

人間再発掘シリーズ

5度目の五輪目指す重量挙げエース パーペルして 三宅宏実の「いま」



2人の兄を持つ末っ子、三宅宏実(33)は、「重量挙げだけは絶対にやらない」と心に誓っていた。父・義行(73)は1968年メキシコ五輪銅メダリスト、伯父・義信(79)は64年東京、メキシコの金メダリストで、メキシコでは日本の五輪

史上歴史的快挙となる兄弟同時に表彰に立ったレジェンドである。長男、次男ともに重量挙げの全クラスの選手で、幼い頃から試合を応援に行っていたので仕組みや動作といった素養はあっただろう。むしろ、重量挙げを選択しない方が難しいとさえ思えるそんな環境にありながら、それでもパーペルに背を向けた。埼玉県・新座第二中学に入學すると、最初は手芸部に入った。「パーペルを持ち上げる様子は私にとってとても男っぽいものだった。だから絶対にやりたくない人となったが、母と始めた最

「母にピアノの指導を受ける」



4歳のころの三宅宏実。末っ子として育った

教室に通うほかの子どもたちには優しく、根柢よく教える母が、いざ自分のレッスンとなると愛をもってしまふ。母の厳しい指導以前に、ピアノが自分にとって熱中できるものは思えなかったため、興味は少しずつ薄れていく。しかしピアノを辞めたからといって、同級生たちのように「将来は」と、誰かに語れるほどまぶしい夢も持っていない。「夢を持つと自分が嫌いだ」と、そう振り返る。

今回の取材で、育代は「娘となる」とつい熱が入ってしまい激しくなったのは反省しています。将来はピアノで音大に入ってほしかったんですけど、向へと導くことになる。『敬称略』

母との師弟関係がうまくいかなかったから、父との新たな師弟関係が生まれたと言えぬのかもしれない。

【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】

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース

パーペチュアル 三宅宏実の「いま」

中学3年の三宅宏実(33)は、目を輝かせ夢を語る友人たちがどこかうらやましかった。彼らを見るたびに「そうした夢を持ってない自分が嫌になっちゃった」と言う。

母・育代の手ほどきを受けて、3歳から始めたピアノにも熱中できなかった。15日(土)の開会式をテレビで観戦

い。しかしそれでも、重量挙げだけはやりたくなかった。

友人たちには時々、「お前のお父さんって、オリンピックでメダル獲った妻(すこ)い人なんだって？」と聞かれるが詳細は知らない。友だちが宝物のように口にする「メダル」が家を確認しようと考えたが、どこにあるのか、父・義行に尋ねると「よく分からないうえ」と関心のない様子だ。ぼんやりと過ぎていく日々、どこか焦りにも似た感情を抱き始め

20世紀最後の、同時に2000年代最初の五輪は、メルボルン以来4年ぶりに南半球で開催され、夏季大会では初めて環境に優しい五輪をスローガンとするなど、新時代の幕開けにふさわしいメッセージを発信する大会となった。体操ではトランポリン、テコンドー、トライアスロンといった新競技が始まり、各種目で女性の参加者も増加。メッセージ性と華やかさを備えた五輪開会式に、14歳は魅了された。

00年シドニーの開会式に魅了され「五輪に出たい」

【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】



シドニー五輪で、旗手の井上康生を先頭に入場する日本選手団

味わっていない胸の高鳴りを、入場行進で感じる。世界中から集まってきたアスリートたちの笑顔、胸を張って行進する姿々とした様子、選手たちには心からの敬意を払う観客の拍手が画面を通して聞こえてくる。

「本当に、ワウ、なんて素晴らしい世界なんだろう。こういう場所に自分も立ってみたい、すぐにそう思わせてくれるほどの輝きを画面から感じました。こんなにも近くにあって夢なのに、探すのに何年もかかってしまったなんて……」

開会式で五輪に出ると抱いた夢は、すぐに何の種目でも出場するかも最高のタイミングで決まってくれた。シドニーから女子重量挙げが新種目となり、仲裏真理(現姓平良、自衛隊)が7位に入賞を果たした姿に感

