OFオフTALK

大山加奈さん

［バレーボール解説者・指導者］

先生の言葉がきっかけでバレーボールに本気になり、オリンピック選手になる夢をかなえた大山加奈さん。現役引退後は、小学校等でバレーボール指導や講演活動を行っています。指導で心掛けていらっしゃることや先生との思い出を語っていただきました。

努力の過程を認められ バレーボールが楽しくなった

意外かもしれませんが、小学生のころの私は体が弱く、不器用な子どもでした。好きな教科は国語で、体育は苦手。成績はずっと５段階の３でした。

そんな私がバレーボールに出会ったのは小学校２年生の時です。近所の上級生に誘われて入部したのですが、ぜんそくの発作が出るため、練習は休みがち。ただ苦しいだけでした。

転機となったのは、小学校３年の時の学級活動でした。「自分の得意なものを披露する」という課題が与えられ、私は一緒にバレーボールをしている友達とパスを 50 回続けることに挑戦。見事成功し、達成感を味わうとともに、先生やみんなから「すごいね」とほめられ、初めて自分が認められたように感じたんです。

何より大きかったのは、先生が、50 回続けられたという「結果」以上に、そこまで頑張った「過程」をほめてくださったことです。この経験をきっかけに自信がつき、バレーボールがとても楽しくなりました。

自分の夢を絵に描かせてくれた 先生に感謝したい

その先生は、アテネオリンピック出場が決まった後にお会いした時、私が小学校時代に描いた絵を持ってきてくださいました。

その絵は、私が春高バレーの決勝戦でサーブを打っている場面を描いたもの。きっと、「将来の絵を描こう」という課題だったのでしょう。そんな絵を描いたこと自体全く覚えていなかったので、「あっ、私、自分の描いた夢を叶えていたんだ！」と、とても驚きました。

文章で書くことと違って、絵に描くことは、自分が頭で考えていることをより具体的にイメージし、表現することが必要です。未来の自分の姿を、しかも「決勝戦でサーブを打っている」という場面までイメージして描けたことが、目標を達成できた一つの要因になったと思います。

先生は、その絵を描いたことを覚えていて、私を応援し、励ますために持ってきてくださったのです。本当に感謝の気持ちでいっぱいになりました。

いいところを見つけてほめ、 個性を生かす指導をしています

私は今、いろいろな学校でバレーボールの指導をしています。一番大事にしているのは、できたことを「ほめること」。もちろん、みんなが同じようにできるわけではありません。それでも、どの子にも必ずいいところがあります。それを見つけてほめてあげることで、子どもたちに「楽しい」、「やってよかった」という気持ちになってもらいたいと思っています。

もう一つ、選手の癖は、直さないと上達しないものや、ケガにつながるもの以外は直さず、個性として尊重するようにしています。なぜなら、癖は、その人にしかない個性にもなるからです。

例えば、スパイクが右利きの場合、ステップは右・左と踏み切りますが、逆足で跳ぶ癖のある選手は相手がブロックしづらく、それが武器になります。レシーブの手の組み方も、注意するのは面がずれないように親指をそろえることだけです。大事なポイントだけ説明したら、あとは個性を尊重して指導するように心掛けています。

今後の夢は 運動が好きになれる教室を作ること

私はバレーボールと出会って夢をもち、「夢は叶う」と信じて努力したことで、オリンピック選手になれました。そのきっかけを与えてくださったのは、３年生の時の先生であり、先生が子どもたちに与える影響力には本当に大きいものがあると感じます。

先生は大変な仕事ですが、子どもが好きという気持ちや、なぜ先生になろうと思ったのか、初心を忘れずにいてほしいと思います。子どもは敏感ですから、先生の気持ちは必ず伝わるはずです。

最後に、「夢」といえば、今、以前からやりたいと思っていたバレーボールのスクールを開くための準備を進めています。スクールは、バレーボールの技術を教えるだけでなく、運動が苦手な子もボールで遊びたくなり、体を動かす楽しさを体感してもらえるものにしたいと考えています。

そういう教室で、継続的に子どもたちの成長を見ることができるようになるのが楽しみです。

先生にほめられたことで 今の私があります

PROFILE

おおやまかな● 1984 年東京都出身。小学校２年生からバレーボールを始め、６年生の時に日本一になる。成徳学園高校（現・下北沢成徳高校）では、主将として春高、インターハイ、国体の３冠を達成し、小中高の全ての年代で全国制覇を経験する。2001 年、全日本代表に初選出。世界選手権、ワールドカップ、アテネオリンピックなどで日本代表として活躍した後、2010 年現役引退。現在は日本バレーボール協会の国内事業本部委員を務めるなど、バレーボールの普及・発展に向けて幅広く活動中。

インタビュー｜金丸敦子