

アスリートアンバサダー活動
インタビュー第1弾
小塚崇彦さん



安田「それでは、インタビューを始めさせていただきます。今日の意気込みは、みんな協力して、今日のために小塚さんに質問することを考えたので、よろしくお願いします。」

小塚さん「よろしくお願いします。」

藤本 —オリンピックの前は、どのくらい練習していましたか？



オリンピックの前は、大体1日のスケジュールが決まっていて、朝9時くらいから練習を始めて10時半まで滑って、1回休憩があります。次に11時半から12時半までスケートを滑って、そこからまた14時半～15時半まで滑ります。そしてその後、もう1回17時から18時で練習していました。

安藤「すごい、長い。。。」

藤本「残って、ひとり自主練とかもしていましたか？」

ひとりで練習している時もあったけど、やっぱり練習相手がいる、誰かと一緒に練習している時の方が、気持ちは入りやすかったかな。あの子がジャンプ跳んだから自分も跳べるようにとか、頑張ろうという気持ちになりやすい、というのはあったかもしれない。でもそれを、ひとりでやっても乗り越えてやっていけないといけない。だから後から、本当の自分のやりたいという気持ちでやっているわけじゃなかった、ということに気づきました。

他の人がやっているからやらないといけないという、他から受ける影響と、自分の中から湧き出てくる気持ち、それはどっちが強いかというと、やっぱり自分から湧き出てくるやりたいという気持ち、それが一番強いと僕は思っていて、それに気が付いたのは、その後からかな。

藤本「ありがとうございます。」



藤本 ー 出場された大会の中で、一番印象に残った大会は何でしょうか？

1 番記憶に残っているのは、やっぱりオリンピックになってしまうんだけど、自分ができること、やることをすべて出せたなと思うのは、2011 年の世界選手権。本当は日本で開催される予定だったけど、2011 年 3 月 11 日に東日本大震災があって、日本で開催ができなくて、延期になり、5 月に日本じゃなくロシアで開催になった。

その時は、自分の中での思いというのが、何か伝えられるものはないかとか、いい演技をしたら、それが後から、日本で被災された人たちに伝わっていくかもしれないとか。

そのように、人がどういうふうに感じてくれるか、ということの思いながら滑ったら、すごくその時いい演技ができたので、人を思ったり、感謝の気持ちだったり、自分だけでやるんじゃないで、今まで助けてくれた人たち、パワーをくれた人たちのことを思いながら、演技やパフォーマンスをするってすごく大切なことなのかなと、そこでより強く思ったということがありました。」

藤本「分かりました。ありがとうございます。」



安田 ー 試合前に緊張をほぐした方法は、何かありますか？ それと、試合前に何か聞いていた音楽はありますか？

人間って嫌でも緊張するからね（笑）。緊張感は大切。逆にだらだらだと、ピリッとした集中がなくなっちゃうから、緊張感はすごく大切なことだと思う。ただ、緊張しすぎてもダメだと思う。だから、緊張とリラックスのバランスだと思うんだよね。その、高揚感とリラックスの浮き沈みをどうやって調整取るかが 1 番大事だと思っていて、そういう時に音楽を聞いたりとか、シャワーに入ったりする。

みんなはこの音楽聞いたら絶対大丈夫とか、そういうのはある？どう？

安田「ありますね。」

安藤「あります、あります。」

音楽に関していうと、プレイリストを作っていて。どちらかというと、アップテンポの曲の方が多かったかもしれない。これ、すごくアスリートの中でもみんな分かれるところだと聞いていて、アップテンポな曲を試合前に聞くのか、心を落ち着かせる、リラックスするようなスローな曲を聞くのか、どちらが好きなのかは、アスリートの中で半々ぐらいだと聞いています。みんなはどちらが好き？

安田「アップテンポの方が好きですね。」

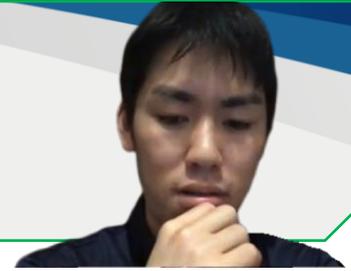
おおいね！気持ちを高めていく方だね。

安藤「私もアップテンポのほうかな。」



藤本くんはどう？

藤本「アップテンポも好きだけど、気持ちがすーっとする曲も好きかもしれない。
気持ちを安定させる曲がいいかなと思いますね。」



安田 ー普段、読んでいる漫画とかありますか？

最近ハマっているのは、なんでだか分からないけど、タッチとかクロスゲームとか。

安田「おー！最近だとswitchっていうバスケ漫画が出たのでぜひぜひ、それも面白いので見てみてください！
それもちょっとタッチに似ているので。」

そうなんだ、switchね！

あと漫画はね、コナンだね、名探偵コナン。

藤本、安藤「あー！」

安田「もう定番中の定番ですね！」

定番だよ！コナンは、今でもかかさず見ているね。



安藤 ーアスリートアンバサダーへのアドバイスって何かありますか？

ほんとに今日話をされていて、すごくみんな好きなんだろうな、みんな、いろんなことに対して興味をもっていて、その興味をもっていることが、本当に好きなんだなと思ったので、そのままいてほしいなという風に思いました。

なので、まずは今ずっとみんな笑顔で話をしてくれたその顔と、その気持ちを忘れずにいてほしいなと思います。

安藤「はい！ありがとうございました。」

安田、藤本「ありがとうございます！」



安藤「これでインタビューを終了したいと思います。」

私から、インタビューをしてみたの感想ですが、これが初めてのインタビューだったからどうなるかと思っただけですが、小塚さんのことといろいろ知れたからすごく楽しかったし、何より、スポーツは違っても一緒にやっている選手だったので、すごく力をもらえたので、このようないい機会をいただけたので、ありがとうございました。」

「もしよろしければ、小塚さんから今日の感想などをお願いしてよろしいでしょうか。」

はい。先程も言いましたが、笑顔絶えない、そんなインタビューだったかなと思いますし、お互いのことをもっと知ることができたので、良かったです。やっぱりドリームサポーターという立場で、大会に行ったとしても、表面しか見られない部分があるので、こうやって話をして、話をするによって、お互いのことをより知っていったと思うので、またこのような機会があったらいいなと思いました。ありがとうございました。

みんな「ありがとうございました。」

安藤「私もまたこんな機会があればいいなと思っています！」

藤本「今日はお忙しいところ、インタビューのお時間いただきまして、ありがとうございました。これからのアスリートアンバサダーの活動の意気込みをひとこと言います。今はこういうコロナの状況ですけど、一生懸命アスリートアンバサダーの活動を頑張りたいと思います。今日は本当にありがとうございました。」

みんな「ありがとうございました！」

