<<前のページへもどる

第39回全日本中学校陸上競技選手権大会

2012年8月19~22日　千葉県総合スポーツセンター

1m99 優勝

予選	練習1m81	1m84	1m87	1m90
	○	○	○	-

決勝	練習1m84	1m87	1m90	1m93	1m96	1m99	2m02
	×	×○	○	○	××○	×○	×××

1.　はじめに

1m99の高さを2回目の挑戦でクリアした石川選手。大会前の自己ベストが1m88だったので、この時点で11ｃm自己ベストを更新していました。おそらく本人は、目の前のバーをクリアすることに集中していたことだろうと思います。一方、見ている側からすると、全国ランキング上位の選手達が失敗していく中、次々と自己記録を更新し続けていくわけですから、驚きと同時に（驚きを越え？）、大変なことになったという、そんな感じでした。

2012年8月21日。石川選手は第39回全日本中学校陸上競技選手権大会の走高跳で、見事優勝しました。しかし、この結果を明確な目標として掲げていたかと言えば、そうではありません。明確な目標としては、自己ベストの1m93をクリアし、上位入賞というものでした。例年2m前後の記録が優勝記録だという事実を踏まえた場合、1m88の選手が優勝を狙っていくというのは少し無理があったというのが正直な感想です。ただし、飛躍の予兆はあったと思います。それは、前日の予選では楽に1m87をクリアしていたし、何より、課題であった助走の直線から曲線への移行がとてもスムーズに行えていたからです（このことは後述します）。

今回、目標を上回る結果が出せただけに、この事実をどのように受け止めればよいのか迷っていました（石川選手本人のコメントにも、そのような気持ちが表れていますが、彼は彼で、今回の結果が出せた理由を見出しているようです）。狙って達成した優勝であれば、もっと素直に結果を受け入れ、自分にとっても、そして何より石川選手にとっても気持ちの整理がつきやすいかっただろうと思います。なぜ「優勝を目指す」という一言が出なかったのか、今となっては反省している面もありますが、ただし、そうなったら今回の結果にはつながらなかったかもしれないと思うと、何が良かったのか判断することは容易ではありません。

（あれから2ヶ月近くが経ちました）石川選手も、今回の結果を夏休みの自由研究としてまとめており、そのなかからいくつか抜粋しながら、報告したいと思います。

2.　競技開始試技高への対応

全国大会になると、特にバー種目で懸念されるのが「最初の高さをクリアできるか」ということです。走高跳の場合、出場人数が多ければ競技時間を調整する為に、競技開始試技高を高めに設定するということはよくあることです。今回の全国大会では予選が1m84から始まりましたが、出場47名中24名がＮＭ（記録なし）に終わっています。この状況は今年だけではなく例年のことなので、自己ベストが1m88の石川選手にとっても「最初の高さ

決勝前の選手紹介

をクリアする」ことに、何らかの準備をしていかなければなりません。

「まず、全国大会に向けて最初に始めたのは最初のバーへの対応でした。今までの全国大会の大会要項には高跳の最初のバーの高さは180cmと記載されていたためその高さがコンスタントに跳べるように練習を始めました。しかし、学校の練習では当時175cmが限界だったので、東京都の強化練習会で180cmあたりから始めるという事を7月ごろから始めました。初めた頃は180cmを跳ぶことだけで精一杯で結局全国大会直前までずっと、180cmの練習をしていました。　全国大会の予選の最初の高さは184cmからでした。しかし180cmをコンスタントに跳べるという自信があったため予選では一回もバーを落とすことなく通過しました。」（自由研究より）

決勝では、練習および最初の高さ（1m87）の1回目を失敗してしまいましたが、慌てることなく2回目では成功しました。準備してきたことが、しっかり成果として現れたと思います。

3.　2日連続となる跳躍（予選と決勝）

石川選手の跳躍を見守る部員達

日常的なトレーニングで、2日連続で跳躍練習をするといったことはほとんどありません。しかし、全国大会では予選と決勝が2日間で行われるということで、この点に関しても何らかの準備をしていかなければならないと考えていました。このことに関しては、石川選手が四種競技に取り組んでいたことが大きくプラスに働いたと思います。

「二日連続で試合をすることに慣れる必要がありました。それに関しては都総体で四種目競技と走高跳にエントリーしたため、二日連続で走高跳の試合が出来ました。（初日に四種ハードル、四種砲丸投、共通走高跳、二日目に四種走高跳、四種４００ｍ）（自由研究より）

初日の共通走高跳が1m88の自己新、2日目の四種走高跳が1m84という結果でした。四種の走高跳では、最初は疲労のためか、動きが良くありませんでしたが、徐々に動きを修正していくことができました。最後に挑戦した1m87は失敗となりましたが、動きが大きく崩れることなく、2日間の跳躍をまとめることができたと思います。

