

スポーツ界で輝く女性講演会

「バレーボールをとおして 学んだこと」

講師：元バレーボール全日本代表
京都府立北嵯峨高等学校教諭

大村 加奈子 様

Omura Kanako



皆さん、こんにちは。ただ今、御紹介にあずかりました京都府立北嵯峨高等学校の保健体育教諭として活動させていただいております、大村加奈子と申します。本日は限られた時間ですが、どうぞよろしくお願い致します。

今日は、「バレーボールをとおして学んだこと」と題して、生まれてからこれまでの人生を少し語らせていただいて、皆さまに少しでも「気づき」という部分をお持ち帰りいただけたらと思っています。

幼少時代

私は身長が184センチあります。いつ頃から大きかったのかと思い返してみると、実は小学校6年生で180センチありました。小学校入学の時から大きかったので、特注のランドセルを親が準備してくれまして、6年間それを背負って通いました。

私は1976年の12月に4,150グラムで生まれました。これでも予定日より1週間早く出てきて髪の毛もフサフサだったそうです。本当は小さく産んで大きく育てるとというのがベストだと思うのですが、私の場合は、大きく生まれて大きく育ちました。胸を張って「私は大きいです」と笑って話せるようになったのには、きっかけがありました。

小学校の頃は大きいのが嫌で、人の後ろにつ

いて歩くような子でした。バスに乗っていると、毎回、運転手さんに大人と間違えられ、呼び止められて注意される。おかげで、バスに乗るのが嫌になり、移動はほぼ自転車になりました。

もう一つは、女性トイレです。女性トイレに入ると決まってジロジロ見られるので、必ず友達と入るようにしていました。本当に大きいことが嫌でした。

中学校から高校時代まで

京都市立滋野中学校に進学し、この大きさを活かしてバスケットボールをやりたかったのですが、中学校にバスケットボール部がなく、母も姉もやっていたバレーボール部に入りました。

私は人の後ろをずっと付いて歩くような子だったので、友達がバレーボール部に入ろうと言っているからという軽い気持ちで入部しました。中学校の時、ただ身長が大きいという理由だけで、今でいうJOCの中学校選抜の最終選考会に選ばれました。京都市の中で身長の大きい子ばかりが集められてセレクトする大会があり、それに参加したのですが、見事に落とされてしまいました。身長は大きいけれども、それだけ技術面では劣っていたということです。

高校の進路選択の時に、校長先生に「バス

ケットボールで高校に行きたい」という相談をしたところ、先生は、「あなたは人を攻撃しにくいような性格じゃないから、せめてネットを挟んだバレーボールにしときなさい。」とおっしゃいました。私は今、教職の現場にありますが、子どもたちの性格を見抜いて進路をアドバイスできるというのは、本当に素晴らしい先生だと思います。校長先生のその一言がなければ、私はバスケットボール部の強い高校に進学していたと思います。

私は現在、教員になって、生徒へのアドバイスを少しでも間違えると変な方向に向きかねない立場に就いています。軽く言葉を発してはいけないということを、その校長先生に教えていただいた気がします。

その後、北嵯峨高校に進学し、バレーボール部に入りました。高校時代の練習は実に辛いものでした。一本ミスをしたら100本ぐらいボールが飛んでくる『アタックNo.1』の世界です。その頃で、身

長が181センチか182センチあったと思いますが、大きいだけで、技術面は全く下手でした。走るとか、跳ぶといった運動技能は高かったと思うのですが、バレーの技術は全然ありませんでした。

しかし、先生もすごく親身になって一生懸命教えてくださり、春の全国高校バレーで3位まで導いてくださいました。そのお陰で私の進路も広がったと思います。

社会人(Vリーグ)時代

卒業後の進路について、私は警察官か教員になりたかったので、筑波大学に進学を希望していましたが、Vリーグのダイエーオレンジアタッカーズ(現:久光製薬スプリングス)からスカウトがあり、1995年ダイエーオレンジアタッカーズへ進むことになりました。

