

## <H27年度第5回「自転車セミナー」>報告書

日 時：平成27年11月24日（火）18：00～20：00

場 所：自転車総合ビル6階601会議室  
（東京都品川区上大崎3-3-1）

講 師：<sup>みやざわ</sup>宮澤 <sup>たかし</sup>崇史 氏

テ ー マ：「日本から世界へ、海外生活18年の経験から見たもの」

参 加 者：58名

### ◆宮澤崇史氏 1978年長野生まれ。

高校卒業後、イタリアのチームに所属しロードレーサーとしての経験を積む。しかし23歳の時に母に肝臓の一部を生体移植で提供、成績振るわず戦力外通告によりチーム解雇される。その後フランスで単独活動、オリンピック出場や日本チャンピオン、アジアチャンピオンなど実績を重ね、34歳の時に自転車競技連合における最もカテゴリーの高いプロチームに所属。在籍中にリーダージャージ（個人総合時間賞）・ポイントジャージ（スプリントポイント賞）に日本人選手として唯一袖を通した。18年間の海外レース活動を経て、2014年に引退。

### <<要旨>>

初めて自転車というものに乗ったのは、2歳で補助輪付き、3歳で補助輪なしだった。補助輪を取るのに、自転車の後ろを親が支えるのが普通だと思うが、「自分でやってみなさい」という親だった。そして自転車とは、親元を離れ自分の選択した所に自分の力で好きなところに行けるすばらしいものと思った。

自転車競技のツールドフランスを見て素晴らしいと感じ、自転車を始める。そして、何が素晴らしいか、自転車に乗ってお金がもらえるのは素晴らしいと思った。

高校生の頃、“サイクルスポーツ”“日本舗道”“シマノ”などの募集を目にしたが、採用条件が「大卒」。大学を卒業しないと自転車はできないと思った。

当時、国体で30位くらいだった。シクロクロスをやっていて世界選手権に行き世界を肌で感じる。そしてその時に、ラバネロにひろってもらう。

17歳の世界選手権の時に、たまたまそこにいた日本人のおばさんに「若いころ強い子は歳にとって強くならないのよね」と言われメラメラする。

翌年、ラバネロで走っている時の夏合宿中、「ジュニアの選手をヨーロッパに連れて行きたい」という大門監督のプロジェクトで、目に留めてもらう。

もう一度、あの感動を！と、イタリアへ行く事ができた。もちろん、ただではなく、生活費や遠征費など50万円位かかった。

清野慶太選手（全日本チャンピオンの人）に言われた今でも心に残っている言葉がある。ある日トレーニングに出かける。具合が悪いが、まあ走れる。しかし、練習中にどんどん具合が悪くなり、「帰りたい」というと、「なぜトレーニングしに来たんだ」とブチ切れられる。「やるんだったら最後までやりなさい。やらないんだったらそもそも出るな。」と。

来年どうするのか聞かれ、ヨーロッパに行きたいと表明。それなら、ヨーロッパに来なさいといわれ（もちろんただではないが）、「行きます！」と行くことになった。

翌年、イタリアへ行くチケットを大門さんをお願いしていた。活動費が年間180万円位かかった。ATMから180万円をおろし現金を持った時は震えた。大学で、親に学費を出してもらうとは違い、遊びの延長の感覚でやっていた事だったが、お金の大事さを改めて感じ考える。自分が10年5年3年後どうなりたくて今日という日、今を生き選択しているのか。当時、そこにいる自分が今いる自分になって言うだろう。未来の自分が何と言うだろう。今100%の力を注ぎ込む！ということに毎日を費やした。

ヨーロッパの生活は華やかにみえるかもしれないが、実際の生活はまるで動物園のよう。外の世界を知る時間もない。毎日食べるものは変わらず、正直エサ。炭水化物・タンパク質・・・ただただ栄養素をお腹に入れるだけで食事をしている感覚はあまりない。

