

hito*yume
インタビュー

巻頭特集

長島圭一郎

バンクーバー五輪スピードスケート男子500mで

銀メダルに輝いた長島圭一郎さん。

1回目の滑走で6位と出遅れ、

入賞すら逃しかねない崖っぷちの状況からの2回目、

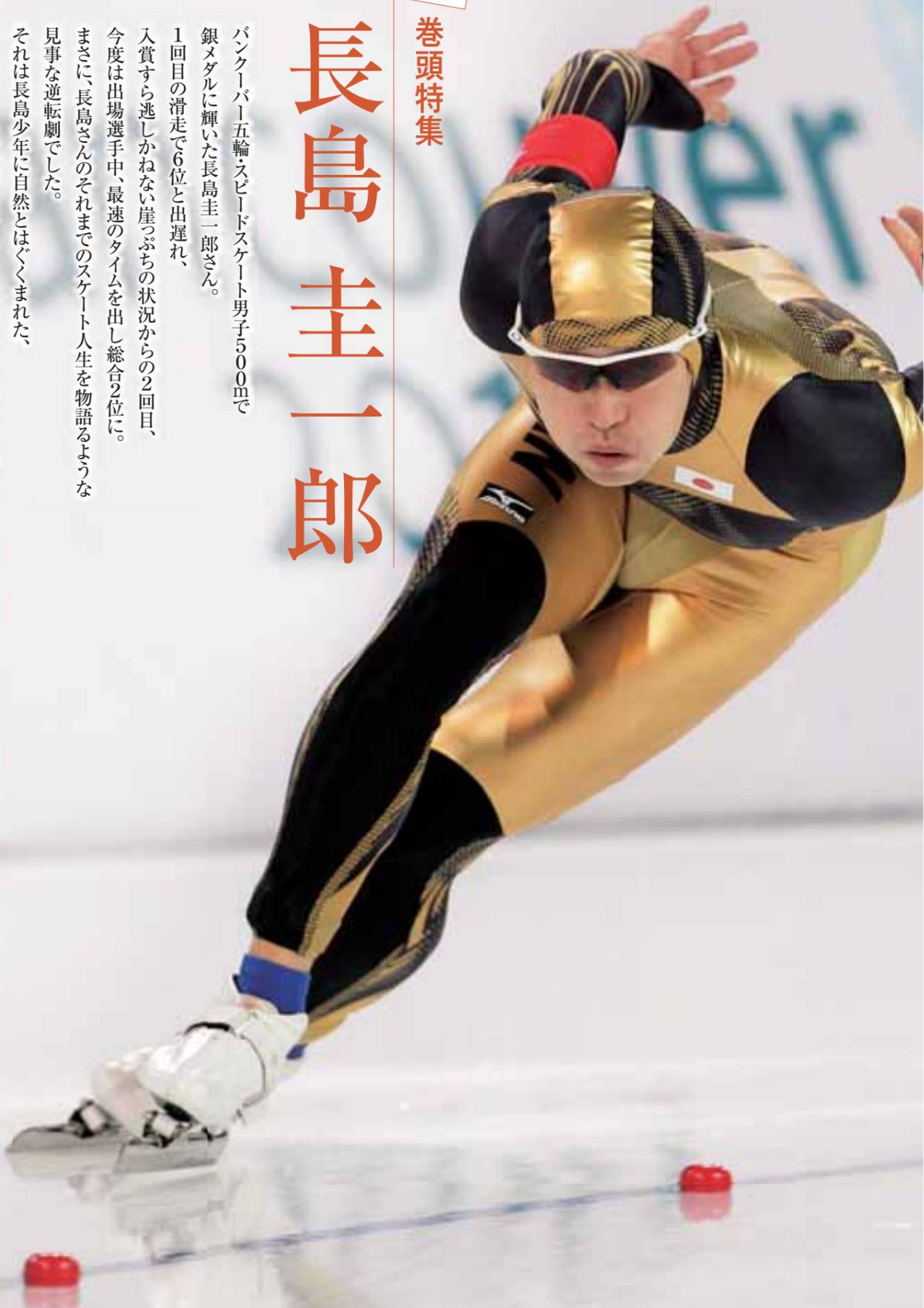
今度は出場選手中、最速のタイムを出し総合2位に。

まさに、長島さんのそれまでのスケート人生を物語るような

見事な逆転劇でした。

それは長島少年に自然とはぐくまれた、

節目節目に必ず顔を出すあきらめない心があったからです。



EPA=時事

TOSHIBA
Leading Innovation >>>

そりゃ大変じゃ!



時間がない、
予算が少ない!

どこから手を
付けていいのかわからない!

専任の
IT管理者が
いない!

