

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
三宅宏実の「いま」

ロンドン五輪48^キ級に挑む三宅宏実(33^歳いちご)は、ケガで4月の全日本選手権を欠場したものの、その決断で、五輪までの3カ月間を、充実したトレーニングに充てる時間があった。不思議と自信があったという。

自信持って臨めたロンドン「銀」で日本3組目の親子メダル

【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】

「面白いんですが、自信は顔に出るんですね。北京の頃はどこか不安そうで、自信のない表情でしたが、ロンドンは違いました。自信に満ちあふれていました。観客席や周囲もよく見え、みんなで一緒に挙げる、そんな感覚も抱きました」

48^キでの出場には4年のブランクがあったが、北京の失敗を活かしてノートに記した練習の体重と試合の体重、それによって生じる記録の違い、こうしたデータも存分に活き、体重は約50^キで練習を続けた。

7月28日、試合が始まった。

「面白んですが、自信は顔に出るんですね。北京の頃はどこか不安そうで、自信のない表情でしたが、ロンドンは違いました。自信に満ちあふれていました。観客席や周囲もよく見え、みんなで一緒に挙げる、そんな感覚も抱きました」

スナッチは87^キ、ジャーク110^キでトータル197^キを挙げた。48^キでは、2005年の日本記録以来一度も記録を更新できなかったが、大舞台で日本新記録を更新し、父・義行を超える銀メダルを獲得する完璧なパフォーマンスである。パーベリが上がって行く際、重さを感じない、不思議な感覚を覚えた。銀メダルのために、実感が湧かない。しかし表彰台でメダルを首からかけられた時は、それがとても「重く」感じられたのだという。

金メダルを獲った王明娟はトータル205^キ。ロンドン2週間前のトレーニングで挙げた重さだった。五輪でもジャークで113^キに失点したタル200^キを狙うなど(失敗したため197^キ)金メダリストに迫るパフォーマンスだった。



ロンドン五輪で銀メダルを手にした

日本の五輪史上、親子でのメダル獲得は、体操の相原信行、俊子、豊、また塚原光男・直也親子と3組目、父(1968年メキシコ五輪銅)と娘のコンビは初めての快挙ともなった。一夜明けてロンドン市内で行われた会見は印象に残る。隣に父が座る壇上で、宏実は感謝を口にした。「父には苦労をかけましたが、3回の五輪を一緒に迎え、今回、銀メダルをプレゼントできたのはうれしいです。私はウエイトリフティングに出逢えて本当に良かった」

「父には苦労をかけましたが、3回の五輪を一緒に迎え、今回、銀メダルをプレゼントできたのはうれしいです。私はウエイトリフティングに出逢えて本当に良かった」
中学3年から競技をスタートさせる宮城県で「ボランテア活動がしたい」と返した。本心だった。

敬称略

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】

何か手伝いたい」と話した。

こうした発言をしたのには理由がある。

夢だったオリンピックに初めて出場した04年のアテネ五輪は9位で、メダル候補と期待された08年北京五輪6位と、過酷な競技の世界トップ10入りを果たしても、実感するのはやはりメダリストとの違いだったという。

機内ではメダリストが先に飛行機を降りるために、メダルのない選手たちは道を譲り、後から何か負い目を感じながら降ろされる。

「アテネでも北京でも、メダルがなかったらどうしようか」と。実力の世界ですから当然ですが、2大会は、なんだか五輪とは思えないほど寂しい空港に降り立ったなあと思いましたね。でもロンドンでは違いました。

命感のほうだ。メダルはそんな気持ちを強く後押しし、発言をしてもいいのだと自信を与えてくれた。

ロンドンの前年11年に大きな被害を受けた東北をずっと訪問したかった。父・義行の故郷、宮城県村田町も内陸部とはいえ建物の崩壊に見舞われていた。

獲得した銀メダルの重みや輝きについて「ようやく全てに自信が持てるように思えました。それまではオリンピックに出ているのにどこか不安で。メダルは自信の源になってくれた」と振り返る。メダルそのものより、それを手にした自分が大きく変わって行ったのだ。

取材する側にも、ある種の冷静さや余裕がなくなってしまう、五輪取材とは時に、メダルの数だけを大会評価の指標とし、それを獲得した選手だけを成功者として扱う結果になる。

そんな状況を目の当たりにする帰国後の取材について多くの選手が「五輪格差を思い知らされる」と、違和感を口にする。機内で「メダリストは首からメダルを下げて準備してください」と担当者から声がかか

る。さらに「メダリストの皆さんが先に機内から出てください」と言われる。

空港には100人以上が登場を待っていた。見知らぬファンからも「おめでとう！」と声がかかり、写真撮影や握手もせがまれる。もちろん、ちやほやされるのがうれしいのではない。宏実が感じたのは、オリンピックとしての使

