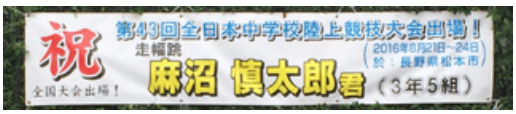
<<前のページへ戻る

8月21日～24日に長野県松本市で、第43回全日本中学校陸上競技選手権が開催され、今年は麻沼慎太郎選手（中3）が走幅跳に出場しました。



大会前の自己ベストは6m85、出場選手中のランキングは7位。ただし、２週間前の関東大会では追い風参考ながら7m06(+2.2)で優勝しており、今回もはっきりと「優勝」を意識して挑んだ大会でありました。
彼の最大の特徴を挙げるとすれば、「バネ」があることでしょうか。しかし、そのバネだけで跳ぼうとすると記録が伸びませんので、いかに助走スピードを生かした跳躍につなげられるかがポイントとなります。この点については、水平方向の移動スピードをいかに損なうことなく踏み切れるかといった「踏切技術」が大変重要ではありますが、その点はまだそれほど意識してトレーニングできていなかったので、少し課題をシンプルにする為にも、助走で可能な限り高いスピードを獲得し、その勢いを保った状態で踏み切ることに焦点を絞ってきました。その上で、特に助走の１歩目は本人もとてもこだわってトレーニングしてきたところです。

予選：通過記録6m75	
1本目	6m46（-1.8）
2本目	6m40(+0.8)
3本目	6m76(-0.8)

予選１本目、助走がやや間延びしたような動きになり、スピードが上がり切らず、また踏切で上体が前傾して踏み切った結果、空中でバランスを崩すような跳躍になりました。その際、スパイクピンで手を怪我するアクシデントがありましたが、これもうまく踏み切ることができなかった結果生じたアクシデントであったと思います。
予選２本目、気持ちが集中しきれていないのか、１本目と同じような張りのない助走になり、記録を伸ばすことができず。この時点で予選全体を見渡すと記録は低調で、予選通過記録(6m75)を上回ったのは、2本目終了時点で2名でありました。

予選最後の３本目の時点で麻沼選手は上位12名に入っておらず、最低でも6m53以上を跳ぶ必要がありました。そして最後の３本目、これまでの２本とは明らかに異なる力強い助走で、6m76を跳ぶことができ、無事予選通過記録を突破することができました。跳躍としてはまだまだ本来の力を発揮しているとは言えないものでしたが、ひとまずは決勝に進むことができたことに、本人ともども安堵しました。
振り返ると、本人のコメントにもありますが、決して良い流れとは言えない予選だったと思います。

決勝は12人中9番目の跳躍。1本目、最後やや間延びはしたものの、力強い踏切で6m90前後に着地しましたが、残念ながら1～2cmファウル。やはり、この日は上体が前傾気味で、この時の跳躍も着地が座り込むような形になってしまっていました。しかし、距離はでていたので、この時点ではそれほど心配することなく見ていられました。2本目、今度は上体が後ろに残りすぎて、前に抜けきらない跳躍になり、6m46。全体的に跳躍がかみ合わない展開です。

決勝（９位）	
1本目	×
2本目	6m46(+0.3)
3本目	6m20(-0.2)

決勝３本目時点での順位は９番目となっており、トップ８に残るには６ｍ５１以上を跳ぶ必要がありました。しかし、正直に言えば、トップ８に残れないことはないと感じていたので、予選同様、３本目でしっかり跳んでくれるだろうと、割と落ち着いて見ていました。しかし、助走の１歩目を踏み出した瞬間、「えっ！」と、思わず声を上げてしまいましたが、明らかにこれまでとは異なる出方をしました。ストライドがやけに小さく、とても小さい走りになってしまった結果、踏切版に届かないため、最後は間延びした形で踏み切ってしまいました。残念ながら、決勝９位で競技を終えることとなってしまいました。

全国大会からしばらく時間が経ち、改めて映像を見返してみると、やろうとしたことがほとんどできておらず、関東大会とはまるで別人の跳躍になってしまいました。また予選、決勝ともに１本目で流れを作れず、試合全体の展開も悪い流れで進んでしまったことも、今回の結果に大きく影響したと思います。仮に、この全国大会で麻沼選手の持っている力を１００％発揮できていたならば、おそらく目標を達成することはできたと思います。しかし、「持っている力を１００％発揮する」ことができなかったわけなので、それはなぜなのかという点から目を背けることなく、しっかりと今大会を振り返り、整理する必要があります。この点は、今後本人と継続的に取り組んでいきたいと思います。
また、今大会だけで考えれば、悔しさしか残らない最悪の結果だったと言えるのかもしれませんが、もし今大会から得られた反省や教訓を踏まえ、今後の競技に反映し、且つ結果につなげることができたならば、それは今大会の最悪の結果を最良の結果としてとらえなおすことも可能です。ここで終わりの選手ではありませんから、結局はどんな結果であっても、次へとつながる大会にできれば、それは重要なステップとなります。この点を忘れず、今後麻沼選手が更に大きく成長してくれることを期待すると共に、指導者としても、陸上競技部全体としても、今回の結果を次への活力へ変えていきたいと思います。

麻沼選手は東京都のキャプテン的存在として、冬からここまで全体をリードしてきました。大変すばらしいキャプテンだったと思います。また、東京都の強化委員会の先生方をはじめ、多くの方に様々なご指導、ご協力をいただきました。この場をおかりしてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

全国大会に走幅跳で出場した麻沼です。
結果は９位でした。８位までが入賞の陸上競技では、最も取ってはいけない様な順位です。 振り返れば、予選の１本目からスパイクで手を怪我してしまい、”良い流れ”とはとても言えないような始まり方でした。その後の３本目に予選通過記録を上回り、何とか３位で予選を突破しました。 しかし、そこで自分は満足していたのかもしれません。 １２人で行われた決勝では、トップ８に残ることはできませんでした。１年間の集大成はいつの間にか終わってしまいました。

少し昨年の話をしたいと思います。 中２の夏、いきなり自分の陸上人生が大きく変わりました。都総体で６ｍ４８を跳び優勝、なんとなく出場した都大会で突然「全中」の２文字が頭に浮かぶようになりました。ですが、その後の通信大会では記録が出せず、「全中」には届きませんでした。その思いもあって、その後に行われたもう一つの全国大会であるジュニアオリンピックでは、なんとか３位になれました。しかし、ここから少し悪い方向に陸上人生が変わってしまった様な気もします。東京都のキャプテン的存在を任されてから、これまでにないプレッシャーを感じるようになりました。それは、全国大会までずっと続いていました。とても苦しい１年間でした。

全国大会が終わり、悔しい思いで一杯ですが、終わったのか、と少しホッとしている自分がいます。また、秋に期待してほしいです。 桐朋の後輩達や東京の後輩達に伝えることがあるとすれば、夢や目標は絶対に忘れちゃいけないということと、陸上は楽しんで取り組んでほしいです。そして、陸上に夢中になってください。そして、また来年、桐朋から関東、全国大会に出場する選手が生まれることが楽しみです。そして、全国まで支えてくれた家族、多くの先生方、陸上部の皆さん、本当にありがとうございました。外堀先生、高校では１番良い色のメダルを持って帰ってくるので、また３年間よろしくお願いします！！」