

広報委員長が行く！



金子スポーツ振興（株）

代表取締役：金子 日出澄 氏



昭和40年代から広まった日本のスイミングスクール文化の先駆けともいえる、金子スポーツ振興株式会社さんへインタビューに行ってきました！

代表の金子さんは

日本水泳連盟の副会長兼専務理事

をされていて、パリ五輪の日本選手団の代表もされているみたいなので、堀江広報委員長はオリンピックの話も聞きたかったみたいです。

2024.06.28 取材



堀江さん

まず今日聞きたい事の1つは、今回オリンピックの日本代表の団長もされてるんですよね。

そういう中で、ロータリークラブの会長なんて大変なこともまたよくやられてすごいなと思ったよ。だってどうせやるんだったら、例えば五輪が終わってから次年度くらいだったらまだ楽だったんじゃない？

東京オリンピックの時は、マラソンスイミング競技の競技運営マネージャーだったのでそこにかなり時間をとられていたし、週半分はそっちに出勤していたので、その時は大変だったんですけど、それも終わってロータリー会長の話しをもらって、もうしょうがないなと思ったんです。



金子さん

堀江さん：そんな感じなんだ。それで今は日本水連の副会長兼専務理事？

金子さん：はい。

堀江さん：副会長兼専務理事って普通なかなかないでしょ？

金子さん：結構いますよ。副会長は専務理事兼務という感じ。

堀江さん：えー、そうなんだ。ちなみに専務理事やられてるってことは、あちらから何少しは収入というか？

金子さん：無給ですが地方へ行く場合とかは交通費と日当が出ますね。

堀江さん：ほぼボランティアなんですね。じゃあ結局今のお立場だと、日本水泳会の大国柱というのか縁の下の力持ち。

金子さん：会長の鈴木大地さんは日本水泳連盟の顔なので、五輪の金メダリストだし。会長は日本代表選手団の団長にはならないので。

堀江さん：あ、会長は団長にならないんだ。

金子さん：専務理事が団長をやるということになっているんです。それでメダルが取れなかったら、泳いで帰ってきてください、と言われてます。（笑）

堀江さん：（笑）確かに水泳日本ということで、日本のいろんな競技の中でもメダル期待が非常に高いね。

金子さん：北京、ロンドン、リオって結構メダルが増えていった時期だったので、（東京は）ちょうど世代交代期で厳しかったです。大体オリンピックのときは、陸上と水泳というのは、競技参加国も多いし、ほぼ全世界の人が参加する競技なので、ありがたいことなんですけど、良くも悪くも注目度が高い。



堀江さん：端境期にあるという話だから、じゃあ今度のパリというのはそういう意味から言うと、そのさらに先を見据えるみたいな大会なんですか？

金子さん：そうですね、今回日本選手団も競泳なんかは、ちょうどいい感じにベテランと高校生も含む若手で結集されて、非常にそういう意味では将来性もあるし、若手は結構化ける可能性もあるので、パリでの成果を出す可能性は十分あるので、そういう意味で（今回団長で）良かったかなと思っています。

堀江さん： 良いチームなんですね。

いやーでも金子さんはいつでも若々しいよね。

髪の色もしっかりしてるし。



金子さん： でも白いのばかりです。

堀江さん： 白いのばかりでも本数しっかりあるし、肌が違いますね。

金子さん： うちのスイミングクラブにはかなり高齢の方まで泳ぎに来るけど、泳いでる方ってみんなね、肌が若いんですよ。これ宣伝じゃなくて。塩素は確かに体の脂も取っちゃうし、ちょっとかさつくでしょ。それはちょっとケアをした方がいいんですけど、水の中は皮膚の温度差があるじゃないですか、そういうのにだんだん慣れていたり、あと皮膚と水の摩擦があったり、あとは運動の後の汗って、ベタベタした汗じゃなくて、さらさらなの。汗が出るのは結構保湿成分とか、天然の自分の中からの水分だから、そういうのが多分いいんだろうなと思っていて、本当にみんな若いんですよ。ちょっと体調悪くて3ヶ月くらい休むと、見た目がこんなに年とってたっけな？と思うことがあります。そしてまた水泳を続けると、肌が若くなる。



