

第17回アジア陸上競技大会までの取り組み

Efforts Leading to the 17th Asian Games Track and Field Events

右代 啓祐*, 宮崎 大佑**, 小林 志郎***, 岡田 雅次****

Keisuke USHIRO*, Daisuke MIYAZAKI**
Shiro KOBAYASHI*** and Masaji OKADA****

1. はじめに

筆者は陸上競技混成種目を専門としており、2014年4月に行われた2014年選抜陸上和歌山大会において、自身が持つ日本記録(8073点)を更新する8143点を記録した。また、6月に行われた第98回日本選手権混成(以下、2014日本選手権混成)において、8308点で日本記録を大幅に更新した。さらに、9月30日、10月1日両日に行われた第17回アジア陸上競技大会(以下、第17回アジア大会)男子十種競技において、24

年ぶりとなる金メダルを獲得した。2014年シーズンは日本記録を2度更新し、第17回アジア大会で金メダルを獲得するなど充実したシーズンを送ることができた。本報告では、主に2011年から2014年の第17回アジア大会までの取り組みについて報告する。

2. 2011年から2014年までの記録

表1に、2011年から2014年までの各シーズンベスト記録、第17回アジア大会の記録及び各種

表1 2011年から2014年までのシーズンベスト記録と第17回アジア大会の記録

年	2011年		2012年		2013年		2014年		第17回アジア大会		Best	
	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点	記録	得点
100m	11.39	776	11.29	797	11.47	759	11.24	808	11.10	838	11.14	830
110mH	14.93	858	15.01	848	15.05	843	14.90	862	15.16	830	14.90	862
400m	50.28	802	50.58	788	51.11	764	49.66	830	50.25	803	49.66	830
幅跳び	6.96	804	7.45	922	6.93	797	7.15	850	7.08	833	7.45	922
走高跳	2.06	859	2.03	831	1.96	767	2.03	831	2.02	822	2.06	859
棒高跳	4.90	880	4.70	819	4.80	849	4.80	849	4.70	819	4.90	880
砲丸投	13.71	711	13.89	722	14.13	736	15.19	801	14.80	777	15.35	811
円盤投	43.67	740	47.25	813	49.03	850	50.17	874	48.98	849	50.17	874
やり投	73.06	936	66.27	833	64.40	804	69.11	876	68.09	860	73.82	948
1500m	4.35.83	707	4.42.63	664	4.44.13	655	4.32.62	727	4.43.76	657	4.26.68	767
Total		8073		8037		7824		8308		8088		8583

* スズキ浜松アスリートクラブ・国士館大学大学院スポーツ・システム研究科 (SUZUKI-Hamamatsu Athletes Club, Graduate School of Sport System, Kokushikan University)

** 国士館大学体育学部 教務助手 (Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

*** 国士館大学体育学部 非常勤講師 (Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

**** 国士館大学体育学部 教授 (Faculty of Physical Education, Kokushikan University)

目の公認ベスト記録を示した。2011年に初めての8000点を突破してから、2013年シーズン以外は毎シーズン8000点を突破している。2011年以降は、自分自身の意識も徐々に世界へと向けられ、2014年第17回アジア大会では金メダルを獲得した。

3. 思考変化

2011年に日本人初めてとなる8073点を記録してから、2014年選抜陸上和歌山大会までの3年間自己ベストを更新することができなかった。自己ベストを更新すれば必ずと日本記録更新になるが、自分自身の中に様々な葛藤があった。8000点を超えた試合は、2012年6月に行われた日本選手権混成（以下、2012日本選手権混成）での8037点の1試合のみであった。しかしながら、世界を視野に入れていた自分自身にとっては日本記録を更新するまでの3年間は大きな飛躍の期間となった。2012年ロンドンオリンピック、2013年モスクワ世界陸上の日本代表に選出され、大きな経験を積むことができた。その中で、競技に対する思考に変化が生まれてきた。世界で入賞する為には、どの試合においても確実に8300点を超える必要があり、その為には、得意種目の強化は勿論であるが、それ以上に苦手種目を克服するための取り組みの強化と、各種目の課題を明確化する必要性を感じた。

