

特集：魔法の習慣11

## 第3章 当たり前から あえて脱線する

——テコンドー東京オリンピック日本代表候補  
栗山 廣大さん



牧野 孝治  
京都市中小企業診断協会

「東京オリンピックで日本男子初のメダル獲得を狙う」

そう語るののは、2017年に全日本テコンドー選手権、2018・19年に全日本社会人選手権で優勝し、京都府知事賞や京都市長賞を受賞するなど、現在注目を集めているテコンドー選手の栗山廣大さんだ。

テコンドーは「足のボクシング」とも呼ばれ多彩な足技が観客を魅了する。しかし、そのような激しい打ち合いを行う競技からは想像ができないほど、優しい雰囲気と笑顔で栗山さんは出迎えてくれた。

栗山さんは、テコンドーを始めたのが19歳とほかの選手に比べると非常に遅いが、短期間で急成長を遂げ実績を上げ続けている。そして過去に警察官であり、また、僧侶でもあるなど多様な経歴を持ち、講演や孤児院でのボランティア活動、トレーニング講師など幅広く活動している。



テコンドーの華麗な足技を繰り出す栗山廣大さん

### 1. テコンドーを始めたきっかけ

幼い頃から活発だった栗山さんは、小学校から高校までバスケットボールに打ち込んでいた。テコンドーを始めたきっかけは、競技結果がすべて自身の責任となる個人競技に強いあこがれが生じていたこと。加えて、家庭環境が作用した。

栗山さんの父も僧侶であり掛け軸の職人でもあった。その父のもとへ韓国出身の芸術家が軸装を習うためによく実家を訪れていたそう。その芸術家に幼少期より弟のように可愛がられ、韓国の文化に触れる機会も多くあった。そのような環境から次第に韓国に対して強い興味を抱くようになり、大学入学時にテコンドーサークルと偶然出会ったことで、栗山さんのテコンドー人生が始まったのだ。

今では華々しい戦歴を持つが、当初からオリンピックを目指していたわけではなかった。当初は、テコンドー以外に勉強やアルバイトにも時間を使いたいと考えるどこにでもいる普通の学生だった。意識が変わったのは、大学時代にある大会の下部リーグに参加したとき、上位リーグの試合を目にしたことだ。下部リーグで優勝し喜んでいた自身と比べ、次元の違う迫力や技の美しさなどを目の当たりにし、「私もこの舞台で戦い、観客に感動を与えたい」と思ったことから本格的にテコンドーを極める道を歩み始めることを決意した。

## 2. 急成長を遂げた理由

栗山さんの急成長の裏には選択と集中の戦略があった。周りの強豪選手は幼少期よりテコンドーの練習に励み、高い技術力を有していた。

そのような選手らに対して「いきなり技術で追いつくことはできないが、体力面であれば勝てる」と考え、体力面の強化に徹底して取り組んだのだ。

体力強化で重要なことはトレーニング方法だけでなく、それ以上に「継続して行うこと、限界まで自分を追い込める強い気持ちが大切」と栗山さんは語る。

特に大学時代は練習時間が限られていたため、地元・京都の桃山御陵の参道で200段を超える階段を何往復もひたすら走りこんだ。その追い込みはすさまじく、喉の奥から血の味がすることが何度もあった。

「ここまでやる必要があるのか？」と練習の手を抜こうとの思いがよぎることも幾度となくあったが、「誰よりも厳しいトレーニングを積まないとほかの選手との差を埋め、追い越すことはできない」と強い気持ちで努力を重ねた。

その結果、日本代表内の体力テストでは見事1位となり、血のにじむ努力は裏切らないことを証明した。さらに周りの状況を分析し、身体能力の強化に特化した戦略が競合選手との差を生み、快進撃の要因となったのだ。



抜群の身体能力を築いた桃山御陵の大階段を登る

## 3. 強さを生み出す習慣

全日本テコンドー選手権で優勝を果たした栗山さんだが、オリンピックでメダルを獲得するには海外のトップ選手たちに打ち勝つ必要がある。そのような海外トップ選手と自身を比較した場合の差について尋ねてみた。