堀江さん： おー、肌がね。水にそうやって触れてるっていうのはいいんですか？

金子さん： そうですね、やっぱりそう思います。別に変に宣伝するとかってつもりじゃないですよ。（笑）

堀江さん： 金子さんは、今でも毎日泳いだりするんですか？

金子さん：毎日泳いだりはしてなくて週2回だけ。火曜、木曜の朝6時から1時間だけです。

だいたい2000mから2500m泳ぎます。1時間くらいですけど。その時間に来てくれる他のお客さんも一緒に、もう20年くらい続けてます。

堀江さん：1時間で2000mから2500mも泳ぐんだ！恰好良いなー。

金子さん：やっぱり、泳いで気持ちいいっていう運動量と運動強度のラインがあるんですよ。ランニングとかしてる方はよく知ってると思うんですけど、ランニングハイっていう、脳内にベータエンドルフィンっていうホルモンが出てきて、すごくハイな状態で苦しいけど頑張れるっていうところがあるんですよ。そういう練習メニューが1時間の中で3分の1くらい入れとかなないと、自分も終わったあと爽快感も何もないし、ただダラダラ楽な練習だけしてもダメだし、かといって強度がありすぎても苦しくてお客さんも嫌になっちゃうじゃないですか。でもできることなら、そういう終わった後の気持ちよさを皆さん実感してもらいたいからそうメニューを組むんですけど、自分が一緒に泳いでるからなんとなく分かるんですよ、その強度。

堀江さん：それがさっきの週2回の朝に？

金子さん：そうそうそう。

結構適当にやっているようで、一応考えてます。まあでも、20年って結構な歴史ですよ。



金子さん：来る方は年齢で言うと上が70歳、僕は60代でしょ、あとはだいたい40、50代が多い。で、もう結構上級エキスパートクラスの方なんですよ。マスターズの大会に出てる人もいて、かなり慣れています。



いろいろ運動も自転車やってみたり昔はゴルフもやってたけど、ゴルフは一日仕事になっちゃうからね。朝6時からさすがに予定入らないから、パツと来て6時にきっかり始めて、7時になったらすぐみんな帰って。

結構、子供のお弁当作ってから来ないと、とか7時に帰ってそこから子供を送り出したりする人もいます。でもだいたい子育てといっても、中学生とかそれくらいになるという方以上じゃないと無理だと思うんで。そういう方は本当すごいなと思って。冬なんか真っ暗ですからね、朝5時半くらい。遠い方は八王子の方もいるんですよ。

堀江さん：八王子からも？そうなんですね。

話は変わりますが、金子さんのところではプールを持ったスイミングスクールとしては、極めて草分け的な存在なんですよ？

金子さん：そうですね。昭和41年がここの創業なんですけど、たぶん全国でもかなり古い。

うちはそれまで農家で、ここには牛がいたんですよ。この地域も今はもう全部自宅地になっちゃったけど田んぼばかりで、建物は学校ぐらいしかなかった。それぐらいこの辺りはみんな農家ばかりでしたよ。そんななか昭和41年に親父がプールと幼稚園を建てて。

堀江さん：じゃあ、金子さんをオリンピック選手にしようということ
で？

金子さん：いやいやいや。（笑）ちょうど高度成長でね、当時多摩川
も汚染がひどくて泳げなかったし、その頃はまだ小学校にプ
ールもそんなになかったし、だから結構泳げない子が多か
ったんですよ。で、たまたま京王多摩川に京王遊園地のプ
ールがあって、それを借りて親父が調布市水泳連盟みたい
な組織を作って。

当時はまだ水泳クラブってそんなに営利企業として成り立
っている時代じゃないし、お金払って運動を習うなんてい
う時代じゃなかった。当時の習い事は習字と算盤、まあ裕
福な家はピアノくらいで、水泳教室に通っているのはよっ
ぽどじゃないとね。当時のお父さんお母さんは泳ぎなんて
川とかで自己流で覚えた人たちがばかりだから、お金払っ
て習うなんて、という感覚ですよ。4、5年はかなり経営も
厳しかったとよく聞かされました。

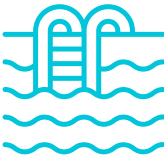
堀江さん：それは非常に先見の明ですね。そのときから**スキャモンの
発達曲線[※]**に繋がった？

※アメリカの医学者が1928年に発表した、多くのスポーツ生理学（発育発達論）の教科書でも紹介される
人の機能の成長と年齢の相関を示したもので、アクラブではこの理論を原点とされています。