味わっている。『男っほい』と決めつけていた重量挙げへの先入観が、一気に開けるような感じがした。

すぐに兄に打ち明けたのは、意地のように選んできた競技を始めるのに、父には言いにくく、もちろん母に『ピアノは辞める』とも言えなかったから。年の離れた兄のアシストで両親に伝わったものの、反応はよくはなかった。義行は反対し、育代も、競技の過酷さ、五輪を自損するレベルに挑戦する厳しさを知らなくしているだけに「やっほほい」

と書いた。しかし初めて自分で描いた夢を、簡単に諦めるわけにはいかなかった。

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。

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース 三宅宏実の「いま」

【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】

勉強する環境に飛び込んでみまし
た」と言う。恐らく、勇気を持って
チャレンジする自分を励ますには、
「飛び込もう」という言葉が合うの
だ。それにしても14歳で、父、伯父
のオリンピックメダリスト、全国大
会で活躍する兄たちがすでに始めて
いた重量挙げに「飛び込んだ」勇氣
は、どれほど大きなものだっただろ
う。

兄を通じて、父・義行と母・育代
に競技を始める意向は伝わったが、
義行は手を貸さなかった。当初は、
「冗談だろう」と考え、一方で娘の
本気度を確認していた。

「3カ月間ほど何も言われません
でした。小さい頃から見てイメージ
はできていたはずでしたが、何より
分かっていなかったのが重さでし
た。地面にある大きな鉄の塊を持ち
あげる重量に実感がありませんでし
たね」

バーベルの重りが付いていないシ
ヤフト15キース、本当に重く感じら
れ不安にかられた。

母・育代は「無理に音大に進むよ
り別の夢が生まれたなら」と、ピア
ノの「師弟関係」の発展的解消をし
た。

父・義行の勤務する自衛隊体育学

「やるならメダルを目指せ」初めて見た父の厳しい顔



父・義行がコーチとなった

校で初めて練習をさせてもらい、レ
ベルの高い選手たちと間に触れあ
い、宏実の思いは一層強くなってい
った。新たな師弟関係を築く父は、
それを待っていたかのように声をか
けた。技量の指導ではなく、2つの
約束である。

「絶対に途中で投げ出さない。そ
れは許さないよ。もうひとつは、や
るならメダルを目指してトレーニング
をするんだぞ」

初めて自にした、アスリートとし
ての父の厳しい顔、与えられた高い
目標だった。コーチとなる父からの
厳しい言葉だったが、不思議と自然
に受け入れられたのは、自分の隣に
夢が見つかったのと同じように、隣
に、目標となる憧れのオリンピックア
ンがいた日常に心から感謝してきたから
だ。

「女の子にっらい思いをさせたく
ない」と、決して許わなかった競技
に飛び込んで来た娘のため、義行は
自衛官を退職し、またメダルを獲得
した歴史のない女子選手の指導に専
念しようと考えた。

義行はメダルを任職「しま」って
いた。娘にメダルを見たいとせがま
れると「メダルは貰えるものではな
く、大がかりではあるがピアノを仕舞
つた。」「それでもいつかピアノを弾く
日が戻ってくるかも」「育代」と淡
い期待を抱きながら、
グラントピアノは「今も特別な倉
庫に仕舞っています」と、育代は笑
った。

敬啓略

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース
三宅宏実の「いま」

【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】

三宅宏実(33歳)は、中学3年生で観戦した2000年シドニー五輪をきっかけに、やっと夢を見つけた。夢とはしかし、三宅一家の「現実」だった。

家族には父・義行、伯父・義信ら五輪メダリストがいて、2人の兄もすでに競技を始め全国レベルで活躍

台所から始まった、父との「地味な」反復練習

最強DNA!768年メキシコ五輪では、父義行(右)が銅、伯父義信(中央)は金で兄弟メダリストになった(共同)



室伏広治もまた、父の応援と合宿のために妹の由佳と滞在した84年ロサンゼルス五輪で、「この舞台に選手で立ちたい」と決めた。こちらも長い競技生活を送ろうと、父の背中を追った。

