自宅の台所で基礎練習を積み、最初に本格的に挙げた42・5キロは、義行の高校1年時と同じ重さ。センスには素晴らしいものがあった。

しかし宏実は浮かれはしなかった。幼い頃から、競技自体、近くで見てはいたが、重量は実感できなかったからだ。床に置いてある鉄の塊をどうしたら高く持ち上げられるか。一番近くで見てきたはずの競技が、まるで未知のように思えたという。

「見るのと、やってみるのとでは大違いでした。心のどこかで、家族みんながやっている競技だから、私にもきっとできるはずだ、なんて甘い考えもあったのかもしれません。当時は、とにかく父の言葉、指導に耳を傾ける毎日でしたね」

思春期の女の子にとって、父親と24時間共に過ごすかのような密度とは重荷ではなかったのだろうか。

義行は、冗談交じりに妻・育代が娘に厳しくピアノを教えていた様子が、「大変有り難いヒントになりましたよ」と言う。

「母親ですから、娘のために何でもやってやりたいと思うのは当然でしょう。ピアノは隣で手を取って教えられますが、ウエイトリフティングは一緒に持ち上げてやるなんてできませんから。親子でも距離を取る。メリハリをつける。自分からもっとやりたい、と思わせるような教え方を心がけましたね」

埼玉栄1年のころの宏実（中央）

義行にとっても、娘の指導はたやすいものではなく、この頃決めた適正な「距離感」はいまだに2人の間で均衡を保っている。良ければ思い切り褒め、水面下の努力を怠れば厳しく叱る。まるでスポンジが水を吸収するように、父からのそんなアドバイスを体中で受け止め、表現しようと努力すると、競技力はみるみる伸びていった。

父であると同時に、オリンピックでメダルを手にした憧れの人でもある。尊敬する相手から指導を受ける毎日は、ファッションや遊びに夢中になっていた友人たちとは違ったが、自分で選んだ競技、夢を追うのはそれよりもずっと楽しく充実していると思えた。

手強かった「重量」が、日々1キロずつでも増えればモチベーションをかきたててくれる。

アテネ五輪は4年後だが、目標はオリンピックではなく近くに定め、当面の目標は高校チャンピオン。それがかなえば、次は全日本制覇、階段を一歩ずつ上がって行こうと集中する。2002年7月、全国高校女子選手権53キロ級に出場、高校新記録で優勝した。

競技を始めてまだ2年足らずで。

＝敬称略＝

＜紙面編集＞和田 康志

毎週火～金曜掲載　＜取材・文＞増島みどり

(C)神戸新聞社 無断転載 複製および頒布は禁止します。