また、関東大会の翌日に跳躍練習をして、二日連続で跳躍した際の疲れに慣れました。そこで助走の変更を行いました。」（自由研究より）

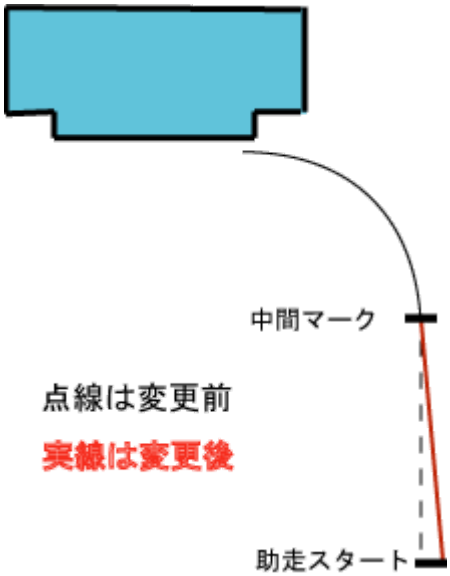
関東大会は1m87で5位という結果でした。跳躍した翌日の身体の状態を確認するために、翌日も練習することは事前に決めていたのですが、当初はウォーミングアップ程度を想定していました。しかし、全国大会に向けてどうしても試しておきたいことがあったので、予定を変更して跳躍練習をすることにしました。やはり身体の疲労感は大きかったようですが、この状態を体感できたことに意味はあったと思います。また、この時の練習で試した助走コースの変更は、全国大会での飛躍に大きくつながることになりました。

4.　助走コースの変更

自己ベストを大幅に更新した6月3日の東京リレーカーニバルから関東大会まで5試合がありましたが、そのいずれも1m84～88で、記録的にも動き的にも、とても安定していたと思います。一方で、しばらく同じような記録が続いたことで、物足りなさも感じていました。更なる記録の向上に必要なことが何なのかを考えていましたが、彼の跳躍の特徴として、助走の直線部分から曲線に入っていく切り替えがスムーズにできた時には、大概良い跳躍につながっていると感じており、その思いは関東大会の跳躍でより強くなりました。

関東大会の翌日、助走のコースを少しだけ変更して跳躍してみました。具体的には、助走のスタートを中間マークより外側に1足移動して助走をスタートするというものです。こうすることで、直線から曲線への方向転換の度合いが少なくなり、崩れることなく踏み切りまで助走できると考えました。

前日の試合で首や足首に若干痛みがあり、また疲労もあるということで、身体はそれ程浮くことはありませんでしたが、思った通



り助走の直線から曲線への移行はとてもスムーズな助走になりま
した。

「 関東大会と全国大会での大きな違いは、助走のマークの位置を変えたことです。 関東大会では直線助走がバーに対して垂直だったのですが、これではカーブに入った時にバランスを崩したり、踏み切りまで内傾が維持できなかったりと色々な問題が発生してしまいました。 関東の試合後に先生と話した結果、助走コース自体の変更をすることにしました。中間マークを一足分下げて助走のスタートを外側に1足分ずらし助走をスタートする状態に変更しました。するとバランスを崩すことなくスピードに乗って踏み切る事が出来るようにな りました。 」 （自由研究より）

全国大会で自己ベストを11ｃｍも更新できた要因は様々にあると思いますが、最も大きなことは、助走コースの変更だったと確信しています。変更としては僅か1足分、助走のスタートを外側に移動しただけですが、石川選手にとっては自分の欠点を修正することにつながり、助走コースの変化が踏み切りにもプラスの影響をもたらしました。

1m99の挑戦も余裕をもってクリア

5.　石川選手の優勝を受けて

2012年は、私が桐朋に来てちょうど10年目の年になります。予想以上の結果だったとは言え、全国大会で優勝することができたことは、石川選手の努力はもちろんですが、学校のサポート、保護者の皆様のご理解・ご協力、日々のトレーニングを積んできた仲間達の存在、東京都の強化スタッフの皆様のご指導、桐朋陸上部の伝統を築き上げた諸先輩方のご尽力など、様々な支えの中で達成された結果だと実感しています。この場をお借りして、感謝申し上げます。

今回優勝という最高の結果を受けて、改めて中学部活動の顧問をすることの意味を考えさせられました。本校は中高一貫校なので、あくまでも競技者としてのゴールは高校3年生だと思っています（もちろん自分が預かる期間のゴールとしてであり、その後も多くの卒業生に陸上をやって欲しいと思います）。しかし、中学校においても日本一を決める大会がある以上、中学での結果・成績を軽視することはできません。一方で、早期にトレーニングを強化することで記録は飛躍的に向上するが、それは単に成長の先取りをしているだけであり、もっと言えば、本来持っているポテンシャルを最大限に発揮することを阻害することにもつながりかねないといった議論は古くからあるところです。