1) 2011年

自己記録 8073点

日本選手権で8073点の日本記録を出し、2011年テグ世界陸上の初出場を果たした。海外選手の体格や表情、大勢の観衆、会場の雰囲気など見るもの全てがこれまでの競技会とは全く異なり新鮮であったが、結果は7639点と自己記録に届かず、自身の力を思うように発揮すること、表現すること、海外での試合の難しさを痛感したシーズンであった。海外試合での溝を埋めるためには、海外での試合を定期的に行うこと等、経験を積むこと

の必要性を感じた。2011年テグ世界陸上では苦い経験もしたが、収穫もあった。それは、実際に他の十種競技選手の動作を見ても能力の差を感じることがなかったことである。漠然としたものではあったが、自身もこの舞台で活躍できるチャンスがあると感じられたことが、この大会での収穫であった。

2) 2012年

自己記録 8037点

2011年テグ世界陸上での経験を生かし、試合経験を積むことを目的として、冬期にドイツ室内で初の七種競技に挑戦した。また、トレーニングについては、岡田雅次コーチ（国士舘大学）と相談し、ウォーミングアップの前にハードルドリルを行うことで、股関節周りの柔軟性を高めるように取り組んだ。さらに、ハードルジャンプ、スターティングブロックからのバウンディングジャンプを週2回定期的に行い、苦手なスタートダッシュや跳躍力の強化を図った。

冬期トレーニングの効果は、6月の日本選手権混成で現れた。2日目、雷雨の悪条件ながらも8037点と2度目の8000点台に到達し、2012年ロンドンオリンピックの出場権を得ることができた。

ロンドンオリンピックでは、約8万人の観衆の中での競技であったが、前年の2011年テグ世界陸上、同年のドイツ室内の大会に出場していたことから、これまでの海外の試合のような孤独を感じることは無く、競技に臨むことができた。そして、試合ではテグ世界陸上での反省を生かし、大きな失敗をせず自身をコントロールすることができた。特に、8種目目の棒高跳では、最終跳躍まで残ることができ、観客に求めてもいないのにも関わらず『USHIRO』コールが手拍子と共に鳴り響いた。そして、その声援を受け4m90を3回目クリアした時の盛り上がりで全身が痺れた。人種も国籍も違う1人の日本人選手を、デカスリートとして観客が認めてくれた瞬間であったと感じた。この大舞台で声援を自分の力に変えることが

できたことは、この先の競技に必ず生きるものだと確信した。

ロンドンオリンピック終了後、この舞台でメダルを取りたいと強く思ったことを覚えている。出場したことに満足するわけではなく、自身が次のステップに進むために先を見ているのだと気付かされた瞬間でもあった。しかし、目標を達成する為には、今まで通りのトレーニングではなく、新しい事を始めなければいけないと考えるようになった。日本に戻り、早速、苦手種目であるスプリント能力の改善に取り組んだ。これまでも、スプリント力を強化する為に、様々なトレーニングを行ってきたが、理解しきれていない部分が多く不安を抱えてトレーニングをしてきた。その不安を取り払う為には、時間をかけて一からではなく、ゼロから学ぶという選択をした。そんな時、都内のクラブチームでスプリントコーチをしている青木氏と出会い、スプリントの基礎から指導してもらうことになった。

3) 2013年

自己記録 7824点

冬期シーズンでは、年間を通してスプリント能力を落とさないコンセプトの基、青木氏との週2回のポイント練習を取り入れた。モデルとした選手は、大きなストライドで走る100m世界記録保持者のウサインボルト選手である。今までの動きは、身長割にストライドが小さく、ピッチの速い走りであったのだが、大きなストライドで進むスタイルに変更した。その頃から、ビデオカメラを用いて自分の走りを繰り返し見る様になった。具体的なトレーニングメニューとしては、その時の気温や天候、コンディションで距離を選択し、50m、120m、400mのインターバルトレーニングでタイムを計測し、指標を作り走り込んだ。補強では腿上げ、階段ダッシュ、高速バウンディングジャンプなどでスプリントに必要な筋群の強化に取り組んだ。

