

# 羽ばたけ 氷上の妖精たち

宮原 知子さん  
●関西大学文学部2年次生



●関西大学たかつきアイスアリーナから、世界の頂へ  
平昌オリンピックへ  
本田 真凜さん  
●関西大学高等部1年生



2018年2月9日から、韓国・平昌で開催される第23回冬季オリンピック出場に向けて、女子スケーター達の熱い氷上の戦いが始まっている。フィギュアスケート女子シングルの日本の出場枠は前回より1つ減って2。この限られた枠を狙って、実力選手たちがひしめく。

関西大学からも、日本スケート連盟特別強化選手に指定された2人の選手が、有力候補として期待を集めている。全日本フィギュアスケート選手権3連覇中、パーソナルベストで日本最高点の218.33を持つ女王、宮原知子さんと、2016年世界ジュニアフィギュアスケート選手権金メダリストで今シーズンからシニアクラスに挑戦す

ることになった本田真凜さんだ。

関西大学は、佐藤信夫さん(1960年スコーパー、1964年インスブルック)、佐藤(大川)久美子さん(1964年インスブルック、1968年グルノーブル)、高橋大輔さん(2010年バンクーバー銅メダル、2006年トリノ、2014年ソチ)、織田信成さん(2010年バンクーバー)、町田樹さん(2014年ソチ)など、多くのオリンピックスケーターを輩出してきた。

これらの偉大な先輩達に続く、新しいオリンピックを目指す2人が、五輪出場への思いや決意を語った。

## ◆個性を生かしたプログラムで挑む五輪シーズン

—今シーズンの目標は、2人とももちろんオリンピック出場ですよ。

宮原・本田 はい。

—新シーズンのスタートはどうか？ 宮原さんは左股関節の疲労骨折からの回復の途上だとは思いますが。

宮原 けがの状態は回復していて、順調です。とにかく、体調に気を付けながら感覚を取り戻しているところです。

本田 私はシーズンオフにアイスショーでフリーを何度か滑って、自信をつけることができました。今のところは、手応えを感じています。今シーズンはシニアデビューなので、「楽しむ」をテーマに、試合も思いっきり楽しんでできればいいかなと思っています。

—今シーズンのフリー、ショートプログラムの音楽は決まりましたか？

本田 フリーは「トゥーランドット」を選曲しました。ジャンプや構成は自分の調子と合わせながら、いろいろと試しています。毎日練習しても楽しいプログラムに仕上がっているので、今は早く試合がしたいなと思っています。

—トゥーランドットといえば、荒川静香さんがトリノオリンピックで金メダルをとった演技を思い出す人が多いと思います。

本田 トゥーランドットは、濱田先生が決めてくれた曲です。荒川さんのことを特に意識して今回の曲を選んだわけではありませんが、荒川さんは以前からすごく憧れていたスケーターです。

実はショートの曲はまだ決定していません。強い感じの表現でリズムを刻むタンゴなどいくつか滑っていますが、最近になって、自分の中で衝撃的な曲に出会いました。振り付けはまだですが、伝え方やストーリー展開を自分で設定できるような曲です。決まった動きを求められるような曲ではないので、滑る時の気持ちが表情や手の動きなどに自然と出せるような素敵なプログラムになればうれしいです。

どの曲になっても、自分には難易度の高いステップにも挑戦す

ることになり、すごく難しいのですが、その分、毎日ここが良くなったと思えるような練習ができているように感じています。

宮原 私はフリーが「蝶々夫人」、ショートは映画「SAYURI」の曲です。

—どちらも、日本が舞台の物語の曲ですね。

宮原 以前、ミス・サイゴンで演技した時に、アジア系の曲がぴったりだという意見が多く、私も滑りやすかったので、今回は日本っぽく、アジアっぽくいくことにしました。

—蝶々夫人は、浅田真央さんをはじめ、いろいろな選手が滑ってきた曲ですね。

宮原 多くの方々がその物語を知っていて、たくさんの選手が演技している有名な曲なので、しっかりと滑り込むことが必要だと思っています。自分らしい「宮原知子の蝶々夫人」と言われるような演技ができるよう、頑張りたいと思っています。

