

はじめに

「よっしゃー!」。2024年2月3日に札幌市の大倉山ジャンプ競技場で開催された、スキージャンプ大会の第35回TVh杯（個人ラージヒル、K点123メートル）で、僕は2シーズンぶりに国内大会での優勝を果たしました。このとき51歳だった僕にとっては、50代最初の優勝もありました。

勝利の雄叫び^{おたけ}をあげる僕のもとに、「ノリさん、やったー!」と、先ほどまで優勝争いをしていた20代の選手も駆け寄ってきます。向けられる報道陣のカメラ、「よっしゃー、やったー!」と繰り返す僕。こみあげてくる喜びに、ガッツポーズと笑顔が止まりません。やがて優勝インタビューが始まり、女性アナウンサーの「レジェンドが帰ってきました。おかえりなさい」の声に、「やっと戻ってきました」と僕は答えました。

この大会では、1本目のジャンプでK点を超える125・0メートルを飛んで4位につけ、2本目のジャンプで130・5メートルまで飛距離を伸ばして、合計ポイントでトップに。見

事、逆転優勝を飾りました。

優勝インタビューでアナウンサーの方から、「1本目はちょっと風が厳しかったのかなと感じました」と聞かれましたが、「風はまあまああったんですけど、久しぶりに最後に飛ぶということで緊張して、ちょっと失敗しちゃいました」と、僕は素直に答えました。この日の1本目のスタート順は最後。50代の大ベテランとなった今でも、飛ぶ前にはやはりプレッシャーがかかるし、緊張だっけます。

風に恵まれていなかったのは、むしろ2本目のときでした。風の力を利用して飛ぶスキージャンプでは、追い風でも横向きの風でもなく、板と体を押し上げてくれるような向かい風が理想的です。この日の2本目は、あまり風が吹いていなかったので、厳しい戦いになると予想していました。

しかし「自分のジャンプをすれば表彰台に上がれる」との自信はいつもと変わらず、ベストコンディションの自分なら飛べる145メートルの大ジャンプを狙って、僕は助走路へと滑り出しました。スキージャンプの助走時の速度は、最高時速約90キロ。ラージヒルのジャンプ台となる、大倉山の助走路は全長101メートル、最大斜度は35度。風向き、自分のコンディション、トップとのポイント差など、助走路ではさまざまな考えが頭をよぎりますが、踏切台ま

での時間は一瞬です。

「上半身を起こさない」。踏切の瞬間に浮かんだのは、それまで練習で何度も繰り返してきたイメージでした。僕の愛弟子^{まなでし}でもある女子ジャンパー、伊藤有希^{ゆうき}の助走をヒントにした踏切姿勢です。それまでの数シーズン、踏切時に膝が動き、踏切台に力を伝えられないジャンプが続いて、僕は思うような結果を出せずにいました。自分本来の力強い踏切を取り戻すため、試行錯誤の中で参考に使っていたのが、女子の第一線で活躍する、若い伊藤のフォームだったのです。バン！ タイミングの合った、力強い踏切でした。これならいける。テイクオフから失速することなく風に乗り、K点の123メートルを超え、125、128、130、あと少し……。思い描いていた145メートルには届きませんでした。130・5メートルで着地。テレマーク（着地姿勢）も決まり、いいジャンプができました。スキージャンプの試合では、2本のジャンプを行ない、2本分の飛距離点と飛型点（姿勢の美しさ）を合わせたポイントで勝敗を競います。この日の僕は合計224・4ポイントを獲得して、1本目4位からの逆転優勝を果たしました。2シーズンぶりの国内大会での優勝でしたが、その先にある目標はやはり、ワールドカップへの出場であり、さらにその先に見えてくるオリンピックへの出場です。「まだまだ先が長くなりそうなレジェンドですけれども、50代に入って、この表彰台の1位に

