

バレーボールとビーチバレーは、
今まで生きてきた自分の証であり、生きがい。
それに全うできる環境があって、
いろんなことを経験できて、
本当に幸せだと思います。

生きてきた証

2009年春

26年間のバレーボール人生から第一線を退くことを発表した佐伯美香。

北京五輪後『まだできる...』と感じていた佐伯が、

今回の決意に至った経緯とは――。

母親として、指導者として、テレビの解説者として、
いろんな顔を覗かせる佐伯の今後のビジョンを聞いた。

自分の素直な気持ち

――今季から第一線を退くということ
を発表されましたが、決意を固めること
になったきっかけは何だったのですか？

「昨夏の北京五輪が終わって、国内で
3戦ほど大会がありましたよね。オリ
ンピックでは思うようなプレーができな
かったので、とにかくその3戦は見ている
方々に感謝の気持ちを表してプレーした
い、という想いがありました。その時は、
体の調子もよかったし、オリンピックで結
果を残せなかった悔しさもあってまだで
きるかな、という気持ちもありつつ、オフ
シーズンに突入しました。

だけど、愛媛に帰れば、もちろん家庭
があります。主婦業に専念しながらと
きどきバレー教室の指導をして、今後ど
うしようかな、とずっと考えていました。
次のシーズンで選手として続けるのであ
れば、当然トレーニングをやり始めない
といけない。そう自分でわかっている中
で、『もう一回やろう!』という気持ち
にならなかつたんです。それと、家族と
いる時間が長くなったことで、子供もま
だ小学校2年生で小さいですし、今まで
一緒に過ごせなかつた部分をこれから穴
埋めして取り戻すことも必要なのかな、
と日々の生活の中で思うようになりま
した。そういういきさつがあって、これか
らは選手としてではなく、また違うカタ
チでビーチバレーに携わる方向でやってい
こうと...。そう思いつつも、『春になって、
暖かくなったら気変わるのかな』とい
う気持ちで自分の中であつたんですけ
ど(笑)、実際そういう気持ちにならな
かつた。選手としてやっていきたい、とい

Saiki

う気持ちにならなかったんです」

「今の環境が、気持ちの変化をもたらしたんですね。それが、今の自分の素直な気持ちだ。」

「はい。やっぱり家族を持って選手を続けるとなると、自分二人だけの問題じゃないじゃないですか。オリンピックを目指してやるんだったら、中途半端な活動はできないので、いろんな人の協力を得てやらないとできない。そういう力を得るのも、まずは自分がオリンピックを目指すんだつという気持ちがないと。一番はそこですよ」

——ずっと支えてこられた旦那さまはなんて？

「オリンピックが終わった時は、『俺は後悔した』と言っていて（笑）。『まだこいつはやるだろう』という心づもりはあったと思うんです。でも、主人は今回の決断に関して『やれ』とも『やるな』とも言わずに、私が結論を出すのをじっと待っていたというか……。結果を報告したら、私が納得するんだつたらそれでいいんじゃないか、と。そういう流れで二線を退くことを発表したんですけど、まあ、もしやりたいと思えば、またやればいいし」

——だから、「引退」という言葉は使わない、と記者発表（4月21日）で言われたんですね。環境が変わったことによつて、お子さんの反応は？

「今季から現役を退く、という記事が、新聞や地元テレビに出たりすること、周りのお母さんや周囲の方々は知りますよね。例えば、病院に行った時に、『ママはこれからずっといてくれるからいいね』って言われたり（笑）。子供も、時々、『もうバレーいっかんの？』って聞いてきま

すし、そう言われるとやっぱりそばにあげないと、と」

——これまでとは違った環境で子育てをされることで、今後お子さんがどう変化していくか、注目ですね。

「主人に言わせると、やっぱり私がいる時とない時では、子供の態度が全然違うらしいです。今まで主人一人で育ててきた部分があったので、私がいると甘えることも多いんです。なので、その辺のしつけは今からやっても遅いことはないと思うので、勉強しながらやっていきたいと思えます」

