「苑」この人に会いたい
陸上競技監督
小出義雄さん（75歳）

小出義雄

「強い思いがあれば、夢は近づいていく。
陸上がなくなったら死んだ方がいいくらい陸上が好きだから、
これからも世界と戦ってメダルを獲れる選手を育てていきたいですね」

世界でただ一人、オリンピック女子マラソンにおいて「3大会連続メダル獲得」の指導実績を持つ、陸上界の名監督。現在は地元に構える「佐倉アスリート倶楽部」で代表取締役と監督を務め、女子マラソン選手の育成に取り組んで輝き続ける、小出さんにお話を伺った。

箱根駅伝という夢が人生の転機に

小出さんは、１９３９年、千葉県佐倉市にある農家の長男として生まれた。田畑に囲まれたのどかな町で育ち、農業高校に入学。卒業後は家業の農家に従事していたが、ひとつの夢が小出さんを動かし、人生が劇的に変化していく。

「中学の時にいい先生がいてね。陸上をやりたくても昭和20年代だから靴が買えなくて、先生も一緒に裸足で走ってくれたんです。学科は誰でも教えられるけど、その先生は夢を持つことを教えてくれたので、どんどん陸上が好きになっていった。うちは5人きょうだいのうち男は僕1人だったから家業を継いだんですが、半年たった頃に『このまま百姓の人生も悪くないけど、箱根駅伝を走ってみたい。残された人生を大事にして満足して死んでいきたい』と思った。でっかい夢ができたんです。19歳で家を飛び出して、東京で2年半ぐらいホームレスをやってました。友達の家に転がり込んで、金がないと大学行けないから一儲けしてやろうって競馬場をハシゴしたり、バイトもいろいろやりました。

そんな頃、僕の現状を耳にした中学の先生が連絡をくれて、ある会社を紹介してくれたんです。そこに入ったら昼休みを2時間くれたので、毎日走ってました。東京代表で駅伝に出たんですが、そこで出会ったのが瀬古利彦さんを指導していた中村清監督。それがきっかけで、2年後、順天堂大学に入学できたんです。人生って面白いでしょ。夢を持ってると、自然と夢に近づいていくんです。大学入ったのが高校出た4年後だから、走れるのが嬉しくてみんなの倍ぐらい走ってましたね。箱根駅伝には3年間出て夢が叶ったんですが、青森東京駅伝というのがあって、16年連続で出てるんです。一回も区間賞は取ってないけど（笑）。それでも毎年出てたんだから、いかに陸上が好きかわかるでしょ。今考えると、足は短いし一番向かない競技やってた（笑）。自分に素質がないからどうしたら速く走れるかなって考えるし、それがQちゃん（高橋尚子選手）の金メダルにつ

小学校対抗リレー（小学６年生）/下段一番右側

高校駅伝　千葉大会（高校３年生）キャプテン/前列右から２番目

宮城の原（自衛隊グランド）合宿　順天堂大学２年生　左は沢木さん

箱根駅伝 第８区 順天堂大学２年生

ながってるんです」

23年間の教員生活で学んだこと

大学卒業後は高校教員の道へ進み、千葉県立佐倉高等学校、船橋市立船橋高等学校で都合23年間を過ごした小出さん。陸上部の指導にあたり、当時から卓越した監督の手腕を発揮していた。

「佐倉高校はいわゆる進学校で、陸上部には長距離の選手が一人もいなかったので、駅伝大会の時は速い子を野球部やサッカー部に頼んで借りてました。練習には高校駅伝で一番きつい一区を使うんですよ。2ヶ月やると千葉県で3番に入って、2年目にはインターハイの5千mで優勝しました。砲丸投げや槍投げも生徒が僕に教えてもらいに来るんですが、何もわからないから120本投げるように指導したら、腱鞘炎になって手が痛いって言う。後で専門家にきいたら普通は30本らしくて。万事そんな調子でした（笑）。でもね、2年半もたつと無名の初心者が槍投げで国体の3番に入ったり、関東で軽く優勝するようになったんです。それで『スポーツのトレーニングにルールはない』ということがわかりましたね。

市立船橋高校 全国駅伝大会優勝 挨拶する小出監督

市立船橋高にも長距離の選手がいなくて、入る時に勧誘していた生徒を女1人、男2人連れて行ったんです。その女の子は1年生で日本トップになった。男の1人は2年生でインターハイで優勝して、今は順天堂大学の監督をやってます。1年目は3人だけで駅伝に出られなかったから、千葉の中学校のあらゆる運動部を回って次期の部員を集めました。3年かかって初めて出た全国高校駅伝は千葉県13位。2年目は県で優勝して全国4位。4年目には全国で優勝しました。2年半で優勝するトレーニングをしただけだか

ら、何も難しくないんです。一区を走ったのはバスケット部、2区はバレー部、アンカーは剣道部の子でした。剣道部の子は、1年の時あまり遅いから『お前、邪魔だから辞めろ』って言ったんです。でも『僕、遅いけど陸上面白いから辞めさせないで下さい』って言われて、『しょうがない、怪我するなよ。適当に遊んでおけ』って言ったら、2年になってグッと伸びて、3年にはアンカーを任せるまでになった。だからむやみに切っちゃいけないな、人間は変わるなって思いましたね。素人でも鍛え方によって日本一になれるんです」

