にしようか悩んだくらいですから。

ところが、六年生の時に、県の柔道大会で優勝しましてね。熊本市の藤園中学校で柔道のコーチをしておられた白石先生から「柔道をやるなら来ないか」と誘われたんです。熊本市内に住んでいる祖父がとても乗り気になりましてね。僕としては矢部町を離れたくなかったし、小学六年で親元を離れたくなかったのですけれども、祖父の力が強くて、とうとう藤園中学校にはいることになったんです。

白石先生

白石先生との出会いが、僕の人生に大きな影響を与えました。もし藤園中学校で、白石先生にめぐり会わなかったら今の僕はなかったと思います。県では一、二番くらいまでにはなれたかもしれませんが、とてもじゃないけれど、日本一、世界一をねらえる選手にはなれなかったと思います。

白石先生の教えを受けて世界選手権に出場した先輩もいますしね。

指導はそんなに厳しいとは思いませんでしたが、練習はきつかったですよ。白石先生は接し方というか、殴ったり、蹴ったりするのではなくて、とてもやさしいんです。練習以外でもね。例えば練習の始まる前に僕たちが遊んでいると、先生が早く来られることがあるんです。そして「オイ、腹がへってないか。メシ食いに行こう」。

練習はきつかったけれども、楽しかったですね。

僕は矢部町ですから、あまり知らなかったんですけれども、柔道をやってる連中は、皆藤園中学校にあこがれていたみたいですね。

白石先生の指導をうけたいということで、学区外からの入学者も多かったみたいです。

いまもそうですが藤園中学校というのは柔道がずば抜けていましたからね。それに親も熱心な人が多かったようです。

僕も親元を離れて心細かったですけれども、先輩にもいじめられませんでしたし、これも白石先生がいい先輩をつくっていたということでしょうね。

文武両道

それから九州学院高校に入りました。白石先生が九州学院の方へ移られたんです。

白石先生は、「自分は六年間柔道を教えたい。三年間自分が教えて日本一強くなっても、指導者が変われば柔道もまた変わってくる。自分がこういうふうに育ってもらいたいと考えながら教えても、指導者が変われば、全然違う柔道になったり、いい選手なのに伸びなかったりする。とても残念だ」とよくいわれていたんです。それで九州学院から監督の話があって、九州学院ならば中学、高校と六年間柔道が教えられるということで、九州学院に移られたんです。それで僕は、白石先生が移られるので九州学院に入りました。

「文武両道」というのが白石先生の口癖で、「勉強が一番だから、それをおろそかにしてはだめだ」とよくいわれていたんですけれども、僕としては、「柔道が強くなりたい」という気持ちが強かったです。

僕が高校一年の時に九州大会で優勝しました。九州学院の柔道のレベルは、高かったです。

東海大学

高校二年の夏に、東海大学相模高校に転校しました。僕は東海大学の柔道部の監督、佐藤先生の家に下宿して、高校に行って授業を受け、それから一時間位かかって東海大学へ行き、そこで柔道の練習をしていたんです。

だから高校二年の時から柔道だけは東海大学に入学した感じでした。

「柔道が強くなりたい」という気持ちが強かったけれども、高校生としてなすべきことがありますから、まじめに授業も受けました。

柔道をやってる時間よりも、授業を受けてる時間の方が長いわけですから。

大学生になってからも、先生や先輩がとても気を使ってくれまして、今考えると僕に対してはそんなに厳しくなかったみたいです。

大事に育てようということだったんでしょうね。

全日本優勝

中学校の時、全国大会で優勝して、柔道関係者には、「熊本の山下」と注目されたようです。

それから高校一年の時にインターハイで優勝。

一般の人に知られるようになったのは、高校三年の時です。全日本に高校生として出場し、三位になった時でしょうね。それから東海大学に進んで、大学二年の時に全日本で優勝しました。高校三年、大学一年と二回とも上村さん（熊本県出身でメキシコオリンピックで優勝した人）に負けたんです。だから三回目に勝った時は、頭の中がボヤッとして、瞬間わかりませんでした。勝てたんだと思う半面、本当に勝ったのだろうか、信じられないというような気持ちで、それに、これで終わったんだという気持ちが混り合って、自分が自分自身でないような感じでした。