敬称略

ロンドン銀で変わった自分——メダルが自信の源に

3度目の五輪で初めて手にしたメダルの意味は、三宅宏実（33）いちごにとつて、ただ競技のゴールを示すだけではなかった。

2012年ロンドン五輪48kg級で銀メダルを獲得した直後、「（父・義行の故郷）宮城県の村田町など被災地に行き、ボランティア活動など

手だけを成功者として扱う結果になる。

ロンドン五輪から帰国し熱烈歓迎を受けた



は、オリンピックとしての使

敬称略

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
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】

リアへと踏み出した。

「メダル獲得以降は、環境が天と地ほど変わりました」と言う。

さまざまな場所に招待される機会が増え、講演依頼もある。本来は人前で話すのは苦手だったが、初のメダルはこうした面でも自身を変えてくれるきっかけになった。2011年、JOC（日本オリンピック委員会）の支援活動で救援物資を被災地に届けた経験から、ロンドン後、実際に何度も足を運んだ。「アスリートは多くない。3回目のロンドンで初のメダル（銀）を獲得した三宅宏実（33＝いちご）も、女子柔道で夏季五輪のみの最多出場数（5回）を持つ谷亮子、女子レスリングの吉田沙保里や、同じく東京への挑戦を決めた伊調馨らとともに偉大なキャリアを持って現地を訪ねた日もある。

以前は、自分が行っても何も力になれない、そう尻込みしてしまった。しかしロンドン以降、「何もできなくても行くだけでも、皆さんがメダルに触れ、オリンピックについて経験をお伝えするだけで喜んでくださるのなら」と思えるようになった。それは、出場だけを目指して来た五輪から、ファンや後進のためにも「分けるべききっかけになった。2011年、JOC（日本オリンピック委員会）の支援活動で救援物資を被災地に届けた経験から、ロンドン後、実際に何度も足を運んだ。」「被災地といっても、子どもたちは本当に元気一杯、笑顔で校庭を駆け回っていますし、メダルを見せようと持って行ったのに、現地で子どもたちから紙で作った銀メダルを、おめでとう、ともらった時には、感激で胸が一杯になりました」

今も宝物だ。

13年には、当時2020年開催を目指していた（13年9月に開催決定）東京オリンピック・パラリンピックの招致アンバサダーにも任命された。活動の一環で、東京・浅草での体験イベントに出席した際多くの観客の前でバーベルをあげて拍手を浴びるなど発信力にも注目が集まる。

かつてはオン・オフの切り替えに苦心したが、自分から被災地に出掛け、イベントや講演で発言するといふ種類の異なる「オン」が別のチャネルに加わったのかもしれない。

被災地で五輪メダリストとともに交流した



それが、選手として、女性アスリートとして、キャリアの幅を広げる結果につながる。

こうした存在感を築くなか、2014年、韓国仁川でアジア大会日本選手団の主将に任命された。旗手はアーチェリーの川中香緒里と、女子が主将、旗手両方を務める初の大会の顔に抜てきされる。シドニー五輪の「開会式」に感動してオリンピッククへの道を歩み始めた宏実なのに、実際には五輪の開会式は競技が翌日のために出ていない。アジア大会だったが、「開会式」で初めて入場行進できた。シドニーから、14年目に

ついに叶った夢である。

敬称略

被災地で得た宝物——子供たちお手製の銀メダル

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
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】

14年アジア大会で芽生えたりオ五輪への思い

三宅宏実(33いちご)は2014年、韓国・仁川で経験した初めての「開会式」を、少し緊張しながらも楽しんだ。一方で、頭をよぎったのは4度目のオリンピックへの思いだった。

アジア大会では48キ級で銀メダル

を獲得し主将の重責は果たした。実力はある。でもケガは治らない。自分の力は安定感を増したが、繰り返されるケガとどう折り合いをつけて残る2年を組み立てるかを考えなくてはならない。若い頃とは違って、ケガの箇所だけではなく体全体の回復に時間がかかる。アジア大会を終えた年末、ひどい腰痛に悩まされ、キャリアの中でも初めてといえるほどの長い休養を取った。