冬期シーズンが終わり2013年のシーズンが始

まった。スプリントトレーニングも順調に継続し、自信をつけてのシーズンインではあったものの、日本選抜和歌山、日本選手権では記録の更新に至らなかった。辛うじて世界陸上モスクワ大会の代表になることはできたが、一つの疑問を感じていた。このシーズンに入るまでのトレーニングといえば、人生の中でも1番といっても過言ではないくらい時間をかけてトレーニングを実施したのに、なぜ、一種目もベスト記録が出ないのか?と…。そんな不安要素を抱えながら2013モスクワ世界陸上に出場した。試合では、失敗を引きずるような試合展開は無くなり、各種目で成長を感じることができたが、自分をコントロールすることができず、理想とはかけ離れた動きをしてしまった。2011テグ世界陸上から2012ロンドンオリンピックと、良い流れでステップアップできていたのだが、振り出しに戻った、何か全てを否定されたかの気分になったことを覚えている。

2013モスクワ世界陸上終了後、日本陸上競技連盟の協力もあり、フランスのタランスで行われる10種競技トップ選手のみが出場するDECASTAR 2013の出場が認められた。この試合は、十種競技を始めた頃から興味を持っていた大会であり、出場決定の連絡が入った時は非常に嬉しかった。競技前日には、前夜祭がありファンを交えての交流会を行った。ヨーロッパの十種競技の人気は極めて高く、小さな競技場にもかかわらず超満員の観客が押し寄せていた。世界選手権などの厳格な試合とは違い、盛り上がる十種競技ファンと一緒に作り上げる試合に感動をした。試合結果も世界のトップアスリートばかりの試合で6位入賞を果たすことができ、2013年のシーズンを最高の経験で締めくくることが出来た。

5. 2013年冬期トレーニング

2013年シーズンが終了してもなお、2013モスクワ世界陸上の前から抱えていた不安な精神状態は続いていた。どうにかしてこのスランプから脱

却しなくてはと考えると、今自分が何を考えているのか、目標に向かう為に実際に何をしているのか、この先自分自身に必要な事など、思いついたことをノートに書き出し、自分自身を理解するという作業を実践してみた。そこで、自分はトレーニングの量や時間にこだわっており、身体の使い方に目を向けること無くがむしゃらにトレーニングをしていたことに気づくことができた。

そんな矢先、専属トレーナーからの勧めもあり、大阪にあるトレーニングジムで体幹理論の指導をしてもらうこととなった。18時間の実践的な指導をしてもらい、何故、全力で走ると肩が上がってしまうのか、何故、安定した助走が毎回出来ないのか、等、今まで疑問に思っていた事が体幹の理論を理解することで解決することができた。特に、走りの良い感覚を掴むことができた。具体的には、今までは大きく走る為に腿を上方向へ引き上げることを意識していたのだが、より大きな反発をもらうために腿を下方向へと意識する走りへと変化させたことである。トレーニングをする程、身体の反応も良くなり、トレーニング量ばかりではなく、『効率』を考えて身体を動かすようになったのだ。そして、この感覚を続けていけば自己記録更新は間違いなく出来ると確信するようになった。

この技術を体得し、温暖な環境条件の基、12月にアメリカ、2月にニュージーランドで強化合宿を行った。トレーニング内容も変わらず、50m、120mのインターバルトレーニングを継続的にを行い、好記録を出すことができた。特に、ニュージーランドではNEWZEALAND CHAMPIONSHIPという試合に出場し、2月のシーズンオフにもかかわらず、7885点の海外日本人最高点を記録し優勝することができ、2014年シーズンに向け着実に自信をつけていった。