父・娘での初のメダリストに輝く2人のコンビは2000年、静かなスタートを切った。練習環境はまだ整備されておらず、最初は自宅の台所で基礎練習を黙々とこなした。

父・娘での初のメダリストに輝く2人のコンビは2000年、静かなスタートを切った。練習環境はまだ整備されておらず、最初は自宅の台所で基礎練習を黙々とこなした。

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース
三宅宏実の「いま」

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学し、三宅宏実(33歳)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

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】

・5時は、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つた。

しかし宏実は浮かれはしなかつた。幼い頃から、競技自体、近くで見たいが、重量は実感できなかつたからだ。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。一番近くで見え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、私にもきつとできるはずだ、なんて甘くは一緒に持ち上げてやるなんて

きませんから。親子でも距離を取る。メリハリをつける。自分からもつとやりたい、と思わせるような教え方を

「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るられますが、ウエイトリフティングは、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るられますが、ウエイトリフティングは、大変有り難いヒントになりましたよ」と言う。



を心がけましたね」
義行にどうても、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い取るように、父からのそんなアドバイスを体中で受け止め、表現しようとする。練習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取る毎日、ファッションや遊びに夢中になつていた友人たちとは違ったが、自分で選んだ競技、夢を追うのにはそれよりもずっと楽しく充実していると思えた。

手強かつた「重量」が、日々少し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、次に全日本制覇、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、階段を一段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50kg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、

埼玉栄1年のときの宏実(中央)

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



三宅宏実の「いま」

【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】

5度目の五輪を目指す重量挙げエース

を追いかける。

「本日に練習に明け暮れる毎日ではなかった。何でもまく飲み込めるわけではなかった。やはりつらい日もありましたが、泣いてはスッキリしてまた練習へ。そんな繰り返しでした」

高校1年で早くも高校チャンピオンの座につくが、三宅宏実(33)は「(こ)は満足などしなかった。それよりも、もっと練習に時間を割こうと、1日2時間ほどの部活動のほか、父・義行とのマンツーマン練習、さらに土日でも自分でトレーニングを行い、次の目標、全日本チャンピオ

もエネルギーの一部となっていたのかもしれない。

重量より練習量 父の金言胸に1年生で高校王者に

高校1年で高校チャンピオンになると、この年、初の世界選手権に出場(53kg級)し9位でデビュー。翌年2003年6月の全日本選手権で初めて優勝を飾った。アテネ五輪は翌年に迫っているだけに、この優勝は大きな自信となった。身近にある目標を1歩ずつクリアしながら、夢に向かつて大きく前進する、勢いに満ちあふれた時期である。

この時期、初めて味わった困難さ。え大きな糧となった。右肘じん帯の損傷で練習できなくなったが、気持ちの焦りや不安と「うまく付き合う術も学べました」と、心にゆとりを

03年6月全日本選手権女子53kg級で優勝した宏実。左は父義行



持って復帰までのプロセスを過ごせが、五輪を狙うレベルの選手がケガをどう乗り越えるのかも「重要な素質のひとつ」と話す。

競技を始めてわずか3年でオリンピック出場が現実のものとなりつつあった。進学先に迷んだのは、父、伯父も通った法政大学(キャリアデザイン学部)。高校から大学に進むと、いかに高校トップレベルの選手であったとしても1年目、2年目は苦戦するとされる。大学進学1年目にアテネが待つ難しい状況ではあったが、初出場を逃がすわけにはいかない。父が整備する環境下で、トレーニングに没頭し、初リ

ストの言葉は重かった。この時、女子の五輪実施種目は全部で7階級あったが、日本の女子に与えられる出場枠はわずか1。これほどの激戦を前に、宏実は編成を高決めた。重量は簡単ではなかった。五輪に向かつての環境整備に加え、義行に言われた助言が常に支えにもなったという。

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース 三宅宏実の「いま」

【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】

宮紅美恵（くみえ、当時自衛隊）とリフティングを始めてまだ3年と数の接戦に、宏実はジャークの1本目を失敗してしまふ。大きなプレッシャーを背負うなか、ふと思いついたのは、父の言葉だった。

