

【やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター】

YMS NETWORK

選手・指導者インタビュー ～ フェンシング競技 中本尚志選手・本間邦彦先生 ～

2023年 世界ジュニア・カデ フェンシング選手権大会に向けて

4月2日(土)～9日(日) ブルガリア

岩国工業高校3年の中本尚志選手が2022年シーズンにフェンシング競技男子エペのジュニアカテゴリ(U20)で国内ランキング1位に輝き、世界選手権の切符を手に入れました。中本選手はYAMAGUCHIジュニアアスリートアカデミーでフェンシングに出会い、これまで競技を続けてきました。

小学生の頃はサッカーやセーリングにも取り組んでいた中本選手とそんなスポーツ少年をフェンシング競技に導き、幼少期から指導されてきた本間邦彦先生(岩国工業高校)に今シーズンの振り返りと今後の展望を伺いました。



本間邦彦先生・中本尚志選手

——中本選手がYAMAGUCHIジュニアアスリートアカデミーの選考会を受けようと思ったきっかけを教えてください。

中本 兄の影響です。兄がアカデミー生で、とても楽しそうだなと思っていたので選考会を受けました。

——選考会を受けた当時、アカデミーではレスリングとセーリングに加えて新たにフェンシングがスタートした年でした。選考会を受ける時にやりたいと思っていた競技はあったのですか？

中本 フェンシングとセーリングに興味がありました。選考会でレスリングもセーリングもフェンシングも全部の競技で合格(適性あり)をもらったんですけど、レスリングは怖かったので、セーリングとフェンシングをやってみることにしました。当時はサッカーも習っていたので、小学生の頃は色々やっていたね。



——アカデミーで何か思い出はありますか？

中本 小学4年から6年間、アカデミーで色々なことをやらせてもらって、どれも本当に楽しかったです。特にみんなで出たラグビーの大会がめちゃ面白かったですね。キャプテンも任せてもらったりして。どれも良い思い出になっています。

本間 えっ！？良い思い出はフェンシングで行った香港の大会で予選落ちしたと思ってトイレで泣いたことじゃないの(笑)？
「尚志、試合まだあるぞ！」って言われてたよね？

中本 ありましたね(笑)。それも年下のミツキ(田中光己)とシモ(下村祐翔)(ともにアカデミー生で岩工生)に呼び出されるっていう。とっても屈辱的でしたね。懐かしいなあ。



左から田中選手、中本選手、下村選手(小学生当時)

— 小学生の頃にサッカー、フェンシング、セーリング、アカデミーの身体能力プログラムと様々な運動を行ってきたことで今の競技に活かしているところや良かったところはありますか？

中本 対応力がついたかなとは思いますが。色々やって良かったですね。

本間 色んなことをやりながらその中でフェンシングもやるっていうのも良いと思うし、個人競技の良さもあれば団体競技の良さもあると思うので、色々やれた方が良いのかなとは思いますがね。

— いつの年代でフェンシングをしようと思ったのでしょうか。フェンシングを選んだ決め手を教えてください。

中本 セーリングは中学校に上がる段階で辞めました。サッカーは中学2年まで続けていたんですけど、やっぱりフェンシングが好きだったし、楽しかったのでフェンシングを選びました。フェンシングはエペ特有の駆け引きというか、相手をだまして点をとるというところが魅力だなと思います。

— サッカーなどのメジャー競技からフェンシングに種目転向するケースはあまりないように感じるのですが、そのあたりはいかがでしょうか？選考会当時の中本選手の印象は覚えていらっしゃいますか？

本間 そうですね。選考した当時から中本はサッカーも上手いと聞いていたのでサッカーに行っちゃうかなと思っていたんですが、フェンシングを選んでくれて素直に嬉しかったですね。

小学生の頃から線が細くて、素直で、可愛らしい子でした。選考会で選んでいるので、当時から光るものももちろんありましたね。

— フェンシングを選んでもらうために熱心に口説かれたのですか？

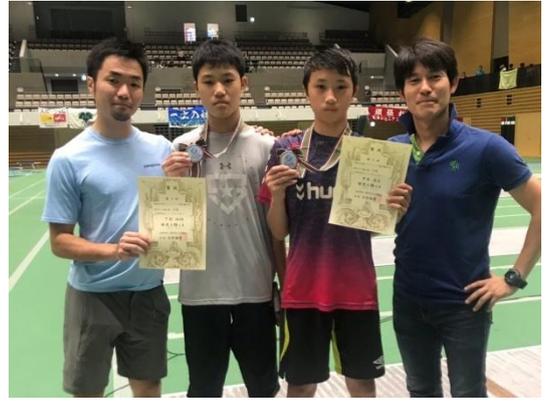
本間 どうでしたっけ？何か言ってたかな？

中本 うーん。特には・・・(笑)。

本間 「練習頑張ったら日本代表になって海外に行けるよ～」みたいなことは言っていましたね。でもその程度です。自然な流れで。



本間先生から指導を受ける中本選手(小学生当時)