6. 第17回アジア大会のシーズンを迎えて

2014年シーズンが始まり、一種目毎の感覚や意識する事などを整理して書き出すように岡田コ

ーチに指導され、冬期に強化してきた種目の力試しに単独種目に出場した。その結果、春先から100m、110mH、円盤投、砲丸投、棒高跳で自己記録を更新することができた。春先の成果は自信へと繋がった。そしてシーズン初戦となる、4月の2014年日本選抜陸上和歌山大会で、3年ぶりの日本記録を更新(8143点)し、さらには、6月の2014年日本選手権混成では、8308点の2度目となる日本記録を更新することができた。当時この記録は、IAAFが定める世界ランキング8位相当の記録であり、世界のトップ10の仲間入りを果たすことができたのである。

4月、6月での短期間で2度の日本記録更新は大きな自信となり、それと同時に冬期に取り組んできた「身体を効率良く動かす」トレーニングの成果であることを実感した。そして、第17回アジア大会に選出され、シーズンの最大目標であるアジア大会優勝にむけて最高の状態で準備することができた。

7. 第17回アジア大会に向けて

2014年日本選手権混成が終わるとすぐに第17回アジア大会に向けて始動した。アジアランキングでは1位という状況であったものの、現アジア記録保持者であるD・カルポフ選手が出場するために、8000点を超えるレベルの高い試合を想定していた。そこで、8月に2回、北海道とナショナルトレーニングセンターでの強化合宿を行った。トレーニング内容としては、重点的にウェイトトレーニングによる筋力強化、50m~70mショート系スプリントや200m~450mのミドル系のスプリントトレーニングに取り組んだ。コンディションも良好であり、トレーニング中に記録更新を連発することが出来た。しかし、アジア大会一ヶ月前に、スタートダッシュの際背中の筋肉を痛めるアクシデントにみまわれてしまった。幸い重傷ではなかったが、試合までの流れを大幅に変更せざるを得ない状況となり、不安を抱えることとな

ってしまった。そのような状況ではあったが、岡田コーチから、「練習は十分やってきた。良い休養になっただろう。」という言葉に救われた。1週間、じっくりと治療を行いながら休養した。何としてでもアジアチャンピオンの称号を取るために残りのアジア大会までの3週間は、今まで以上に慎重に調整を行った。それだけ強い思いがある裏には、過去の悔しい経験がある。4年前の広州アジア大会でランキング1位という中で、自分の力を出し切ることができず表彰台に届かなかった(4位)。この時の悔しさがあったからこそ、4年間どんな試練も乗り越えることができたと思う。そして、ここで優勝しなければ世界で活躍することも、メダルを取ることもできないと、自分に良い意味でのプレッシャーをかけて4年越しの再挑戦に挑んだ。

試合では、技術修正ができ、周りを気にせず落ち着いて一種目、一種目と競技に入り込む事ができた。その結果、海外試合で自身初となる8000点越えの8088点を記録し、4年越しの金メダルを獲得することができた。この優勝はこれから世界と戦う上で価値あるタイトルであった。

8. これから世界と戦う為に

2011年に日本記録を更新してから現在に至るまで、試行錯誤しながら様々な事に挑戦してきた。その中でも2014年シーズンの2度の日本記録更新、第17回アジア大会での金メダル獲得は、私自身大きな成長を遂げたと実感している。特に、3年間自己記録が更新できなかった理由を自ら見つけ出し、解決することが出来た事はこれからの競技人生に必ず活かされるものだと確信している。そして、ここまで成長することが出来たのは、自分1人の力ではなく、指導して下さるコーチ、専属トレーナー、仲間の支えがあってのものだと感じている。この感謝は忘れてはいけない。

今後は、パーソナルベスト向上を念頭に、十種目合計点数を8800～9000点へ向上させる必要が

あると考えている。具体的には、スプリント種目、100m10.8秒台、400m48秒台、110mh14.5秒台を目指していきたい。そして、いかなる試合においても8300点以上を記録できる「実力」を身につけ、2015年北京世界陸上、2016年リオデジャネイロオリンピックに向け日々の努力を継続したい。現在では、世界でのメダルにチャレンジして行く心構えができたものと確信している。