情報セキュリティ対策は、
個人情報扱う団体では
必須の重要事項です。

「PC運用上手」
なら
大丈夫!



中小規模企業向け PC 統合セキュリティシステム

PC運用上手

情報漏えい対策と
PCの資産・運用管理をこの1台で!

「PC運用上手」は、情報漏えい対策に必要なセキュリティ機能をまとめて搭載。兵庫県・T町では町内10校に「PC運用上手」を導入。北海道・K市では17校に、長野県では県立校19校に導入されるなど、広域での同時導入が進んでいます。

詳しくは

- ▶ Active Directory構築
- ▶ ID管理、AD連動
- ▶ 操作監視、操作制御
- ▶ ソフトウェア配付
- ▶ 検疫ネットワーク
- ▶ 不正PC検出・排除
- ▶ 解析・通知
- ▶ PCデータバックアップ
- ▶ 資産管理
- ▶ システム管理



高性能
スマート

信頼性に優れた
インテル® Xeon®
プロセッサ X3330 搭載

※全ての機能をご利用いただくには、PC 運用上手のほかに「ウイルス対策ソフト」、「暗号化ソフト」が必要になります。

●「PC運用上手」は、株式会社東芝の登録商標です。●Intel、インテル、Intel logo、Intel Inside、Intel Inside logo、Centrino、Centrino Inside、Intel vPro、Intel vPro logo、Celeron、Celeron Inside、Intel Core、Core Inside、Pentium、Pentium Inside、vPro Inside、Xeon、Xeon Insideは、アメリカ合衆国およびその他の国における Intel Corporationの商標です。●Microsoft、Windows、Windows Server、Active Directory、Vistaは、米国Microsoft Corporationの米国およびその他の国における商標または登録商標です。●本資料に掲載の商品の名称は、それぞれ各社が商標として使用しているものがあります。●資料の内容はお断りなしに変更することがあります。

株式会社 **東芝**

デジタルプロダクツ&ネットワーク社 IPネットワーク・ソリューション事業部
〒105-8001 東京都港区芝浦1-1-1
Email: pcman@ieg.toshiba.co.jp

東芝情報機器株式会社

プラットフォーム・ソリューション本部
〒135-8505 東京都江東区豊洲5-6-15 (NBF豊洲ガーデンフロント)
Email: pcman.info@toshiba-tie.co.jp



初めてスケートをした記憶は いまでも鮮明に残っている

3歳での初滑り以来、小・中学校を通じて
夏は野球、冬はスケートに明け暮れていた。

**何にでもなりたいたいと
無邪気に思っていた少年時代**
——出身の北海道中川郡池田町は、最低気温がマイナス20度になることも珍しくなく、冬にはスケートをするのが当たり前。環境がそうですね。最初に滑られたのが3歳だと伺っていますが、何か記憶に残っていることはありますか？

実は、幼少のころの記憶というところ、その初滑りのことしか思い出せません。しかも、映像を見るように鮮明に残っている。大人の人が最初に滑るよりもうまく滑れた。右足はちゃんと押せるのに、左足はどうしてもうまく滑れない。「なんでできないんだろう？」と考えていたことまではつきり覚えていますが（笑）。

——スケート人生の出発点が鮮やかに残っているというのは、運命を感じますね。

しかし、そのデビューの華々しさ（笑）に反して、スポーツ少年団、そして部活動として小・中学校を通じてスケートをやっていた中では、突出するような選手でもなんでもなくて、学年では速い方という程度。夢としてはオリンピックに出たいと思っただけでしたが、それは

夏にやっていた野球でもプロになりたいと思っただけで、異色なところでは天皇陛下にもなりたかった（笑）。要は、とにかくすごいもの、かっこいいものなら何でもなりたくて、スケートでオリンピックに出たいというのもその中のひとつだったんです。

「なんで？」が渦巻いていた 中学校時代

——中学校でも夏は野球、冬はスケートと二足の草鞋を履く日々だったそうですね。どちらかに絞るといふ思いはなかったのですか？

そういう発想はなかったなあ。両方とも楽しかったから。いや、どちらかを選ぶという発想がなかったですね。小学校時代は両方とも楽しかったし、中学校では逆にどちらも楽しくなくなっていた（笑）。中学校時代の頃は、いろんなことを考えすぎていた時期で、すべてのことが基本的に楽しくなくて、「なんで勉強するんだろう？」「なんで全力出さないといけないんだろう？」と、「なんで？」という思いばかり渦巻いていた。しまいは「なんで体を動かさなきゃいけないの？」「なんでことまでも考えていた（笑）。友だちと遊ぶことを除

