

目指すはテコンドー世界一

いくつになっても「輝けるメンタル」をつくる考え方



2022年度テコンドープムセ強化指定選手

瀧澤 幸子

対談

金子 晶美

SBT® スーパーブレイントレーニング1級コーチ
SBT® アスリートメンタルコーチ



全日本テコンドー協会・プムセ（型）の強化指定選手として活躍する瀧澤幸子さん（72）。テコンドーに出合ったのは50歳のとき。健康のために始めた競技で「世界一になる！」という目標を掲げ、日々楽しく練習を重ねている。「人生は1回しかないのだから、やれることは何でもやりたい!」。にこやかに話す瀧澤さんのお話には、セカンドステージを楽しみ、自分らしく輝くヒントが詰まっています。

格闘技は 見るよりやるのが好き!

金子: 瀧澤さん、こんにちは。トップレベル競技者のためのトレーニング施設・味の素ナショナルトレーニングセンターで行われた、テコンドーの強化合宿に参加されたと同じでしたが、いかがでしたか？

瀧澤: 味の素トレセン、すごくよかったです。広くて、設備も充実。食堂の食事はすべてカロリー計算されていて、食べ物の効用も学べるようになっていました。3泊4日の合宿中、体操オリンピック代表の萱和磨選手、新体操やフィールドホッケーの女子選手、レスリングの選手もいて、かっこよかったです。

金子: さすが、選ばれし者が行く場所ですね。テコンドーはオリンピック種目ですし、日本選手ではシドニー五輪で岡本依子さんが銅メ

ダルをとっていますよね。

瀧澤: 私がやっているのはキョルギ（組手）ではなく、プムセ（型）のほう。まだ正式な日程は決まっていないのですが、2024年に香港、25年には台湾で世界大会が予定されていて、オーバー60で出場できる可能性がある。世界一を目標に、日々頑張っています。

金子: テコンドーを始められたのは50歳でしたよね？ きっかけは何だったのですか？

瀧澤: 健康診断で、骨粗鬆症を改善するために運動してくださいと言われたことがきっかけです。たまたま、自宅から歩いて5分のところにテコンドー教室があって。私、血気盛んなほうで、格闘技は見るよりやるほうが好き。だからちょうどいいと思って。教わっているのは20代がほとんど。高校生もいて、私には無理かな？とも思いましたが、周りの皆さんに「大丈夫、できるわよー」と言われ、

調子に乗って入会しちゃいました。笑

基本をコツコツ “できること”の積み重ね

金子：それから20年余り続いているのですね。普段はどういう練習をされるのですか？

瀧澤：テコンドーは足を高く上げて、回し蹴りもするので、とにかく体が柔らかくないといけない。だから柔軟はしっかりやります。一番回数が多いのはステップですね。かかとを上げてステップを踏むのですが、30～40人で掛け声を回してやるので、1日に何百回もステップを踏む。テコンドーをやるまでは、運動といってもゴルフぐらいで、100mも走ればゼーゼーしていました。でも、何年も練習を続けているうちに体がどんどん強くなって、マスターズ陸上の100mで世界を目指そうと思うほど、走れるようになりました。

金子：積み重ねの大きさを感じますね。

瀧澤：そうですね。続けられているのは、仲間の存在も大きいです。高校生も大学生も社会人もいて、コロナ前は週末の練習の後、必ずみんなで飲み会やカラオケに行っていました。すごく楽しかった。

金子：確かに、何かをやり続けるのに仲間は大事ですよ。年齢層も幅広いから、より刺激があっていいですよ。瀧澤さんと初めて

お会いしたのは、私がセミナーで関わらせていただいた、美姿勢ボディメイク®プログラムさんでした。

瀧澤：はい。私、健康維持は足から、歩くことからだと考えていて、実はウォーキングスペシャリストという資格を持っているんです。その勉強会でお会いしたのが、美姿勢ボディメイク®を提案する津久井友美さん。体幹を鍛えたくて、彼女のレッスンを受けて1年半になります。プランク（うつ伏せになった状態で、前腕と肘を地面につけた姿勢を一定時間キープするエクササイズ）など、基礎的な体幹トレーニングを毎日続けることで、体の軸がすごく変わりました。一番の課題だったコレステロールも基準値内に落ち、七十肩も治ったの。夜、家でアーカイブ動画を見ながらトレーニングをしたり、時間がある時はオンラインでレッスンに参加して、楽しくやらせていただいています。私の場合、マシーンを使うトレーニングより、自分でやるほうが合っているみたい。

金子：やっぱり、基本をコツコツ積み重ねることが大切なのですね。でも、このコツコツやるというのは、これぞ！という目的・目標がないと、途中で辞めてしまうことが多い。瀧澤さんは日本代表になる、世界一になるという目標がモチベーションですよ。

