



## スピードスケート金メダリスト 清水 宏保さんに独占インタビュー！

4度の冬季オリンピック出場を経験し、長野オリンピックでは金メダルと銅メダルを、ソルトレークシティオリンピックでは銀メダルを獲得した日本が誇るスピードスケート選手の清水さん。現在もテレビやラジオ、講演などでも幅広く活躍し、著書も多数出版されています。さらに、近年はリハビリ・介護事業、フィットネススタジオ事業、高齢者住宅事業を手掛け、経営者としても脚光を浴びています。

今号は、そんな超がつく「多忙」な清水選手にインタビューした内容をたっぷりお届けします。

### スケートに取り組んだきっかけはなんですか？



スケートを始めた幼稚園の頃

帯広市で育ったので、学校の授業としてスケートがありました。札幌市で言えばスキーですね。スケートに取り組むというよりは自然の流れでスケートが目の前にあったという感じです。姉がスケートをしていたのでそれについていくという感じでしたね。帯広市は、幼稚園、保育園の園庭にもスケートリンクがあるんですよ。

スケートを楽しいと思ったのは、記録と戦うこと、日常にないスピード感、すーと滑る感覚、景色が流れていく感覚、大会で競い合うのも楽しいですね。あとは学校外で違う学校の友達とも会えるのも楽しかったです。色々な要素が絡みあって楽しかったのだと思います。

### 子どもの頃から様々なスポーツをされていたとお聞きしました。どんなスポーツをされていたのですか？

スキーをはじめ、スケート、柔道、レスリング、サッカー、バレーボールもしました。中学校の頃はバスケットボールや、サッカー部にも入部していました。スケートは冬の活動なので、十勝地方では、夏は陸上や野球などをやっている人が多くいましたね。様々なスポーツに触れる中で、子どもなりに球技よりもバランス系のスポーツが得意で楽しいと分かってきました。そこで、スケートだけは続けてきたという感じです。親が体験でもいいから色々チャンスをくれたのは大きかったですね。自分が親になってみて子どもにチャンスを与えられていないと反省しています。親が環境を与えてくれたことにはとても感謝していますね。



小学4年生の時、地元の大会で優勝。ご両親とともに。

### 競技を行ってきた中での苦労や挑戦について聞かせてください。

選手になると必ず大きな大会が1年に1回あります。オリンピックになると、4年に1回ですね。そこに向けて、明確な目標設定ができるのはよかったですね。オフシーズンではどうやって鍛えて、メインの大会に向けてどう進んでいくかについて自分なりのストーリーをつくることを習慣化していました。

スポーツをしているとどうしてもスランプ(壁)にぶち当たります。技術がある程度向上し、やることをやりきると限界がきてしまうんですね。次のステージに行く場合、その技術を変えなければいけないんです。

大学1年生の時の話ですが、当時、わたしは選手として全日本でも上位にいて、順当に成長していけば日本代表になってオリンピックでメダルを獲得するだろうと思っていました。そんな時に「左足のタイミングをもうちょっとワンテンポ遅らせた方が良いよ」とある指導者に言われました。「はい」と答えたのですが、「何でここで技術を変えなきゃいけないのかな」と心の中で反発心を抱えながら練習に取り組んでいました。しかも、記録も前の時に比べて圧倒的に落ちてしまったのです。「うわっ、これ全然上手くできない。もう駄目だ。自分に合わない」と思ったのですが、やり続け、3か月ぐらいうると、タイミングがだんだんと良くなっていき、そこからグンと記録が伸びました。そのままの技術で行くと、今は速いかもしれないけど、そのあとの伸び代が少ない。そこで、技術を変えられる度胸があるかはとても大事ですね。



### 子どもたちへ伝えたいこと「素直な心をもつことの大切さ」

先日、小学生にスケートの指導をしたんですね。その中で、速いグループ、中間のグループ、スケートを始めたばかりのグループそれぞれに、よい動きを身に付けるために、敢えて駄目な動きをやらせたんです。そうしたら、スケートを始めたばかりのグループはとても素直にするんです。でも、小学生の中でも速いと言われている子たちに指導したら、できないんですよ。



© N.Ogasawara



清水 宏保(しみず ひろやす)さん  
1974年生まれ。帯広市出身。3歳からスケートを始め、18歳でワールドカップ初優勝以来、長年にわたり世界のスピードスケート短距離界の第一人者として活躍。2010年3月をもって現役引退。株式会社two.seven 代表取締役会長、北海道千歳リハビリテーション大学 客員教授。