全国中学生フェンシング選手権大会3位
(左から高見コーチ、下村選手、中本選手、本間先生)

— 2022年国内ランキング1位！小学生の頃にここまで強くなると想像していましたか？

中本 そうですね。小さい頃から上手になりたいっていう気持ちが強かったんで、そこを想定して練習していきました。ランキング1位になれたのは嬉しいですけど、僕の上にはまだまだ強い人がたくさんいるので。僕はまだまだです。

— ランキングマッチが年間通してありますが、どんなことを意識して各大会に臨んでいましたか？

中本 まずは、試合展開を自分でつくるということを意識していました。対戦相手を自分でリサーチして作戦を立てていました。先生からもアドバイスをいただきながら、自分で考えて作戦を練っていましたね。

あとは、毎試合すごく緊張してしまうので、ウォーミングアップはしっかりするようにしていました。アップの時間に気持ちの整理もつけていた感じです。

— ランキングマッチの4大会のうち1大会だけ結果が振るわないものがありました。次に勝つためにどのように気持ちを切り替えたのでしょうか？

中本 落ち込むとかは全然なかったですね。まずは一旦、そういうことは忘れて、練習に打ち込みました。練習にこだわって、質を高めて、とにかく練習しました。

— 本間先生、年間を通して中本選手の戦いぶりはいかがでしたか？

本間 年間通して安定した順位で戦っていたと思います。ランキングの大会で1回優勝もできましたし、トータルで1位というのは高3の時期としてはかなり上出来かなと思っています。

—— 中本選手に限らず、指導される上で大切にされていることはありますか？



本間 大切にしていることは、やらされている練習にしないことですね。こっちがやらせるんじゃないで、自分たちがやりたいからやるという風にもっていくところを一番大切にしています。

あとは個人個人の目標設定ですね。中本も岩工に入る

前から目標設定はしていました。長期・中期・短期の目標も含めて、将来どういう選手になりたいかというのも本人の中であると思うので、それに対して今の段階でどの位置にいないといけないかというのを確認しながらやっています。中本に関しても常日頃からそういったこと考えながらプランを組み立てていると思いますし、今のところ想像通りに、設定した目標をクリアできているんじゃないかなと思います。

—— 競技の技術が上がってくるとメンタルの部分も上がってこないと上手く競技力につながらないのではないかと感じるのですが、技術面とメンタル面の両立・バランスはどのように考えていらっしゃいますか？

本間 フェンシングは格闘技で、その特性上、精神面と技術面は半々と思っています。技術だけ高くてもメンタルが弱ければ試合で勝てませんし、多少相手より技術が低くてもメンタルで負けてなければ、その試合絶対に負けるということはないので。気持ちは常にポジティブにするようにしています。声かけもポジティブにするように心がけています。

怒るのはネガティブな感情だと思うので、指導する時にあまり怒りません。ダメなところは言うて諭すこともありますし、チクチク言うこともあります。バァーとは言わないですけど、チクチク・チクチクしつこく言うので、選手の心に残っているんじゃないかなって思っています。

中本 チクチク・チクチク (笑)。そうですね。でも、僕がやるべきことをきちんと示してくださるので、本当にありがたいです。



全国高校選抜大会 男子エペ団体 岩国工業高校 優勝



全日本選手権で加納虹輝選手と対戦し、惜しくも敗退

—— 昨季2位から1位にランクアップ。この1年の成長についてはどう感じていますか？

中本 高1・2年の時に比べて筋力が上がった実感があります。岩工フェンシング部は週1回、フィジカルトレーニングの日があって、その成果がでているのかなと思います。トレーニングメニューもきついで、メンタル面も鍛えられますし、身体づくりもできて成長できているのかなって。

でも正直なところ、今年は昨年のランキング1位だった選手が、カテゴリが変わって抜けたんで実質1位スタートだったんです。なので、今季1位はいけるんじゃないかと思っていました。でもその分プレッシャーがすごくて。でも勝ちたいって気持ちが勝っていたので、なんとか戦い抜けました。