自分の生きてきた証

——記者会発表の時、一番思い出に残っているのはシドニー五輪だとおっしゃっていました。その具体的な理由は？

「インドアバレーをやっていた時は、オリンピックを目指していたわけではないんですよ。でも、ビーチバレーを始めたのは、オリンピックに出たから。転向しようと思っただけが、オリンピックなんです。転向当初は、思うようにプレーできませんでしたが、なんとか世界に通用するところまでいけて、シドニー五輪に出場できました。しかも、最終日は自分の29歳の誕生日。なんとしてでも最終日まで残るという目標を掲げて挑んだ結果、最終日の3位決定戦に進み4位という結果を残すことができました。そういう意味で満足感もありましたし、メダルに『歩屈かなかった悔しさももちろん心に残っています』

転向する時は、それこそビーチバレーが普及していた時代じゃなかったんで、周囲の方々から、『なんでビーチバレーなん

だ?!』と反響がすごかった。でも、シドニー五輪で4位という結果を残したことによつて、インドアバレー時代から応援してくれた方々にも『これでよかったんだ』って思ってもらえたし、『ビーチバレーってこんなスポーツだったんだ』って知ってもらえた大会でもありましたね。そういう意味では自分の気持ちの思い入れも大きかったし、ビーチバレーという一つの競技の視点から見ても、シドニー五輪は大きなものだったと思います」

——自分の選択が間違いじゃなかったと。だからこそ、悔しさも残ったわけですね。

「シドニー五輪で、もしメダルを手にしていたら、もう一回やろうと思ったかどうかわからないですね（笑）。悔しい思いをしたからこそ、もう一回復帰してアテネ五輪に出たい、北京五輪に出たいと思えたんだと思います」

——インドアバレー（96年アトランタ五輪）で二回、ビーチバレーで二回（00年シドニー五輪、08年北京五輪）のオリンピック。それぞれ、いろんなカラーがありますね。

「アトランタ五輪は本当に運よく出場できたけれど、結果を残せなくて悔しい思いをしました。だから、こそもう一回オリンピックに出たい、と思ったので、よく考えるとそれぞれ悔しいんですね、どのオリンピックも（笑）。二つの経験で悔しい想いを積み重ねてきて、北京五輪でも悔しい想いをしたから、また違うカタチでこの悔しい気持ちを絶対に晴らしたいという気持ちはありますね」

——26年間のバレーボール人生を振り返ってみて、佐伯さんにとつてバレー

Mika

Special Interview

佐伯美香

PROFILE 1971年9月25日生まれ。37歳。愛媛県出身。身長172cm。成安女子高（現・京都産業大附属高）からバレーの名門・ユニチカ（現廃部）に入部。全日本に選出され、95年ワールドカップで攻守の要として活躍し96年アトランタ五輪に出場。97年にビーチバレーに転向し、ダイキヒメッツ（現廃部）に入団しプロ選手となった。00年シドニー五輪4位という成績を残し、一時引退。結婚、出産を経て、03年にママさんプレーヤーとして復帰し、08年北京五輪に出場、19位に終わった。



ボールとビーチバレーは、どんなものですか？

「今まで生きてきた自分の証であり、生きがいだと思います。そういう生きがいとか生きた証とか、なかなか見つけられない人もいると思うんですけど、私はバレーボール、ビーチバレーというそれに全うできる環境があつて、いろんなことを経験できた、本当に幸せだと思います」

印象に残っている指導者

——現時点で今後の活動内容は、具体的に決まっていますか？

「今までプレーヤーとして結果を残すことだけを追求してやってきたので、自分がやる、という技術は身についていても、教える技術、伝える技術は、これから磨いていかなければいけない。指導者としての活動やテレビの解説など、いろいろ経験していく中で、自分は何を一番やりたいのか、何をやるべきなのか、考えながら見つけていきたいと思っています」

——これまでやってきた現役生活の中で、印象に残っている指導者はいますか？

「ブラジルのレオン(アントニオ フェルナン ド Tレオンシドニエ五輪コーチ)の指導は、衝撃的でした。日本の指導者は、どちらかというと『あしなさい、こうしなさい』という指導が多いんですけど、レオンの指導は決して押し付けではなかったんですよ。『俺はこういうふうな思うけれど、お前たちはどう思う？』という教え方でした。私とユッコさん(高橋有紀子シドニエ五輪時のパートナー)も一緒に考えることで、『これが必要なんだ』と納得した上で練習に取り組むことができたんです。その指導法によって監督と



