Memory of Traces

Daisuke Takahashi

365分の275。

渡部文緒（コンディショニングトレーナー）

専属のトレーナーを探していた大輔と出会ったのは、2006年の7月です。その日から、それまで門外漢だったフィギュア漬けの日々が始まりました。

シーズン中は、練習での目標と選手の体のケアとを考慮しながら、ウォーミングアップとクールダウン、氷上以外のトレーニングのメニューを考えるのがトレーナーの仕事です。オフには主に陸上トレーニングで強めの刺激を取りいれ、足りない部分を補っていきます。

目標は'10年のバンクーバー五輪で表彰台の頂点に立つこと。着実に力をつけてきていた'08年10月、練習でトリプルアクセルを跳んだ大輔は、無理な体勢で踏ん張ってしまい右ひざをケガしてしまったのです。そこから長い戦いが始まりました。

その日ジュニアの大会に行っていた私は、長光歌子コーチからの電話でケガを知り、大輔とも話をしました。その時点で大輔は、間近に迫っていた中国GPは欠場になっても、11月末のNHK杯には復帰できると考えていたようです。

ところが、検査を受けて数日後に出た主治医・原邦夫先生（社会保険京都病院スポーツ整形外科センター長）の診断は、「前十字靭帯と半月板の損傷で手術が必要」。ジャンプが多いフィギュアスケーターにとって、ひざはとても重要です。しかも右足は、大輔がジャンプを着氷する足でもありました。このケガは、手術をしなくても真っ直ぐ走る状態までは治すことができますが、切り返したり踏ん張ったりするためには、手術をするしかない。氷上への復帰までおそらく6カ月。以前のコンディションに戻るまでにはどのくらいの時間が必要か、その時は私にもわかりませんでした。

12月中旬にオペを終え、まずは病院でのリハビリが始まりました。それまで行っていたようなメリハリのある練習に比べ、リハビリは決まった時間にはじまり、地味にコツコツと同じメニューをこなさなければいけません。会いに行けば明るいのですが、大輔の表情は、かなり行き詰っているように見えました。

そしてある日、突然大輔と連絡が取れなくなりました。リハビリの予約時間に現れず、家にも帰ってこない。ふらりと戻ってくるまでの2週間、何かあったんじゃないかと心配しながらも、「とにかく信じるしかない、帰ってきたら叱るのではなく受け入れよう」と長光コーチと話し合いました。子どもの時から大人に囲まれ、なかなか自分の意見が伝わらなかった大輔にとって、こうした〝葛藤〟も必要だと思っていたからです。とはいえ、「もう逃亡するなよ」と冗談にできるまでは、しばらく時間がかかりましたが……（笑）。

理学療法士さんが行う病院でのリハビリで筋力と可動域は順調に回復し、2月からは徐々に、私が中心に行うアスリートリハビリテーションへと移行しました。ここからは、フィギュアスケーターとして全身をフルに使えるよう補強していきます。大輔は口ではしょっちゅう弱音を吐きますが、メニューはしっかりこなすんです。弱点だった柔軟性もケガを機に克服しようと、足首や股関節など重点的にトレーニングしました。

ケガの後、はじめて氷に乗ったのは'09年の4月。五輪まで約10カ月です。まだジャンプの許可は出ていませんでしたが、張りや疲れの抜けた体は動きもよく、大輔は気持ちよさそうに滑っていました。珍しいことに、その日、長光コーチと私にメールが来たんです。確か、「今日はよかったです。やっぱり僕はスケートが好きです」といった文面だったかな。

ところが6月にジャンプの練習を始めると、シングルジャンプすら転倒してしまいます。加速し、ひねりながら跳ぶ、というフィギュア独特の動きに体がついていかないのです。跳べる身体ではありましたが、怖がりの大輔は跳ぶことの怖さから腰が引けてしまい、転ぶという繰り返し。2回転くらいはスムーズに跳べるのではという私の予想は完全に裏切られ、「これで、3回転や4回転が跳べるようになるのだろうか」と不安が浮かびました。ようやくジャンプが安定してきたのは、夏過ぎのことです。

そして迎えた復帰戦。'09年10月のフィンランディア杯は、転倒はあったものの優勝することができました。「人前でまとまったものを滑れるようになったな」と私がようやくほっとできたのは、この時です。体力や細かな技術はここからオリンピックまでに高めていけばいい。五輪まであと4カ月、あとは大輔やスタッフみんなで「必ずできる」と信じ切って進むしかありません。

GPシリーズ2試合とファイナル、全日本を経て挑んだバンクーバー五輪。私たち「チームダイスケ」が目指すのは、ケガする前と変わらず金メダルでした。カナダ入りしてからは、みんなで「毎日ポジティブに笑って過ごそう」と意識し、最後までとてもいい雰囲気で生活できました。大輔も充実した練習を重ねることができたので不安も減り、「ある程度はできる」と自信を持っていたようです。

結果は銅メダル。フィギュアスケートで日本人男子初となるメダルはもちろん嬉しかったですが、終わった瞬間会場で感じたのは悔しさでした。あんなに練習してきた4回転も、失敗してしまいましたから。でもこの舞台に向けた日々の蓄積が、3月にトリノで行なわれた世界選手権で手にした、日本人男子初の世界王者というタイトルに結びつきました。

ケガからの2シーズンは、トレーナーとしてもひとりの人間としても、大きな経験でした。ケガをしてからの1年のうち、275日も大輔と一緒に過ごしているんですよ（笑）。振り返っても、あのケガの術後1年余りで銅メダルを取るなんて、奇跡としか言えません。何よりも大輔の頑張り、そして周りのサポートの結実だと思います。できるなら金メダルで、失ったシーズンのリベンジをしたかったのですが……、その楽しみはまた後に取っておくことにします。■

2009年4月、ケガをして以来初となる氷上練習で

Sunao Noto

Norio Watanabe

1974年、北海道生まれ。専門学校を卒業後、アメリカ、兵庫、京都などで経験を重ね、2006年から高橋大輔を担当した。現在はフリーランスとして活動するほか、札幌市内のメディカルフィットネス「C-Link」にも所属