



北中生へ 「りくりゅう」金メダルに思う

ミラノ・コルティナオリンピック、フィギュアスケート・ペアで三浦璃来・木原龍一の「りくりゅう」ペアが金メダルに輝いた。前日のショートプログラム5位からの大逆転だったので、大きな話題となった。今回は、この大逆転劇を振り返りながら、北中生に生かせることを考えてみた。

その前に…フィギュアスケート Q&A

Q フィギュアスケートの種目は？

A フィギュアスケートは「男子シングル」「女子シングル」「ペア」「アイスダンス」の個人種目と「団体」がある。「りくりゅう」が金メダルを獲った種目は「ペア」。

Q 「ペア」って？

A 男子1人、女子1人の2人組で滑る競技。ショートプログラムとフリーの2つの演技の合計点で順位を決める。

Q ショートプログラムとフリーの違いは？

A 大きな違いは「時間」と「内容」。ショートプログラムは、2分40秒前後で、リフトやジャンプなどの決まった7つの要素を取り入れて演技をする。フリーは、4分前後で、リフトやジャンプなど8つの要素を最大12、取り入れることができる。

決まった技を短い時間で演じるのがショート。ある程度自由に技を組み合わせて表現できるのがフリーといえる。



「本当に可能性は無限大だな」三浦璃来選手の言葉

ショートプログラムを終えて5位。1位との差は6.9点。過去、この点差での逆転はない。それでも三浦選手はフリーでノーミスだったら、金メダルの可能性はあると思っていたそうだ。その自信はどこからくるのだろうか？その答えは三浦選手の言葉にあった。

「まだ終わっていない。積み重ねてきたことがあるから、絶対にできる」

そして、フリーで歴代最高の158.13点をマークして大逆転の金メダル。コンビを結成して7年。これまで、我々には想像もできない試練や挫折があっただろう。そして、血のにじむような努力をしてきたに違いない。そんな経験があったからこそ、諦めない“不屈の精神”を持つことができたと思う。

日々の積み重ね。これこそが、可能性を無限にする。

「睡眠って大事ですよ」木原龍一選手の言葉

ショートプログラムで失敗した木原選手。その夜は悔しくて寝られなかった。そして、翌日のフリー。フリー本番の4時間前も木原選手は昨日の失敗を引きずって泣いていた。その時、三浦選手が「まだ終わっていない。積み重ねてきたことがあるから、絶対にできる」と励ました。その言葉を聞いた木原選手は、その後、1時間ほど昼寝をした。本番終了後、木原選手は言った。

「しっかり寝たので気持ちも切り替わった」「睡眠って大事ですよ。(寝不足だと)リンクに入っても体が動いていない、頭が覚めていない。寝ていないと気持ちの余裕もなくなってきますし。」

勉強もスポーツも趣味も、何をするにも自分の力を最大限に発揮するために、睡眠は重要だ。

さあ、しっかり寝よう！