瀧澤：そうです。そのために、自分が「できること」だけをやっています。できないことをやってしまうと続かないので。何かを始めるのは、いくつからでも遅くはないと思う。70歳、80歳になったからできないではなく、その歳で「できること」をやればいだけ。

金子：やる気を出してハードルを上げちゃうと、壁が待っていたりするんですよ。できることの積み重ねが、結果につながる。それこそダイエットなんかストレスとの戦いですから、ワクワクするような目標をイメージすることが、達成できる秘訣です。



決めたら迷わず アグレッシブに

金子：子どもの頃から目標に向かってコツコツという感じだったのですか？

瀧澤：どうだろう？ うち両親が山を開拓して農業を始めたので、家は山の中。私が5、6歳まで電気もガスも通っていませんでした。物心ついた時から、食事を煮炊きするかまど用の枯れ木を拾って、川に水をくみにいく生活。畑に植っている石ころや木の根を拾い出し、草むしりをするのも子どもの仕事でした。初めて電気がついた時、親戚がラジオを送ってくれて。ラジオを聞いた時、強烈に印象に残ったのが株式市場の話。野菜のカブしか知らなかったの（笑）。大人になって証券会社に勤め、リタイアするまで株に携わっていたのは、ご縁かなと思っています。

金子：なるほど、開墾は新しいものを生み出暮らしですから、子どもの頃から「変化」に慣れているのですね。多くの人にとって「変化」は怖いものですが、瀧澤さんはより良い未来に進むための過程、と捉えていらっしゃるのかもしれないですね。

瀧澤：いつも積極的に変化を求めているわけではないですよ（笑）。ただ、言われてみれば確かに、ほかの人よりもアグレッシブに生きてきたとは思いますが。基本的に、決めたら迷わずやる性格。20代前半は英語もしゃべれないのにバックパッカーで、ソ連（現・ロシア）、ヨーロッパを友人と3ヶ月間放浪。英語ができたならどんなに楽しいだろう、世界で仕事をしたいと思うようになりました。帰国後、英語と英文タイプを習い始め、昼は勤めて、夜はレストランでアルバイト。資金を貯めて25歳で渡英しました。まだ英語がおぼつかなかったので、語学を丁寧に指導してくれる小さなカレッジに入って。語学の習得は本

当に大変でしたけど、人に恵まれてイギリスで仕事に就くこともできました。

金子：たたき上げて伸びるパターンですね。どれだけ大変でも、楽しいことが待っているから乗り越えられたのでしょうか。

変化を楽しみ 有言実行！

瀧澤：変化と行動を、より意識するようになったのは40代。フロリダのゴルフスクールに4泊5日のレッスンに行った時、先生が言った「カップ（穴）を通り越さないで、ボールは入らないんだよ」という言葉が印象的。当たり前のことなのですが、みんなカップを通り越すのが怖くてショートしちゃう。人生も全て同じだと思うんです。行動しなければ何も起きないし、何も変わらない。カップを通り越す行動をしようと思いました。

金子：素敵なお話。瀧澤さんがおっしゃるように、多く人は変化が怖くて行動できない。それは、いいイメージよりもできないこと、失敗した時のイメージを鮮明にしてしまうから。人はイメージした通りになるので。瀧澤さんは、元々のポジティブさに加えて、行動した先に楽しいことが待っているイメージがあるから、そこに向かう感じですか？

瀧澤：そう。楽しい、ワクワクと一緒に、リワード（得られる価値）が見えています。だから、馬がニンジンを追って走るように、そこに向かっていく。

金子：何かを始めるときは、野心的なほうが良かったりします。対人を意識した表向きの目標ではなく、自分の本能、本心から望むことのほうがやる気が出ます。でも、やると決めたら行く、やり抜くのはさすがです。

瀧澤：大事にしているのは、有言実行です。心が弱くて自分だけでは約束を守れないから、みんなに言うんです。自分の中だけで決めてしまうと、誰も知らないからサボってもいいよねって思ってしまいます。でも公言するとやらざるを得ないですから。

金子：やっぱり！ 目標を達成できる方って有言実行なんですよ。人って自分との約束が一番守れない。だから私も目標達成のトレーニングに入る時、「周りに言ってください」と伝えます。そこでも「できなかつたらどうしよう」が勝る。自分との約束を守ってやり抜くことができるか。それが成功する、しないの差。目標達成に対する強いメンタルはまさに、瀧澤さんみたいな思考になるように作ります。改めて、瀧澤さんの目標は？

瀧澤：世界大会で優勝することです。

金子：それを口に出して繰り返し言うことで、脳内のイメージが強化されます。また信用できる人たちにも発信すると、周りも「できるよ！」と言ってくれる。このサイクルが大事。中には、「もう、無理しなくていいんじゃない？」なんて、ネガティブ発言をする人もいますが、そんなドリームキラーはスルーするか、近づかないのが一番です。

