

「陸上王国・埼玉」であるため 埼玉が生んだスター選手の役目

★子供たちの「あこがれ」に・・・

先述したチャレンジカップという10歳以上を対象としたジュニア陸上教室に、後藤乃毅選手も講師として呼ばれた。

このセミナーは、子供たちがあこがれのスター選手と触れ合うことで、より競技を好きになってもらいたい・・・という粋な企画。やはりどんな選手も、そのスポーツを楽しまなければ成長はしない。

インターハイで表彰台に上がり、テレビに放映され、日の丸をつけて活躍した選手と一緒に走るという感動は、子供たちの一生の思い出になるだろう。

大きなプラスの影響を生むのはまちがいない。親がくどくど教えるより、よほど効果を発揮するだろう。



私は小原先生にも子供と写真を撮らせていただいた。

子供というのは、えらい人、すごい選手らに積極的にふれあうすべを持っていない。自分はたくさんいる生徒の一人だし・・・と思っているからだ。たとえば普段は遠

巻きに眺める校長先生とでも、二人で写真をとることがあったなら、緊張も解け距離感も縮んで親近感も沸くものだろう。見識も違ってくるはずだ。

後日、子供はその写真を大事に日記に貼っていた。

★埼玉が生んだスター講師たち

子供たちにとって、競技をする以上、みな大会で良い順位をとりたいのは当たり前。

それが全国大会を勝ち抜き、雑誌に写真が載り、おまけに日本ユース、ジュニア代表・・・となると雲の上の存在だ。



中学生にもなれば自己記録とどのくらい違うのかを比べ、驚くだろう。

100mで全中、インターハイで勝つという人、幅跳びで自分の二倍くらい跳ぶという人に会うのも初めてだろうから。そういう選手たちが自分に教えてくれた・・・その記憶は大多数の子供たちが新鮮な思い出として、一生つきあっていくものだ。甲子園で優勝した桑田選手、清原選手がフォームを見てくれたらうれしくて眠れないだろう。スター選手にはそういった素晴らしい役目がある。夢を与えられるのだ。



小中学生総勢300人くらいは参加していたろうか・・・そのうち100名以上もの子供たちが短距離レクチャーに来た。ほかは110mHと幅跳びなので数は絞られる種目だ。

★基本は「バネ」

後藤と講演前にちょっと聞いた。  
野「今日は何をやるの？」  
後「バネのドリルです」  
・・・と予定を見せてくれた。

なるほど。一時間ちょっとでは、スタートやら加速ステージやらを説くのは無理なので、原動力になる地面を押す動作を教えようということらしい。

後藤の実技は私にとっても大きな勉強になった。子供に教える際に、体験から来る理論を伝えるよりもより効果的な説明ができるからだ。



・・・彼の話私レベルで解釈すると・・・

近年は「地面を押す、蹴る、捉える・キャッチする・・・」という表現をよく聞くが、やはりすべてのスピードの生まれる場面は、重心をぶらさずに加速につなげる・・・という事らしい。

主に股関節周辺やハムストリングで体重を受け止め、「推進力に変えるバネ」がキモになる。私は大学時代、とにかく跳び上がるためにやみくもに大腿四頭筋をスクワットで鍛えたが、本来は腸腰筋などのインナーマッスルを鍛えるべきだったのであろう。跳ぶのも走るのも「腰」で・・・ということか。

そして重心が一番乗る地点・スポットを踏みしめていく。

地面は蹴り飛ばすのではない。

レッグランジ・・・腿裏で地面を捉えるのか・・・。キックというイメージではなく、「ギュッ」と地面を捉える・・・という感じ・・・重心をしっかり捉えながら徐々に上体を起こして加速していく。