し、インターハイでは1000mで優勝。長距離と短距離、長島さんの中で何が違ったのでしょうか？

簡単です。ぼくの身体は短距離に向いていた（笑）。陸上の短距離選手が長距離をやってもダメなのと同じです。ぼくは、見た目は細く見えるのですが、実は筋肉が中につかりつくタイプ。長距離に必要な持久力より短距離に求められるパワーがある身体だったのです。それと、これで高校最後のシーズンだと思ったときに、挑戦しないよりは挑戦した方がいい。ぼくには、それはごく自然な流れだったんです。

鼻をへし折られて気づいた 一番になりたいという強い思い

——それから大学生活に入り4年目の最後の年。ワールドカップに初出場し、そのデビュー戦でいきなり3位入賞。最後に強いようですね（笑）。

基本的に、できれば楽しくやりたいというのが根本にあつて（笑）、大学進学後も学生の大会では表彰台に上がっていたので、3年生まではふつうにやっていた。4年生になって最後のシーズンだと思ったときに、それまで息抜き



——それからわずか3カ月あまりで、いきなり全日本ジュニア選手権500mを制

のスケート部があつたという感じ。高校に入ってから中学校時代の「なんでマン」からは脱出して（笑）、部活もスケート一本に絞ってやっていたのですが、成績は中学校時代と変わらずよくない。それまで長距離を専門としていたのは、身体が細身だったこともあって、パワーが不可欠な短距離より向いているだろうと中学時代を選択し、そのまま来ていました。しかし全国大会は行けても、全国では全く目立つ成績が残せない。いくら練習しても全然速くならない。そういう状態のうちに高校生活最後のシーズンを迎えた。「これがスケート人生の最後かな」と思ったとき、「それなら、短距離もやってみよう」と自分で決断しました。

短距離もやってみよう ぼくの中ではごく自然な流れだった

高校3年生の秋、突然、短距離へ転向、
わずか3カ月で全日本ジュニア選手権500m優勝。



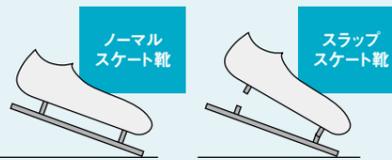
小学校2年生のとき、帯広でのスケート大会にて
(写真中央 長島さん)

いて、すべてのことが面倒くさかつたんですが、いま思うと、そういう時期だったということだと思います。

ターニングポイントとなった 短距離への転向

——その後、進学された池田高校のスケート部は、インターハイで常に3位以内に入る選手を輩出する強豪校ですね。誘いがあつたのですか？ また、高校3年生の時、長距離から短距離への突然の転向はどういうことだったのでしょうか？

高校からのスカウトは全くありません（笑）。地元の高校だから進学した。そうしたら結果的にそこに全国レベルもすっかり組み込んでいた毎日の行動パターンを「寝るか、練習するか」のどちらかに変えました。その結果、その年のワールドカップ開幕戦で3位に入賞。正直「簡単じゃん」と相当天狗になりました（笑）。でも、やはり人生そんなに甘くない。その鼻はすぐにへし折られ



「シューズ」に注目！

スケートシューズにもさまざまな種類があるのをご存知ですか？ 現在、スピードスケーターが使用しているのは「スラップスケート靴」と呼ばれるもの。氷を蹴るときにかかと部分の刃（ブレード）が離れ、バネ仕掛けで戻る仕組みです。かかとが上がっても刃は氷に接しているためより長く氷に力を伝えられ、また足首の可動範囲が広がるので疲労も少ないです。スピードスケート観戦時、ブレードが離れる瞬間にも注目してみてください。



長島さん使用のスケートシューズ

ましたから。翌日のレースで15位と惨敗すると、そこからは一気に下降線。シーズンを通して毎週のようにレースがあるW杯では基本的に体力がないと安定した成績を残すのはまず無理。体力は日々の練習のたまもの。4年生で奮起してからのがんばりでは、その体力は身につかなかったということです。

—スピードスケートの名門、日本電産サンキョーへの入社は、長島さん自らがスケート部の監督に直接交渉したということですが、スケートで生きていく道を自ら選択されたのは、何か心の変化が生まれたからなのでしょうか？

正直に言うと、スケートで生きていくという強い決意があったわけではなくて、高校や大学ではある意味、自ら自分を追い込む行動を起こした。そうしたら結果がついてきた。ぼくはとも、自分を追い込むと力を発揮するタイプだと気づいたんです。そして、鼻をへし折られたことでもうひとつ気づいたのが、一番になりたいて強く思う自分がいること。企業のスケート部に入社するということは、スケートでお金をもらうわけですから、結果を出さないといけない。それを当たり前としてやっていけば、一番になれると

