



私がアイスホッケーを始めたのは、小学一年の時でした。中学生からは社会人チームに所属したのですが、入るなり先輩に「スティックの持ち方が変じゃない」と言われたんです。小学校から一生懸命練習してきたけれど、そもそもスティックの持ち方が変だった。そんな選手でした。五輪を意識するようになったのは、日本代表候補補として合宿に呼ばれるようになった高校生の頃です。日本代表候補なのに、私は目立たないよ

出会いの中で成長 目標定め挑戦楽しむ

女子アイスホッケー元日本代表 米山 知奈さん

(3月19日、南富良野高での講演会「アイスホッケーの出会いと学び」から)



よれやま・はるな 日高管内新ひたか町生まれ、苫小牧市育ち。同市で6歳からアイスホッケーを始め、五輪には女子日本代表のメンバーとして2014年ソチ、18年平昌、22年北京の3大会に出場した。22年3月に現役を引退し、現在は母校の北海道文教大（恵庭市）で講師を務める。33歳

うにしよう。迷惑をかけるようにしよう」と思っていた。そんな気持ちでやっていたので、バンクーバー五輪最終予選のメンバーからはもちろん外れました。

一緒に合宿をしていた先輩たちは、アルバイトをしながら自分の人生を

かけて競技に取り組んでいました。日本は最終予選で、あと一勝というところで負けてしまい出場権を逃したのですが、「自分が選ばれてなくて悔しい」という気持ちではなく、「あの先輩たちでも五輪に行けないんだ」という衝撃が大きかった。改めて五

輪の壁の高さを実感した出来事でした。

2009年に行われた国際大会に、18歳以下の日本代表として初めて出場しました。スタッフさんが作った動画に「Road to SOCHI 2014」の文字があるのを見て心が震えました。それまで五輪は遠い存在でしたが「目指していんだ。今からソチ五輪に向かって準備してい

くん」と、明確な目標が定まりました。これまでの出会いの中で私が学んだことの二つ目は、目標を定めることの重要性です。目標がしっかり定まったことで迷わずに二つの判断や選択ができるようになります。その後の人生にも大きな影響がありました。

高校卒業後は北海道文教大健康栄養学科に進学し、栄養学を学びながら、ソチ五輪を目指しました。今こそ日本代表に栄養士がついてサポートする体制が整ってき

ますが、当時はそのような環境はなく、自分で学ぶしかないと思いましたが、自分自身の競技生活だけでなく、仲間にも伝えて役立てると思ったこともきっかけの一つです。

大学4年で初めて五輪に出場することができました。しかしながら、全敗です。悔しさと無力感がすごかったです。目標を定めた選手の出会いはありました。男子のトップ選手です。プレーを目の前で見てとても驚きました。大きな舞台でも基本的なことをしっかりとやっていることがわかったんです。

大切な学びました。トレーニングや食事を見直して一から体を作り直しました。

ソチ五輪から平昌五輪までの4年間、毎日アイスホッケーの動画を見ました。自分のプレーに生かしたいと練習に取り組み、周りから「ぶつつかっても当たり負けしなくなつた」「チームの中心選手になってきた」と声をかけてもらい、成長した4年間でした。

二つ目の学びは「挑戦を楽しむこと」です。元カナダ代表だったコーチに「アイスホッケーは楽しいものだ」と言われ、驚きました。その言葉を聞いてから私たちは前向きにプレーができるようになった。ソチ五輪の最終予選では逆転勝ちをすることができました。自分たちの力を最大限に発揮

してプレッシャーを乗り越えられることを学びました。大学での学びでも生かされ、管理栄養士の国家試験と五輪の時期が重なって競技と勉強の両立は大変でしたが、楽しみながら取り組むことができました。

三つ目は「周囲への感謝」です。競技生活を通じてたっさんの方に応援していただき、支えてもらいました。つながりの大切さを実感しました。引退後も出会いや学びが続いています。これらの学びが私が強い意志を持つて変わってきたというよりは、出会いの中で周りの人たちの影響を受けながら少しずつ考えが成長した結果です。

今までは競技者としてでしたが、これからは支える側として、自分自身の成長とスポーツ界の発展につなげていきたいです。(構成・千葉佳奈)