「最後は練習量の勝負だ」

「ここで代表の座を逃したら、待たなきゃいけない4年とは、とても長いよ」

共にとータル180kgを挙げて並ぶ大接戦となったが、体重が軽い選手のほうが勝利するルールで宏実が優勝。シドニー五輪の開会式からまる4年は経過しておらず、ウエイトしていた。しかし環境の変化、ケガ

父の失敗談を生かし、キャリア3年でアテネ五輪切符

04年5月、全日本選手権女子48kg級で優勝した宏実と男子77kg級優勝の兄敏博



に苦しみ、結局、兄・義信だけが知られるが、40年前、出られなかった五輪の記憶はそのまま、娘に全て引き継がれていったようだ。どうすればいいのかその答えと一語に。

「同じ過ちを娘には絶対にさせたくなかった」

義行は後にそう話している。難しいとされる大学1年生で初の五輪出場を実現させたのは、父の正確な「五輪マップ」があったのだった。アテネ五輪は女子アスリートたちにとって夢いもたらず大会だった。これまで男子のみで行われていたレスリングに初めて女子種目

が加わり、吉田抄保里、伊藤響の2人が金メダルを獲得し、出場した4人全員がメダルを獲得するなど、その後、日本のエース種目として柱となった。ほかにもセーリング、フェンシング、射撃、ライフル射撃、フリースタイルで競々と女子種目が追加され、サッカー女子日本代表「なでしこジャパン」の五輪復帰、女子ホッケー「さくらジャパン」と、団体競技も躍進。新時代にもよむわしい大会に出場する。

「夢がかなったことが夢のよさだった」

宏実はそう思った。 〓敬啓略〓

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエースと類まれなるセンスが備わってお

り、それが短期間で開花したからだ。周囲はそう分析する。しかし実際には、高校(埼玉栄)の部活と、自宅の台所からスタートした義行とのマンツーマン練習の2部練に加え、基礎体力を付けるための個人練習も行う。義行の「重量よりも練習量だ」との言葉を胸に、猛練習によって目標を最短距離で追いかけた結果だった。一方、最短距離での夢の実現は、誰もが驚くほどのスピードや、宏実の充実感と引き換えに、その後も続く大切な考える父は、冷静に「オリンピック辞退」の可能性も提示してい

たという。治療でさまざまな手を尽くし、何とか試合には間に合ったが、スナック77・5kg、ジャーク97・5kg、トータル175kgで9位。ジャーク3kgめ、義行も「最後は楽しんでくれた本日は、練習では挙げていた102kgの初出場をねぎらった。」「記録は低かったけれど、私なりに精一杯やった結果です」宏実は悔しさと安堵をまじりながら女子バスケの選手たちは卒業を気遣ってくれた。女子出場が1人だったため、2を大会ぶり3度目の出場を果たした女子バスケットボール代表(宇奈月選手は10位)と同じ種となる。食事や自由時間、女子バスケの選手たちは卒業を気遣ってくれた。女子出場が1人だったため、2を大会ぶり3度目の出場を果たした女子バスケットボール代表(宇奈月選手は10位)と同じ種となる。食事や自由時間、女子バスケの選手たちは卒業を気遣ってくれた。女子出場が1人だったため、2を大会ぶり3度目の出場を果たした女子バスケットボール代表(宇奈月選手は10位)と同じ種となる。食事や自由時間、女子バスケの選手たちは卒業を気遣ってくれた。

2000年のシドニー五輪の開会式を見て、オリンピックに出たいと夢を描いた三宅宏実(33)は、それからわずか3年で夢を叶えた。五輪メダリストの父・義行、伯父・義信、全国レベルで活躍する2人の兄がいるエリートだから、もともと猛練習がアダに腰痛に負けて初の五輪は9位

アテネ五輪でジャーク102.5kgに失敗し舌を出す宏実(A.P.共同)



「オリンピックは終わったが、シドニー五輪で開会式を観た瞬間から、世界に憧れていました。絶対にもう一度ここに戻って来たい。オリンピックは、宗教も違うアスリートが集まる特別な空気は、競技場だけではなく選手村でも感じられた。」「ウエイトリフティングでは目標が変わっていた。」「敬辞略」