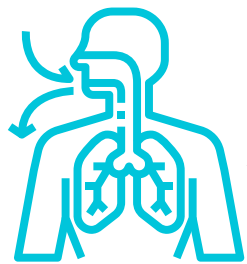
金子さん：そうですね。幼稚園の年長さんから小学校3年生くらいの
ころが、神経系の脳の発達が著しいと思うんですよ。そ
の時期にやっぱりいろんな経験をさせることがすごく大
事で、発育・発達の部分がものすごく進化するんです。
運動だけじゃなくて、いろんな学習なんかでも。世にい
う適齢期というのが、覚えたり学習したりするのに、ス
ッスッスッと吸収していくのがその時期。



金子さん：プールは全身運動って言われるし、しかも無重力で支点がないじゃないですか。その中で運動するのは、バランスよく全部の関節を動かすから、体を器用に使ったり組み合わせ使ったりそういう調整力とか、あとは最近よく言われるんですけど、自分の体の状態を空間の中で確認する空間認知能力がすごく高まるんです。それに風邪をひかなくなるとかそういうのもあります。



まずはスイミングを習って、基礎体力とか風邪をひきにくいとか、そういうのを身につけてそこから野球だったりサッカーだったり、いろんな競技をする人が多いです。水泳はすべてのスポーツのベーシックスポーツといわれていて、いろんなスポーツをやっていくのに、幼少のその時期に水泳をやっていくのは非常に良いんですね。関節を痛めることなく、全身の筋肉をバランスよく使う。ほぼ全部使うから。あとは呼吸をしっかりと水の中で吐いて吸ってという呼吸筋が鍛えられるので、喘息の子なんかも手足の感覚を楽しむところからやっていたりします。



今の日本のトップレベルの選手にも、きっかけは小児喘息でやり始めた人もポツポツいますよ。適度な湿度があって水の中で水圧があるから、当然息するのも筋肉を使って努力呼吸するので、呼吸筋とかも大事。あとは、水の中は体温より低いから、その中で体温を保つための体温調節機能なんかも身につきます。



堀江さん：なるほど。その結果として齢60でもそのスマートな体、と。

金子さん：運動選手はだいたい、運動やめると太るんですよ。

運動する人はたくさん食べるじゃないですか。その食習慣はそのままで、運動は全くしなくなる。ほぼ太りますよね。僕はたまたまそのまま水泳コーチになりましたから。コーチって結構ハードなんですよ、肉体労働だから。でも30代の頃はね、体力もあったから仕事も終わっても平気で夜中2時3時まで飲んでましたから、その時期は太りましたよ。それで40歳過ぎてちょっとやばいなど。（笑）

堀江さん：あ、そうなの？（笑）

金子さん：でも子供たちには（ハードでも）長く続けてもらわないといけないし、最低限25メートルから50メートルまで行けるところまでは泳げるようになって欲しい。だけど苦しいだけだと絶対嫌になっちゃうから、なるべく難しいことを簡単に教えるのがコーチの条件だと思うんです。簡単なことまで難しく教えちゃう人っているんですよ。何言ってるか分からないし。

堀江さん：それではできないですよ。

金子さん：だからあまり難しいことを言っちゃいけない、なるべく難しいことも簡単に。簡単なことはもっと簡単に、そういう風に教えようよって言ってるんですけどね。

でもコーチも一生懸命なあまり、いろんなこと言っちゃうから、そうならないように教え方を考える。でもそうは言ってもやっぱり厳しいところは結構あると思うんですよ。



金子さん：うちは他のスイミングに比べるとかなり運動量多いんですよ。やっぱり何でも反復がだいじですし、反復回数を確保しないと運動にもならないし。



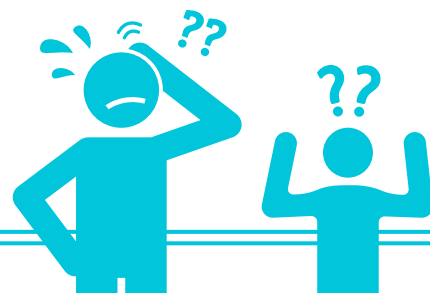
だから他のスイミングから来た子からすると、練習の回数が違うと言われる。その代わり上手にはなる。上達は早いけど、その代わり気をつけないといけないのは、反復練習が多いと単調になっちゃうんで子供はつまんなくなっちゃうんですよね。で、つまないと苦しいし。その辺のさじ加減はやはり常に検証していかないと。

「もうちょっとこの辺を見直さなきゃいけないんじゃないか」というのを現場でお話ししているんですけど、どうしても反復回数を確保しなきゃいけないことから、コーチは一生懸命、真面目にどンドンいっぱい指導してるんだけど、それだと子供は苦しすぎないかと思って、もうちょっと楽しくとか。楽しくっていうのもね、別にそこでテレビ話とかそういう話はしない。「今できてたね」とか「今日10回できたね、みんなよく頑張ったね」とか、そういう回数の成功とか、そういったことも褒めてあげるんですよ。