—宮原さんは、本当に努力の人というイメージがあるので、けがをおしても、練習してしまおうとちょっと心配です。

宮原 その辺りを自分でコントロールできなくて、またけがをしたら意味がないので、必要な時に練習に集中して、リラックスする時にはしっかり休息できるようにしようと思っています。

## ◆2人は正反対!? 練習方法、試合への入り方

—ところで、いつからお互いを知っているのですか？ ノービスの頃ですか？

宮原 もっと小さな時から知っています。年は4つ違いますが、真凜が多分小学校1年生ぐらいの頃、京都のリンクで、同じ濱田コーチの下で練習するようになってから仲良くなりました。

—1年生だと、身長も1mちょっとかな？

宮原 小さかったです。

本田 その頃は小さかったと思います。

宮原 それが、中学に入ってから急にすらすらと伸びて、あっという間に抜かれてしまって。

■対談



宮原 知子(みやはら さとこ)  
1998年3月京都生まれ。関西大学文学部2年次生。関西大学体育会アイススケート部所属。日本スケート連盟特別強化選手。2016年関西大学高等部卒。主な成績は、14年、15年、16年全日本フィギュアスケート選手権優勝。15年世界フィギュアスケート選手権2位。15年、16年グランプリファイナル2位、四大陸フィギュア選手権2016優勝など。

シニアでたくさん戦ってきた経験を演技に出せればいいなと思っています。そして、最後はオリンピックに出場したい。

本田 さっとなは試合はもちろん、練習から安定感がすごいですよ。そこが、今の自分に一番足りないことだと思っています。  
宮原 私から見ると、真凜は難しいジャンプもほわんと、軽く跳んでしまうので、そういうところは点数も上がりやすいと思うし、すごいなと思います。そして、気負わずに試合に入っていくところがうらやましいです。私は試合の時は自分のことで精いっぱい、正直言うと他の選手のことはあんまり見てないんですが、真凜は試合の時もいつも楽しそうで、見習いたいと思っています。

◆初めての氷に乗らない生活。リハビリ中にしたこと

—宮原さんは昨シーズン、全日本選手権3連覇を果たした後、けがのために四大陸選手権大会、世界選手権大会と欠場せざるを得なかったのは、とても残念だったと思います。けがが分かっていたら、どういう風に過ごしていましたか？

宮原 1月のアイスショーが終わってから、2週間ぐらいリハビリだけの期間を作りました。それからどこまで痛みが無くなるかわからないけれど、世界選手権に向けて頑張ってみようと思って、徐々に強度を上げていきました。でも結局、世界選手権の2週間

ことはほとんどありませんでした。長い間練習できないのは初めての経験でしたが、リハビリの間は時間に余裕ができたので、映画を見たり、音楽をいろいろ聴いたり、衣装のデザインを考えたり、そういうことをしていました。

—何か新しい発見はありましたか？

宮原 フリーやショートの音楽を決める時に、その曲が使われた映画を見て「こっちがいいな」と感じる事ができました。

衣装デザインも初めて自分でアイデアを出してみました。試合用ではなく、ショーで着るものです。絵を描いたり、物を作ったり手仕事は好きなんですけど、なかなかそういうことまでする余裕がなくて。時間も技術も無いから、今は無理なんですけど、自分で衣装を縫ってみたいと思ったりもします。

◆互いに刺激し合える、良い環境での練習

—たかつきアイスアリーナで練習するスケーターには、今年からシニアに上がって、強化選手Aにも選ばれている白岩優奈さん(関西大学KFSC)もいます。宮原さん、本田さん、白岩さんなど、オリンピック日本代表の少ない枠を争う競争相手が身近で練習し