【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】

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



三宅宏実の「いま」

【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】

5度目の五輪を目指す重量挙げエースに、メダルが取れた選手、取れなかった選手の差も知った大会でした。目標を早く北京へと定めたいと、アテネの翌年には本格的に競技を再開しました。あの頃は、4年が短く、すぐにでも来てしまうように思えたものです。

言葉通り、充実したキャリアが15位に入って、08年北京五輪代表に内定する。目標を捉えながら、股関節痛は消える日がなかった。アテネまでとは異なり、この4年は全日本の優勝だけではなく、国際舞台での結果も自らの実力を知る上での指標になっ

た。むしろ「世界で戦うためにはまだまだ、腰以上につらく厄介な痛み

がその後5年に渡って続くとは、宏行くようにも見えるトップ選手の背中に、歯がゆさを抱えていたという。「出場が目標だったアテネとは違

い、北京ではメダルを獲得したいとアテネの翌年にマークした日本記録191kgは2年経っても、3年経つても1kgすら更新できない。種別を伸ばそうとする

と痛みが増してしまふ。競技を辞めたいと本気で考えた。しかし、父・義行は決してアレッシャヤをかせぐ、いつまでも早く種別場に行き、娘のためには様々な準備をした。

母・育代も同じだった。「頑張り」と言い代わりに、少しでもケガの回復につなげられ

ばと病院や治療方法を調べて種をサボートする。重量挙げファミリーの総力戦だった。4年前は希望に満ちあふれて狙っていたはずの種を前に、今度は辞めてしまおうとまで言い詰められる。

身長147cm、体重が50kg前後の、一般的にも小柄な女性が、自分の4倍もの重さと戦う。その重み、圧力に耐えられなくなったとしても、むしろ当然なのかもしれない。この競技で多くの薬物違反者が後を絶たない二因とは、こうした過酷さにきていないからなのだろうか。

06年世界選手権で銅メダルを獲得



北京でメダルを――順調な成長と股関節痛との闘い

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース
三宅宏実の「いま」

2008年8月9日の競技を前に、三宅宏実(33歳)は代表選手は北京で記者会見に臨んだ。スケジュールの上で(48kg級決勝が最初)に実施されるため、宏実が北京五輪のメダル第1号になる可能性もあり、会見には多くの記者が詰めか

北京では6位に終わり
宏実には複雑な表情。右
下は父・義行 (共同)



北京では6位に終わり
宏実には複雑な表情。右
下は父・義行 (共同)

「特に感慨は湧きませんよ。4年間に全」

「北京では6位に終わり、宏実には複雑な表情。右は父・義行(共同)」

「北京では6位に終わり、宏実には複雑な表情。右は父・義行(共同)」

けた。メダル1号への自信を問われると、「アテネ五輪(9位)での悔しさを活かし、今回は結果を出したいと思っています。プレッシャーは感じますが、それを力に変えて頑張りたい」とコメントし、父・義行も、アテネ前には辞退を考えたほどの痛みを悩まされただけに「今回は大きなケガやアクシデントもなく、ほぼ予定通りに調整ができた」と、娘の調整力に信頼を寄せた。

結果はスナッチ80kg、ジャークは105kgでトータル185kg。順位はアテネの9位から6位と、見事にはこうして熟成されて行った。アテ

ネで感じた、五輪が自分を奮い立たせてくれる、そんな思いは一層強くなった。帰国する前に早くもロンドンを目指すと決める。しかし、目標はロンドンでも、そこまでの道のりがはつきり見えていない。

05年から更新できなかった自己ベスト(191kg)の日本記録。何の疑いもなく続けてきた義行との師弟関係、練り込んできたケガ、全てが191kgの重みに加わっていた。長いトンネルに迷い込んだのは、宏実だけではなく家族も同じだった。

2018年末、宏実は順位を浮かせた。北京五輪を聞き、そう語って悲しい表情を浮かべた。

18年末までの10年、出口が見えない長いトンネルのうちに4位にまで上り上がっている。義行も、たまたまそこがこんな深い淵に落ちた物運反による失格者が相次いだためである。