帰ってきましたね」、そのようにインタビューを締めくくるアナウンサーの問いに、思わず僕は答えました。

「いや、この年ですごいじゃないですか!」と。

その後の僕は目標通りに、2024年3月からのワールドカップ遠征メンバー入りを果たし、ワールドカップ最多出場記録を578試合に更新(当時)。ワールドカップポイントも最年長で獲得しました。このワールドカップポイント最年長獲得と、2017年に達成していたワールドカップ個人表彰台の最年長記録が新たなギネス世界記録となり、僕は7つのギネス世界記録保持者となりました。ギネス世界記録の更新もさることながら、ワールドカップでは、自分のイメージ通りの結果が出せたことで、現在の自分のポテンシャルを確かめることができて、「このまま調子を上げていけば、9回目のオリンピックも夢ではない」と自信を持つことができました。

難易度が高い競技であるスキージャンプの選手生命は、せいぜい30代まで。そのような常識にとらわれず、41歳でオリンピックの銀メダルを獲_とり、「レジェンド」と呼ばれ、50代まで現役を続けてきている僕が、どのように自分の限界を外してきたのか。これからみなさんにお話ししていきたいと思います。

目次

第1章 限界を外すことで進化してきた

4年ぶりの復活／51歳で見直した減量とランニング／
ランニングは一石三鳥のトレーニング／限界は少しずつ外す／
頭に描いた通りのシーズン／50歳を超えても進化している理由／
ビーチバレーから得られるもの／バドミントンの鬼になる／
「お前は50歳までやれる」／鬼の神トレ／絶対に嫌だったV字ジャンプ／
恐怖を根性で乗り越える／オリンピックの重圧／
覚醒のフライングヒル／再び襲いかかる重圧／
妹のために金メダルを／伝説の大ジャンプ／
オリンピックに棲む魔物／ルール改正とアクシデント／
また転ぶかもしれない／「千本ジャンプ」への挑戦／
母からの手紙／絶対にお前は世界一になれる／

第2章

どん底からの復活

ケガを押しての強行出場／もしも長野で金を獲っていたら／
エースの意地を見せて勝つ／乱高下のジャンプは続く／
メンタルトレーニングで新境地を開く／
過酷な減量にも耐えた「真の体力」／運命的だった二度目の移籍

どん底まで落ちる／フィンランド式トレーニングと出会う／
復活のワールドカップ／世界選手権で3つのメダルを獲る／
原田さんの謎に気づく／笑顔を絶やさない／逆境こそがチャンス／
世代交代に抗う／岡部さんとベテランの意地を見せる／
最悪のコンディションで銅メダルを／ジャンプは最終形態へ／
オリンピックへの苦手意識を克服／「レジェンド葛西」の誕生秘話／
完全で完璧な優勝／オリンピック個人戦でメダルを獲る／
メダルの色より大切なもの

第3章

限界を越すメンタルをつくる

現役を続けていられる理由／脳にストレスをかけない／

8年越しで恐怖を克服する／ジャンプは「運」の要素が大きい／

コンフォートゾーンを超える／直感を使う／

リラックスと緊張を切り替える／引き出しの数がある／

三日坊主にならないために／僕が見本にしてきた選手／

自分のスタイルを大切に／怒りをパワーに変える／

緊張を取る呼吸法／緊張する癖は直さなくていい／

ゾーンと再現性／ゾーンに入ったジャンプ／

休息と睡眠で体を更新する／食事をいかに摂るか／

道具は大事に使う／理不尽なルール改正にも対応／

監督になって学んだこと／ポジティブに変わったマスコミの論調／

若い選手から刺激をもらう／生涯のライバル／

20年かけて完成したジャンプ

第4章 限界を外す体のつくり方

53歳の練習メニュー

肉体の限界を外すストレッチ

● ハムストリングのストレッチ

● 股関節のストレッチ1

● 太もものストレッチ

● ふくらはぎのストレッチ

● 首と背中ストレッチ

● 大臀筋のストレッチ

● 股関節のストレッチ2

体力の限界を外す基礎トレーニング

● Cカーブ腹筋

● オーソドックスな腹筋

● スロベニア式スクワット

- 臀部のトレーニング
 - 脛のトレーニング
 - 体軸と丹田のトレーニング
- 古傷とつきあいながら鍛える

おわりに

編集協力／高木真明
 構成／高山リヨウ
 撮影／野辺竜馬
 図版、目次作成／MOTHER