オリンピックに出ている自分と想像したことはありません。今は夢から目標に変わりつつあります。



本田 真凜(ほんだ まりん)  
2001年8月京都生まれ。関西大学高等部1年生。関西大学中等部・高等部アイススケート部所属。日本スケート連盟特別強化選手。17年関西大学中等部卒。主な成績に16年世界ジュニアフィギュアスケート選手権優勝。17年世界ジュニアフィギュアスケート選手権2位。15年ジュニアグランプリファイナル3位など。



—2人にとって、お互いはどんな存在ですか？

宮原 真凜は、とにかく面白い。チーム全体のムードメーカー的な存在ですね。

本田 私にとっては、さっとな(宮原さんの愛称)はお手本のような先輩。練習熱心なんて言葉を超えるくらいまじめに、熱心に練習しています。私は練習があまり好きじゃないから、見習わないといけないって、いつも思っています。私だけでなく、チームの中でも皆がそう思っていると思います。

宮原 自分の中では普通に練習しているつもりなので、「こんなに努力したんだから」といったことは全く思っていないです。ただ、練習でうまくできなくても本番では決めるといのは私には絶対無理です。練習でちゃんとしていないと、試合でうまくできないタイプなんです。だから、しんどい時でもジャンプをきっちり入れられるようにしようとか、いつも本番のことを考えながら練習しています。

ほど前に、また違和感が出てきました。本当はもっと練習量を上げたかったのですが、痛みで躊躇してしまうところもあって、このままではたとえ世界選手権まで頑張ったとしても、いい演技はできないかと、濱田先生たちとも相談して、世界選手権も諦めることにしました。3月の終わりぐらいから、東京の国立スポーツ科学センターで、4月末まで、リハビリだけに集中しました。約1カ月東京に泊まって、週末だけこっちに帰ってきていました。滑り始めたのは、5月に入ってからです。

リハビリの1カ月の間は、氷に全く乗っていませんでした。気分が変わるかなと思って、髪をバサリ切ったりしました。

—1カ月も氷上練習をしなかったのは、本格的にスケートを始めてから初めてのことでないですか？

宮原 そうなんです。小学2年生ぐらいかな、本格的に練習をするようになったのは。それから、休みの日に友達と遊びに行ったりすることは、たまにありましたが、何日間もゆっくり過ごす

ているというのは、どのような感じですか？

宮原 自分の足りないところが見えたり、「もっと頑張らない」と、すごく刺激し合える良い環境です。ライバル心みたいなパチパチ感は全然ないです。皆のびのび滑っているし、リンクの外では、仲良く、わいわいおしゃべりします。雰囲気はいいんじゃないかと私は思っています。