中高生を指導する立場としては、この問題について自分なりに整理しておかなければならないと考えていましたが、実際はどちらでも成果を出したいという気持ちが先行し、上手く整理できないのが現状でした。

正門前の横断幕

そんな中、昨年からの新たな試みは、中学の場合、短距離部員でも全員が冬の長距離走大会に出場するということでした。もちろん大会に出場するわけですから、その為の練習もすることになります。また、長距離以外でも全員がハードルや砲丸投といった種目も実施するようになりました。このことに関しては他校にとってはむしろ一般的なことかもしれませんが、自分にとっては象徴的な変化だったと感じています。

「中学生でももちろん全国で活躍することを目指すが、高校生も抱える本校の場合、中学生は高校生より多種

多様な運動に触れ、そのこと自体を「無駄」「遠回り」と感じてはいけない」このような大雑把な整理をつけて2012年のシーズンに向かってきました。

しかし、逆に石川選手の全国優勝をはじめ、四種競技でも全国大会の標準記録を突破したり、その他の選手でも専門種目外でそれなりの結果を出す選手が多かったように感じる今年の結果を振り返ると、多様な運動や競技に触れたことがプラスの効果として働いたのかな、とも感じていますが、そう判断するにはこのスタイルを続けていかなければならないと感じています。

最後に、高校で結果を出したいと考えていたところ、中学で全国優勝を経験することになりました。ということは、高校で掲げる目標はもっと大きな目標・・・ということになるのかどうなのか、今後考えていきたいと思います。

石川　遼選手のコメント

優勝記録は199cmでした。これまでの最高記録が188cmでしたので、自分自身この高さが跳べるとは思っていませんでした。しかし思い返してみれば、僕は学校の練習ではなく大会で記録を伸ばしてきました。7月7日開催の都総体で全国大会への出場が許される標準185cmを超える188cmをクリアし、一気に全国大会に臨む実感が高まりました。6月17日開催の地域別大会で四種競技（110mハードル、400m走、走高跳、砲丸投げ）で全国大会出場を決めていたことも大きな励みになっていたと思います。

全国大会のタイムスケジュールを見て走高跳と四種競技の両方の出場は難しく、外堀先生からも「両方は中途半端になるから高跳に絞ろう」と指導をいただき、走高跳に賭けることにしました。しかし大会までは、100m走などスプリントなど普段どおりのメニューを中心にこなし、走高跳の練習は少な目でした。

予選当日もかなり緊張していました。決勝には陸上部全員が応援に来てくれることになっていました。なんとしても予選を通過しなくてはなりません。出場選手と話をすることで緊張をほぐそうと努めました。予選のバーの高さは184cmからスタートし、次の高さの187㎝とも一回目の跳躍でクリアしました。全出場者48名のうち16名が予選を通過し、この時点で緊張が多少和らぎました。 決勝はバーの高さ187cmからスタートです。練習と本番1回目の跳躍を失敗し、体がガチガチであることに気づきました。しかし部員が応援に来てくれていることを思い、気持ちを集中し直し、2回目の跳躍で成功することができました。190cmの跳躍で、全国ランキング1位の平塚君（浅草中学）が敗退しました。僕は1回目でクリア。平塚君は同じ東京都からの出場でこれまで彼に勝ったことがなく、複雑な気持ちでした。次の高さ193cmに挑戦するのは4名になりました。この高さも１回目で成功することができました。196cmの高さに進んだのは僕と中之島中学（神奈川）の橋本君の2名でした。試技の度に外堀先生のアドバイスを仰ぎました。部員やチーム東京の声援がスタジアムに響いていました。二人とも3回目でクリアし、199cmで再び一騎打ちです。僕は2回目の跳躍で、踏切りがぴたりと決まり、自分でも気持ちが良いくらい体が浮き上がり成功しました。相手はバーを越えることができず、僕の優勝が決まりました。

大会を終えて最初に感じたことは「優勝してしまった」という思いでした。大会前は自分が優勝するなんて考えてもいませんでしたし、入賞出来れば良いと思っていたくらいです。 又ほんの少し罪悪感を感じました。僕は全国優勝するための努力を決勝に残ったメンバーよりしていないと思います。なので自分が優勝して良かったのか少し迷いました。これを書いている今は「自分は他の選手より精神的に強かったんだ」と思うことで納得しています。また自分が199cmを跳んだんだという事実がまだ信じられません。「どうして飛べたんだ」と聞かれたら間違いなく僕は「部員のみんなが僕の事を応援してくれたから」と言います。競い合う仲間がいたからこそ達成できた記録だと思います。あの舞台に僕一人で挑戦したらきっと予選突破すら出来なかったと思います。最後になりますが、的確なご指導をくださった外堀先生に感謝申し上げます。先生の車に乗せてもらい大会に向った道中はかなり緊張しました。

大会スローガン
感動躍動ここにあり
関東平野の大舞台
第39回全日本中学校
陸上競技選手権大会
全国優勝！