



日本高校記録樹立の瞬間およびそれまでのプロセスを近くで見てきた者として、記録に残します。

2024年3月2日 外堀 宏幸

八種競技最後の種目となる1500mのスタート前、バックストレートでペースの確認を行いました。4分45秒26以内でゴールできれば日本高校記録。何か異変が起きない限りは、この偉業に手が届きます。ただ、春の記録会の1500m。スタートから300m付近で転倒、剥離骨折のアクシデントもありました。この先何が起こるかわかりません。期待や不安、いろんな思いが交錯し、思考の焦点が定まりませんが、何か声をかけたい、そんな気持ちはあります。ただ、言葉が出てきません。

日本記録—中学でも高校でもどちらでも構わないので、陸上競技に携わる間に一度は成し遂げてみたいとおぼろげに掲げていた夢。でも、まさか本当にこのような瞬間に巡り合えるとは。信じる—そう声をかけたような気もしますが、きちんと発声できていたかどうか。

2023年11月12日16時40分、高校記録更新に向けて、高橋は走り出しました。

2023年6月16日。ハムストリングの怪我が完治しないまま南関東大会当日を迎えることとなりました。最初の種目となる100mのウォーミングアップ。スピードを出そうにも出ない、出せない。この状態から何を決断すべきか、迷いの余地は残されてはいませんでした。頭の中では言うべき言葉は浮かんでいますが、どうしてもその言葉を口にすることができません。

IH八種競技において、過去高校1年生での入賞者さえいなかった中での優勝。その時高橋は雑誌の取材で、「三連覇を目指します」と語りました。高2になり、無事に連覇。そして高3。三連覇に向けてという中での、あまりに受け入れ難い、この現実。

万事休す。ここで終わり—そんな気持ちで欠場を確認した直後のことでした。高橋から想定外の言葉を聞くこととなります。

「11月のエブリバディデカスロンで日本高校記録を出します。」

同級生達は引退。高3全体も大学受験一色の学校生活。当然ながら、高橋自身も大学受験の準備をしていく必要があります。このような中、高校記録を更新するという目標を見据えた状態で、11月までトレーニングを続けていくことは容易ではありません。日々、限られた時間の中で如何にモチベーションを維持し、トレーニングを組み立てていくか。明確な答えなどわかりませんでした。自分一人の力だけでは到底できそうにないことはわかります。ですから、後輩であったり、コーチの方々であったり、いろいろな方の力を借りながら、歩みを進めるしかないと考えました。トレーニング上、重視した種目は走る種目。具体的には100m10秒7台、400m49秒前半、1500m4分30秒、この辺りの記録を目標に、トレーニングを進めていくことにしました。まずは怪我を治すこと、そして徐々にトレーニング強度を上げていく。

日本高校記録の更新一できそうな気がしたからこそ、動き始めたことは事実です。ただ、これまでどんなに強く願い、そして努力したとしても叶わぬ現実をたくさん見てきました。ですから、冷静になればなるほど、ここでの「できそう」という思いは妄想でしかないことに気づかされます。ですから、気持ちとしては、できる・できないを予見するのではなく、ただやる、そう努めて思うようにしました。

一般論として、早い段階で高負荷のトレーニングに取り組めば、身体的な自然成長も追い風となり、飛躍的に記録を伸ばすことが可能とされます。一方このことは、将来の伸びしろを先取りしているのみならず、本来持っているポテンシャルを表出させる上での弊害にもなりうる、といった考え方もあろうかと思えます。中高生の陸上競技に携わる一人として、これらの課題に少しでも向き合う意味でも、中高生の間は何か焦点を当てすぎないことを意識してきました。結果として、多様な種目やトレーニングに取り組むことは、積極的に推奨してきたつもりです。

「競技者として最終的な頂点をより高めていくプロセスにおいては、考え方やトレーニングにふり幅を持つことが重要」このことは私が大学時代に学んだことの一つです。「ゆらぎ」「振り子」の言葉からイメージされる物事を固定化しない状態。右に振っては左に戻り、また右へ・・・、常に変わることを受け入れる姿勢は、「成長＝変化」と捉えれば、当然必要になってくることのように思います。

このような考え方をしている自分にとって、高橋と出会えたのは幸運でした。混成競技は、多様な種目に取り組むことそのものです。そして彼は、混成競技に必要な力を高いレベルで備えた選手でもあります。ただ、日本或いは世界の混成競技アスリートを見渡した際、それらの選手との比較においては、高橋の身体は決して大きくはありません。一方、瞬発力、跳躍力、器用さといった能力は極めて優れていますので、混成競技以外の種目に比重を置いた方が、と頭をよぎったこともありました。また、他からそのような声をいただいたこともあります。しかし、少なくとも中高生の間は混成競技に取り組むことが今後の弊害にはならないだろう、そう考えを改めました。