むしろ、やろうとしない。もう自分が速いと思っているから。そんな無駄なことしない。今の時代になると、もうYouTubeなどでよい動きを見ているから「これが速い動きなんだ」と固まってしまうんですね。動きの素直さが無い。仕事でもスポーツでも年齢が20歳ぐらになると、自信がついて人の言うことって受け入れられなくなってしまいます。その傾向が昔と違ってだんだんと若年化してきていると感じています。

### 「我以外皆我師」

「我以外皆我師」わたしのすごく好きな言葉です。著名な方の言葉なんですけど、やはり、自分以外から学んでいくことってたくさんあるっていう姿勢でずっといたいんです。そのことを長野オリンピックが終わったあとに思ったんですね。常に今もそうです。これは、盲目的な従順ではなく、指導してもらったことを軸にして、そこで自分に合う方法もプラスしていく、対応していく、自己調整していくことだと考えています。

わたしは小柄なので、今まで成績を出した人たちの動きをそのままやっても成績が出るわけではありません。大谷翔平選手のバッティング方法をしたらみんなが打てるかといえばそうじゃないですね。指導されたことを受け入れつつ、自分の筋力、骨格に合った方法を試していく。400mトラックを1周、同じ動きをして、次の2周目は違う動きをして、3周目はもっと違う動きをしてという変化を加えて、改善をしていくというのが大切だと考えています。

### 現役引退後はどのようにスポーツとかわかっているのですか？

スケートを引退しても健康でいたい、筋力を付けていたい、緊張感も味わってみたい、さらに、何かで競い合いたっていうのがあるから、引退後もスポーツをしています。ウィンタースポーツを色々な角度で考えてみると、やはりスキーってすごく良いなって思います。一生継続けられるスポーツですし、スキー場にたくさんの方が集まり、施設も整い、リゾートとして成立している。経済発展があるスポーツなのだとすごく感じています。

また、わたしは介護の仕事もしているのですが、若い時に運動をしていた人としていない人の差ってすごくあるんですね。運動をしていないと筋肉がとても細いんです。介護の面からみても筋肉の貯蓄はとても大事です。わたしはスキーをアスリートの時のようにできるかっていうとそうではないのですが、継続的に楽しめるウィンタースポーツとしてスキーはとても魅力的ですね。

### 清水選手は目標の立て方で意識していたことはありますか？

子どもにとって長期的な目標を立てることはとても難しいことだと思います。スケートに関しては100m走を10回やりますって言ったって、皆同じタイムで10回走ろうとすると思うんですよ。でも、わたしは違う走り方する。1本でもいいから誰よりも速いタイムで走るようにしたり、平均15秒台で走るようにしたり、少しずつタイムを上げていく方法や下げていく方法もしました。これは、目標も同じことが言えると思います。短期目標、長期目標とか言うけれど、その中でいろんな変化、違うやり方を試していくことが大切だと思います。

### スピードスケートジュニア育成の視点

実は、このタイムの取り方はすごく子どもたちは燃えるんです。ラップタイムを設定する時に、今日は5周頑張って滑りましょうというメニューを与えるだけではなく、そこにプラスして、じゃ、次は何秒で滑っていいって次は1秒上げて、次は2秒上げてきて、次は0.1秒以内で前後そろえてという具合にすると、「次何秒で滑るの？」って、子どもたちが急に食いつき出すんですね。何かこう自分がそこに挑戦している感覚なんですね。速くなくても良いからそこに調整していく。アジャストの度合いを身に付けていくことが大切ですね。



右から坂 幸次郎 係長(札幌市建設部土木部 雪対策室事業課 推進担当係長)、谷藤 歩 先生(札幌市立富丘小学校)、清水 宏保 さん

【取材・原稿執筆】谷藤 歩 教諭(札幌市立富丘小学校)

## 札幌市の「ウィンタースポーツ塾」を紹介！

「ウィンタースポーツ塾」は、札幌市が開催している小学生対象のウィンタースポーツ体験会で、より豊かに冬を楽しんで欲しいという願いを込めて行われている取り組みです。毎年、参加費・用具代無料で開催され、初心者でも参加可能です。体験会は、ウィンタースポーツ本番の冬だけではなく、真夏にも開催。昨年8月には、アイスホッケー、フィギュア、ショートの3種目の体験会「ウィンタースポーツ塾 in Summer」が4日間行われ総参加者数は438名でした。今回は、8月2日(金)に行われたスピードスケート体験会の様子をお伝えします。



