

# 島根・トップコーチ

(第96号)平成23年5月26日

【発行】 財団法人 島根県体育協会

【担当課】 競技スポーツ課

〒690-0015

島根県松江市上乃木10丁目4番2号

島根県立水泳プール内

TEL 0852(60)5052

<http://www.shimane-sports.or.jp>

## 【第96号発刊にあたって】

第96号は、平成13年度全国高校総体・陸上競技400mハードルで日本一の栄冠に輝き、その年の国体でも優勝し二冠を達成した荒川勇希選手(安来高)を指導された、青戸勝正教諭(松江南高)にご登場いただき、日本一に至る過程や自らの指導観について語っていただきました。

## 【プロフィール】

S46 島根県立横田高校卒  
S51 島根大学卒  
S51～S53 島根県立盲学校講師  
S53～S58 隠岐水産高校勤務  
S58～H5 横田高校勤務  
H5～H14 安来高校勤務  
H14～H20 松江商業高校勤務  
H20～現在 松江南高校勤務

## 【主な指導実績】

S59 インターハイ男子100m 2位  
インターハイ女子800m 7位  
S60 インターハイ女子3000m 6位  
S62 インターハイ男子3000mSC 10位  
H12 インターハイ男子400mH 優勝  
S59 中国大会 男子100m 優勝  
S62 中国大会 男子3000mSC 優勝  
H10 中国大会 男子1600mR 優勝  
H15 中国大会 男子800m,1500m 優勝  
H16 中国大会 女子1600mR 優勝  
S60～S62 男子全国高校駅伝出場

## 『夢の実現に大切なこと』

### 松江南高校陸上競技部

顧問 青戸勝正

私が指導者の道に進もうと思ったのは、高校2年時の県高校駅伝での大ブレーキでチーム優勝の目標をだめにしてしまい、最後の年にかけていた3年生、監督や関係者各位の努力に対し申し訳ない気持ちがあり、都大路を目指す母校の生徒達の夢の実現をかなえることで、私の失敗のせめてもの償いをしたいと思いました。そんなきっかけから始めた陸上競技の指導を通じて感じたことを述べてみたいと思います。

### のぼせ者(意欲)

初任校勤務の最初、男子駅伝の指導をしたいとの思いで9人乗りワゴン車を購入、練習時や合宿、遠征に選手7人と控え1人の輸送手段にとりました。

大学時代からスポーツ、体育、生理学、生物化学、心理学、医学関係等の専門書や新聞、雑誌等の記事はできるだけ収集し目を通すように心がけました。アメリカの陸上雑誌を年間購読したこともありました。

初任地では自分の住宅を合宿に使用、たびたび生徒を泊めては家族に迷惑をかけました。

母校勤務では、借家に生徒とともに寝泊まりし合宿生活を試みました。夏の練習ではグラウンドにテントを張り24時間リレーをしたこともあります。というふうになんとか夢の実現に向けて強い意欲でのぼせてやって来た

ように思っています。そんなものが指導者にも選手にも必要なものの一つではないかと感じています。

#### とにかく練習（苦は楽の種）

母校勤務の1年目堀江秀光君と出会いました。彼を授業で見たときに、これは凄いと思いました。身長170cmに満たない彼がバレーボールの授業でスパイクの練習でジャンプした高さはネットから胸が出ていたように見えました。バスケのランニングシュート時もリングよりかなり高く手が上がっていました。ただシュートもスパイクもうまくはありませんでしたが。彼は必ず大きな場で活躍できるようになると思いました。思いにたがわず明年中国大会100mで優勝、200m2位、インターハイでも100m準優勝という活躍をしてくれました。

次の勤務校では、荒川勇希君に出会いました。彼は中学時800m2分3秒程度と活躍していたものの、高校入学時堀江君ほどの凄さは感じませんでした。しかし、1年時後半から400mを中心にめざましい記録の伸びを示し3年時ついに400mHでインターハイ、国体優勝という快挙を成し遂げました。

タイプの異なる2人でしたが、共通して言えることは、練習（トレーニング）がインターハイ優勝、準優勝というすばらしい結果に導いたということです。生まれつきの身体能力に長けた堀江君も2年時から3年時にかけてかなりのトレーニング量をこなしてあの瞬発力を200mや400mまで好タイムで走れるようにした結果であったように思います。

一方の荒川君も生まれつきの能力は堀江君ほどではなかったものの、同じ2年から3年時に行った練習量を比較すれば堀江君の約倍のトレーニング量がもたらした成果であっ

たように思います。この他にも私が出会った生徒諸君の多くはかえって平凡な、どこにでもいるような人が多かったように思います。そういう人たちでも意欲を持ち、目標に見合うトレーニングが一定期間継続して出来ればかなりのことが成し得ると実感しています。高い目標を達成するためには苦しい練習が必要です。練習の結果は必ず出ます。苦しい練習の好結果が出て目標が達成されたときの喜びはひとしおです。その経過で競技の楽しさが理解できるのではないのでしょうか。

