

# オリ・パラ かわらばん No.5

香川県教育委員会

## 「まぐれの成功・納得のいく成功」



フェンシング・エペ 日本代表  
 三菱電機株式会社 宇山 賢 (うやま さとる)  
 (経歴) 香川県高松市出身、県立高松北中学校に入学、兄の影響で1年時よりフェンシングを始める。県立高松北高等学校に進学、高校2年時にインターハイ優勝。同志社大学商学部へ入学し、2年時より全日本学生選手権3連覇、4年時には全日本選手権優勝。2015年三菱電機株式会社入社。2017年ワールドカップフランス大会 男子団体エペ銅メダル。2017年ワールドカップスイス大会 男子団体エペ銅メダル、男子個人エペ銀メダル

私は三菱電機株式会社に所属し、フェンシング競技のエペという種目で日本代表として活動している宇山賢と申します。今回は、競技生活の中で得た経験の中から、少しでも皆様に伝えられると思ったことに関して体験を踏まえて書きたいと思います。

### 競技との出会い

私は幼少の頃から運動をたくさんする習慣があまりなく、スイミングとテニスを習い事でそれぞれ1回通っていただけでした。レッスンの内容も、試合という形式ではなく級を獲得していくのが目標でしたので、競技スポーツ(相手と戦う)として感じたことはありませんでした。

中学校に入学したタイミングでスイミングとテニスを辞め、部活選びに悩みました。当時同じ中学校の3年生に兄がいて、フェンシング部に入っていました。部員が少ないから入ってくれと、半ば強引に勧められた記憶があります(笑)。フェンシングと出会い、初めて相手と競い合うスポーツを始めました。競技用とはいえ、剣で相手を突くということに最初は抵抗がありました。練習を重ねるにつれて、先輩にまぐれで勝ったり後輩に負けたりして一喜一憂する毎日を送るようになりました。

### 「(よくわからないけれど) 成功(しちゃった) 体験」

私が在籍していた香川県立高松北中学校と高等学校は中高一貫教育のため、そのまま高校でもフェンシングを続けることにしました。高校2年生の夏、僕の人生は大きく変わります。それは、初出場のインターハイ(全国高等学校総合体育大会)をまぐれで優勝してしまったことです。フェンシングの中でも、エペという種目は本来強い選手が弱い選手に負けてしまう、いわゆる番狂わせが多い競技です。全身どこでも先に突けば得点、という単純なルールだからこそ安定して勝つことが難しいのだと思います。当時身長が186センチと体格に恵まれていた私にはこのエペが向いていて、リーチを活かすプレイスタイルを目指して顧問や先輩の指導に必死に答えようとしていました。

今思うに、この優勝は「(よくわからないけれど) 成功(しちゃった) 体験」です。他人より特別な努力を日々続けていた訳でもなく、初出場のインターハイで絶対優勝する!という強い気持ちもイメージできていませんでした。ただただ顧問のアドバイスを聞き、点が入るから喜ぶ、相手に勝ったから喜ぶ、といった内容でした。

まぐれで獲ったインターハイ。しかし、周りの評価は結果が全てです。私はこの成功体験によって、将来日本代表になってオリンピックを目指すという高く険しい目標を少し身近に感じるようになりました。

しかし周囲の期待を私はあっさりとして裏切ってしまう。高校3年生の夏、最後のインターハイでは県予選で負けてしまい出場すら叶いませんでした。



## (自分で準備し) 成功(を掴み取った) 体験

高校3年生のインターハイでの屈辱を晴らすために、大学でもフェンシングを続ける道を選びます。同志社大学では、「考えるフェンシング」を学びました。ただ先生や先輩が教えてくれる技を真似するだけでなく、その技を有効的に使うタイミングや、その技を使うから生まれる隙やデメリットなどを合わせて考えるようになりました。

また、対人競技を「相手との会話」と捉え、試合の中で「聞き上手」になろうと感じたのも大学時代でした。相手がやりたいことを理解して、それを有効に使い試合をリードしていくのが少しずつ上手くなっていったと思います。そんな努力の甲斐もあって、大学2年生から4年生までの3年間、インカレ(全日本大学選手権)で3連覇を達成し、4年生では全日本選手権も初優勝しました。国内での結果を評価され、日本代表選手として国際試合に参加するようになっていきました。簡単に書きましたが、この結果は自分が優勝という結果を求めて準備した「(自分で準備し) 成功(を掴み取った) 体験」だったと思います。

### 種類の異なる成功体験の大切さ

これらの成功体験はスポーツのみならず、仕事や勉強、生活のいたるところに転がっています。また、自己評価だけでなく周囲からの評価がある成功の幸福感は格別です。次も頑張ろう、次は上のレベルに挑戦しようといったモチベーションを飛躍的に向上させてくれます。最初は望まずとも達成した成功体験に魅せられ、努力を惜しまず次の成功体験を求め続ける、こうして人は成長できるのだと私は考えています。そのために、普段から「これは成功体験じゃないのか?」という要素を見逃さないようにして心の中で小さくガッツポーズをしています(笑)。

しかしながら、現実はずっと甘くありません。どれだけ自分が納得のいく準備をしても上手く結果を出すことができなったり、予想とは異なる周囲の評価にひどく挫折感を覚えることも多いです。競技から逃げ出したいくなったり、自分は何をしているのだと悲観的な思考に陥ってしまいます。そんな時は、過去の成功体験を思い出すようにしています。メダルを獲得した試合や上手くいった試合の動画を見て「自分はできる。可能性が無い訳ではない」と自分に言い聞かせます。

### 2020年に向けて

現在は日本代表選手として1年の約3分の1を国際試合や海外での合宿に費やしており、海外選手に勝つために試行錯誤を続ける日々を送っています。ワールドカップ等の国際試合においても、「あれはまぐれで勝った」試合や、「相手選手を研究して上手く試合をリードできた結果勝った」試合が混在しています。迫る2020年東京オリンピックでメダルを獲得するためには、言わずともまぐれではなく確実に勝っていくプレイが要求されます。対人競技、しかも国や選手によってプレイスタイルが異なるスポーツで安定して勝つことは簡単ではありません。しっかり自分の納得いく準備をした上で、両親やコーチをはじめ、日頃から応援いただいている方々に良い結果を報告できるよう、最大の成功体験を目指してこれからも頑張っていきます。皆様も是非、レッツ成功体験!



<2017 ワールドカップフランス大会>



<2017 ワールドカップスイス大会>



<全日本インカレ3連覇達成>