

## 平成21年度 近畿まほろば総体 「今君が 歴史の新たなページを創る」

7月29日（水）～8月2日（日）  
奈良県 鴻池陸上競技場

平成21年度全国高校総体の陸上競技は、奈良県鴻池陸上競技場で開催されました。梅雨も明けきらぬまま近畿地方の天候は不安定で、大会前の予報では雨天が予想されましたが、参加者2名の試合当日は雨が降ることは無く、無事開催することができました。出場選手は、中学では野球部で、高校から陸上競技を始めた飯島靖成選手（高3）が走幅跳、一方中学1年から陸上部でしたが、三段跳をはじめたのは高校2年生からという丸山弘貴選手です。桐朋からIHに出場するのは久しぶりとなります。全国でも最も厳しい地区である南関東大会を通過し、まさしく「なんとか」ここまで辿り着きました。2人に対する大きな期待感もありましたが、最後となる今大会で、2人が笑顔で終わってくれることを望んでいました。7/31日に走幅跳、8/2に三段跳です。

さあ、いよいよ夢の舞台・インターハイのはじまりです。



飯島選手の大会前のランキングは24位。予選通過記録は7m15となっています。自己ベストが7m09ですから、予選通過記録が自己ベスト記録よりも高いという状況は、選手にとっては心理的重圧がかかります。しかも朝10時からの予選3本でこの記録を越えていかなければなりません。本人も数日前から試合当日の起床時間と同じ時間に起き、ここまで調整してきました。アップを見ているかぎり体はよく動いていると思いました。体の調子は良さそうです。あとは「踏み切り前でスピードを低下させない＝テンポアップして踏み切る」とことと「意識的に高めにジャンプする」ことの2点ができれば予選通過してくれると信じていました。



試技順は2番目、他の選手の様子が変わりませんでした。ここでしっかり跳躍してくれれば、例えば予選通過の記録を越えられなくても2本目、3本目で修正できるはず。一本目の跳躍。踏み切り前で「理想どおりの」テンポアップはできませんでしたが動きをまとめて7m05を跳びました。思わずガッツポーズがでてしまいました。本来彼は2本目、3本目で必ず記録を伸ばしてくれます。これなら絶対に予選通過できると思いました。2本目、「理想どおりの」テンポアップはできませんでした。1本目よりも踏み切り前で駆け上がることができず、記録も6m90台に低下しました。次で7m15を跳ばなければなりません。私自身心理的に追い込まれましたが、彼は集中力が高い上に、底知れない能力を感じさせてくれる選手ですから、彼を信じて3本目を待ちました。3本目の跳躍に備え、彼がピットに立ちました。これまでの彼の努力を考えると、最後の最後のステージ＝決勝に何が何でも進んで欲しい、進まなければならぬという気持ちで一杯でした。3本目の跳躍、彼は力の限り跳躍してくれました。テンポアップはできました。意識的に高めに跳躍することもできました。しかし、踏み切り板のはるか手前で踏み切った結果、6m70台の記録となりました。



高校生からはじめた陸上競技で1年生の頃は比較的良好な結果を残せましたが、2年生の時は年間を通してケガをして悔しい思いをしてきました。怪我をしている間も練習を休むことは一度たりともなかったし、今自分ができることを一生懸命やってきました。しかし、ここで終わってしまいました。反省点はあります。悔しさもあります。しかし、彼はよくやったと心から言えます。



丸山選手は、昨年秋に行われた都新人で踵を痛めました。三段跳の選手が踵を痛めることはよくありますが、踵を痛めた選手が良い結果を出すことはほとんど



ありません。三段跳選手にとっては、致命的なケガです。今年も春に行われた都総体で同じく踵を痛めてしまいました。そこから今日に至るまでの彼の不安は想像を絶するものだったと思います。踵さえ痛くなければもっと跳べる確かな感覚があったにもかかわらず、南関東の三段跳のレベルが非常に高かったからです。一度痛めた踵はなかなか完治しません。南関東大会では痛み止めの注射を打ってなんとか通過しました。南関東大会が終了してからIHまでは40日間ありました。それだけの期間があってもおそらく踵の痛みは消えないとの予測の上でトレーニングを積んできました。そして当日朝も、痛み止めの注射を打って試合場へ向かいました。