瀧澤：勤めていた会社の社長は今年81歳なのですが、彼はいつも、「いいよ、瀧澤さんやんなよ」「かっこいいよ」「すごいね！」と言ってくれるんです。

金子：素敵ですね。こういう言葉を毎日使っていくと、ネガティブな人もだんだんポジティブになっていきます。

瀧澤：私、テコンドーをはじめたころは必ず、試合場に上がったら「私は女優、みんな見て」という気持ちでやっていました。その根拠のない自信はどこから来るの？ というくらい。でも今は自分を知ってしまったの

で、そこまで言えないって思っちゃう…。

金子：あれ？ どうして弱気になっているんですか（笑）。そこ、意外と大事ですよ。大きな目標になればなるほど、自分を信じる力が必要になってきます。根拠がなくても、「私はできる」と脳に言い聞かせて、勝負に臨むことがアスリートには必要なことです。

瀧澤：強気に戻すには、練習しかないですね。そうなれば世界大会でも優勝できそう。

金子：あとは、口に出して言うことです。鏡を見て「私は女優」「世界大会優勝」と、1日に言う回数を増やして脳をだます。1回だけ言うなら「うそ」かもしれないけど、100回言ったら脳内で「本当」になります。それと、できたら…という言葉だと気持ちが弱くなってしまいます。「できる」「やる」と言うと、脳はそれを実現するためにどうするかを勝手に考え出してくれます。ぜひ断定の言葉を使っていただけたらと思います。

瀧澤：わかりました！ 優勝します！

現状維持はイヤ 常に上を目指す

金子：お仕事をされながら40代で、大学にも通われたとか。

瀧澤：46歳から4年間、青山学院大学に通いました。単位をたくさんとっていたので、できない学科は全部捨てて、一番成績のいいAAの科目だけにして卒業しました。だから、アメリカの大学ならどこでも入れるくらいの成績です。私、利益最優先なので。笑

金子：戦略的に、一番いい結果が出る選択をしている、ということですよ。それは、最終ゴール＝達成したい目標がしっかりイメージとして定まっているから、そこから逆算して必要なことをやっているわけですよ。

瀧澤：そうすると、結果が出やすいです。

金子：まさに、成功者の思考ですね。

瀧澤：私はできないことは排除して、できることをやるだけ。

金子：それ、すごく大事なことですよね。例えば試合でも、相手の強さや競技場の広さ、観客の数などは、自分ではどうにもならない。自分でコントロールできることを徹底的にコントロールすることが、勝利につながる。瀧澤さんはまさに、それを地でやられているのですね。

瀧澤：今回お話をする中で自分自身を振り返って、見つめ直すことができました。人生で二者択一の分岐点に出会った時、私は平坦な道ではなく、いつも上にのぼる階段がある道を選んできたのだと思いました。現状維持はイヤ。常に上へ。

金子：それって、大変なほうを選ぶって感覚ですか？ 迷ったら大変なほうを選ぶのは、成功者が必ずやることですよ！ 大変なほうが面白く感じるのではないですか？ 階段を見たとき「のれる」と思うのか、「そ

こまではちょっと」と思うのか。「できる」「できない」、どちらも錯覚です。それなら「できる」といういい錯覚をしたほうが、いい結果につながっていく。

瀧澤：本当にそう。人生は1回しかないのだから、やれることは何でもやりたいじゃない。もし生まれ変わったとしても、「今の自分」ではない。たった何十年しかない人生、やれることはどんどんトライしようよ！と思っています。

金子：人が亡くなるときに後悔するのは、「あれをやればよかった」がダントツ一位みたいです。私のトレーニングプログラムへご相談にこられる方の中には、趣味のことで、例えば2時間の「コーヒーの淹れ方セミナー」に「行きたい！」と思っているのに、申し込むことを躊躇する、挑戦する勇気がでないと言う方もいらっしゃいます。人生は思いづくりだと思っんです。だから「失敗こそが思い出になる！」くらいの気持ちで、特に興味があること、好きなことには、楽しみながら挑戦していただきたい。瀧澤さんの話を聞いて、まずは簡単な1歩から！「私もやってみようかな」って思ってくれたら嬉しいですよ。本日はありがとうございました。

瀧澤さんのアスリートとしての生き方だけでなく、GAPのランウェイに挑戦するなど、人生を楽しんでいる姿を拝見していると、無意識にでも、成功するための「言葉、態度・表情」を使われているのはさすがでした。そして、「やってみたい」という好奇心が行動を促し、それが「若さ」の秘訣になっていると感じました。

また、アスリートというと、ハードなトレーニングを連想しますが、美姿勢ボディメイク®さんは、40代、50代を対象にしたボディメイクプログラムを提供しています。正しく体幹を鍛えていけば、「70歳を超えても世界大会に参加できる肉体を作れる！」ということに驚きました。

70歳過ぎても、まだまだ活躍できる身体を創ることができる！ 諦めるのはまだはやい！ いろんなことに挑戦して、後悔しない人生を送りたいですね。（金子）