試合前

試合前は、普段と気持ちは変わらないし、またよく眠れます。

旅館に泊っても、すごく寝付きがいいんです。だから一緒に泊る連中が寝られないらしいんですよ。いびきをかくわけ

ではないんです。「あいつはもう眠ってしまった。俺は明日は試合だから早く眠らなくては」という気持ちがはやって、なかなか眠れられないらしいんです。

物事にこだわらないというわけではないんですが、試合前にいろいろ考えても仕方ないものですからね。試合のことは一切考えないことにしています。

柔道の試合の場合、対戦相手が決まるのは早いですからね。だから練習の時に相手のことは十分研究できますから、試合前夜にいろいろと考えてもどうにもなりませんしね。

実は僕もだいぶん前に経験があるんですよ。

試合の三、四日前に、フッとその選手のことが頭に浮かんだものですから、あの選手はああやって攻めようなんて考えたら、目がさえてきて全然眠れなかったんです。

それからは、試合前は試合のことは考えず、普段の生活をするよう心掛けることにしました。何回も試合に出場することで、こういうことができるようになったのかもしれません。

スポーツ文化

柔道というのは、簡単にいって、日本が世界に誇れるスポーツ文化のひとつです。剣道とか空手とか世界的に普及しているようですけれども、柔道が一番ですよ。「始め」とか「一本」「技あり」と日本語を使う唯一の競技でもありますしね。

こういう柔道を学ぶということに誇りをもっています。柔道の場合、特に礼儀を重んじます。僕は礼儀というのは、日本人の考えの中から生れ出たものだと思います。

柔道というのは、他のスポーツよりも礼儀についてうるさいわけですが、うるさくいわれるからというのではなく、スポーツを一生けん命やれば、中身から礼儀正しくなってくると思いますし、そうでなくてはいけません。

だからスポーツをやってる者は、礼儀正しくあるべきだと思いますね。

世界の柔道

海外での柔道の人気というのは凄いものですよ。中には柔道が日本で生まれたスポーツだということを知らない人が増えています。柔道が世界のスポーツになったということですね。日本で生まれたスポーツが、よその国の人たちにどこの国で生まれたスポーツかわからないようでは寂しいですね。他のスポーツと違って柔道が日本語を使っているから、多少は日本的な感じがありますけれどもね。

この前、オーストリアで柔道のコーチをしているイギリス人と話す機会がありましたが、「イギリスでは、中学生も高校生も体育の授業に柔道を習わなくてはならないんですよ。男も女も。今からはどこでもこうなってくるでしょうね」といわれましてね。

このように世界的なスポーツとなった柔道が、日本から生まれたスポーツであるということをわからせるには、「勝つ」ことですよ。

日本の柔道のレベルというのは、今世界一です。しかし「ダントツ」の一番ではないんですね。オリンピックで、日本のメダルの獲得数では一番でも、無差別で負けたら、「日本は負けた」という感が強い。世界選手権でも日本はトップではあるが、危なくなってきています。

食生活、民族などの違いで同じ体重でも、根本的に外国の選手の方が上ですよ。力の面でも外国の方が上なんです。

ただ柔道の場合、力が直接加わるわけではないですし、そこに間があるわけです。相撲やレスリングは相手と密着して、直接力が加わりますけど、柔道には間があります。

だから体が大きい方が強いというわけではありません。大きい人、小さい人、それなりの技があるわけです。その技を身につけたら強いですね。

ただ寝技というのは立技より体の摩擦が大きいので大きい方が有利ですけどね。

目標をもって

県内にも柔道をはじめ、いろいろなスポーツをやってる人がいると思いますが、やはり練習が一番ですね。苦しい時もあるでしょうけれど、考えてみると自分だけが苦しいわけではないですからね。自分だけがやってるわけではないし、相手も練習していますからね。こう考えると、苦しいからやめたくなる、ではいけないでしょう。そういう意味でもやはり練習が一番ですよ。

それから、ただ練習といっても目標をもってやることが大切です。目標をもって努力するということですね。

また、この目標にしても、身近かなものと大きいものをもって練習に励んでもらいたいですね。

僕はよく熊本には帰ってきますけれども、やはり「ふるさと」を変えてもらいたくないですね。昔のままでいてもらいたいと思います。また熊本の水は日本一です。もっと大切にしてもらいたいと思います。