

世界をめざす人も、趣味を広げたい人も。 まずはリンクへ出かけて 最初の一步を滑り出してみよう！

世界のトップ選手を相手に堂々と競い合い、表彰台で晴れやかな表情を浮かべる日本のフィギュアスケート選手たち。今でこそ珍しくありませんが、往年のファンには感慨深いものがあります。もちろん選手一人ひとりの血のにじむような努力があつてこそですが、頑張りの結果につなげる指導者にも注目したいもの。そこで今回「スポ・みど」では有名選手を続々と輩出している名門、大阪府立臨海スポーツセンターでコーチを務める大西勝敬さんをご紹介します。町田樹元選手と師弟関係にあり、次代を担うフィギュアスケート選手を育成する立場から、スケートの魅力や上手に滑るコツを伺いました。

—コーチを目指したのはいつ頃ですか？

大西 1977年、全日本フィギュアスケート選手権大会に出場した時のこと。関西勢の成績がふがいでなくて、自分が育てようと決めました。銀行への就職が決まっていたんですが、あまりにも悔しくて(苦笑)。帰後は桜ノ宮スケートリンクでコーチになりました。

—多くの選手を育てたそうですが…

リンクで「リンク」といって、サークル(輪)を描くように滑るもの。これを繰り返すうちに「自分が今、どんなポーズなのか」が鏡を見なくても正確にわかるようになるんです。足の裏のどこに体重を乗せるべきかも、数ミリ単位で体感できるんですよ。(改行)
基礎の大切さは、トップレベルの選手にも口酸っぱく話しています。町田元選手も現役時代、例えば1時間半のレッスン中、約15分はコンパルソリーに割っていたんですよ。

—基礎の大切さはわかりましたが、初心者には輪を描くことも難しいぞう。

大西 初めてリンクに立つ人には、まず「歩くこと」をおすすめします。難しく考える必要はありません。両手を前に突き出した「前にならえ」のポーズで半歩ずつでもいいからゆっくり歩くこと。しばらく続けてみると、いつの間にか滑っています(笑)。大阪

大西 まずは加納誠元選手ですね。全日本チャンピオンになり、88年のカルガリー五輪に出場しました。同リンクが閉鎖となり、大阪府立臨海スポーツセンターに籍を移してからは町田樹元選手と出会いました。

—指導者として心掛けていることは？

大西 就任した頃は、とにかく厳しい指導でした。スポーツ界全体でスパルタ式が当た

府内のスケートリンクでも開催しているスケート教室に参加するのもいいですね。

—大西さんは大阪府スケート連盟と日本スケート連盟の連携企画「スケート実技の学校体育導入」に向けた取り組みにも参加されていますよね。

大西 これは大阪市内の小中学校生、約5000人に向けて、実績のあるコーチや元選手が指導に当たる試みです。スケート人口のすそ野を広げるばかりか、将来有望な選手の発掘にもつながるのではないかと期待しています。それこそ五輪選手育成のきっかけとなる可能性も十分あります。

大西 個人的にも大阪から世界へ羽ばたく選手の育成に、今後ますます力を入れたいですね。

り前だったんです。近年、私が重視しているのは「スケートティングの基礎」。ジャンプ、スピニング、ステップのいずれも基礎が疎かでは上手くできません。なかには才能だけで技術レベルが急上昇する若手もいますが、基礎ができていなければ頭打ちしてしまうんです。

—スケートティングの基礎って、どんな練習なんですか？

大西 代表的なのが「コンパ

—スケートを始めるのは、やはり子どもの方がいいですか？

大西 大人よりも子どもの方が飲み込みは早いようです。しかし趣味として楽しむだけなら年齢は関係ありません。数年間ずつと手すりを持って歩いてばかりの年配の方がいいですが、ふと気づくと驚くほどスイスイ滑走しているんです。上手くなるコツは「細く長く続けること」とも言えます。スケートは年齢や性別に関わらず楽しめるスポーツ。まずは気軽に体験してみてくださいね。

Special Interview

スペシャルインタビュー

フィギュアスケートコーチ
大西 勝敬さん
おおにし よしのり

1954年生まれ、大阪府大阪市出身。1973年、国民大会に東京都代表として出場し、高校男子で優勝。同年の全日本選手権では3位入賞。引退後は桜ノ宮スケートリンクのコーチを経て大阪府立臨海スポーツセンターで主任コーチとインストラクターを務める。教え子には五輪出場の町田樹元選手や加納誠元選手、2014年ジュニアグランプリファイナル2位の山本草太選手がある。日本フィギュアスケートインストラクター協会副理事長。

