

インタビュー動画 翻訳スクリプト

タイムコード同期 / 日本語訳

0:01 (1秒)	私はただ、根拠のない自信があるだけなんです。物事はそうなるべき方向へ進んでいくものだから。私はよく「嫌だ」と言っている気がします。もがくことが大好きなんです。
0:07 (7秒)	本当にそうなんです。それによって自分が生きていると感じられます。
0:10 (10秒)	私個人としては、メダルを獲るかどうかにかかわらずどうしても心から執着できないんです。何かが大変になるとは思っていません。失うものなんて何があるのでしょうか？
0:20 (20秒)	そこにいる一秒一秒、何かを得ているのですから。私はあらゆるものと繋がっていますが、何にも執着していません。本当に、もし何度もどん底に落ちていなければ、
0:28 (28秒)	ここまで上がってくることはできませんでした。だからこそ、過去の自分に声をかけるとしたら「何も言わない」と言います。彼女にはそのすべてを経験してほしい、それだけが
0:37 (37秒)	私が今ここにいる理由だからです。自分の過去について、何一つ変えたいとは思いません。自分の人生がどこへ向かおうと、あまり気にしていません。どんな道でも
0:43 (43秒)	楽しめると思っているからです。もし今日やめたとしても、本当にたくさんの可能性が広がっています。悔やむこともないでしょう。他にできることはいくらでもあります。もし
0:52 (52秒)	スケートをやりすぎていると感じたらペースを落としますし、足りないと思ったら
0:57 (57秒)	ペースを上げます。誰にも私を飢えさせることはできませんし、何を食べていいかダメかを指示することもできません。強いポジティブな感情であれ、強いネガティブな感情であれ、何かを感じているということ自体に意味があります。
1:07 (1分7秒)	そして、周囲の人たちが自分に対して何かを感じてくれる、それだけで十分なのだと思います。それはただの経験であり、来ては去っていくものです。勝つことも、それと
1:16 (1分16秒)	同じようなものですよ。私は世界選手権を2回逃しました。それに対して何か思うところがあるかという、

1:23 (1分23秒)	全くありません。2回逃したことも気にしていないし、今回優勝したことも気にしていないし、次勝てなくても気にしません。人生という大きな見取り図の中では、
1:32 (1分32秒)	そんなことは大した問題ではないからです。体を動かすことが大好きで、自分の体を追い込むことが大好きです。でも、誰にも自分の限界点を超えて
1:39 (1分39秒)	追い込ませてはいけません。自分の限界を知っているのも、自分自身を知っているのも、あなただけです。アスリートに限らず、すべての人が、
1:47 (1分47秒)	自分が囚われているその生活から一度離れて、休みを取るべきだと思います。一歩引いてみることで、全く違う視点が得られますし、多くのことを学べます。それこそが
1:55 (1分55秒)	人生というものだからです。
1:56 (1分56秒)	私は悲しみも好きですし、怒りも好きです。そういう感情をすべて味わうのが好きなんです。人生のゴールの頂点にあるのが
2:05 (2分5秒)	幸福だとは思いません。実際にはバランスがとても重要で、それはアスリートであってもそうでなくても、誰にでも言えることです。一つのことに100%のめり込んで、
2:12 (2分12秒)	自分の他の可能性を模索しないのはよくありません。基本的には、それは
2:20 (2分20秒)	自分自身をないがしろにしていることになります。いえ、違います。
2:26 (2分26秒)	これがチャンピオンになるために必要なことです。絶え間ない叩き込み。とても疲れています。
2:34 (2分34秒)	完璧の追求。
2:36 (2分36秒)	もう一回。私は努力することや、自分を限界まで追い込むことが大好きです。でも、それをするためには休息が必要です。
2:42 (2分42秒)	今は、そのプロセス（道のり）自体が何よりも楽しいです。自分のエネルギーをすべて使い果たしたい。それがとても楽しいんです。

2:50 (2分50秒)	やりたくないことのために、自分をそこまで犠牲にしないと決めました。二度とそんなことはしません。
2:57 (2分57秒)	人生には、世界選手権で優勝することよりもずっと素晴らしいことがあります。世界チャンピオンという重みは、
3:04 (3分4秒)	実際には存在しないものだと思います。重みなんてありません。だって、それは作り物のようなものですから。出場したその一つの大会での
3:12 (3分12秒)	ただのタイトルに過ぎません。私は人生をそこまで深刻に捉えていない気がします。なぜなら……
3:19 (3分19秒)	(インタビュアー) 「当時の記憶があまりないと仰っていましたね」
3:25 (3分25秒)	はい、間違いなく記憶から締め出していますね。その時の映像を見るたびに、映画を観ているような感覚になります。自分だと分かってはいるのですが、
3:33 (3分33秒)	他の人たちが見ているのと同じ視線で、その映像を見ているような感じがするんです。
3:37 (3分37秒)	(インタビュアー) 「完全に別人のように感じられるんですね」 はい。
3:41 (3分41秒)	(インタビュアー) 「なぜそうなるのだと思いますか？」 おそらく、それほど酷い状態だったからだと思います。ただ思い出したくなかったんです。毎日が同じことの繰り返しで、
3:49 (3分49秒)	練習はとても深刻なものでした。ジャンプを失敗するたびに泣いていました。周囲のチーム体制が
3:56 (3分56秒)	あまりにも厳しかったので、私は常に「戦うか逃げるか（極限のストレス状態）」のモードになっていました。