「特に感慨は湧きませんよ。4年間に全」

【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】

北京で6位入賞も失望感「また4年かけた宿題を」

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース
パープルで三宅宏実の「いま」

北京五輪で6位入賞を果たしたものの目標のメダルには届かず、三宅宏実(33)はすぐに2012年のロンドンを目指す決断した。しかし相変わらずケガに苦しめられ、記録も05年に出した自己ベスト191kgのまま伸びない。八方ふさがりにいる点だ。反対に、帰る家まで一

ロンドンへの苦悩—父娘関係に疲れ、プチ家出

【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】

がりのなか、それまで疑問にも思わなかった、父・義行がコーチである毎日も少し息苦しくなる。結果で怒るような指導はしない義行だったが、気持ちの入っていない練習は厳しく諭す。それまでは言い合いをするような場面はなかったが、当時は、父と娘が口論となり、昔から泣き虫だったという宏実が先に練習場を飛び出し帰宅する日もあった。「親子鷹」と呼ばれるトップアスリート同士の家族の最大の持ち味は、成功も失敗も手本がすぐそばにある。そうした時期を、どの親子アスリートも経験しているのかもしれない。

父・息子で金メダリストとなった塚原光男、直也は、光男の考えで直也の指導には直接関わらず、世界的な名選手、旧ソ連のアンドリアノフ氏を日本に呼んで託した。室伏重信も、高校生になった広治を、愛知からあえて千葉へと単身留学させて寮生活を経験させた。最適な距離感を見出すために、あえて離れる。そうした時期を、どの親子アスリートも経験しているのかもしれない。



父・義行(右)との二人三脚も息苦しくなった時期があった

年にならぬという的はずれ、節目を迎えていた。ケガ、不振、父との関係に苦しんでいた宏実は家出した。心に苦しみ、父の助言はかき消されていく。母・育代にだけは、心配かけまいと母・育代にだけは、娘として行き先を伝えていた。正確には家出ではなく、旅行なのだが、毎年合宿を行っている沖縄へ1人飛んだ。置き手紙には「しばらく1人になってみたい」と書いた。

自炊は何かできたものの、母が毎日、当たり前のように準備してくる食卓の風景とは大きく違った。練習が終われば疲弊で台所に立つのもやっとな。朝は朝で疲れが抜けきらないまま食事の準備をするのは簡単ではない。練習場に行けば「1人に

なってみよう」と励まされた。父・義行は「中学生でオリンピックが夢、と聞いて出してからずっと、両親がその夢を支えてくれていたんです。自分の周囲の支えが無くなった時、改めてその力を知りました」。家出は結局わずか1週間だった。宏実には日数よりも重みのある時間となった。帰ると父も母も何も言わず「お帰りなさい」と迎えてくれた。

翌日、家出などなかったかのように、父との練習が再び始まった。

＝取材＝

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース
「パーペル恋」三宅宏実の「いま」

【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】

2005年に樹立した日本記録(スナッチ81kg、ジャーク110kg)を191kgを更新できない日々は、191kg以上の「重みを三宅宏実(33歳)に与えていたのかもしれない。

「家出、と表現しましたが、母には行き先を伝えましたし、最初から感できたのは、1週間の「ブチ家出」

「ブチ家出」で気持ち切り替え北京の敗因と向き合う



メディアの大きな期待を集めた北京五輪。宏実は敗因を直視した

かえりなさい」と迎えてくれた両親とのオンがまた始まったが、それはわずか1週間のブレイクを経て、新鮮な時間になっていった。

敬称略

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり

△紙面編集▽和田 康志

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース
パープル
三宅宏実の「いま」

【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】

以上に競技に取り組む姿勢を整理してくれてよかった。

2009年、トンネルの向こうに光が見え始めた。

7月、全日本選手権53kg級でトータル195kgの日本新記録で優勝する。わずか1kgの記録更新にかつたのは実に5年である。また、痛みは依然残ってはいたが、この頃、突

然、練習での充実感を味わうようになった。それも、オンとオフの切り替えが分かり、ようやくつかめた感覚が研ぎ澄まされていくのを感じていったメモも、自分が思った更新できた瞬間、体が軽くなったよ