スケートに慣れるために、まずは歩く練習からスタート

いろんな練習をしているうちに姿勢が低くなってきました。みんな、どんどんカッコいいフォームに近づいています。

滑れるようになってくると、楽しい！

ジュニア選手によるお手本の滑走も、ものすごいスピード！

スケートクラブの選手たちが一緒に教えてくれます。

最後に、参加者&教えてくれた先生方みんなで記念撮影。みんな、ぜひまたスケート場に遊びにきてね！

### 参加者の声！

三上 叶泰くん(札幌市立富丘小学校1年生)

最初はちょっと緊張していたけど、友達と一緒に練習しているうちに滑るのがどんどん面白くなりました。転んじやったときにスケートクラブのお姉さんたちが助けてくれたし、滑れたときには「上手だね」と言ってもらえて、とってもうれしくて最後までがんばれました。ぜひまたスケート場に来て、もっと上手になりたいです。

月寒体育館では、一年中スケートを楽しむことができます。小学生のみならず、ぜひスケートを体験しにきてください。

月寒体育館 館長 清野 翔太さん



### 札幌の「冬」を楽しんでほしい！

ウィンタースポーツ塾担当  
札幌市スポーツ局 辰田 洋人さん

札幌市には、いろいろな種類のウィンタースポーツを気軽に楽しむことができる環境が整っています。私たちスポーツ局は、スポーツを通して子どもたちに札幌の「冬」を楽しんでもらいたいと思っており、そのきっかけ作りとして「ウィンタースポーツ塾」を実施しています。たくさんのお子もたちがこの体験会に参加して、ウィンタースポーツや札幌の冬を大好きになってもらっています。みなさんのお越しをお待ちしております！

ウィンタースポーツ塾  
次回は6月中旬以降に  
申込がスタート！  
ぜひご参加ください！



## スケートクラブ 「RED OVAL SAPPORO」



「ウィンタースポーツ塾」のスピードスケート体験で指導してくれたのは、札幌市内で活動しているスケートチーム「RED OVAL SAPPORO」のみなさんです。小中学生の全国大会優勝者や、国体の北海道代表選手も輩出している強豪チームです。スケート初心者も大歓迎で、無料体験も実施しています。ご興味のある方はぜひお問合せください。

Tel 090・3118・7689 Mail redovalsapporo@gmail.com



2024年現在16名の小中学生が所属。それぞれの目標に向かって練習中です！

### Interview

安栗 菜帆さん(伏古北小学校5年生)

ウィンタースポーツ塾に参加したことがきっかけで、RED OVAL SAPPOROに入りました。チームのみんなと協力しながら練習することがとても楽しいです。今シーズンは、毎回の練習をがんばって、「自己ベスト更新」と「今年も全日本強化選手に選ばれる」という2つの目標を達成したいです。



全日本強化選手にも選ばれている安栗さん。「みんなで協力できるチームの雰囲気大好き！」と教えてくれました。

### Interview

島田あさ陽さん(宮の森小学校6年生)

個人競技だけど、チームみんなで一緒に練習して成長できることがスケートの魅力だと思っています。今シーズンの全国大会でメダルを取ることを目標に練習中です。ウィンタースポーツ塾でスケート体験をした人たちがスケートの魅力を感じて、私たちのチームに入ってくれたらうれしいです。



4年生のときに全国大会優勝経験もある島田さん。「将来オリンピックで活躍したい!」という夢も教えてくれました。

【取材・原稿執筆】谷藤 歩 教諭(札幌市立富丘小学校)

## 第19回雪と暮らすおはなし発表会作品募集中！

雪と暮らすおはなし発表会は、「冬」や「雪」をテーマにした発表会です。札幌市内に住む小学生なら誰でも応募することができ、動画部門と作品部門の2部門があります。

- 動画部門** 冬や雪について調べたことや感じたこと、体験したことを発表する動画
- 作品部門**
  - 冬や雪について学習したもの
  - 雪や氷を使って作ったもの
  - 冬や雪を題材とした作品
  - 冬休みの自由研究や授業で作成したものなどを、壁新聞や写真、絵画等で表現



詳しくはこちら！



両部門とも、2月20日(木)まで作品を募集！全ての作品を札幌駅前通地下歩行空間で展示予定です。たくさんのご応募をお待ちしています！



このニュースレターや冬や雪に関する指導案等は札幌市役所HPから、ダウンロード可能です。  
【ホームページ】<https://www.city.sapporo.jp/kensetsu/yuki/yukigakushu/>  
校務・教育系システムのポータルサイトからも閲覧可能！

雪に関する写真や動画等、いろいろあります！

札幌雪学習 検索

雪学習HPはこちら



【発行・お問合せ】札幌雪学習プロジェクト事務局(札幌市建設局雪対策室事業課) TEL:011-211-2662 FAX: 011-218-5141