本田 毎日楽しく練習できているので、私もすごく良い環境で取り組んでいると思います。

—そのいい雰囲気が、よい結果を生み出すことにつながっていきそうですね。

◆最終目標は、平昌。焦点は全日本選手権

—今シーズンの初戦はいつですか？

本田 9月13日から始まるチャレンジャーシリーズのUSインターナショナルクラシックです。シニアの世界で、自分がどういう演

技ができて、どんな結果になるのかわくわくしています。

宮原 私はグランプリシリーズになります。

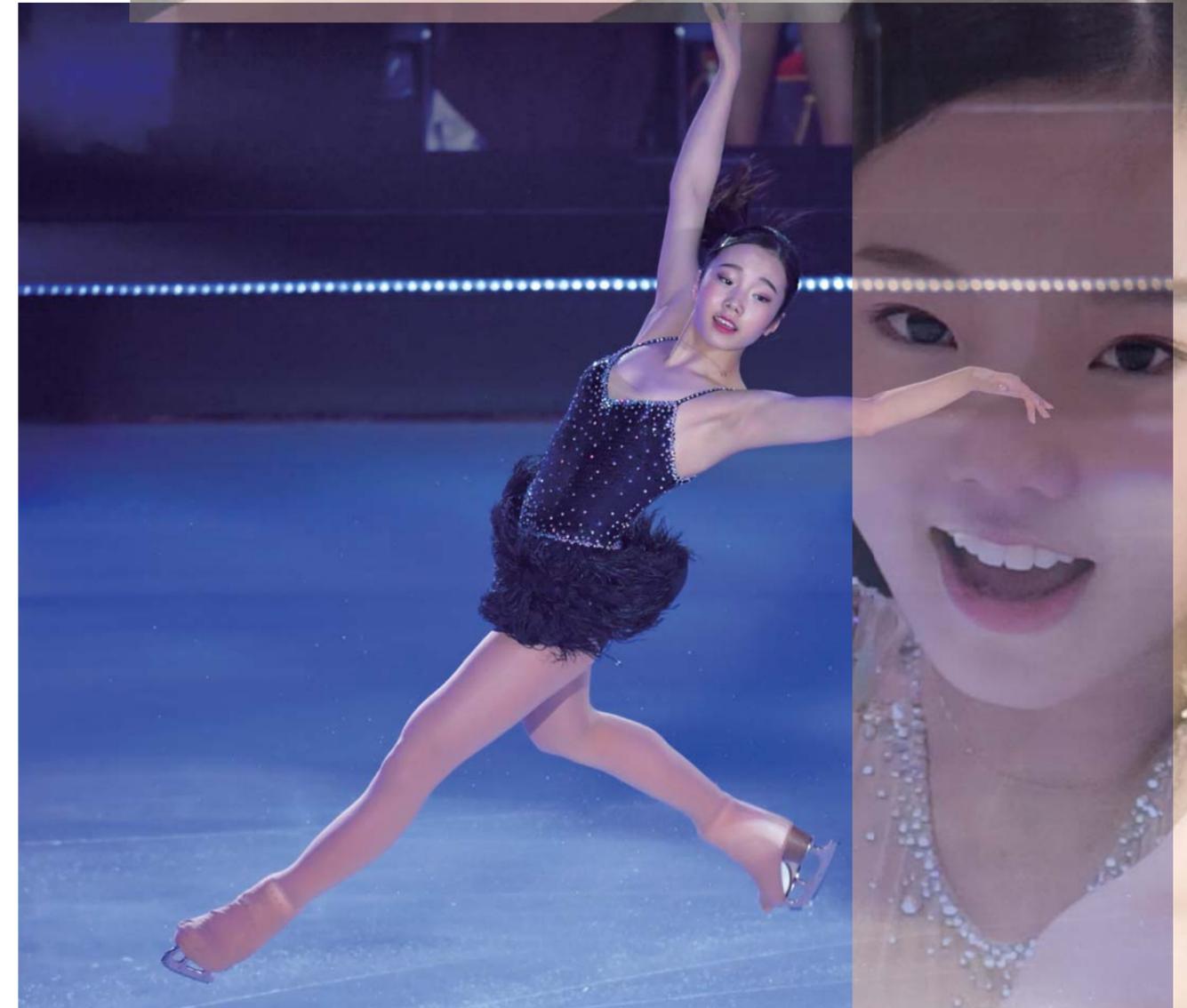
—最後に改めて、今シーズンの抱負をお願いします。

本田 オリンピックで金メダルをとるといのがスケートを始めた頃からの夢で、オリンピックに出ている自分を想像したことはありません。今は夢から目標に変わりつつあります。まずはオリンピック出場を目指して、いい順位を目標に設定して、達成していきたいと思っています。

宮原 今シーズンは今までと違って、精神的にも、身体的にも難しいシーズンになるかもしれないけれど、シニアでたくさん戦ってきた経験を演技に出せればいいなと思っています。そして、最後はオリンピックに出場したい。その最終目標に向けて、代表の最終選考会となる12月の全日本選手権にしっかり焦点を合わせて調整して、楽しんで試合に出られたらいいと思います。