予選は10時から始まりました。南関東大会で痛み止めの注射を打っても跳躍する度に痛みが増すことがわかっていましたから、今回もできるだけ早い段階で予選通過記録の14m50を越えて欲しいところでした。試技順は25番目。彼のランキングは13位でしたが、それより上位にいる選手達が1回目で予選通過記録を越えることができません。湿度・風などの影響なのでしょう。丸山選手が一回目どんな跳躍をするのか不安でした。助走をスタートしました。踏み切り位置も狙ったとおり踏み切り板の真中で踏み切りました。ホップの接地で膝ができるだけ伸展した状態で接地できるかが彼のポイントでしたが、上手くいきました。その結果ステップも素晴らしい伸びを發揮し、なんと14m87を一回目で跳びました。これにはこちらもびっくりで、一番落ちていたのは彼自身だったようです。予選が終了してみれば、なんとトップ通過。最高の状況で決勝に進出することができました。

14時30分からの決勝まで様々なことが思い浮かびました。各種目66名しか出場できないインターハイ、更にそのなかで12人しか立てない決勝の舞台。ここが目指すべきステージなのだと思確信しました。

ランキング上位の選手が何人も予選通過できない波乱の展開の中、決勝が始まりました。予選の動きの改善点としては、ステップで膝関節を「締める」ことでした。そこを意識して跳躍しましたが、膝を締めることはできたものの、ステップの接地でつぶれてしまい、1回目は14m17。2回目は14m30台。3回目は14m47となりました。予選のような伸びやかな動きができませんが、この時点で5位でトップ8に残り、入賞が決まりました。あとは、記録を出すのみです。しかし、やはり踵が痛み始め、こうなると上記したように、三段跳は厳しいものがあります。最終的には3回目の14m47が最高記録となり、順位は6位となりました。今でも悔やまれるのは、決勝1回目の跳躍が潰れていなければ、もっと良い記録がでたはずで。

痛みを耐えながら長い期間トレーニングを積み、それでも最後の最後で万全の身体でピットに立てなかったことが気の毒でなりません。しかし、ランキング外から6位入賞したことは彼の勝負強さ、集中力の高さを物語っています。桐朋では25年ぶりの快挙でした。彼が成しえたこの功績だけでなく、彼の努力やトレーニングに向かう姿勢は是非後輩達に見習って欲しいと思うし、この結果を今後上回る選手がでてくることを願います。



丸山選手の場合、中学1年生から陸上競技を続けてきています。入部当時は身体の線が細く、足が速かったわけではありませんでした。しかし、どんな練習でも「コツ」を掴むことが上手で、更に「バネ」はあるという印象でした。中学2年生頃からハードルをはじめ、中学3年生の時は都大会であと一步で決勝に進出できるところまで成長しました。その後高校生になり、400mHを中心として、110mHに出場したり、たまに走幅跳に出場してきましたが、高校1年生の秋の練習時、思いついたように三段跳をやってみたら、粗削りながら13mくらい跳びました。記録的にもなかなかのものですが、それ以上に惹きつけられたのは、三段跳初心者にしてはステップでの伸びが素晴らしいというところでした。(三段跳を初めてやる人でステップ動作をつくることはほとんどできません。)そこから本格的に三段跳を続けて

きました。

一方飯島選手の場合、高校から陸上競技を始め、当初数ヶ月は短距離をやっていました。しかし、ある時練習で彼が走っている時、脚がよく身体の前でまわっているなあと思いました。跳躍選手にとって、脚を身体の前でまわすことは、踏み切り動作において大変重要なことです。そこから走幅跳を始めました。走幅跳を始めた当初は5m半ばくらいしか跳べませんでした。秋には6m50まで記録を伸ばしました。その後彼はケガとの戦いを繰り返しながら、記録を伸ばしてきたのです。以下に2名の高校生からの記録の変遷を示します。