本格的にトレーニングを再開できたのは7月中旬。その後はおよそ1カ月単位で練習計画を作成し、その日の状況をみつつアレンジを加えながらトレーニングを重ね、概ね順調に力を吸収していったように思います。8月中旬には、走高跳のPBを8cm更新しました。ハードルややり投もほぼPBに近い状態にまで戻っています。また、エブリバディデカスロン直前となる10月末の記録会では、測定機器の不調で手動計時になったのですが、100mで11.1と400mで49.8でした。ただ、このレースは力を抜いて走りましたので、本人も、私も、それにしてはかなり速いという感想でした。砲丸投も13m近くをコンス

タントに投げれるようになっていきます。11月に入ると、明らかに身体の状態は良いのがわかりました。こうなると、もう一つの重要な要因である天候・気温・風といった外的コンディションがとても気になります。記録を出すという目標においては極めて重要な要因です。ただ、こればかりは考えてもどうしようもありません。

眺めても仕方のない天気予報を毎日何度も確認しつつ、いよいよ大会当日を迎えることとなります。

2023年11月11日、エブリバディデカスロン in 愛知。
高校記録更新に向けての二日間の挑戦が始まりました。

初日の中で、特に印象に残っている出来事があります。2種目目となる走幅跳の1回目。風は+2.0～+3.0m/sec。「絶対にファウルをしないよう、踏み切る力を弱めてでも、踏み切り板を意識して跳躍しよう」と打ち合わせたその跳躍後、「跳んでみてどうだった？」と聞いた返答が「絶対ファウルしないと思ったので思い切り跳びました」とのこと。記録は7m27。すごいな、と感じました。踏み切り板の中心辺りで踏み切ったその跳躍は、私自身には、絶対にファウルしないと思えるほどの距離的余裕はなかったように思えたのですが、本人としてはファウルしない自信があったとのこと。身体操作性、運動の再現性、直感的な判断力など、極めて高いレベルの力を持っていることを強く感じた瞬間でした。「身体の状態も良く、且つ直感的に適切な判断ができるならば、これは本当に高校記録を出してしまうかもしれない」そう感じられた瞬間でした。

初日は四種目中三種目でPBを更新。特に、この五カ月間力を入れて取り組んできた100mと400mで大幅に自己ベストを更新できたことが何よりも嬉しい結果でした。

二日目は初日より気温が低くなりましたが、記録を狙う上ではなんとか大丈夫そうです。この二日間、外的コンディション面は幸運に恵まれました。

そして高橋の状況ですが、最初の種目のハードルのアップを見ているように感じられました。気合も入っている様子です。ただし、過去の試合でハードルを蹴り上げて転倒したこともありました。やり投や走高跳にしても、失敗して低記録になる可能性はいくらでもあり得ます。好記録を切望すればするほど、その反動としてより強いネガティブなイメージも生まれてきます。

競技が始まりました。最初の110mHは、朝の早い時間帯にしては十分な記録。次のやり投は少しだけPB更新。こちらはまだまだ記録を伸ばせそうな気がします。そして走高跳は、毎回そうなのですが、もっと跳べると思ってしまうので私としては悔しい結果でしたが、何とかしのぎました。そして残すは1500mのみ。

高校記録まであと647点。この時点では、私自身はもう言葉が発せない状態でした。色んな場面で、100mから混成競技までの高校記録を眺めてきました。陸上をやっているならば名前も顔もわかる方ばかりです。いつかはここに、という気持ちもありましたが、ではその為に何の努力や取り組みをやってきたのか、と問われれば、口をつぐむしかありません。しかし今、目の前で自分が近くで見えてきた選手が高校記録を出そうとしています。

桐朋で中高生の陸上競技に関わるようになって21年目。これまで色々な嬉しい事や悔しいことを経験させてもらいました。間違ったことをしたと反省していることも本当に多く、自信をもってこれまでを振り返ることはできません。ただ、高橋と出会えたのが今で本当に良かったと思います。それは、偶然の出会いによってお力添えいただけるようになったコーチの方々にこの上ないサポートをいただける環境にあったこと、近年、偶然にも本校には全国で活躍する選手が複数おり、それらの選手とのプラスの相互作用が生まれていたこと、そしてとても明るく前向きな同級生達に囲まれたことなど、色々な幸運が重なって、今を迎えています。