「4年間を目指すのは本当に厳しい。ロンドンで銀は取りましたが、その前年、11年に記録した207キが更新できないのは悔しくて競技は続

きた48キ級に出場し銅

手権では2位となり、世界選手権代表に。11月の世界選手権では、五輪での主戦場として



仁川アジア大会では主将を務めた

メダルを獲得する。この結果、自身腰痛は悪化し深刻な状態となる。合

わせて左ひざの痛みも消えなくなってしまう。義行は、娘のケガを近くで

ど自己管理のレベルは過去3回とは

「ウエイトリフティングの練習ではオーバーワークと適度な練習の境界線を、毎日違う体調の中で見極めなくてはなりません。わずかな秒で成功か失敗が分かる競技だからこ

比べものにならないほど上がり、コ

そ、その何百倍もかけるこうした準備は本当に繊細で難しい。宏実もい

全日本は欠場した。しかし宏実は53

敬称略

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度目の五輪目指す重量挙げエース

バーベルに
亦して
三宅宏実の「いま」



20

てきたチャンピオンの前に暗雲が立　と前向きに捉えた
ち込める。　腰は回復しなか

しかし豊富な経験から、「全てはニアの診断も受け、起床してもベッドから床に足を付けない。ようやく立ち上がっても歩けない。洗面所にはケガで全日本選手権を欠場せざるを得なかった。当時、1年のうちに本当のベストコンディションで臨める試合は1試合であると過去の記録から割り出し、ロンドン1本への調整にかけた。

さらに精神的な負担も追い打ちをかけた。

さらに精神的な負担も追い打ちをかけた。

ークとも1回ずつ挙げるのが精一杯で、ともに2回目以降を棄権しトータル165^キの4位に終わった。過
去48^キ級も含め、10度の優勝を重ね
今回は、棄権したとはいえ、とにかく1本は挙げられた。リオ五輪に向かつて、ロンドンと比較してもこれは良い流れにもつながるはずだ、

リオの前、08年北京五輪、12年ロンドンと重量挙げでは不正が次々と明るみに出ており、宏実が銀メダルを手にしたロンドンでも11選手（う

ち6人はメタリスト）が陽性反応を示したと新たな発表がされた。北京

にさかのぼって5人が失格処分となるなど、ロシアのドーピング問題に

スセンター



オーマンス

揺れたりオ五輪も、重量挙げだけはメなら諦められると開き直った結果ロシアの問題ではなく、重量挙げそだ。また、日本選手が疲労回復など

のものの存続を脅かす事態に発展し、利用する選手村外の独自の施設、た（ブルガリアは五輪出場停止に）。「ハイ・パフォーマンスセンター」

宏実も7月に2回の抜き打ち検査を受け、腰の痛みを抱えて長時間フライトを終え、ようやくリオに到着した翌朝にも検査を受けた。

に設置された湯船に浸かろうと足を運んだ。「お風呂って落ち着きますよね。選手村にはないので本当に有り難いな、って思うと、痛みも少し

每週火～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】

輪のように、「メダル1号」のプレッシャーが宏実にかかる状態ではなかった。しかし、プレッシャーといった姿の见えない重圧ではなく、明らかに、宏実にとって最高の指導者言葉は心に染み、少なくとも肩に入っていた余計な力を抜いてくれた。

中学でシドニー五輪の開会式に感動し、「オリンピックを重量挙げで目指す」と、夢を急進させた娘を、時に厳しく、しかし尊重しながら指導をしてきた父・義行は試合当日、不安そうだった娘に笑いかけた。

重い腰痛に、洗顔さえできない。三宅宏実(33)いちごの4回目のオリンピックはそんななか始まった。

リオデジャネイロ五輪2日目となる8月6日、競泳男子400メートル個人メドレーで萩野公介が日本選手大会最初の金メダリストに輝く。北京五

「きょううはメダルが取れるぞ」父の言葉が支えに

「きょううはメダルが取れるぞ。大丈夫だ、お父さんを信じて」



痛みに耐えながらスナッチで81kgを挙げる

り添いにくる。

競技が始まったが、痛みの影響は如実に表れた。2回連続してスナッチ(一気に頭上に挙げる)に失敗する。後半は得意のクリーン&ジャーク(略してジャーク、一度肩まで持ち上げ、次の動作で頭上に挙げる)で、1本目に105kgを挙げて一気に4位に躍進した。この時3位は106kg。記録の駆け引きをしながら、父

「痛みより何より(81kg)上がるような手応えがありませんでした。ああ、私の夏はこれで終わった」と覚悟を決めました」

宏実はそう話す。しかし奇跡が宏実に寄り添ったのはここからだ。3回目、記録なしかという絶体のピンチに追い込まれながら81kgに臨むと、一瞬ひざがぐらつき、それを支えようとすると今度は尻もちをつきそうになってぐらぐらす

る。2度の失敗と同じか、と思われる。その時、重心が定まりピタリと止まった。場内に拍手が鳴り響いた。これで、8位に入ったが、メダルは遠い。

敬称略

毎週火～金曜掲載

<取材・文>増島みどり

人間再発掘シリーズ



【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】

3本目、体が大きく揺れる状態に陥りながら、重心が安定し体がピタッと止まった。メダルには遠いと思われた8位で通過し、後半のクリーン&ジャーク（略してジャーク）に。1本目で105キを挙げると一気に4位にまで順位を伸ばし、この時3位は106キ。あと2キを挙げれば銅メダルは確定する。