転機。母の黄疸。手術に呼び出される。悲しみに浸ることは好きじゃない。いつまでに何をして・・・という事のほうが重要。先生と手術日程について相談。自分がいつからトレーニングに復帰できるか。2001年9.11のアメリカ同時多発テロ事件の前日、9/10、23歳の時。ちょうどチームと契約をする年齢。自分も一日も早く選手として自立したかった。TOJまで待ってくれ。TOJまでに結果を出す、その後契約をして、手術をして、冬までには自転車に乗って、次のシーズンから始める、という計画だった。しかし、検査の関係で伸びて9月になってしまった。東日本実業団に出ることに。東京ステージで5位に入る。次の年の契約に持っていきたい。

ちょうどその頃、プリチストンがフランスで活動していて、その時の自分の気持ちとちょうど合っていたので浅田氏をお願いにいった。自分が東日本の前日に行った時は、初め断られ、4回位断られ続ける。が、どうしてもそこで走りたかったので最後は、手紙を書いた。「僕は他の選手と違う。僕は他の選手より絶対強くなる」と。根拠はないが、最終的にこういうことが大事だと思う。

膝の故障などなかなかうまくいかず、解雇という日が来た。浅田氏に「フランスのエリートを試合で優勝したら帰ってきていいよ」と言われた。その時、チャンスだと思えなかった。全てを自分でやらなければいけない、その地点に立ち戻れなかった。そんな時、母から「もう一度行ってきたら」と言われ、後押ししてもらった。気持ちはモヤモヤしていたが、自分一人で勝ち登る強い意志をもてた。

フランスにいた頃、アマチュアのレースからのスタート。この程度のカテゴリーで活躍できないはずはないと思ったが、実際は結果が出なくビックリした。何をがんばればいいのかわからなくなった。

そんな時に、福島晋一選手に誘われプリチストンの合宿に参加した。もちろん、費用は自腹。自分の中で大きな転機に感じた。そして「壊れるくらいやってみよう」と思った。いつも同じルーティーンで過ごしていたが、ダメでいいから目の前のことに全力で走ってみた。吹っ切れた合宿だった。その後のレースで1勝でき、扉が開けた気がした。

翌年、1勝しかできなかったが、オーストラリアのヘラルドサンツアーで4位に入り、自分の中で開花したものを感じた。

フランスで戦い始め、プロツアーの人と戦うことが難しかった。当時、スポンサーはマビックで、チームのリクエストに答えてくれ、とても頑張ってくれていた。最新鋭のカーボンホイールだと人数分揃えられない。年間の予算があるので、高額な1ペアを獲得すると5ペアを諦める事になる。移動も車で800~1,000km。ほかのチームとの格差を感じることも。この中で、他のチームに勝るものはなにか？と、探した。1つだけあった。みんなが共同生活をしていた。毎日、同じものを食べ、トレーニングをし、誰に何が出来るかわかっている。スタートして10km 地点で、50km 地点で、誰が何を考えているかだいたい分かる。こんなチームはない。そこをととても大事にした。エキップアサダの時には、トレーニング内容を考えたり、レースの作戦を考えてりしていた。それは、浅田氏が現場主義で、自分たちで考えることを大事にしていたからそういうチャンスをもたらえた。常に誰が何を考えているかを大切にした。そして、チームがどんどん強くなっていき、毎年自分たちが飛躍していくのがわかった。チームはパーソナルの集まりだが、他人をどれだけ引き上げられるかだと思う。自分がどうなりたいのか、どうしたいのかではなく、横で走っている選手をどれだけ引き出せられるのか、選手の強みをどんどん出していくためにはどういうふうに行ったらいいのか。これを考えると、10人選手がいたら、引き上げてくれる人が10人いることになる。いろんな角度で見てくれる人がいるということ。これが、みんなで生活をしている事の、最終兵器だと思う。そこで自分が成長するということを手学んだ。自分が強くなるためには何が必要か感じた。

