

先月号では、村主さんのスケート人生のご紹介がありました。今月号では、トップアスリートに求められること、映画制作との出会い、これからの目標などを語って頂きます。

## 緊張の克服の仕方

私は、決して精神的に強い選手ではありませんでした。プレッシャーにもとても弱かったです。ときには、「章枝ちゃん、どうしたの?」と思うくらい、失敗することも多かったんです。あまりに緊張する度合いが多いことと、失敗したくないという想いから、「これは、何か自分で対策を考えないと、また辛い思いをする」と考え、まずはどのような場面で、どんな状況下で、緊張するとどのようになるのか、という、いわゆる自己分析をするようになりました。

スケートを例に取り上げますと、〈場面〉は、大会です。たくさんの人の前で、演技をするときになります。〈状況〉ですが、準備、練習が間に合っていないとき、練習からミスが多いとき。また、色々な状況を把握できていないとき。例えば、リンクの大きさ、環境、観客の数、スケジュールなど...緊張すると、多少、呼吸が浅くなり、そのためかウエイトが上に上がり、足に力が入りにくくなる、トイレが近くなるなど。

以上のことがわかるようになり、それから練習、準備を怠らなくなりになりました。大舞台では、10回やったら10回できる成功率と、失敗しても勝てるプランが必要です。オリンピックでメダルを獲っている方は、すべてミスなくやったのではなく、ミスをして勝てた、最悪のコンディションでも力が出せたんです。この準備が精神的な安定と自信にもつながると思っています。また、一般的に、緊張は良くないと思われていますが、適度な緊張は、アドレナリンが分泌され、良い効果もあります。アドレナリンは、緊急時に恐怖、ストレスに対応するために、血液と酸素が身体の組織により、迅速に供給され、集中力などの精神的なものや身体の能力を引き上げると言われています。日本語の諺にある「火事場の馬鹿力」といわれるのは、このアドレナリンがたくさん分泌され、とてつもない力を発揮する状態です。自分を知り、緊張の正体を知れば、決して怖いものではありません。

## 選手育成のための条件

私は、アスリートとして決して飛びぬけて素晴らしい運動神経を持っていたわけでも、ずば抜けた音楽センス、表現センスがあったわけでもありません。私のコーチ陣も「章枝は、ほんとうに普通だった」と言います。しかし、指導者になった今思うことは、たくさんの方々の努力のおかげで、「環境」には恵まれていたということです。両親は、アラスカに住んでいたころは、様々な経験、体験をさせようと苦労をしても「環境」を用意してくれました。良いコーチに習えるよう、また、安定して練習できるよう、関東の中では一番条件のいいリンクを選んでくれました。

良いアスリートを輩出するためにはいくつかの条件が必要ですが、本人の才能は10%くらいです。環境、資金、タイミング、チーム(コーチ、仲間も含め)すべてが整い、初めて選手が力を発揮できます。本人たちが、「変わりたい」「うまくなりたい」と心から思い、実行しなければ、いずれは壁にあたります。指導者としては忍耐が問われる部分となりますが、生徒が力を発揮できる環境を用意し、ひたすら待つ、失敗しても待つ、気付くまで待つ、それが重要ではないかと思っています。アメリカは、様々なスポーツの環境に恵まれていると思います。スポーツビジネスが成功しているアメリカでは、施設一つとっても素晴らしい施設がたくさんあります。一つの敷地内に、トレーニングジム、練習場、ダンスの練習スペース、クリニックなどがあったり、ジムにもたくさんの種類のマシーンがあります。このように、日本との練習環境の差は大きく感じます。

## 映画業界について

選手のときから作品に拘り、芸術の世界が大好きで、引退したらアイスショーを作るというのが目標でした。2018年にカナダからラスベガスに移ってきて、スケートショーをやりたいという思いで、その活動を始めました。ショー

を行うために、映像を撮るチームも必要だと気づき、仲間を集めることができました。ところが、2020年にコロナの影響でショーが中止になってしまい、その時、映像チームから「映画を作りたい」という提案があったので、特に深く考えずに「じゃあ、やってみようか」と始めたのが映画制作の道への一歩でした。もちろん、資金面や制作の難しさを全く想像していなかったのも、後から「もっと勉強してから始めれば良かった」と思うこともあります。しかし、振り返ってみると、この判断も私の直感に基づくもので、良かったと思っています。これは、28年間の競技生活で培われてきた特別な感覚だと思っています。

スケートの世界でも、崖っぷちの状況で戦い抜いてきた経験が、この直感力を育んだのだと思います。結果として、インスピレーションに従って動き出すことで、長編映画を2本制作できるまで来ることができました。一つは、ホラー映画、一つは、ドラマ、コメディのジャンルになります。

映画プロデューサーをする上で、厳しい競技生活の経験が経営に活かしていると感じることは、困難にぶち当たっても、ひたすら前向き、ポジティブに頑張ることでしょうか(笑)。映画制作は、ハプニングの連続です。俳優が風邪をひいて声がでない。雨が降ってしまい、撮影シーンを変えないといけない。機材が壊れた。編集が間に合わない、などなど。往々のケースが後戻りできない場合が多いので、前に進む選択しかできないことが多く、とにかく、経験値や引き出しの数を問われ、また、チームの強さが求められます。私たちはまだインディペンデントフィルムメーカーで、スタジオやSAGに所属していないため、すべてを少人数で対応しなければならず、雑用から企画までをすべて自分たちでこなしています。いろいろな問題が起こる中でも、常に解決策を見つけようと努力し、軌道修正する力が必要だと思います。また、「強み」は、いわば異業種からの参入のようなところもあって、日本だと煙たがられるかもしれませんが、アメリカでは、ウェルカムな雰囲気があって、色々な人から声をかけてもらえてチャンスが広がっていると思います。

今、制作最終段階に入っているホラー映画の方では、予想外の配役で出演もしています(笑)。スケートで培ってきたことが、まさかこんなところでも活かされ、びっくりしました。苦労している点は、アスリート時代は、関わる人たちも(コーチや選手仲間など)限られていたが、映画製作においては、関わる人たちの数も多いですし、様々な役割の人たちと交流するので、私をとりまくコミュニティのサイズ感が格段に大きくなり、スケートでは、感じなかったコミュニケーションの難しさも感じます。特に、演者さん方は繊細な仕事をされているので、伝え方がとても難しいです。褒めながらも修正すべき箇所を指摘しなければいけません。スタッフも、日本人は本当に働き者で、空気を読んだりできる方が多いのですが、アメリカでは、良い意味でも、悪い意味でも「自分」ファーストです。自分が信じているやり方、方針などがあります。しかし、それを曲げさせても経営側がぶれない、自分の力を信じる強さ、忍耐が必要だと日々勉強させられます。スケートでは学べなかったことを、映画を始めたことで学ぶことができ、苦労は多いですが、楽しんでやっています。

## 今後の目標

映画に関しては、来年、新たに1本制作するために、現在、動き始めましたので、それを無事撮影し、仕上げることです。

スケートにおいては、先程お話したように、スケートのショーをアメリカでやりたいと思っています。これは、私が15歳のとき、師匠に出会ったときからの目標のひとつでもあります。規定がある大会のみならず、それぞれのスケーター、アーティストの個性や自由な発想が生かせる場を作りたいと思います。また、スポーツ、文化、違うフィールドで活躍している方々とのコラボレーションなど新しい発想で、日本人らしい作品を作りたい、それが私のスケート活動の目標です。



▲写真:映画撮影現場での照明セット作業



▲写真:リンクでの生徒指導