「技術・身体能力で劣る部分はあるが、それ以外に文化・生活習慣でも差が生まれている」と栗山さんは答えた。たとえば、海外選手と比較したとき、日本選手の動きが単調であるのに対し、海外選手の動きは型にはまらないとよく言われる。理由は生活の中にあるリズムの差と栗山さんは考えた。日本人が4拍子でリズムを取るのに対し、海外ではヒップホップやサンバなど、多様なリズムの音楽であふれた環境で生まれ育つからである。

その差を埋めるために栗山さんは、音楽に合わせて行うトレーニング手法をすぐに採用した。結果、栗山さんの技に身体能力から繰り出す強さに加え独特のリズムを生み出すことにつながった。

それ以外にも直感で「良い」と感じれば常に新しいことを取り入れるようにしている。それがテコンドーと直接関係がないように思えるトレーニング法や食事であったとしても、興味と一定の根拠があれば迷わず実践する。一見、無関係に思えても、常にテコンドーとの関連付けを意識することで、思わぬ発見や多くの相乗効果を生み出すことが少なくないと分析している。

今まで当たり前と思っていたことからあえて脱線することで、異なる視点に立つことができる。その結果、新たな気づきが見つかるのだろう。型にはまりすぎないことが壁を打ち破るには必要なのだ。

## 4. 自身に設けた2つの判断基準

世界のトップレベルで日々、鍛錬を続ける栗山さんには、自身の行動に関して2つの判

断基準を設けている。

1つ目は、新しい取組みを実施した際に継続するか辞めるかの取捨選択をする際の判断基準である。これに関しては「信じるべきは自分」と栗山さんは自身の信条を語った。たとえば、食べ物1つでも専門家同士で意見が分かれるほど異なる情報があふれている。そのような中での最終的な良しあしの判断は、自分で試してみても自身の感覚で判断するしかないのだ。もちろん周りの意見も大切だが、自身のパフォーマンスが結果に直結するテコンドーの世界では、自身の状態を繊細に感じ取り判断するしかない。

2つ目は「自分を嫌いになる行動はしない」こと。本当の自分を見ることができるのは自身だけだから、人目のつかないところで練習をサボるなど、ポリシーに反した自分自身が嫌いになることはしない考え方である。

「1日ズルをしただけでもそれが負い目となり良い結果を残せなくなる」と常に厳しい姿勢で臨む。しかし、「辛い日でも練習をやりきれば自分を好きになることができる」と言い添えた。そういった積み重ねが自信につながり、最後まで諦めない粘りにつながる。他者からは見ることができない内面の強さが栗山さんの魅力なのだ。

また、「他人の視線はあまり気にしない。生きていくうえで切ることができないのは自分自身だから、自分の中身が好きであればそれでOK!」と前向きに付け加えてくれた。



笑顔の絶えない栗山さん

## 5. 行動力をどうやって身につけたのか

栗山さんは必要資金を集めるためにスポンサー募集活動以外にもクラウドファンディングを活用するなど、行動力にも目を見張るものがある。その秘訣を伺ったところ意外な答えが返ってきた。もともと栗山さんは行動的ではない人間だったようだ。やったことがないことに対して「できないかもしれない。恥ずかしい結果になるかもしれない」と失敗に対する不安が強く、昔はフットワークが重かったという。では、なぜフットワークが軽くなったのだろうか。

それは警察官時代に人の死と触れ合ったことが大きいと自身を振り返る。不意に事故・事件で亡くなった、若い人の死を目の当たりにすることが幾度となくあり、「本当に人間はいつ死ぬかわからない。だから後悔をしないように生きよう」と強い感情が芽生えた。

また、学生時代に部活（バスケットボール）を行っていたときは、監督やコーチの指示で自分のやりたいようにやれない「やらされている感覚」が強かったという。現在は、自分のアイデアでやりたいことを自由に取り入れることができ、主体的にやれている感覚も行動力に大きく影響していると感じている。

