



たにもと あゆみ
谷本歩実

1981年（昭和56年）8月4日生まれ。安城市美園町出身。柔道2段。得意技は内股、一本背負い投げ。9歳で柔道を始める。二本木小学校、篠田中学校、桜丘高校、筑波大学を経て、現在コマツに所属。4月11日に横浜文化体育館で開催された第27回全日本女子柔道選抜体重別選手権大会63kg級で優勝し、アテネオリンピック女子柔道63kg級の日本代表に選出された。

オリンピックとオリンピックの間の選手で終わりたいなかった
オリンピック代表権を得るには、全日本女子柔道選抜体重別選手権大会（以下選抜）で勝つしかありませんでした。でも選抜で勝ったとしても、必ず代表に選ばれるとは限らなかったんです。世界選手権には出られなくても、オリンピックには出られずに、オリンピックとオリンピックの間の選手で終わることは自分自身、

一生懸命練習して、自分を信じて
納得ができませんでした。必死に練習をし、選抜の試合では、オリンピックのことを考えずに戦いました。
プレッシャーを自分の力に
世界選手権は2年に一度。それに對してオリンピックは4年に一度で、レベルも高く、日本を背負って立つことにもなるのでプレッシャーも強い。そのプレッシャーを自分の力にしたいと思っていますが、できるだけ意識しないようにしています。

8月13日に開幕するアテネオリンピック。保育園のころからの目標「オリンピック出場」が決まった谷本歩実選手が、ライバルでもあり、良き相談相手でもある妹の育実さんと一緒に、柔道やオリンピックへの抱負などを語ってくれました。

**自分を信じれば自分が自分に応えてくれる
一本をとる柔道で攻めて攻めて全力で戦います**

**見つめる先にアテネの
夢の舞台が待っている**

谷本歩実選手

安城出身の初のオリンピック代表



技の瞬間が止まって見える

ものすごく集中しているときに、野球選手だと打つときにボールが止まって見えるっていうじゃないですか。それと同じで、技に入る瞬間がパツと止まって見えるんですよ。一本背負いがパツと見える。見えた瞬間に反応して体が動くんです。考えて柔道してはいられない。考えてから動いては、動きが相手に読まれます。幽霊が見えるみたいな、第6感、感覚の問題なんです。調子がよくて集中しているときしか見えな

自分を信じて

自分を信じれば、自分が自分に応えてくれる。オリンピックまで残された時間はわずかですが、自分がそれまでの過程で金メダルと思える練習をして挑めば、そして自分を信じれば、必ず取れると思うので精一杯がんばります。
みんな力は五分五分です。そのときに誰が一番集中していたか、誰が一番この試合にかけていたか、それが結果に出ると思うので、自分に負けないように、とにかく一本をとる柔道で攻めて攻めて全力で戦います。



谷本歩実選手を語る



へこたれずに、
全力を尽くせ

節目、節目には必ず父親
一緒に走り続けた母親

父 谷本英治さん
母 谷本洋子さん
(美園町)

いつも真剣に子どもと向き合ってきた
歩実は、願った以上に強く育ってきた

褒めて才能を伸ばす

④わたしは一環して、褒めて育ててきました。とにかく褒めて、好きにさせ、意欲を持たせる。大きな技で勝ったときには「よし、すごい、すごい」と褒める。ちよつとしたことでも褒める。ぶつぶつ苦言を言っても、嫌いになり、逃げてしまっただけです。

過酷な減量に耐えて強くなった

⑤歩実が中学1年のときに56kg級で全国大会に出場したんですが、勝て

ませんでした。だったら体重を落として、一つ階級を下ければ勝てると思い、減量させて52kg級で挑戦させたんですが、それでも勝てなかった。安易な気持ちで減量させて、歩実には非常に迷惑をかけました。
⑥60kgの体重を52kgに落とすのは過酷だったと思います。食べたくても食べられない。家の周りも走っていましたが、辛くて車の中で寝ていたこともありましたね。「そうした厳しい減量を乗り越えたことが、その後の柔道人生の足しになった」と歩実は言っていました。

節目には必ず父親の存在

⑦歩実がスランプに陥ったときには、父親は、中学生のときに通った古巣の大石道場に連れて行き原点を見つめ直させるなど、節目、節目には父親の存在がありました。父親が決めたことを、実際に実行するのはわたしと子ども。減量のために一緒に走ったり、病院や専門家に相談に行ったりするのはわたしの役割でした。

いつも緊張して試合を見つめている

⑧新幹線で東京などに応援に向かう



ときに富士山に向かって拝んでいるんです。最初のころは「頼むから1回戦だけは勝って」なんてお願いもしていました。
⑨試合を見てみると、負けるわけがないと思っても、緊張して汗がボトボトと落ちてしまう。歩実が一本をとったときには、勢いあまって審判よりも早く「一本」と言ってしまうこともあります。
生命力のある人になってほしい
⑩精神と肉体に強い生命力を兼ね備えた人になるよう育ててきました。アスファルトのすき間から、はい上がってくる雑草のような生命力が備わっていれば、苦労は苦労でなくなるし、苦労が次の発展につながると思います。どんな境遇にあってもへこたれるな、と歩実たちに伝えてきました。そして願う以上に強く大きくなりました。