本間 想像を下回らなかったですね。年間1位を守り抜きました。これまでこのくらいいけるんじゃないかなと思っていた通りになってくれています。これから大学に進学して、本人が気持ちを途切させないようにきっちりやっていってあげれば、もっと上を狙える選手じゃないかなと思っています。本人の前で言っていますけど、本当に期待しているので、頑張ってもらいたいですね。

—— ランキング1位になって、4月にブルガリアで開催される「2023年世界ジュニア・カデフェンシング選手権大会」の出場が決まりました。昨年に続き2回目の出場となります。前回大会の経験を踏まえ、今回の意気込みを聞かせてください。

中本 昨年はケガをしていて全力が出せなかったんですけど、今年はしっかり準備をして万全な状態で挑みたいと思っています。今、調子も上がってきているので、楽しみです。個人戦・団体戦ともにメダル獲得が目標です。



本間 頼もしいですね。言ったからにはメダルとってきてほしいですね。

ジュニアの世界選手権については、まだ来年まで年齢的にはかかっているのですが、勝っても負けても来年のジュニア最終シーズンの良い足掛かりとなるような試合をやってほしいなと思っています。昨年の大会は選抜大会でケガをした状態で、無理をして行っているというのがあったので、今大会は万全な状態で臨んで、どのくらい世界と戦えるのか、自分の世界での位置を知るという意味では良いチャンスじゃないかなと思っていますので、結果が良ければ来年も続けて、結果がでなければ来年に向けてという形で積んでいければ良いんじゃないかと思います。

—— 4月から早稲田大学に進学ですね。金メダリスト加納虹輝選手も岩国工業高校から早稲田大学に進学されて活躍されていますが、同じ道を歩むのは何か理由があるのでしょうか？来季に向けてはどう考えていますか？

中本 早稲田大学への進学は憧れがあったからです。本間先生も津江先生も加納さんも行かれていて、強く憧れていました。

4月からは一人暮らしになります。自分に甘えそうな部分がありそうなので、そこは自分を追い詰めて厳しくいこうと思っています。料理もこれから練習しようかと。

—— 中本選手には今後どのような選手になってほしいですか？

本間 中本には息の長い、長く活躍できる選手になってほしいなと思っています。あとは、今は加納が日本の中でもトップにいるんですけど、それを次継げるような、それを超えられるような選手になってほしいなと思いますね。

—— お二人の今後の目標、これからの抱負を聞かせてください。

中本 加納さんのような強くて速い選手になりたいと思っています。

まずは世界選手権でメダルをとることが目標です。そのためには、今の僕は線が細いのでしっかり筋トレをしていきたいなと思っています。そしてオリンピックに出場して金メダルをとりたいです。

本間 東京五輪でフェンシング男子エペ団体が金メダルをとりましたけど、だからといって競技人口が倍増するというわけでもないの、まずは地道な活動かもしれませんが、アカデミーも含めクラブチームの競技人口を増やしつつ、パラスポーツもお手伝いをさせてもらっているの、競技全体のすそ野を広げていくことですね。そして、中本がトップ選手になった時にそこを支えられるような仕組みを作っていけたらなと思っています。

—— 本間先生の情熱はどこからくるのでしょうか。先生を突き動かすものは何ですか？

本間 まずは競技が好きだということですね。もちろんその好きな競技が続けられるのは周りの方の支えだったり、家族の支えだったりとかあるので、みなさんへの感謝の気持ちですね。



— PROFILE —

中本 尚志 [なかもとなおし] 山口県立岩国工業高等学校3年生
光市出身 YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミー 6期生 小学4年からフェンシングを始める。
全国中学生選手権大会3位 全国高校選抜大会優勝 2022年世界ジュニア・カデ選手権大会出場
4月から早稲田大学に進学する。

本間 邦彦 [ほんま くにひこ] 山口県立岩国工業高等学校 教諭
熊本県出身 11歳からフェンシングを始め、インターハイ個人優勝。早稲田大学を卒業後、大分県の高校教諭などを経て2009年から岩国工業高校の教諭となる。ユニバーシアード日本代表エペコーチ等を歴任し、インターハイチャンピオンや日本代表選手、東京オリンピック男子エペ団体が金メダルを獲得した加納虹輝選手らを輩出。



【発行・編集】公益財団法人山口県体育協会
やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
〒743-0011 山口県光市光井 2-19-2
TEL 0833-74-1551
MAIL sports@yamaguchi-ikagaku.jp

スポーツくじ BIG

YAMAGUCHI ジュニアアスリートアカデミーは、スポーツ振興くじの助成金を受けています。