*Satoko*

*Miyahara*



*Marin Honda*

# Nobunari Oda



● 五輪という最高の舞台を目指す宮原さん、本田さんへ

きっと、大丈夫。  
緊張感を力に変えて、  
のびのびと。

織田 信成さん・関西大学体育会アイススケート部監督

織田 信成(おだのぶなり)  
2011年3月関西大学文学部卒業。15年3月同大学大学院文学研究科博士課程前期課程修了。在学時は体育会アイススケート部に所属し、フィギュアスケート選手(男子シングル)として活躍。主な成績に、10年バンクーバーオリンピック7位、09・10年グランプリファイナル2位、08年全日本選手権優勝、06年四大陸選手権優勝など。プロスケーター、タレントとしての活動と並行して、17年度より関西大学体育会アイススケート部監督に就任し、学生の指導にあたっている。

彼女ほど自分自身の努力、考え方で苦難を乗り越えてきた選手は見たことがありません。それぐらい、日頃から、強い精神力を持っている選手だと思います。その精神力でぜひ、これから訪れる不安を打ち消してほしいと思います。

本田さんにとって、今シーズンはシニア1年目で、彼女にとっては初々しいデビューの年です。ずっとスケートをやってきて、初々しいなんて言われても、彼女はびんと来ないかも知れませんが、見ている人は、シニアで見る本田さんにすごく新鮮味を感じると思います。そういうフレッシュさ、彼女の生き生きとした部分を前面に押し出して、ちょっとミスがあっても、笑顔でカバーするほどの勢いで頑張してほしい。

彼女は注目されればされるほど力を発揮します。ここ一番、ここだという時に決められる選手だと思います。常にいい演技をしたいというのは、どの選手も同じですが、ここ一番で決める彼女の爆発力をためて、ためて、ためて、ここぞという時、それは全日本選手権になると思いますが、爆発させてほしいと思います。

◆緊張から解き放たれて、ゾーンへ

スケーターはどんな状況でも緊張感をうまく力に変え、緊張感から解き放たれて、ワンステージ上に精神的に行く、いわゆるゾーンの状態に入ることができるものです。

そういう状態のときに、非常にいい演技ができます。2人にはオリンピックのことを考え過ぎず、萎縮せずに、のびのびとやってほしいというのが、私の思いです。そして、今のところ、2人はとてものびのびできていると思います。

◆宮原さん:経験と抜群の安定感  
本田さん:力みのないスケートが強み

宮原さんはジャンプの安定感に加えて、年々表現力もつき、美しいだけではなく、その中に独創性が発揮されるようになってきました。シニアの選手として長らく、日本を引っ張り、数々の大舞台で、常に素敵な演技を見せてくれています。「彼女だったらきっと大丈夫」という安心感、それが、彼女の強みだと思います。経験豊富で、何がなかを考えて、正解を自分ではじき出せるのが宮原さんだと思います。

本田さんとはいうと、スケートは氷の上に立つのでどうしても、遠心力やバランスを取るために体に力が入ってしまいがちですが、彼女の場合は、そういう力みが一切なく、自然な、エフォートレスなスケートができているのが素晴らしい点です。2016年世界ジュニアで金メダルを獲得し、昨シーズンは追いかける難しさを経験した上で、今シーズン、シニアに上がって追いかける立場になれるというのは、精神的には良いことじゃないでしょうか。彼女は笑顔で滑っている時が、一番スピードがあって、勢いがあります。彼女の良さである天真爛漫さを、このオリンピックシーズンで見せることができれば、かなりオリンピック出場という可能性が高くなるのではないかと考えています。

◆宮原さん:体をケアし、不安を打ち消そう  
本田さん:フレッシュさを前面に

宮原さんはけがもあって、今シーズンは不安も大きいでしょう。痛みがない時でも、常に疲れをためないとか、なるべく体のケアを考えてほしい。今はけがをしたことで、体のバランスがかなり

変わっていると思います。体のケアを意識し、バランスを整えることで良くなってくると思います。彼女は練習をすごく頑張る選手で、体のケアも一生懸命する選手なので大丈夫でしょう。



● たかつきアイスアリーナで指導をしている子どもたち