谷本歩実選手インタビュー

柔道は奥が深く、
すごく楽しい

柔道は好きだから続けられた

柔道は好きだからここまで続けられました。すごく奥が深いんですよ。考えていたこと、自分が研究したことが出せるんです。こういう柔道をしよう、次に何しようかなと考えているとすごく楽しいんです。

オリンピックには

保育園のころから出たかった

オリンピックに出たいという気持ちがあったのは保育園のころからです。柔道を始めた小学生のときには柔道でオリンピックに出場することがわたしの目標でした。



自分の目標を明確に

子どもたちに伝えたいことは、自分の目標を明確にすること、勝ちたいという気持ちを日々持っていていれば必ず前進する、ということですね。わたしは、小学校の文集にも「オリンピックで金メダル」という夢を書いていましたよ。



妹の存在がすごく大きい

オリンピックの代表に決まっただけで、練習がものすごくきつい。疲労のピークを越えて、おかしくなりそうなくらい。でも、合宿での打ち込み相手が育実なんです。育実から「がんばりんよ」と励ましてもらっています。育実はアテネでも打ち込み相手。一人じゃないというのは、



2008年は夢の姉妹対決？

自分にとってはすごく大きい。不安になったときでも一人で抱え込まず、何でも気楽に話せますし、落ち着けます。

2008年をねらう人が隣に

妹とわたしで熱く語ったことがあったんです。姉妹で決勝戦になって、勝ったほうがオリンピックに出場できるとしたらどうする？って。育実が「お姉ちゃんになら負けてもいいよ」わたしも「そう思うかも知れない」って。二人で「勝ったほうを応援しようね」と話していました。

もっと知りたい

谷本歩実選手

Q 趣味は何？

A 柔道から離れて、勝負から離れて、考えることから離れて、公園や自然の中でのんびりすることかな。

Q 好きな食べ物は？

A 日本食しかダメなんです。外国へも、行く日数分の日本食を持っていくんです。オリンピックのときも自分で料理するつもりです。

Q 試合前の「おまじない」は？

A 集中力を高めるために一度目をつぶって、「できる、できる」と自分に言い聞かせて、パッと目を開けたら集中するんですよ。ライトの光も見ないようにしています。すごく集中できますよ。

Q 将来の夢は？

A やせたい（ハハハ）。

柔道の指導者になりたいとは思っていませんが、なかなか教えるのは難しいし、まだ自分には足りないことが多いですね。



進んできた道を信じれば、
とびらは開く

谷本歩実選手が小学生時代に
通った安城柔道教室の指導者
ともなり かずとし
友成 和敏 さん
(東栄町)



谷本選手の歩んだ道は、一歩ずつ夢に近づいていた

初 めて会った
そのときから強かった

最初に会ったときから、何も教えなくても強い子でした。逆にいえば器用ではなかった。技を覚えなくても勝ってしまうんです。

精神的にしんの強い子ですね。柔道の団体戦では、引き分けの場合、チームの勝ち負けを決する代表戦があるんですが、代表戦はいつも谷本強いだけでなく、誰にでも向かっていく。相手が大きくても怖がらずに攻めていきました。
当時の安城柔道教室は小学生のみ

中 学生のときは
全国に通用しなかった

県の中学総体では、1年生から3年生まで優勝し、全国大会にも行きました。でも全国で勝てるレベルで

でした。中学校にも柔道部がないので、柔道続けるにはどうしたらよいか悩んでいました。谷本は柔道界には間違いなく必要な人材だと感じ、柔道から離れてしまうのは惜しかったです。そこで、小学生の道場としては全国トップレベルでもあり、中学生も練習に来る大府市の大石道場に連れて行き、指導をお願いしました。

オ リンピックが見えた

はなかった。高校生のときは全国で3位になったが、まだ優勝する力はありませんでした。

筑波大学に入り、世界ジュニア選手権で2位になったところから「ひよつとしたらひよつとするぞ」と思いましたね。シドニーオリンピックのころには強化選手になっていたけれど、まだオリンピックは見えてなかったでしょう。シドニーの翌年のミュンヘンの世界選手権で3位になり、このときから日本のトップを歩み始めたんです。

小学生時代の柔道仲間

ひしき えみ
日紫喜 絵美 さん (東栄町)

安城柔道教室で小学6年生まで一緒に練習していました。わたしは小学1年生から柔道をしていましたが、後から入った歩実ちゃんの方が強かったですね。歩実ちゃんは、体がすごく柔らかくて動きが速いんですよ。男の子もどろん投げ飛ばしていましたね。

小学校高学年のときに安城選手権の決勝で戦ったんですけど負けちゃいました。母と「オリンピックに行くかも知れないから歩実ちゃんにサインをもらわないといけないね」と話していたのを覚えています。

世界の舞台でプレッシャーも強いと思うけど、歩実ちゃんらしい柔道を見せてほしいです。



歩実ちゃんらしい柔道を

8月のアテネの
熱い空に向かって
16万8千の安城市民の
力と勇気を
あなたに送ります。
だから
思うぞんぶんに
戦ってください。
そして最後に
あなたの笑顔を
見せてください。
力を出しきって戦った後の
あなたの
さわやかな笑顔を…

谷本歩実選手から市民の皆さんへ届いたメッセージ