夕刻が迫り、辺りは次第に薄暗くなってきました。走高跳を終え、それ程身体を休める時間もないまま、最終種目となる1500mのアップをするため、バックストレートに向かいます。

—1500mスタートの号砲。最初の走り出しは順調でした。ただ、徐々に予定したペースから遅れていきます。懸命に足を前に出しているのがよくわかりますが、どうしても身体が動かない、そんな様子です。1000mの通過が3分3秒。この状況からは目標としていた4分30秒は厳しい通過タイムですが、これ以上スピードダウンすると高校記録更新に必要な4分45秒26も危うくなる。あと500mがんばれ！私だけではなく、色々な方が高橋の偉業を期待し、大きな声援を送っています。あと200m！ここで少しスピードが上がりました。これならいける！

徐々に近づく高橋の姿。ゴールした瞬間のタイマー。歓喜。

種目	記録	達成率		得点
100m	10.71 (+1.9)	101.7%	PB	926
走幅跳	7m30 (+2.6)	98.6%		886
砲丸投	12m25	100.4%	PB	622
400m	48.91	101.5%	PB	866
110mH	14.67 (+0.4)	98.0%		890
やり投	55m58	101.0%	PB	672
走高跳	1m89	96.9%		705
1500m	4分37秒42	98.7%		697
		前半		3300
		後半		2964
		総合		6264

力を尽くして戦った競技者同士が称え合っています。そして、その輪の中心には高橋が。6264点—従来の記録を50点ほど上回る、有言実行、見事な日本高校記録の達成です。会場全体も、高橋の偉業達成を祝福しています。頭の中で「本当にやったんだ」と確認をしなければ、これが現実なのかの確証が持てない、そんな気持ちでした。

中学1年生の体育の授業。走幅跳をする姿を見て声をかけたあの日。踏み切るセンスを感じたその跳躍は4m70。その時のことはよく覚えています。ただ、まさかこのような未来につながるとは。

「11月のエブリバディデカスロンで日本高校記録を出します。」

史上初のIH八種競技三連覇を断念した失意の底で、高校記録の更新に進むべき道を見出してくれた高橋の言葉。この言葉からすべては始まりました。高橋と私、コーチ2名の4名からなる高校記録更新に向けてのチームは、私にとってはもちろん、高橋にとっても大きな支えになったと思います。また、練習パートナーとして後輩達に協力してもらったこともありました。また、時に他校の先生にサポートいただいた場面もあります。それらすべての皆様に、感謝を申し上げます。

そして最後に、桐朋陸上競技部に強烈且つ新たな歴史を残してくれた高橋諒君、本当におめでとう。そしてありがとうございます。

この先、桐朋陸上部で活動することになる未来の部員達へ

本校は私立の男子中高一貫校です。もちろんルールはありますが、自由な校風ということもあり、何かに熱中して取り組むことを推奨する風土は、桐朋の伝統と言えます。ただし、そうは言っても学業中心の学校生活です。頭の中を学業以外の何かで満たすことは許されません。高橋もその他の生徒同様、学業と陸上競技を両立してきました。週5日、1日2時間のトレーニング。彼はこの日々の取り組みから、一つ一つ着実に、アスリートとしての力を吸収していきました。

今回、日本高校記録を更新できた事実から、指導者としての自分自身の為にも、また本校の後輩達の為にも、少しは再現性のある何かしらの具体的な指針や教訓を記録として残すべきだろう、という気持ちがあります。ただ一方で、具体的に述べようとすればするほど、それ以外の可能性を閉ざすことにもつながりやしないか、という気持ちもあります。また、そもそも本校陸上部では、陸上競技に対する考え方、取り組んでいる理由、競技力などに大きな違いがあります。そのような多様な生徒達が在籍している組織において、日本高校記録の更新という結果から教訓を導き出し、それらを今後に生かそうとすることは、もちろんそれがプラスに働くように努める訳ですが、もしも間違った運用がなされた場合、大きなマイナスにさえなりかねない、そのように感じます。

以上のことから、これから桐朋陸上部で活動する後輩達には、君たちが日々生活している桐朋という学校から、日本高校記録を更新するレベルにまで自らを高めた生徒がいた、という事実を受け止めてもらいたいと思います。そしてここから自分自身に必要なものが何かを見出し、自らの日々の取り組みに生かしてもらえたら幸いです。