堀江さん：そうすると、コーチ業っていうのはただ教えるだけじゃなくて、1人1人の子供を見て、その子にあったコミュニケーションをできるような能力ってかなり求められますね。

金子さん：子供の状態とか十人十色だからこそ、モチベーションを高める声かけだったり、簡単なアドバイスだったりそれぞれ子どもに合わせて必要です。

堀江さん：なかなか簡単じゃないですよ。



金子さん：水泳がすごく上手かった人がコーチになれるかというのと、全然違うんですね。トップレベルの素質のある人たちは、言われただけですぐできるようになっちゃって、どうやって自分ができるようになったか知らないから。感覚でできちゃうと教えられないですね。

堀江さん：よく言うやつだ。東大に行きたいならば東大生に習っちゃダメ。東大生はすぐこの答えにたどり着けちゃうから、なんでその過程が分からないのか、分かんないんだよ。

金子さん：そう、なんで分からないのか分からないんだって。

もちろん、トップアスリートでもそういう感覚のわかる、観察眼があって人の気持ちに寄り添うことができるタイプだといいコーチになります。



でも意外となんでできたか分からなかったです、っていう人の方が多い。

さっき話したように、素質のある子って言われたことがイメージできてイメージ通りに体を動かせるんですよ。人って目の前の動作って結構できるんだけど、背泳ぎみたいに後ろにいっちゃったり水の中の動作だったり、自分の視野外でする動作って意外と脳のイメージと体のイメージが合致しないことが多いんです。そういう動作がちゃんと脳のイメージ通り体が動くというのが、一つの素質だと思うんです。

金子さん：コーチも同じで、感の良いコーチっているんですよ。もう入社して3ヶ月でその辺のところがもう感覚的に分かる人。子供のどこができてなくて、何をしてあげたらこの子は頑張るかとか、この子はどういう言い方をしたら頑張るかとか、そういうのがパツと分かる感性がある。あとコミュニケーション能力。これももともと高い低いってあるじゃないですか。そういうのも素質の一つだし。

堀江さん：コーチ業も、そうか。ある意味接客業なんだ。

金子さん：接客業ですよ。そういう感覚がないと、お客さんが何を望んでいるか分からないと、うまく教えられないので。

堀江さん：どんな仕事でも一緒ではあるけど、水泳のコーチっていうの奥深いんですね。

金子さん：なのでそのあたりを平準化するのが大変。やっぱり向き不向き、それぞれあるから。この仕事に向いている人ばかりじゃないし、それでもうちに入っていたからにはその仕事を平均点以上には引き上げないといけない。お客さんはコーチを選べなかったりするから、コーチに当たり外れがあったら申し訳ないから。最低でも70点ぐらいのサービス指導ができるようにしないといけないんです。

堀江さん：ああ、そうか。我々みたいな商売（堀江さんは飲食業）と違って、コーチっていうのはそのコーチにお客さんがいてそれぞれ当てがわれるから。

金子さん：特に子どもは級で（クラスが）決まるから、コーチは選べないんですよ。



金子さん：小学校とか学校の学級も当てがわれたクラスですけど、先生によって当たり外れがどうしても出ちゃう。



それに（コーチの）当たり外れもそれぞれだけど、親の求めるものによってはいろいろありますから。大人のクラスは選べるんですけど、でも初心者のクラスが週2だったらそこにいるコーチは一緒なので、仕事の都合で特定の曜日しか来られないなど、そういう意味では100%指名できるわけではないから、少なくとも平均点以上の指導技術も持たせないといけないなというのがあります。

堀江さん：そのためには、やっぱり指導じゃないけど研修とかはあるんですか？

金子さん：研修というか（スクール指導中の）各時間にプールサイドにマネージャーがいて、ちょっと滞ってるとか、子どもの掌握がいまいちだなとか、直接その場でコーチにアドバイスしながら、流れがよくなるようにしています。それが終わってから、こういう場合にはもう少しこうしたいとか、あるいはこういう練習パターンとか練習形態をとったほうが結構回りやすいだろうとか。

堀江さん：コーチ以外にもマネージャーがいて、ちゃんとやってらっしゃって、そういう意味ではやっぱり経営で、普通の職場なんですね。

子どもに目標を与えて、目標達成のためにはどういう練習をしたら到達するかをちゃんと考えてあげて、練習のメニューを組み立ててできない子はフォローする、できる子は褒める。



