



## 意外な紙様!?

# 鈴木大地

まるで無縁と思える水泳と紙。改めて考えてみると、神様ならぬ「紙様」も僕の水泳人生を支えてくれたように思う。

7歳の時、スイミングスクールで水泳を習い始めた。〈入会申込用紙〉に入会理由を記入する欄があり、そこに「将来、オリンピック選手になりたい」と書いた。まったく泳げないのにこんなことを書いてみるとバカにされたが、今、ふり返ってみれば、7歳なりに未来予想図を描き、大ボラ吹き少年にならないよう、頑張って練習に臨んでいたのかもしれない。

そのスクールの薦めで〈練習ノート〉を付け始めた。何メートル泳いだか、コーチから何を言われたかなどを記録するのだが、全国大会に毎回出場するようになって選手生活が本格化した15歳頃からは、この練習ノートを毎日書くことがと

ても大事だと思えるようになった。おそらく書くことで自分の気持ちを整理し、次につなげていたのだろう。

中一の時から僕を指導してくれた鈴木陽二コーチからも、「将来、有名になって、本を出す時のために日記を付けておけ」と言われたことを思い出す。鈴木コーチは、僕をオリンピック選手に育ててくれた恩師であり、ソウル五輪の金メダルと一緒に勝ち取った名コーチだ。泳ぐ技術を備えていることはもちろんだが、勝つためには自分なりの哲学を持っていないければならないということを、日記を書くことで体得させてくれたように思う。

現役を退いた後、知ったこともあった。競泳の大会ではつい最近まで実に多くの〈記録用紙〉のお世話になっていた。たとえば、このコースを泳いでいるのは誰で、五十メートルのラップは何秒、百メートルは何秒……というように、泳ぐ度に紙に記録・集計され、大会結果が迅速に報告・報道されていたのである。

練習の現場を支えている紙もある。僕が現役の際は、〈練習メニュー〉についてコーチから口頭で伝えられることが多かったが、現在はコーチが細かく組み立てた練習プランのプリントアウトをプリー

鈴木大地(すずき・だいち) ●1967年、千葉県生まれ。74年から水泳を習い始め、小・中・高の全国大会で活躍。84年、ロサンゼルス五輪100メートル背泳11位(日本記録)。88年、ソウル五輪100メートル背泳で日本競泳界では16年ぶりの金メダルを獲得。89年、順天堂大学体育学部卒業。93年、同大学大学院体育学研究科修了。2007年、医学博士の学位を取得。現在、同大学スポーツ健康科学部准教授。



鈴木大地さんが教えている順天堂大学スポーツ健康科学部の学生のみさんと。

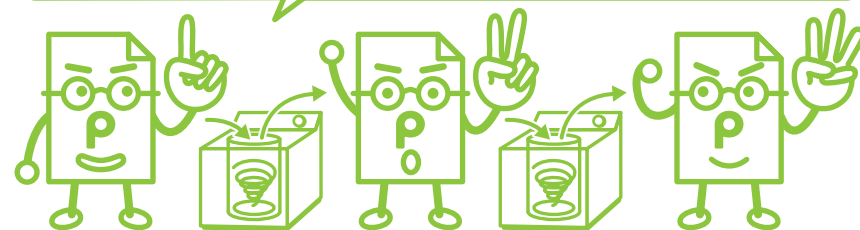
ルのスタート台近くに置き、それを見ながら選手が練習するようになった。その日の全体像がつかめ、練習ごとに一つひとつの動作や目的を確認できるため、意識を集中できる。コミュニケーションにロスがないので効果は大なのである。

水泳人の一人として、これから果たしていかなければいけない責任を感じている。東日本大震災のあとに起こった大津波で多くの方々が亡くなられた。泳ぐことができたら助かった命もあったかもしれないと思うと、残念でならない。泳ぐことはそれほど難しいことではないので、水泳力をぜひ味方にしてほしい。また、泳がなくても、水の中で歩くなど動くだけで健康にいい影響があることも示唆されていて、寝たきりの人も水中に身を置くことで体の自由を感じ、運動機能の回復に効果があると考えられている。水泳を通じて、誰かの人生を豊かにできるお手伝いができたら、こんなに嬉しいことはない。

## ペーパー君のつ・ぶ・や・き 活動

### 紙の人生は、3回以上ある。

紙は「パルプ」と呼ばれる木材などの植物繊維の集合体。だから、ときほぐして、インクなどの余分なものを取り除けば、また紙になれるんです。ちょうど洋服を洗うみたいに、紙専用の洗濯機でかき混ぜると、トトロの繊維の状態に。何度もくりかえすと繊維は劣化していくけれど、一般的には3~5回もリサイクルできるんだって。



紙のことをもっと伝えたい。詳しくは、[「ペーパー君のつ・ぶ・や・き」WEBサイト](http://kamitsubu.com/)をご覧ください。

◆次回は9月8日号、桜庭一樹さんです。

提供 ● 日本製紙連合会 <http://www.jpa.gr.jp>

photo : Shiro Miyake