丸山弘貴選手の記録の変遷

飯島靖成選手の記録の変遷

丸山弘貴選手				飯島靖成選手			
高2				高1			
4/02	春季支部記録会	13m10 (-0.2)		6/24	支部学年別大会	5m87 (±0.0)	
4/26	総体支部予選	13m18 (-0.5)		7/16	都選抜大会	5m68 (+0.7)	
5/18	都総体	13m91 (+2.0)	2位	8/22	多摩選手権	6m33 (+1.4)	
6/23	南関東	13m56 (+1.0)	11位	9/09	新人支部予選	6m14 (+1.6)	
7/12	都選抜大会	13m85 (-0.4)		9/30	都新人	6m54 (+1.4)	3位
8/17	国体予選	13m75 (-0.4)		10/28	関東新人	6m48 (+0.9)	
9/14	新人支部予選	14m09 (±0.0)		高2			
10/05	都新人	14m41 (+1.9)	1位	4/03	春季支部記録会	6m72 (+1..2)	
10/26	関東新人	13m73 (+0.2)	6位	4/27	総体支部予選	6m30 (+2.0)	
高3				5/10	都総体	6m12 (+0.9)	予選落
4/04	春季支部記録会	13m81 (-0.9)		6/07	南関東	D N S	
4/25	総体支部予選	14m11 (±0.0)		7/13	都選抜大会	D N S	
5/17	都総体	14m57 (+1.4)	1位	8/16	国体予選	6m87 (-1.7)	
6/07	支部学年別大会	D N S		9/15	新人支部予選	6m23 (-0.6)	
6/22	南関東大会	14m62 (+1.1)	5位	9/28	都新人	D N S	
		予選 14m		高3			
		87 (+0.5)		4/05	春季支部記録会	D N S	
8/02	インターハイ	決勝 14m		4/26	総体支部予選	6m88 (+2.8)	
		47 (+0.8)	6位	5/09	都総体	7m09 (+0.5)	3位
				6/06	支部学年別大会	D N S	
				6/19	南関東大会	7m01 (+0.4)	6位
				7/31	インターハイ	予選 7m	
						05 (+1.5)	

丸山選手の場合、マイルメンバーとして高校3年生の都大会まで頑張ってきました。マイルのラップでは50秒台では走ったでしょう。更に400mHも54秒台で走りました。飯島選手は4継メンバーの2走として、また、100mの選手としてやってきました。100mの公認記録は11"20ですが、条件さえよければ10秒台が出てもおかしくない選手でした。2名の選手とも専門種目外の種目でもそれなりの結果を残しています。

2名の選手に共通して言えることがあります。それは

- ◇自分一人でも自分を追い込み、集中力を切らすことなく練習することができる
- ◇ケガをしている時期でも練習を休むのではなく、自分ができることをコツコツやれる
- ◇どんな練習でも、その意味・目的を常に意識して練習している

桐朋陸上部の選手達が最終的に目指すべきは、やはり、どう考えても、それはインターハイだと思います。南関東大会ではありません。厳しいと思ってしまう選手、そこまでは無理だと思ってしまう選手もいるかもしれません。しかし、そこを夢見て日々トレーニングを積むことと、そうでない場合では、最終的な記録にも差が出てきてしまうことでしょう。そして我々指導者側の問題としても、より高い目標をもって日々生徒と接することで、その雰囲気は陸上競技

部内にできあがり、その結果、長い年月がかかろうとも、いつの日か、常にIHに出場し、入賞し、優勝する選手達が出てきてくれるはずだと信じています。

今大会のスローガン 「君が今 歴史の新たなページを創る」

2名の選手達が、桐朋陸上競技部の新たな歴史の1ページを創ってくれました。本当にありがとう。そしてお疲れさまでした。