堀江さん：会社も社員によって得手不得手は違うわけで、でもみんなが機能しないと会社は回らないから、できる人にはもっと頑張ってもらう。できない人にはアドバイスしたりして頑張ってもらう。思った以上に普通の会社的です。



金子さん：ゴルフなんかでも人気のある上手なコーチは、言葉で客観的に表現はしなくても、頭の中で直感的に同じことやります。まず、じゃあ10球くらい打たせてみて、素早くその人の癖を見抜いてなんで飛ばないか原因を突き止めたり、相手の性格によって伝え方を変えたり、そういう人は直感的にやっています。何でもそうですけど、いきなり迫られても引いちゃうし、いつも他人行儀だと楽しくない、そういう押し引きが絶妙な上手い人っているじゃないですか。

堀江さん：いるねいるね。そういうことだね。でも今日お聞きしていたら、本当に従業員がたくさんいる会社そのものですね。

金子さん：昔は全然違ったんですよ、もう先生商売。昔はスポーツ＝根性みたいな世界だったから、横柄なコーチがたくさんいましたよ。でもそれを変えていくのは大変でした。

堀江さん：そうは言っても今の日本の水泳って強いじゃないですか。昔は弱かった時期もあるけど。



金子さん：そうですね。僕らの時代が一番弱かったです。戦前は水泳王国って言って、戦後は富士山（フジヤマ）のトビウオといわれた、世界記録を何回も出した古橋選手が戦後活躍したんですよ。

金子さん：でも（1964年の）東京オリンピックも、さあいよいよ自国開催！ってかなり注目が集まったんだけど、結局銅メダル1個しか取れなかったんですよね。で、当時の日本水泳連盟人たちは、これどうする？となったんです。



その後アメリカがいきなり強くなって「アメリカはどうやってるんだ」ってことになったんですよ。そしたらアメリカは既にジュニア世代の、エイジごとの大会をいっぱいやっていたんです。当然大会があるということは、そのジュニアの指導もやって育成にもかなり手を付けていたんですよ。それで、これから水泳日本をもう一回復活するためにはアメリカに倣ってスイミングクラブを作るしかない、となったんです。

それが1965年あたりで、翌年からスイミングクラブができて始めてうちは1966年、7番目くらいで結構早かったんです。それから日本はポツポツとスイミングクラブができたんです。水泳選手を育成するためには、ジュニア時代からちゃんと教えないとダメだな、ということでスイミングクラブができた。なのでスイミングクラブは最初、どちらかというと選手（の育成）に向いてたんです。だけど、やってみたら選手になりたい人ばかりじゃなくて、単純に泳げるようになりたいっていうニーズも結構多かったんで、そういう一般クラスを作るようになって、今のスイミングクラブになりました。



それから50年、日本が復活するまでに変えました。

金子さん：今の活躍選手はスイミングクラブ出の人が八割以上で、日本にスイミングクラブを普及したというのが今強くなった1番の要因です。ちょうど昭和40年くらいから日本にスイミングクラブを普及したから、その成果が北島選手とかに現れ始めて、この50年間で日本のスイミング、水泳は世界のトップレベルになったわけです。



スイミングで泳いだ世代が引退して親になり、コーチになって、あとは競技役員になったり審判になったりして全体を支える環境が出来上がったわけですね。育成されて、それにのっとなってずっと競技やっていった人たちが親になり、その子どもその次の世代でさらに成果が出てくるんですよ。

堀江さん：そういう意味で言うと、他のスポーツもそうですね。一朝一夕で（強く）できるのはなかなか難しい。そしてスイミングスクールに行くのが一般化してくれば、いろんな人たちが来てくれて裾野が広がる。

金子さん：本当に裾野は広がりましたね。そうすると全国津々浦々から、そういう将来のトップ選手の原石みたいなのがいるわけで、将来のトップ選手のスターが見つけれられる。

堀江さん：ゴルフなんかも一緒に、今の女子プロがもう圧倒的にすごくなったけど、やっぱり宮里藍を見たとかって、ゴルフブームがあるわけだね。



金子さん：そうですね。まずはトップの人の活躍を見て憧れて、自分も頑張ろうってなる。

堀江さん：駆け出しの1世代がいるから、何十年か後なんだな、成果が出るのってね。

金子さん：やっぱり第一世代がいきなりトップにはめったにならない。やっぱり少し進まない。今の水連の会長鈴木大地さんは、僕の7つ下で第二世代くらい。そういう意味から言ったら、鈴木大地さんは復活日本の一番草分け的な感じ。あの時のソウル（オリンピック）は金1つだけど、16年ぶりの日本の金で。多分選手やコーチも自信になったと思うんですよ、日本人でも水泳で金が取れるんだ！っていうね、そういう喜びがあったのかなと。