選手の信頼関係も築くことができた実感しましたね」

——練習内容は、どんなものだったんですか？

「ブラジルで5ヵ月間合宿している中で、毎日1つは新しい練習メニューが出てくるというくらい、選手を決して飽きさせない練習法だったんですよ。それもすごいことで、強化スケジュールもしっかり計画性が練られていて、段階ごとの目的や目標など事細かく作っていました。レオン自身、指導者としての経験もあるし信頼関係も築けていたので、バレー人生で初めて『この人についていけば大丈夫』と思えた。インドアバレー時代は、監督は自分たちで選べませんし、それこそ監督がカラスは白だといえ、選手も白だと言わなければいけない世界。そういう世界にいたからこそ、レオンの指導がす

ごく新鮮に感じたのかもしれないです」
——実際、指導者として活動していくのであれば、そこで教わったことを活かしていきたいですか？

「私とユッコさんはインドアバレー時代、全日本でやっていてキャリアもあつたから、そういう指導法が適していたのかもしれないし、実際レオンの指導を小さい子供たちに向けて実践するのはどうかと思いますけど、本格的に指導者を目指すのであれば、参考にしたいですね。指導というものは、意思を持った人間に言葉で伝えないといけないじゃないですか。教えられる人間、皆が同じ考えを持っていくわけではないので、そんな中説明するのも難しいし、言葉の使い方や表現の方法で、教えられる選手のプレーも変わってしまうので、本当に難しいです」

自分だから伝えられること

——現在は、男子高校生(愛媛県・東温高校)を教えられているとか。

「はい。そこで指導されている須山監督はもともと知っている方なんですけど、県の部活動を推進する事業の一環で、声を掛けていただきました。指導に携わる時間は、月に40時間以内と決められているんですけど、もうすごく勉強になっていますね。自分が高校生の時とは時代が違ふし、男子と女子という差もあるかもしれないんですけど、選手にやる気を持たせるためにはどうすればいいのか、ゲキを飛ばしたほうがいいのか、いろいろ悩んだり…。須山監督が『好きなようにやっていいよ』と言ってくださるので、本当にいい経験をさせてもらっていますね」
——第1線を退かれると発表された時、

報道各社にリリースされたコメントの中に、『今後はビーチバレーとインドアバレー両方を共有した新しいバレーを伝えていきたい』と書かれていましたがその具体的なイメージはありますか？

「私自身、ビーチバレーの特性をもっとインドアバレー時代に活かしていれば、プレーの幅がもっと広がったんじゃないかなと思うことがあつたんです。例えば、ビーチバレーはベンチに監督もいないし、試合中は自分たちでタイムアウトをとって考えてやらなければならない。インドアバレーでも、そうやって監督の指示を受けなくても、選手たちが考える意識を持って自分たちで試合の流れを読みながら、戦術を展開できるようになつたらいいと思います」

それに、インドアバレーの指導者でビーチバレーを経験している方はまだまだ少ないですよ。ビーチバレーの特性をインドアバレーの強化に採り入れて結果を残すことができれば、ビーチバレーに対してインドアバレーの指導者の方々の意識も変わっていくのかな、と思ったりもします。両方を経験してきた自分だからこそ、両方のメリットが伝えられたらいいな」と

——なるほど。最後にもう一回だけ聞かせてください。先ほど『やりたくなつたらまたやればい』とおっしゃっていましたが、『もし』やることになつた場合、どういふことがきっかけになりそうですか？

「例えば、バレーボール以外のことを経験することによって、自分の考え、トレーニングの仕方だったり、普段の生活から今までの自分になつたようなものを発見し

たり…。もちろんそのタイミングにもよりますけど」

——要するに今までの自分よりもパワーアップできると確信した時。いわゆる、今度こそメダルを獲れると思つた時？

「やるようになったら、メダルを獲れるための何かを発見できたり、自信が持てた時ですね。もう一回やる、と思う時は、今まで以上の結果を残したいと思う時だと思つたんですよ。けれど、3回オリンピックを経験しているので、オリンピックを指すというのはそう簡単なものじゃないということ、この体がよく知つている。時間が経てば経つほど、体力的な問題もありますので、そう思うことはないと思います。だけど、きっかけになるのは、そういうことですね」

