

Swim life is treasure of my life



寺川 綾さん (ミズノスイムチーム)

1984年11月12日生まれ。大阪府大阪市出身。身長174cm。背泳ぎ。2001年世界選手権(福岡)200m 8位。2003年世界選手権(バルセロナ)200m 9位。2004年アテネオリンピック200m 8位。2007年ミズノ(株)入社。2009年日本選手権50m・100m・200m 1位、ローマ世界水泳200m 8位。2010年日本選手権50m・100m・200m 1位。2011年国際大会代表選手選考会50m・100m 1位、200m 2位、上海世界水泳50m銀メダル、100m 5位。2012年日本選手権100m 1位、ロンドンオリンピック100mと4×100mメドレーリレー銅メダル、ジャパンオープン50m・100m・200m 1位、日本選手権100m 1位、2013年世界水泳バルセロナ50m・100m銅メダル、ジャパンオープン50m・100m1位。日本選手権50m・100m 1位に輝くなど、世界が注目するトップスイマー。

水泳との出会い
小さいころは、とても体が弱く、そんな私を心配した母が、体力をつけさせようと、水泳教室に、3歳の時に通わせてのが、いまに至る水泳との出会いです。

3歳で水泳を始めましたが、水泳一筋ではありませんでした。好奇心が旺盛だったので、興味が惹かれるものがあれば、すぐにやってみました。ピアノや習字、英語もやりましたが、体を動かすほうが好きで、長続きはしませんでした。でも、

思ったことは、やってみないとわからない。興味を持っていろいろなことをやってみたら、続くものが出てくる。私にとってそれが水泳でした。

オリンピックという舞台

平成13(2001)年、高校2年生のときに日本代表として、福岡での世界選手権に出場しました。周りからは「メダルを目指せ!」と、結果がすべてなのは当たり前かも知れませんが、楽しいだけでは泳ぎを続けられないことを初めて知った

のは、この頃だったと思います。平成16(2004)年には、アテネオリンピックに出場しましたが、福岡での世界水泳と同じで、周りからは「メダルを目指せ!」と言われる、決勝レースに残ることを目標として望んだ大会だったので、決勝レースでは、決勝に残った喜びよりも、戸惑いと苦しさでいっぱい、すべてがうまくいかずに8位に終わりました。

頑張ったことは自分に返ってくる。いまが一番と思える人生を送って!



1~3_参加者とふれあいながら楽しそうに背泳ぎの指導を行う寺川さん 4_寺川さんのサイン入り色紙をうれしそうに受け取る最年長の清原さん

ロンドンオリンピック100m背泳ぎ・4×100mメドレーリレー銅メダリスト
世界水泳バルセロナ50m・100m背泳ぎ銅メダリスト

寺川綾さんがスパッシュランドしろいしで水泳教室を開催

好きなことや、やりたいと思うことは、チャレンジして続けてほしい

10月13日、ロンドンオリンピック100m背泳ぎ銅メダリストの寺川綾さん

が中学生と高校生、40歳以上の方に指導する「寺川綾水泳教室」がスパッシュランドしろいしで開かれました。

この教室は、参加者の水泳技術の向上や、水泳の楽しさ、将来の目標など、生涯スポーツとしての地域振興に寄与することを目的に公益財団法人白石市文化体育振興財団が主催。中学生と高校生の部には71人、40歳以上の部には36人が参加しました。

午前に行われた中学生・高校生の部では、①クロール50m×2、②背泳ぎ50m×2、③片方の肩を上げて3秒止めてキックを交互に繰り返す50m×2、④両腕伸ばし背泳ぎキック50m×2、⑤片方ずつ腕回し背泳ぎ50m×1、⑥ビート板をおなかに置いてキックと手でかくスカールリング25m×2、⑦ビート板に乗って背泳ぎ25m×2を指導。午後に行われた40歳以上の部では、①クロール50m×2、②背泳ぎ50m×2、③両腕伸ばし背泳ぎキック25m×4、④片方ずつ腕回し背泳ぎ25m×1などを指導されました。寺川さんは参加者と一緒にプールに入り、かけ声をかけながら笑顔で泳ぎ方を指導。それぞれの参加者のレベルに合わせ、的確なアドバイスをを行い、「あごを引く」「足の付け根から上げる」「腰をひねる」「手をかく時は平行ではなく時計の10時と2時の方向に」など、背泳ぎのポイントをアドバイス。最初は緊張気味の参加者でしたが、穏やかな口調で、笑顔で指導される寺川さんのレッスンに思わず笑顔! 寺川さんが実際に泳いで背泳ぎの手法を見せると、会場は大きな拍手と歓声に包まれました。

寺川さんは、「子どもたちは、元気がよく、センスのある子がたくさんいました。日本代表として戦える子がでくれたらうれしいです。いくつになっても、自分の好きなことを目標を持って続けてください」と参加者にエールを送っていました。最年長参加者の清原正司さん(78歳)は、「分かりやすい説明で、背泳ぎのコツが分かりました。今の目標は水泳の大会に100歳まで出場し、金メダルを獲ること! 寺川さんに会って、ますます水泳が好きになりました。これからもチャレンジすることを続けていきたいと思えます」と笑顔で話してくれました。

すべてという、とても残酷な戦場でもあります。3番以内に入った人は、たとえ本人がタイムや内容に納得していなかったとしても、メダリストはメダリスト。4番以下の人はすべて一緒です。評価するのは周りだけじゃない。ずっと、自分にはそう言い続けてきましたが、オリンピックではメダルを獲らないと意味がない。大きなレースの後には、多かれ少なかから喪失感を味わいますが、アテネオリンピック後は、ただ悔しくて悲しくて。この思いを消すためには、どうすれば結果を出すことができるかだけを考え、これからは泳いでいかなければならないと、それまでとはまったく違う感情が芽生えてきました。

平成20(2008)年の北京オリンピックは予選会で2位に入ることができず代表落選。いまでも、この北京オリンピックを逃したことを、多くの人は「挫折」といいますが、私自身は挫折とは思っていません。そのときの持てる力は発揮してダメだったのだから。その落選以上に悔しかったことは、自己ベストを出したのに、「寺川はもうダメだ」と見られたことでした。

平成24(2012)年に出場したロンドンオリンピックは、金メダルを目標に大会に望みましたが結果は銅メダル。思っていたよりもタイムが伸びず、金メダルを獲ることはできませんでした。今の自分にある力は全部出し切れたと思うので、これはこれで良かったと思っています。

北京やアテネを目指していたころと、いまの自分が確実に違うのは、目標を、目標として自分自身が理解し、受け止められるようになったから。自分の軸が定まると、あれほど気にならなくなった。私には勝った人にしか分からないことも、負けた人にしか分からないことも、これまで経験してきました。こうした経験が私を成長させてくれたのではないかと考えています。

水泳を通じた人との出会いでいまの私がある

私は「一期一会」という言葉を大切にしています。これまでの水泳を通じた人との出会いによって、いまの私があると思うからです。これからも感謝の気持ちを忘れずに、いまが一番と思える人生を送っていきたいと思います。