堀江さん：ちなみに金子さんって、この間まではロータリーの会長をやっていたり、商工会とか調布の水泳連盟をやったり、今回は日本の選手団の団長をやったり、いろんなことをされているじゃないですか。経営者であり、よくそれだけできますね。

金子さん：できる時はなるべく引き受けるようにしてます。だけど、いつも思うんだけど、結局やっぱりやらざるを得ない感じなんですよね。もちろん待ってもらえるなら待ってもらいますけど、来たらもうとにかく何でも、全てが同時進行だなと思ってやっています。基本は自分の中で軸になるものを決めて、この間までの軸足はロータリー、他はその合間にやれるだけやるいうふうに決めて。思い入れをちゃんと持って真剣に向き合っていると、スケジュールもうまいことと回る気がします。

金子さん：どうしたって、どれかに一つに集中することはできないので、中途半端な面もあると思うんですけど、その方が活性化するというか。基本はものすごい怠け者だから、時間があると何もしないんですよ。（笑）

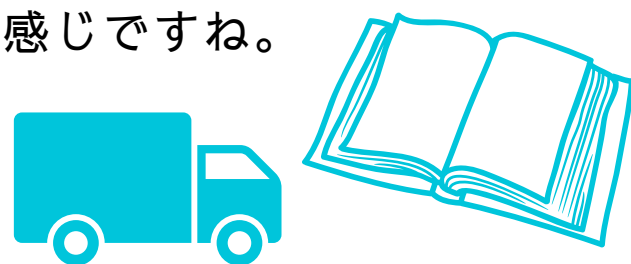
時間がないと、その短時間でやらなきゃいけない。その方が頑張れるんですよ、時間があればあるほど先延ばしする癖を持っているから。むしろそういう時間がないところで瞬間瞬間に決済したり決断したり、会社のこともずるずる考えれば決断つかないですよ。だけど、もう今日ここで決めないとダメだとなればそこで決めちゃうし、任せちゃうし。どれだけ考えたって、最終決断なんて大して変わらないから、という感じで同時並行でやっちゃう。

これが終わったら、っていうと結局全然終わんないんですよ。それが終わって、今度次の課題が出ちゃって。

堀江さん：それで受けるしかないんだ、やればなんとかなる、と。でも、それらすべてで成果を出すかたちなんですか？

金子さん：いや、成果は中途半端なこともいっぱいあると思います。でもやっぱり1つずつクリアしていくと自分の自信になるし、1つ1つ経験をしていくと次はちゃんとできるようになって、成長実感みたいなものもあるし。

堀江さん：クロネコヤマトを創業した小倉昌男という有名な経営者が出してる本のタイトルにあるんだけど、まさに「やればできる、やればわかる」という感じですね。



金子さん：本当にそんな格好いいものじゃないんだけど、しょうがないですね。やれって言われたら、やるしかない。やれと言われてすぐ断られる方もいますけど、そうするとチャンスはなくなりますよね。色々やっていくと、また目の前にそういうのがやってくるんです。それはチャンスなのか、面倒くさいことなのか分からない。

それによって新たな視野を開けるといってもありますし、ただ断り続けたら多分何もなくなると思う。そういう経験が全部、最終的に今頑張らなきゃいけないことに繋がっている。そういう実感はありますね。

堀江さん：私が金子さんにぜひ聞きたいなと思うようなことを全て教えてもらった。今日は本当にありがとうございました。

金子さん：こちらこそ、ありがとうございます。

金子スポーツ振興株式会社

- ★「もっと楽しくもっと簡単に」水泳技術を習得できるように指導システムで『たくましい子どもづくり』！
- ★誰にでも訪れる老化も、適度で正しい運動習慣で健康に老いる術を身につけ『生涯健康』！
- ★2016年に50歳を迎えたアクラブメソッドは「上手になること」と「運動神経を活性化」させることを両輪に次の50年も進化を続けます！
- ★アクラブならではの様々なシステムを準備し『より安全に、より使い易く』！

〒182-0022 東京都調布市国領町6-27-12

TEL 042-483-3225 (代表)