ここで重心が前後にブレるということは、スポットがずれていることになる。それは円滑な加速を邪魔するブレーキになる・・・なるほど・・・

あんまり書くと認識の浅さを大勢に注意されそうなので止めておくが、後藤のアップでの動きや、レースの写真を見ると「なるほど・・・」とあっさうの理解につながる。

昨今の地域陸上クラブは優れた指導者が多く、かなり精密な動きのトレーニングをしている。当日もアップ競技場に行くと、小学生がラダーを用いた練習をしている。そしてジャンプや、ギャロップ、スキップ、ランジ、などのドリルは高校生を凌駕するレベルにある。実際にすばらしい動きをする小学生は走っても跳んでも優れた結果を出す。学校も異なる多くの子供たちにそれを教えていくのは、大変な労力と熱意、そして競技愛がないと不可能だ。・・・頭の下がる思いである。



## ★少年の瞳は輝いて

講習中に「なにか質問ある人！」と後藤がみんなに尋ねる。

当然、子供たちが積極的に発言するはずもない。

「俺なんか変な質問したら恥ずかしい・・・」という気持ちがあるのだろう。

「うーん、時間が余っちゃいますね・・・」と私に後藤が言ってきたので。

「実際走らせて動きを見ればわかりやすいんじゃない？」と伝えると、

「そうですね」と、直線で加速させることにした。

いざ走り出すと、やはり子供たちは、気負いすぎて、かなりな力んだ走りになった。少しでも良いところを見てもらおうという子供らしい特徴だ。

後藤も苦笑しながら

「もっとゆっくりでいいよ。確実な動きを。

ドリルでやったバネを走っている動きにも活かして・・・」



そんな中、もう練習も終わろうというころ少年が走ってきた。

「ぼくハードルと100mやっているんですけど、ピッチを上げたいんですけど・・・」と質問してきた。

聞くと中学1年生で、ハードルは高すぎてきついため、100mのほうに集中したいとの事だった。

後藤も日ごろ選手育成はしていないので、正しい動きの解説はできても、ピッチ走法への助言は慣れていないようだった。

「筋力と重心移動でバネが生まれるんだから、ストライドもピッチも、変えようと思って変えるものではないのでは？」・・・と助言すると

後藤も「そうですね。バネの強さで決まるのだから、・・・」と少年にアドバイスをしてあげた。

バネの生み出す推進力（腰で地面を押したときの強さ）によって走法が決まるのだから、意図的にストライドを伸ばしたり、ピッチを速めたりするとブレーキになる・・・という私の解釈は合っていたようだ。

後藤の話を聞き、少年は「わかりました。ありがとうございました」と走って行った。ドキドキしながらやっとの思いで手をあげたのだろう。  
少年の紅潮した笑顔が、新鮮だった。



★講演が終わって・・・

今日の講師陣はユース、ジュニアの日本代表経験者だ。抽選で日の丸グッズを子供たちにプレゼントして、会場は常に沸いていた。

今年の全中で女子100mを制した土井選手も、昨年はこの講習会経験者だ。

こういう積み重ねがやがて大きな稲穂となる・・・ということを証明した。



国体の対抗戦を見ても、埼玉は間違いなくジュニアでもシニアでも全国を代表する陸上盛隆県である。

それは偶然強い選手が生まれたのではなく、危機感をもった指導者、協会の諸先輩方の弛まぬ努力の賜物である。王国だからこそ、「強い選手を待っている」のではなく「強くなるよう育成」するのだ。

しかもレベルを限定して選抜合宿するだけでなく、広く一般にも開放しているところに感心する。

強化選手限定でやったほうが作業も楽なのは当然。しかし、すそ野を広げて参

加したい全員を受け入れてくれる懐の深さがある。  
この気持ちが競技人口の維持に貢献しているのは間違いないだろう。

こういった埼玉の優良な環境下で飛躍したスター選手たちが、今度は次世代の育成にあたる。数百人の子供たちに羨望の目でみられるのだからやりがいのある仕事だ。こういう図式が描けるのが埼玉の強みだろう。



解散後、後藤の周りにはサインをせがむ人ばかりであふれた。

私は早々に後藤のそばを離れ、帰路に着いた。  
いつかあの集団の中から、100mでインターハイに臨む選手が生まれる事を想像しながら。



筆 撮 のもと齒科