その時期、トレーニングのためタイへ。

何がいか、自転車しかすることがない。ラオス、ミャンマーなどで、多いと30人位集まる。9時集合、朝食を食べ6時半まで練習。7時から夕食。プロフェッショナルになると、1日24時間のうち何時間費やせるかが大事だと思う。友達と遊ぶ、テレビをみる、買い物をする。いろいろな誘惑がない。処分できる時間がある、だからタイがよかった。

トレーナーに言われ、とても傷ついた一言がある。「宮澤さんは、自分で自分のことをオーガナイズすることが下手なので、他の人にしてもらってください」と、言われました。どういう意味かということ、自分の考えが凝り固まっている。常に同じ過ごし方、ルーティーンをこなしてしまう。その何がいけないのか。それは、何か大きな出来事がないと、間違っている事に気づかない。何かが間違っているという事に気づくことが大事。これは、誰もが否定したくなる。なぜなら、自分が自信を持ってやっている事だから。自身をもてばもつとほど、自分の弱い所が見えなくなってくる。なのでタイに行くなどして、強くなる事を知っている人たちとトレーニングすることを選んだ。

その後、チャンスを得て日本チャンピオンになった。

チャンスを得て、このチャンスで終わってはダメ。チャンスは、1段とばしのようなもの。そして、掛け算だと考える。1回の掛け算ではダメで、次へ次へとチャンスをつかんでいく。0にいくつをかけても0。積重ねていくもの。たまたま来たチャンスをつかむ。

パリのシャルルドゴール空港で偶然リース監督に会う。リース監督がそこにいる事がチャンスだと思った。たまたまみかけ、たまたまiPadを持っていた。メールを開き宛先を開

き待った。「はじめまして、日本チャンピオンです。来年あなたのチームに入りたい」と、とにかくプロフィールを説明。すると、メールアドレスを書いてくれた。

自転車をやってきて何が良かったか。何かを積み重ねる。何か人には負けない。未来の自分に対して、今の自分がアプローチしている。ということが、そこに繋がる。サクソバンクにいた時、とても思った。

自分に何が出来るか。何が出来るかというのはなんでもいい。つい、結果を出さないと、優勝しないと、表彰台にのぼらないとダメとってしまうが、プロというのはそういうものではない。どこまでも時速 45km でひきつづけられる選手がいたらとても価値のあること。クリテは誰にも負けない。3km のぼりで世界のトップ 5 に入る。そんな事ができる人はなかなかいないから。そして、プロとはそういう人しか集まってこない。プロフェッショナルというのは、他人と比べた時にこれだけは負けませんよ、というものがある。やると決めたら最後までやり通す。というのが、私は一番大事だと思う。

年を重ねお金が大事になる。自分の考え方は、ヨーロッパに行く事がベースなので、例えば 30 歳でアルバイトをしないと自転車に乗れないという人がいたらやめたほうがいいと思う。お金である紙は、1 枚のただの紙。だけど、そこに信頼があるから、みんながそれをお金として価値を認める。選手もそれと一緒に。この選手はこれだけの信頼があってこれだけの価値があるから、チームとして雇おうとなる。選手の価値とは、選手自身が示すものではなく誰かに認めてもらって価値になる。なので、価値というものを上げていくことが選手として生き残っていく一番大事なもの。毎日小さなことを積み重ね、やり続けていくことが、選手として強くなっていく上で、あるいは誰かに認められる上で大事なことだと思う。

今、日本に戻ってきて自転車界について、右も左もわからない。自転車界を盛り上げたいと思うが、ロードレース・MTB・トラック競技・サイクルフィギュアなどなどが、別れて小さい世界になっているのがもったいない。自転車界だけでなく、取り巻く世界（スポンサー企業）など自転車とは直接関係ないところも、自転車をとおして活気づいて行くといいなと思う。もちろん、自転車界全体が元気になっていければと思う。

このことをイメージして自分がアクションを起こしていることが自転車界の力になっているといいなと思う。