女子マラソン選手を育成する理由

小出さんが長距離の女子選手に絞って指導する背景には深い理由がある。きっかけは教員時代に出会った1人の女子高生だった。

「僕が教員になった昭和40年、日本の陸上女子は800mしかなかったんですよ。でもやがて必ず、女子も男子と同じように千500mも3千mも5千mもマラソンも種目になるなって読んでました。佐倉高校の教員6年目の時、陸上部に小柄でぽっちゃりした女の子が入ってきたんです。食事の指導から始めて、毎日一緒にトコトコ走ってました。2年生の時、フルマラソンに出そうとしたら、お母さんが『娘は生理中だから走れません』って反対してきたんです。本人に『走らないなら明日から来なくていい』って言ったら、出るって言うし、生理の3日目にフルマラソンを走らせちゃったんですよ。当時高校生で活躍してた増田明美さんも出てて、増田さんにしっかりついて走ってるんですよ。ゴールしたら、日本の歴代3位。その時、男子では勝てないけど、これからの時代は女子が金メダル獲れるって確信したんです。それから女子にマラソンを教えるようになったんですね。物事というのは、先取りしないとうまくいかない。10年も20年も前からトレーニングを始めてるから、対処法がわかるわけです。それを何年後かにQちゃんや有森にやらせただけですよ。高校ではあらゆる種目で勝ってきたけど、高地トレーニングはお金がかかるから思うような練習はできないし、『もう高校ではやることがないな』と思いました。それで教員を辞めて、実業団の監督になったんです」

監督のタバコを付けて走った有森

有森裕子選手をバルセロナ五輪（1992年）で銀・アトランタ五輪（1996年）で銅の連続メダルに導い

有森選手銅メダル
有森選手と小出監督 アトランタオリンピック

禁煙　有森のバルセロナオリンピック挑戦の時 有森にショートホープを見つけられた時に取り上げられた。有森のパンツに縫い付けられバルセロナで一緒に走ったのだ。 このタバコは神棚に飾っておくよ

た小出さん。「オリンピックに行きたいので入れて下さい」と小出さんのもとに現れた時、有森選手は無名の大学4年生だった。

「有森は入った頃、小学生くらいの記録でとにかく遅かった。最初に5千mを走らせたんですが、あまり遅いから『今日は1本で終わり』って言ったら、泣きながら『どうしてもオリンピックに行きたい』って。『だったら日本で3番以内に入らないと行けないよ、できるか？俺が日本一になるトレーニングを組んでやる』って言ったら、『オリンピックに行ってゴールできるなら命がなくなってもいい』って言ったんです。それで時間がないからすぐ行ったのが、標高が900mぐらいある群馬の榛名湖。いきなり1周5千300mを10周走らせたり、世界一ハードなトレーニングメニューを組んで、オリンピックへ行きました。

当時、僕はショートホープを4箱吸ってたんですが、有森にタバコをやめてくれって言われたんです。『オリンピックに行きたいから監督が肺がんで死んじゃったら困る』って。それでオリンピックまでの約束で禁煙した。女房は『監督なんだから堂々と吸いなさい』って怒ってたけどね（笑）。バルセロナへ出発する時、もういいだろうと成田空港でタバコをまとめ買いしておいたら、有森に見つかって『まだ終わってません！』って取り上げられちゃった。あいつ、そのひと箱をパンツの中に縫い込んでオリンピック走ってたんですよ。そのタバコは汗でびっしょりぬれていたが、受けとったあとに『有森がお尻につけてエゴロワ（金メダル選手）と競り合った伝統のタバコ』って銅板に刻んで、今でも自宅に飾ってあります」

未完の「駿馬」だった鈴木博美

小出さんの半生を語るにあたって欠かせない選手の1人に、1997年の世界陸上選手権アテネ大会女子マラソンで金メダルを獲得した鈴木博美選手がいる。

「有森が『駄馬』だったのに対し、鈴木は僕がいち早くその素質を見抜き、惚れ込んだ未完の大器でいわば『駿馬』。鈴木は、素質はあったものの、陸上競技で上を目指そうなどという欲は全くなかった。練習も大嫌いだった。しかし、素質というものは恐ろしいもので、高校3年生のインターハイ3000メートルで2位に入ってしまった」