#### 仲間

高い目標に見合うトレーニングはどうしても質の高い、量の多いものになります。そういう辛く苦しいトレーニングをこなしていくには仲間の存在は心強い味方です。荒川君も入学時から、インターハイに出場したり、めざましく先輩や同級生と一緒に練習ができました。またリレーのメンバーとともに中国大会優勝やインターハイ出場ができました。そんな仲間と共に刺激し合い、一緒に練習が積めた事はよかったと思います。そういう意味ではリレーチームの養成も意味あることだと思います。

#### 適正を見極める

堀江君は中学時ハードルで活躍していたが、高校入学後100mを専門にして成功した。前述のとおり並はずれた瞬発力はあったがいろんな動きをうまくこなすほど器用ではなかった。それを考えるとハードルを100mに替えたのは正解だったのではないのでしょうか。また荒川君も800mを400mHにしたのも、100m11-3程度のスピードと、いろいろな運動種目がこなせるほどの器用さと、リズム良くハードルをどちらの足でもとべる運動センスの良さなどを考慮してやはり成功

ではなかったかと思います。

生徒のやりたい種目を続けていくのもいいかもしれませんが、経過の中でこの生徒にはこれだというものを見つけてやれるのも指導者の力ではないでしょうか。

#### 生活化

早朝や放課後の練習は勿論、休日や定期試験中の自主練習が特別なことではなく彼らの高校生活の中にごく普通のこととして位置づけられている（生活の一部になっている）こと。毎日のトレーニングが特別なものでは続きません、食事や排泄のように定期的に何気なく普通に繰り返すことになればいいと思います。母校勤務時、全国高校駅伝に3年連続出場出来た生徒達は試験期間中もいつも通り一つ二つ前の駅で降り手に持った教材を見ながら走って登校していましたし、3年生は放課後の進学補習終了後、家までのランニングでトレーニングを欠かしませんでした。

#### 様々な人の支援

荒川君の場合も県陸上競技協会の強化部の先生方の専門的なアドバイスやご指導、校長先生、担任の先生始め諸先生方のご理解や協力が頂けたこと。また彼のご両親は彼が参加するあらゆる大会にビデオカメラを持参して応援に来ておられました。こういう多くの人のご支援があつての成果でした。私も荒川君もそういう人たちに感謝感謝です。

#### モットー

「負けん気で」と「諦めない」が私が生徒によく言っている言葉です。決して能力に恵まれた生徒達ばかりではありません。私が出会って来た生徒達は、かえって能力には恵まれない生徒が多かったように思います。そういう生徒も大会になれば能力の高い生徒達と

競わねばなりません。言ってみれば負けて当然のような状況でも勝負の場ですから簡単に負けるわけにはいきません。そこで「負けん気」が大事になると思います。また、そういう気で挑んでも最初から勝てるようなことにはなかなかなりません。負けが続きいつまで経っても勝てないときが続くかもしれません。そういうときでも決して「諦めない」という気が大事だと思います。「今度こそは」と思い練習に励み今度こそ「負けん気」と挑み続けることが大事だと思います。そうしているうちにだんだんと競えるようになり、いつか勝てるようになるかも知れません。

最後に、このような紙面でご紹介できる程の実績も指導力もない私に機会を与えてくださいました荊尾俊先生に感謝申し上げるとともに、内容の乏しいつたない文章になりましたことをお詫びしてペンを置きたいと思いません。

## 今月のことば

### 挑戦することは面白い

指導者のみなさん、お元気ですか。

私は今、自転車で日本縦断の旅をしています。鹿児島を5月3日出発して16日目、富山でペンを執っています。

9年前退職記念に鹿児島～北海道・宗谷岬間を39日かかって走りました。悪戦苦闘しながら宗谷岬に立った時の感動が忘れられず、次は70歳の記念に太平洋側を走って、再びこの宗谷岬に立ってみたいと夢を温めてきました。

しかし、3月11日東日本を襲った大震災で中止か延期かの苦しい決断を余儀なくされ、悩みましたが、意を決し少しコース変更をしてひと月遅れのスタートを切りました。

さすが70歳の身体には応えませんが、車道を走る恐怖感に神経をすり減らし坂道や風雨に鍛えられて走っています。九州路・四国路を走って和歌山に上陸し、大阪・京都・敦賀富山を経て青森に向かおうとしています。来る日も来る日もただ走り続けるのみですが、今日一日が終わったという安堵感と明日への希望を抱きながら次の日を迎えています。そんなことをして何が面白いかと思うのですが、それはゴールに立った者しか味わえない喜びが待っているからです。そして日々己との闘いに克った、満たされた自分がいます。

出発からこれまで3キロ程痩せましたが、気持はたくましく育てられています。山道をあえぎながら走る私に、若いライダーの集団が手を挙げて合図をしてくれたり、長距離トラックが追い越してからハザードランプで合図を送ってくれます。私も「ありがとう」と心でつぶやいて手を挙げます。するとクラクションを鳴らして再びエールを送ってくれます。こんなシーンに合うと勇気が湧いてきます。

これから県総体を迎え、最後の追い込みの頃と思いますが、全ての選手が満たされた思いで、中学・高校を終えるよう祈っています。

今回は宗谷岬にたった報告ができるよう、がんばります。

元・競技力向上統括アドバイザー  
荊尾 俊