ほめられると気持ちいい その思いを子どもたちに植えつけて

期待がプレッシャーにならない。
がんばればほめてもらった経験があるから。

をもつとどううまく言えればいいのか、ひとつ言えるのは、ボートとしていたあの時間が必要だったのだと思います。いま思うと、トリノが終わった直後には、あの成績が当時の自分の実力からすれば上出来だったと認めることができなかつたのだと思う。でも実際には、あの時点では上出来だったのです。それを受け入れたとき、何かが足りなかつたのではない、すべてが足りなかつたことに気づいた。だから、一から自分のフォームを見つめ直すことができた。そういうことだったのではないかなと思います。

自分にプレッシャーをかけ 期待を力に

—そんなターニングポイントを経て、バンクーバー五輪ではどのような思いで臨まれたのですか？

一言でいうと、すべてを受け入れる境地で臨めたということでしょうか。自分なりのフォームを見つけ、4年間、それを磨きに磨いてきた。世界で戦えるだけの実力は身についたという自信がありました。だから、当日になって緊張しようがしまいが、調子が良かろうが悪かろうがどうでもいい。とにかくどんな状態であれ、その状態で戦うだけだ

我慢強く見守ってもらえた ある日、滑り方が舞い降りてきた

初のオリンピックで痛感したのは実力のなさ。
悔しいというより、情けなかった。

トリノ五輪惨敗で 得たもの

—入社して1年目にトリノ五輪があり、長島さんにとって最初の五輪出場となったわけですが、500m13位、1000m32位という成績を「自身ではどのように受け止めておられたのでしょうか？」

悔しいというより、情けなかった。実力がないのに

オリンピックに出してしまった自分の位置を実感させられましたから。オリンピック終了後、その年の9月まで全く何も考えられませんでしたね。あの状態を言葉にするのは非常に難しい。あえて言うなら、練習しながらも、ただただずっとボートとしていました。あそこで監督やコーチから「クビ」と言われていたらやめていたかもしれません。それもなかった。シーズンオフということもあつたとは思いますが、感謝です。要は、我慢強く見守ってもらえたということですから。

—その状態から抜け出すことができたのは、何かきっかけがあつたのですか？

滑り方が舞い降りてきたのです。9月

という思いがあつたんです。

さらに、バンクーバーまでの2年間意識していたことがあります。それは、たくさん緊張して、本番でいつも出せないような力を出すこと。自分で自分にめっちゃめちゃ大きな期待をかけました。その緊張感の中でどうなるかわからないという状況をつくり、うまくそれがコントロールできるようなになれば、オリンピックで必ず結果が出る。

—その結果が、銀メダルを勝ち取ることに繋がつたのでしょうか？

—そんな長島さんに、ぜひお聞きしたいことがあります。いまの学校の先生が悩んでおられることのひとつに、子どもたちが上を見ないということがあります。例えばテストで悪い点を取つても、自分より下がい



特集 長島圭一郎 04

末にスケートシーズンがスタートしてすぐに(笑)。言い換えると、速く滑るためのコツ、自分なりの身体の動かし方など、滑り方がわかつたんです。「なんだ、簡単じゃないか」と思いました。その頭の中に降りてきたイメージどおりに実際にリンクで滑つてみると、身体がそのとおりに無理なく動いてくれる。その結果、その年のW杯では4勝し、ほかのほとんどの試合でも表彰台に上がりました。

—長島さんの現在のフォームは、「世界一低く美しい」と各国のコーチにも称賛されていますが、その原型がそこで誕生したということですか？

そうです。舞い降りてきたという表現

るからいいと。子どもたちが上を見るために必要なことは何だとお考えですか？

ものすごく当たり前のことですが、「ほめられると気持ちいい」という思いを子どもたちが自然ともつことだと思えますね。最初に言ったように、ぼくは悪ガキだったので先生たちにはしかられることの方が多かつたけれど(笑)、その先生もがんばれば必ずほめてくれた。ほめてもらうと気持ちいい、悪い気はしなない。それがずっとぼくの中にはありますから。

—最後に長島さんがいま目指しておられる夢は何ですか？

—圧倒的な強さで勝つことです。残り100mぐらい、流しても勝つ(笑)。

日本電産サンキョー株式会社



オルゴール(ピアメロディ)

日本電産サンキョー株式会社は、創業時のオルゴールのムーブメントの製造が今日の礎になっています。現在は、オルゴール事業を日本電産サンキョー商事株式会社が引き継いでおり、文溪堂はオルゴール製品を仕入れて全国の小学校に「卒業作品のオルゴール」として納入しています。

長島圭一郎(ながしま けいいちろう) プロフィール

1982年北海道生まれ。池田高校、日本大学を経て2005年日本電産サンキョーに入社。同年全日本スプリント総合優勝。2006年にトリノオリンピックに出場。同年W杯で初優勝。2010年バンクーバーオリンピックでスピードスケート男子500mで銀メダル。