1995年の1月、何があったかご存じですか。阪神淡路大震災です。私は震災当時、全日本の



高校選抜に選ばれており、神奈川県で合宿をしていたため、被災はしていません。3月に高校を卒業し、入団したダイエーオレンジアタッカーズの本拠地は神戸だったため、震災の2ヶ月後にその本拠地神戸に移動しましたが、2ヶ月経っても全く復旧していませんでした。尼崎駅からグリーンスタジアム神戸近くの体育館までの道中の、親元を離れた悲しさとタクシーの中から見た風景は今でも忘れられません。家はペッチャンコ、道路はガタガタ、親元を離れる寂しさと現状を見て悲しくなり、涙ながらにその体育館に行った記憶があります。

毎日練習をする体育館の裏には広場があり、そこにたくさんの仮設住宅ができていました。被災された人たちが明日の生活さえわからない状況の中で、私は自分の好きなバレーボールを暢気やっつけていいのだろうか、と心のどこかでずっと引っかかっていた。しかし、近くのスーパーに買い物に行くと、仮設住宅のおばさん方が、「今日の試合、勝ったね。」「次の大会、近くだったら応援に行くわ。」と声を掛けてくださって、その時初めて、「私はバレーボールで人に勇気や元気を与えることができるんだ。」ということに気づかされました。

高校時代も毎日辛い練習でずっと泣いていました。辛いのは自分ひとりだと思っていました。しかし今、高校時代を振り返ってみると、学校には同じように朝早く来て、辛い練習をしている仲間がいました。家には私より早く起きてお弁当を作ってくれている母がおり、雨の時に学校まで送ってくれる父がいました。その当時の私は、自分の周りの人の存在に気づくことができませんでした。

今、母校に戻って指導するにあたり、バレーボールだけではなく、学校生活全てにおいて、自分一人ではないのだということに「気づき」を与えるのが、私の使命だと感じています。

私の現役生活は決して順風満帆ではありませんでした。度々怪我に悩まされました。まず、入ってすぐに両膝の半月板の負傷、続いて、右膝の軟骨

を負傷し、何度も手術を受けました。結果を求められる世界だったため、結果を出さないといけないという重圧から、練習ができないことに対する焦りと不安がこみ上げてきました。

その頃、久光のレフトエースになっていた私には、やらなきゃいけない、勝たなきゃいけないという重圧がさらにのし掛かっていました。そうになると、人間の身体は正直で、その重圧によるものか、顔が大きく腫れ、手もグローブのようにパンパンに腫れてしまったのです。監督や仲間たちの言葉も全く耳に入らず、自分をどんどんストイックに追い込んでしまい、結局は精神的に潰れてしまいました。

応援のファンレターもたくさんいただいたのですが、中には中傷するような内容のものもあり、また、SNSなどに批判的なことを書き込まれたり、今思うと笑ってごまかせるようなことを真に受けてしまい、当時は心底落ち込みました。

そんな現状から逃げ出したいくて、先輩に相談をした時、「その人たちは、カナの何を知っているの。私たちはカナのことをもっと知っているよ。」と言ってくれました。そう言われて、本当に自分のことをわかってくれている人は自分の傍にいて、その人たちの意見を聞かずに他人の言うことを鵜呑みにしていたら駄目だと気づきました。

それでも引き続き、重圧のプレッシャーに押しつぶされそうになっていたのも、原因不明のアレルギー症状には悩まされ続けました。そして、2003年契約が切れる5月に引退することを決意しました。

二度のオリンピック出場

ちょうどその3月頃、「柳本ジャパン」が発足し、柳本晶一監督が「カナコ、一緒にバレーボールをやろう。」と、わざわざ久光の体育館まで来てくださいました。私は、アレルギーのひどい症状や5月で辞めようと思っていることを伝えたのですが、