「ずっと戦ってきた重力ですが、一方で16年間、変わらずにいつも苦しい練習に耐えてきたパートナ

りながら、重心が安定し体がピタッと止まった。メダルには遠いと思われた8位で通過し、後半のクリーン&ジャーク（略してジャーク）に。1本目で105キを挙げると一気に4位にまで順位を伸ばし、この時3位は106キ。あと2キを挙げれば銅メダルは確定する。

107キの2回目は、ひじがももに付いたと審判が判定したため失敗に終わる。再び後がない状況下で107キに成功。スナッチ81キと合わせトータル188キでメダルを決めた。「ヤッター！」と笑顔で声をあげた。

「ずつと戦ってきた重力ですが、一方で16年間、変わらずにいつも苦しい練習に耐えてきたパートナ

りながら、重心が安定し体がピタッと止まった。メダルには遠いと思われた8位で通過し、後半のクリーン&ジャーク（略してジャーク）に。1本目で105キを挙げると一気に4位にまで順位を伸ばし、この時3位は106キ。あと2キを挙げれば銅メダルは確定する。

逆境克服し銅メダル！バーベル抱きしめ「ありがとう」



ジャークで107キを挙げて思わず「ヤッター！」

人らしさを象徴する」と、世界中で注目された。

トータル200キを挙げた金メダリスト、タイのソピタや銀のアグスティア二（インドネシア）と表彰台に上がった後、「サポートしてくださった全ての皆さん、どんな時も私を見捨てなかったコーチであり父、常に陰で見守ってくれた母、自分の経験、全てが奇跡を起こした。身体が揺れたとき、皆さんが私を止めてくれたような感覚がしました」と、メダリスト会見で振り返った。

また2つめのメダルは、技術的に大きな収穫をもたらしてくれた。ロンドンのトータル197キには9キ及ばなかったが、記録とは別に、土

壇場に追い込まれた時、「奇跡」とも呼べる不思議な感覚を覚えたからだ。あの時、持てるのはとても思えず2回失敗をした重さを、なぜあれほどの腰痛を抱えながら最後に挙げられたのだろうか。

酷使した腰と体を休め、2020年東京五輪を狙おうと考えたのは、自国開催だからという理由だけではなかった。

「ウエイトリフティングは繊細で正しい技術をどうしても完成させてみたい。強くそう思い始めたんです」

女子では稀な5度目の五輪出場を目指す、もっとも強い動機である。

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】

初めてのメダルを手にし、歩んで来た道に自信も得られた。

充実した競技の方向を少し変えたのが、「自分史上最強」と表現した

腰痛を乗り越えたりリオデジャネイロ五輪だった。痛みと練習不足に、持ち上げられる感覚も、自信も失いながら、結局、トータル188kgを挙げて銅メダルをもぎ取った。

常に最高の練習環境が整うナショナル・トレーニング・センター（通称NTC、東京北区）で、開会まで2年を切った東京五輪を目指す理由を明確にこう説明する。

「リオでスナッチ（一気に頭上まで持ち上げる）の3回目に味わったのは、どうしてもこれが挙がったんだろうという不思議な感覚でした」前半のスナッチ3本目、2本を失い計算で、言い換えればわずか1秒で

リオの奇跡を理論化し東京五輪「最後の1秒」に挑む



NTCの練習場に書かれた「鍛錬千日の行 勝負一瞬の行」の文字

全てが決まる競技ともいえる。

「本当に繊細で難しい競技だと改めて感じています。例えば50kgが70kgほどの重さを感じる日もあれば、反対にとっても軽く思う日もある。キ

ヤリアの最後くらいは、ウエイトリフティングの動きというものを理解し、完成させてみたいんです」

シャフトの軌道、筋肉の使い方、タイミング、これらをビデオ撮影し

頭に叩き込む。指に刻む戦歴としての理論を導く。する、伝える両面

のメメははいねいに削り、テープを巻く。トレーニング期間にマニキュアをしないのは、重さとそれを挙げ

る手に集中するためだ。自己最高(53kg級)となる207kgを挙げたのは

2011年で、7年が経過した。2

本目なのか3本目なのか、「また長いトンネルに入っている感じがす

ね」と話す。しかし表情には暗い影はなく、むしろ楽しそうにささ映る。父・義行、母・育代とのチームも5

度目に向かって強さを増す。

20年の東京で、自分のウエイトリフティングの道を究め、指導者とし

ての理論を導く。する、伝える両面でキャリアを大成する。最後の最後

に挙げる「1秒」に、宏実は全てをかける。今年はタイ、中国などで4試合への出場を予定し、東京へ本格的なスタートを切る。敬称略(おわり)

<取材・文>増島みどり