## 6. 多くの人に支えられた競技生活

テコンドーなど知名度の低い競技では、多くの実績を上げててもスポンサーが付きにくく資金面で苦勞する選手が少なくない。もちろん栗山さんも例外ではなかった。多額の費用を捻出し続ける必要があり、資金繰りがうまくいかずに競技継続を諦めようと思うことが幾度となくあった。しかし、その度に継続できたのは周りの支援があったからと感謝の気持ちを話してくれた。

遠征費を捻出するため、クラウドファンディングで募集を行ったことがあった。その際に、今まで出会った数多くの人が支援をして

くれ、無事に海外遠征へ行くことができた。そのときに、個人競技ではあるが多数の人がともに戦ってくれていると感じ、こうした支えてくれる人々と一緒にオリンピックの舞台に必ず立つと自身に誓った。

そのような栗山さんが大切にしていることは、感謝の気持ちをしっかり伝えること。なかでも手紙を書くことを習慣にしている。最初の頃は字がきれいとは言えず、少し恥ずかしい気持ちがあった。しかし、ある画廊で出会った老紳士に「あなたの思いを文字にすることが大切。字はうまい下手ではなくて、あなたにしか書けない字であるからこそ気持ちが伝わる」と言われ、素直な気持ちを文字につづれるようになったそうだ。

## 7. 世界に影響を与えるために

今後、テコンドーを通してやりたいことを栗山さんに尋ねてみた。じっくりと考えたうえで「まずは、今まで支えてくれた人たちの期待に応え、恩返しをすること。それと少し大げさな話かもしれないが、テコンドーの活動を通して世界平和に貢献したい」と真っすぐな眼差しで思いを語ってくれた。

警察官として勤務していたときも、世の中を平和にしたいとの考えを持ち日々行動していた。だが、あくまで法のもとでの対応しかできなかった。たとえば、児童虐待などで被害を受けた子どもを保護し親元から離すことで被害をなくすことはできたが、本当にこれで良かったのかと自身に何度も問いかけることがあった。根本的な問題の解決はできないのではないかと、心の奥で強い憤りを覚えることが何度もあったのだ。

しかし、自身のテコンドー活動を通じて人々の心を動かすことができれば平和につながるのではと考えている。言葉も通じず肌の色も違う海外選手は、最初はライバルだから敵視してくる。しかし、何度も試合を重ねると、お互いに相手への敬意が芽生え始めるといふ。スポーツは闘いであるが、憎しみから

生まれる争いではないのだ。

次に観客へ与えられる影響も大きいと語ってくれた。特に子どもへの影響だ。栗山さんが負けたクロアチア大会の決勝戦では、栗山さんの試合に感動した子どもらが試合前の演武で使用された木片を持ってサインを求めてきた。その数ヵ月後にSNSを通して連絡があった。そのサインをした木片が原動力となり子どもたちが必死に練習しているとの報告を受けたのだった。自分の行動が少しでも影響を与えたことが非常にうれしかったという。

どうすれば人の心を動かすことができるのかを考えたときに「人の心を動かすためには、自分の心が動いている必要がある」と栗山さんは言う。自分の心が人々にエネルギーを与えられるほど強く動いているからこそ、感動を与えられる。オリンピックの舞台では動いた心を持った選手たちがぶつかり合うことでより大きな感動を与え、平和につながっていくのだ。これこそが、オリンピックが平和の祭典と呼ばれる理由なのかもしれない。

今日、日韓関係は良いとはいえない。そんな中で韓国の国技であるテコンドーで日本人選手が活躍することは両国関係の雪解けに影響を与えることができるのではないだろうか。栗山さんの活躍は日韓だけでなく、世界の平和の懸け橋にもなるに違いない。

### 栗山 廣大

(くりやま こうだい)

1991年生まれ。テコンドー選手。株式会社ROAD CAR所属。2017年全日本テコンドー選手権、2018、2019年全日本社会人選手権で優勝。京都府知事賞、京都市長賞受賞と近年注目を集める。競技以外にボランティア活動・講演などを精力的に行う。



### 牧野 孝治

(まきの こうじ)

1992年生まれ。大学卒業後商社の営業として勤務。2018年中小企業診断士登録。経営コンサルタントとして活動する傍ら、関西圏のスポーツ振興にも力を入れている。