「とりあえず騙されたと思って合宿だけは来てくれ。」と言われ、「どうせ、5月で辞めるから。」という軽い気持ちで合宿に参加することにしました。

当時はちょうど吉原知子さんや竹下佳江さん、大山加奈さん、栗原恵さんといった、蒼々たるメンバーが集まっており、皆は、翌年のアテネオリンピックを目指して頑張るぞという気持ちで合宿に参加していました。「環境は人を変える」という言葉が正しく当てはまると思うのですが、初めは、「どうせ辞めるのに、どうしてこんな合宿に参加しないといけないのか。」という気持ちで参加したはずだったのに、「自分もやりたい。やらなきゃいけない。」と、気持ちに変化が生じたのです。

皆と一緒にオリンピックを目指してやりたいと思い始めたら、人間の身体は正直なもので、アレルギー症状がピタッと出なくなり、辛かった練習も楽しく乗り越えられるようになりました。目的意識の高い集団にいて、自分も変わり、オリンピックに出ることが自分自身の夢となりました。

そうしてオリンピックを来年に控えた頃に、またもや怪我に悩まされました。膝に水が溜まっている自分を悲観して元気をなくして暗くなっていた時、柳本監督に、「痛いのは膝だけやろ、あとは

元気なんやろ。わしはお前をそんなつもりで選んでへん。」と言われたのです。それにより、監督が期待していたのはそういう部分だけじゃないんだということに気づかされました。

「痛いのは膝だけ、他は元気。それなら、他に自分がチームにできることが何かを考えるべきではないか。」と言われた気がしました。今、選ばれている全日本はVリーグの各チームのトップ選手の寄せ集めなのです。そういったトップアスリートたち、いわゆる花形ばかりが集まって、チームがどうやって作られるのかを

考えた時に、チームの茎になったり、根になったり、葉になったりする人がいて、初めて大輪の花が咲くのだと思いました。チームに大輪を咲かすためには、そういう土台となる人が必要なのだということに気づかされ、それなら、私はチームの根になるように、必要な存在になるように、皆が嫌なことを率先してやろうと心がけるようになりました。全日本は実力の世界なので、年齢を問わずコート整備や水汲みなどもやるべきだと思っていたので、私は朝早く起きて率先してコート整備などをやりました。

ここでもう一つエピソードがあります。私は練習が大嫌いだったのですが、ある日、全日本にテレビ取材が入り、朝の8時にテレビ局に向けて出発することになりました。通常、練習は朝の9時に始まっていたので、私は心の中で、「ラッキー。練習ないわ。」と思っていました。すると、朝の5時、6時頃にボールの音が聞こえるんです。それを聞いて、誰か練習している、私も行かなきゃいけないという気持ちになりました。その音に引っぱられるように練習着に着替えて練習場に行くと、ほとんどの人が練習していたんです。その時初めて、時間がないからラッキーだと思った自分を恥ずかしい

と思い、「時間は自分で見つけるべきなのだ。」ということに気づきました。

2004年、アテネオリンピックに出場しました。初めてのことで、その時は浮き足立ちました。国際大会というと、バレーボール競技の選手しか集まらないのですが、オリンピックは、選手村という集合住宅になっていて、各棟に国旗を掲げ、第1棟は日本選手団の棟、第2棟は韓国の棟というように、国ごとに棟に入ります。いろんな競技団体の人たちと一緒に生活することによって、日本選手団としての士気を高め、日本国の代表として闘うという意識をもって試合に臨むという環境が整えられていました。

オリンピックも終わり、2005年に引退しようと思っていた矢先、現在の全日本の眞鍋政義監督が久光の監督に就任されました。眞鍋監督というのは選手時代にセッターをされていて、私の憧れの選手でもあり、どんな教え方をされるのかとすごく興味があったため、もう1年間やってみようという気持ちで眞鍋監督の下でやらせていただくことになりました。

私はずっと久光のレフトでエースだったのですが、外国人選手を採り、その選手をレフトに配置するため、レフトからセンターに移動してくれと言われました。今まではいっぱい打って勝敗を自分で左右できるような立場にいたけれど、センターというのは相手のブロックを引きつけてなんぼの世界ですから、やっていて面白くない部分もありました。しかし、そういう人を助ける部分もいいなと思いつつ続けていた2007年、柳本監督から翌年のオリンピックに向けて、再度全日本に誘っていただきました。