その後、小出さんのもとでアスリートとして磨かれ、世界陸上のチャンピオンにまで上り詰めた鈴木選手。小出さんと

鈴木博美選手
アテネ世界選手権優勝 小出監督と乾杯

の出会いは、欲のない少女の運命をも大きく変えた。

逆境を乗り越える力を持った高橋

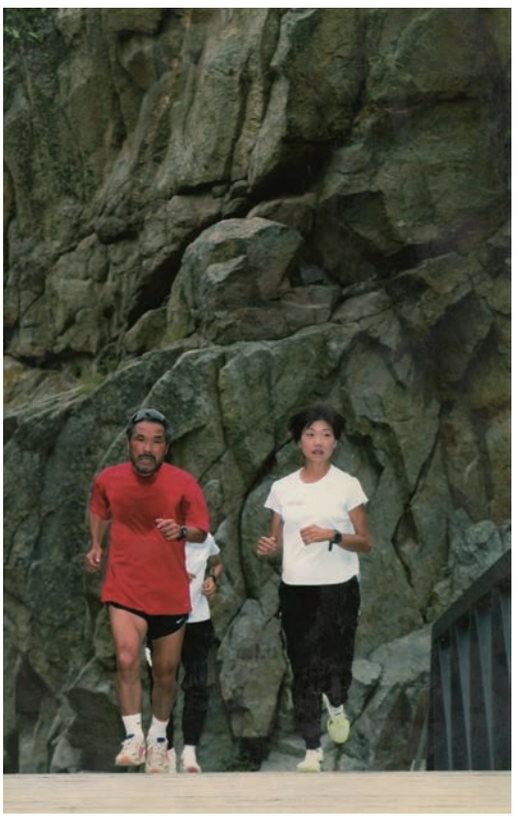
有森選手の連続メダルに続き、２０００年のシドニー五輪では高橋尚子選手を金メダルに導いた小出さん。高橋選手のタイムは当時の五輪最高記録で、同年には国民栄誉賞が授与された。

「Qちゃんは大学４年の時、関西の大企業に就職が内定していたのを断ってやってきたんです。高校の先生が僕の順天堂時代の後輩で、彼に内定を伝えたら『お前は強くなりたいの？それとも女性として幸せになりたいの？』という意味のことをきかれて、『強くなりたい』と答えて、『じゃあ全部やめて小出のところへ行け』と言われたらしい。

Qちゃんは大きい大会の前には必ずアクシデントがあったけど、必ず乗り越える強い運勢を持った子。シドニーオリンピックでの金メダルを目指して、米国コロラド州のボルダーに高橋を連れて行き、標高３０００メートルでの高地トレーニングをしました。空気が希薄だから、マラソンランナーは酸素摂取量を少なくし、より少ない酸素で効率的に走れるようになることが目的です。走る者にとっては、『苦しい』というより拷問状態に近い。その過酷な環境のもとで、本番に向けての『脚』づくりと心肺機能の強化をしました。そんな苦しい時間に、高橋は耐えてきたのです。

シドニーオリンピックの出場が決まったのは、もう後がない最終選考会の名古屋国際女子マラソンでした。しかし、大会前に徳之島で合宿した時の体調は最悪で、２日間ベッドに寝たきりで点滴、何も食べずに４日間苦しみました。病院にはあと２日間入院するように言われましたが、オリンピックに出場するチャンスはこれで最後。しかも、ぶっちぎりの好タイムでの優勝でしかシドニーには行けない。『もしかしたらダメかもしれない』と練習を軽めにして、それが功を制した。光が見えたんです。その時、初めて祈りと期待を込めて色紙に書きました。『雨風に耐えて花咲く　時を待つ　夢の架け橋　名古屋かな』。

本番では大会新記録で優勝して、オリンピックへの切符を勝ち取った。大きな大会を前にしての骨折や食中毒などで、Qちゃんは苦しんだけれど、これは逆境



高地・ボルダーでの練習

徳之島合宿
病後直後のオリンピック出場をかけたハードな練習

高橋尚子選手の金メダルに感動と喜びを

シドニーオリンピック 金メダルの疾走直後の高橋尚子選手と小出監督（写真提供：中日新聞）

を素直に受け入れて、乗り越える強さと運があるからなんですよね」

夢は東京五輪のメダリスト育成

現在、小出さんは「佐倉アスリート倶楽部」で企業（ユニバーサルエンターテインメントＡＣ）の陸上チームをあずかってプロの指導育成にあたっている。その合間に講演やイベントをこなす日々を送っている。

「僕は結局、子供が可愛いんですよ。子供たちのところに行くと、『強い思いがあれば夢は近づいていくよ』っていつも言うんです。将来、『かけっこやってよかった』って思ってくれたら嬉しいじゃないですか。僕は選手を怒ったことがないんです。夢を持って速く走ろうと汗を流してる子たちは偉いって思いがあれば、怒らなくてすむんですよ。怒る先生は教え方が下手だから怒るんだと思う。僕は選手が負けたら、僕の責任だから次は勝たせてやるって思いますね。能力的に勝てない子はいるけど、『一生懸命やって偉いよ』って言うんです。怒るより褒めた方が、お互いに気持ちがいいでしょ。

今までも家族より陸上を取ってきたし、やっぱり陸上が好きなんです。陸上がなかったら死んだ方がいいくらい（笑）。死ぬ時に人生振り返って後悔したくないですからね。世界と戦ってメダルを獲れる選手を育てるのが僕の仕事。30年後、50年後どうなってるかを考えないと勝てないですよ。現場が好きだし、２０２０年、教えている子たちが東京オリンピックのマラソンでメダルを獲って、みなさんが喜んでくれることが今の夢ですね」

2002年　ベルリンマラソン優勝
疾走直後の高橋選手と涙ぐむ小出監督