そうなると思議なもので、体の

「それまでの私には、練習での創意思工夫が足りなかった。与えてもらうものばかりで、自分を、自分でコントロールし、そこから独自の練習や感覚を見付けるレベルではなかったんです。この頃から、痛みや不調と付き合い、どの程度なら痛みが出るのか、どこまでなら我慢ができるのか、どこまでなら我慢ができるのか、レベルで抑えられるのか、こういった感覚が研ぎ澄まされていくのを感じていった」

「2010年の全日本選手権53kg級でも5年ぶりに更新した前年のトータル195kgを更新する。トータル199kg（スナッチ87kg、ジャーク112kg）を挙げ、12年のロンドン五輪に向けて弾みを付ける。記

録は大きく動き出した。目標にしてきた200kgの壁も突破し、迎えたロンドン五輪前年の2011年、選考のにかかる大事な年、全日本選手権53kg級では207kgの自己最高を挙げる。オンとオフの切り替え、整理して競技に臨む姿勢、ケガと練習量を加減しながらうまく痛みと付き合いながら、長かった5年も多くの財産をもたらしてくれた。

同時に「結果の出ない長い期間、多くの失敗をした時間を経験し、人に優しくなれた気がした」ともいう。これは結果として、指導者と選手を兼任するようになった現任に生かされている。

2011年の世界選手権では右位入賞を果たし、ここで3度目となるロンドン代表に内定する。今度こそメダルを取るための五輪が巡ってきたが、それでも宏実が自分に言い聞かせていた。

「オリンピックは甘くはない」「メダルがそんなに簡単に取れるわけではない」

事実、ロンドン五輪前、またも試練が続いていた。五輪は甘くないどころか、いつも苦しい。【敬称略】

2009年7月の全日本選手権は日本新記録で連覇達成



たかが1キロ、されど1キロ—5年ぶりに日本記録更新

毎週火～金曜掲載

<取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



5度目の五輪を目指す重量挙げエース
三宅宏実の「いま」

【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】

宏実がそう感じたのは、好調の時ではなく、ケガや体調不良に見舞われた時である。

2009年から始まった記録更新、技術の安定によって3度目の五輪出場は決まったが、オリンピックの3月、足の付け根に激痛が走った。時には練習もできないほど

2011年、ロンドン五輪前年には全日本選手権53kg級でトータル207kgを挙げる日本新記録をマークし、その後の世界選手権6位入賞で、三宅宏実(33歳)はロンドン五輪代表に内定した。5年もかかってスランプのトンネルを抜けるのは容易ではなかったが、収穫はあった。

「全ては心の持ちよう」全日本欠場も休養と前向きに



1億2500万人の
大応援団
JAPAN OLYMPIC TEAM 2012

ロンドン五輪前は代表選出が決まっていたこともあり、レスリング・吉田沙保里(左)や体操・内村航平(右)らとイベント出演も多かった

「3度目になると、オリンピックは甘くない。そんな取り組み方もありません。でも、要は、心の持ちようだ、とスランプで学んだ経験は北京五輪後に敗因を徹底的に書き出したね。うまくいかない練習に涙が、家に閉じこもって泣いた日は、どんなにコンディショニングの良し、年でも維持できるのは1年に1大会と冷静に判断する。それなら4月の全日本欠場を休養と替えれば、五輪に向けてのピーキングにはいいバイオリズムを作るきっかけになるかもしれない。

出した「重量挙げノート」を読み返す。シャツをロンドンでは心輪一転、3大会目にして新しいTシャツに代えたという。練習から、五輪本番まで着用するTシャツは、たまたま同じデザイン、材質であって、も着心地の違いを確かめ、好きなものを慎重に選ぶ。宏実はそれを「運ばへビーローテーションTシャツ」と呼んで笑う。もちろんソックスも重要な「選抜チーム」でローテーションする。

「全ては心の持ちよう」と、考え方を前向きにし、5月の基礎作りから、6、7月の実践へと3カ月計画で五輪への挑戦をスタートさせた。本番へ残る時間は多くはなかったが、手応えは十分に感じられた。ちよつとしたシンスクスにももう慣らなかつた。アテネ、北京と試合ユ二ホームの下に着用した愛用のTシ

毎週火～金曜掲載 <取材・文>増島みどり