

1

プロローグ 5

2019年世界体操選手権 団体総合予選 13

アクシデント 16

動揺 23

チームでカバー 27

2

2019年世界体操選手権 団体総合決勝 37

あん馬 39

つり輪 44

跳馬 48

野々村選手 52

平行棒 54

鉄棒 57

ゆか 61

団体総合決勝が終わる 66

3

「オールラウンダー」が体操キング 71

内村航平、萱和磨、谷川航・翔兄弟 73

内村航平 73

萱和磨 89

谷川航・谷川翔 96

4

華やかな「スペシャリスト」白井健三、橋本大輝、神本雄也 105

白井健三 108

橋本大輝 118

神本雄也 124

5

体操ニッポンの努力 133

基礎トレーニング 137

結果をバネに 142

確かな手応え 146

エピソード 149

プロローグ

「体操競技」とは、人が自分の力だけで体を操り、技の難しさや美しさ、出来映えなどを競い合うスポーツです。選手が空中で見せるダイナミックで優美な動きは、見ている者をくぎづけにします。それが、「体操競技」です。

2016年8月8日。日本から見て地球の真裏にあるブラジルのリオデジャネイロで、歓喜の輪ができました。内村航平選手や白井健三選手をはじめとする「体操ニッポン」が、オリンピック・リオデジャネイロ大会の体操男子団体総合で金メダルに輝いたのです。

日本の体操界にとって、これは2004年のオリンピック・アテネ大会以来、12年ぶりの快挙でした。

内村選手や白井選手を中心とする団体メンバー全員が力を合わせてつかみとった金メダルは、ずっしりと重いものでした。

「俺たち、金メダルだよな？」「本当に、金メダルを取れたんだよな？」

5人の選手たちは互いにそう言って確かめ合いながら、喜びをもっと強くかみしめたいと、輪になってジャンプをし続けました。

数あるオリンピック競技の中で、日本がいちばん多くのメダルを取っているのが、体操競技です。

日本のお家芸と言われる柔道やレスリングよりも多く、これまでに98個（男子97、女子1）のメダルを手にかけています。そのうちわけは、金31、銀33、銅34で、男子は国別でも世界最多。これこそが、「体操ニッポン」と呼ばれて尊敬されているゆえんです。

体操の日本人メダル第1号は、1956年のオリンピック・メルボルン

大会の男子鉄棒で金メダルを取った小野喬さんでした。その後、日本は1960、70年代には圧倒的な強さを誇り、1960年のオリンピック・ローマ大会から1976年のモントリオール大会まで、男子団体総合で5連覇を達成します。男子個人総合でも1964年のオリンピック・東京大会から1972年ミュンヘン大会まで、日本選手が3連覇を達成しました。

当時は、日本人選手が次から次へと新しい技を編み出して世界に発表する時代。鉄棒の「月面宙返り（ツカハラ）」や跳馬の「カサマツ跳び」など、多くの技に日本人の名前が付き、新技の開発でライバル国をリードすることで世界の頂点に立っていたのです。

それから約40年がたった2004年のオリンピック・アテネ大会で、日本の男子団体はオリンピック7大会ぶりに金メダルを獲得しました。この