そして、2008年に北京オリンピックに出場しました。その後も膝の手術を受けつつも、辞めるきっかけがないまま、選手を続けていたのですが、そんな時、ちょうどご縁があって、京都府のトップアスリート採用枠という制度で特別免許状を授与し

ていただき、採用試験を受けることができ、現在の職に就くことになりました。

指導者として伝えたいこと

私は可能性というのは未知数で、もっと広がるものだと思います。人はすぐに「無理」や「できない」と言うことで、自分自身の可能性を狭めてしまっていると思います。

私も振り返ってみると、かつてはすぐに「無理」、「できない」と言う選手でした。しかし、ダイエーオレンジアタッカーズに入団してすぐの時、アビタル・セリンジャー監督に「カナさん、こうしてみなさい。」と言われて、「無理です。」と言ったことがありました。すると、監督に、「やりもしないのにどうして無理って言うの。」と言われました。

「無理。できません。」と、日本人はすぐ謙遜して言うことがあると思うのですが、「無理」、「できない」と言うことで、自分自身の可能性を狭めてしまっているということに気づかされ、それからは「無理」、「できない」と言うことはやめようと肝に銘じています。

教職の現場でも、「先生、できません。」と生徒はすぐに言います。その度に私は注意しています。やはり、「無理」とか「できない」という、自分自身の可能性を狭めてしまうネガティブな発言はよくな





と思います。

そして、冒頭でも申し上げたように、時間がなかったら自分で時間を見つけるということです。

私たちは、忙しいと時間がないと言ってしまいがちです。しかし、やはり「時間がないは言い訳だ。」と自分自身に言い聞かせるようにしています。言い訳せずに寝る間を惜しんでもしないといけない。生徒にも寝る間も惜しむするように指導しています。

そして、「生徒は自分の鏡」だと思っています。皆さんにも、お子さんの元気がないとか、ご主人の元気がないと思った時、やはり自分が映し出されていると思っていただきたいです。授業中に寝ている生徒がいたら、「面白くない授業をしてごめんね。」と言います。本当に元気がなかったら、自分が元気に明るく振る舞ったら相手も笑い返してくれると思いますし、生徒は自分の鏡だと思います。

そして、「夢」を持っていただきたいと思えます。なりたい自分を思い描くことができるのは、人間特有のものだと思います。何でも失敗を恐れず挑戦してもらいたいと思えます。

明日どうなるかなんて誰にもわかりません。だから精一杯、時間を大切にしていきたいと思えます。私自身も与えられた時間を楽しみ、元気に過ごしたいと思えます。

そして、時間にゆとりを持っていただきたいと思えます。時間にゆとりを持つことができれば、周りの人にも優しくなれます。

そしてもう一つ、時間の量は変えられなくても、質は変えられるということです。生徒というのは100パーセントの力、可能性をなかなか出せないものです。その可能性を引き出すのが指導者だと思います。ダラダラした練習を続けていては伸びるものも伸びません。時間の量は変えられなくても、質は変えられます。限られた時間をいかに過ごすかという部分を、皆さんに「気づき」としてお持ち帰りいただけたらと思えます。

私はバレーボールをとおして、当たり前のごことに気づき感謝する気持ち、周りの仲間の存在、時間がないと言い訳しない、自分の可能性を狭めないなど、様々なことを学びました。これからは、バレーボールで培ったことを生徒たちに伝え、また、こういう場で皆さんに「気づき」を伝えることができたらと思えます。

皆さんもお帰りになられたら、「気づき」という言葉を意識して、当たり前のご存在に気づき、日々、感謝して過ごすことができますよう、またお互いそうしていけたらと思えます。

今日は限られた時間の中で、この講演を御静聴いただき、本当にありがとうございました。

