

未来ノート

-202Xの君へ-

体操

白井健三

遊びから入った

挫折とロンバク

父と4つの約束

心に「おけと水」

原因は常に自分にある

2017年の世界選手権

で白井健三(21)はオールラウンダーとしての確かな一歩を刻んだ。初めて出場した個人総合で3位。7連覇

のかかる内村航平(29)が予選だけがをして棄権するア

クシデントも重なる中での孤独な戦いだった。「今ま

で一番考えて取ったメダル。やってきたことが詰ま

っている」と振り返った。

演技や技への思考力を身

につけたのは、鶴見ジュニア体操クラブに移り、中学

2年で出会った水口晴雄コ

ーチ(58)のおかげだ。

「一度、手を出した技は千回諦めるな」と説く一方

で、練習で補助をしなかつた。集中力ややる気に欠け

るとみると、「きょうは練習しなくていい」といわれ

た。水口コーチのもとを離れたいま、「失敗した原因を探するのは楽しい。失敗は

いい練習方法を探させてくれる」という。

脳裏に強く残る水口コー

チの話がある。おけと水のたとえ話だ。

「おけはいまの自分の器や技量で、水は頑張っている練習量。選手は水を入れるたがる。つまり、難しい技

を身につけようとしたが、けど、技量が小さければ、あふれていくだけ。地道に基礎練習をして、おけを広

げる作業が一番大変だといわれた」

いまでも、うまくいかな

いときはおけと水の関係

頭に思い浮かべる。「もし

かして、これは自分の器が

足りていないんじゃないかと。器具のせいとか、周りのせい

に自分が持っていると思えるようになった」

スポーツをしている子どもたちに伝えたいメッセージを聞くと、「自分を信じて」と即答した。「自分がやれると思えたらなんでもできる。周りに流されずに思っていることを最優先でやってほしい。親や指導者も無理だとはいわないであ

げてほしい」

それはまさに自分自身が育ってきた環境そのものである。

◇ (潮智史)

次回はバドミントンの奥原希望選手です。

◆「未来ノート」スクラップブックは、全国のASA(朝日新聞販売所)でお配りしています。インターネットの特設ページではイベントやスクラップブックについて詳しく紹介しています。「未来ノート 朝日新聞」で検索してください。

◆「未来ノート」スクラップブックは、全国のASA(朝日新聞販売所)でお配りしています。インターネットの特設ページではイベントやスクラップブックについて詳しく紹介しています。「未来ノート 朝日新聞」で検索してください。

◆「未来ノート」スクラップブックは、全国のASA(朝日新聞販売所)でお配りしています。インターネットの特設ページではイベントやスクラップブックについて詳しく紹介しています。「未来ノート 朝日新聞」で検索してください。

◆「未来ノート」スクラップブックは、全国のASA(朝日新聞販売所)でお配りしています。インターネットの特設ページではイベントやスクラップブックについて詳しく紹介しています。「未来ノート 朝日新聞」で検索してください。

◆「未来ノート」スクラップブックは、全国のASA(朝日新聞販売所)でお配りしています。インターネットの特設ページではイベントやスクラップブックについて詳しく紹介しています。「未来ノート 朝日新聞」で検索してください。

◆「未来ノート」スクラップブックは、全国のASA(朝日新聞販売所)でお配りしています。インターネットの特設ページではイベントやスクラップブックについて詳しく紹介しています。「未来ノート 朝日新聞」で検索してください。



①背中を追ってきた内村航平(左)に次ぐ個人総合2位だったNHK杯。2人にしかわからない感覚が存在する=2017年5月

②あん馬など苦手種目での成長はオールラウンダーとして必要だ=2017年4月

◆「未来ノート」スクラップブックは、全国のASA(朝日新聞販売所)でお配りしています。インターネットの特設ページではイベントやスクラップブックについて詳しく紹介しています。「未来ノート 朝日新聞」で検索してください。