

島根・トップコーチ

(第76号)平成21年9月4日

【発行】 財団法人 島根県体育協会

【担当課】 競技スポーツ課

〒690-0016

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76号発刊にあたって】

第76号は、投擲競技(陸上競技)の指導で多くの名選手を育成された、青山和彦(松江ろう学校教諭)先生にご登場いただきました。

先生は、現在も投擲種目の合同練習会を実施する等、トップ強化を図り成果をあげておられますが、この外部指導者との協力関係を築いて指導するシステムは、他の競技種目においても学ぶことが多いと思います。

【プロフィール】

S46 島根県立松江南高等学校卒

S50 日本体育大学卒

S51 日本体育大学専攻科終了

S52 ~ S54 常勤講師

S55 ~ S60 浜田ろう学校勤務

S61 ~ H7 松江ろう学校勤務

H8 ~ H16 大社高校勤務

H17 ~ H19 浜田養護学校勤務

H20 ~ 現在 松江ろう学校勤務

【主な指導実績】

『聾学校関係』

H4 全中出場

H5 全国聾学校陸上大会男子総合優勝

H6 " 準優勝

H7 " 優勝

『インターハイ』

H13 男子円盤8位

H14 男子総合優勝、男子円盤4位

H15 男子八種競技6位

H18 男子砲丸2位、ハンマー5位

『国体』

H12 少年B男子砲丸2位

H18 少年A男子砲丸1位

少年A男ハンマー8位

『その他の全国大会』

H9 日本ジュニア女子円盤5位

H12 ジュニアオリンピック男子円盤2位

『中国高校陸上』

H9 女子円盤2位、男子ハンマー6位

H11 女子砲丸2位

H12 男子円盤1位・男子砲丸2位

H13 男子砲丸1位・女子砲丸1位

男子円盤2位

H14 男子砲丸1位・男子円盤1位

男子ハンマー3位

H15 男子砲丸1位

H16 男子砲丸2位・3位

H17 男子砲丸4位・6位

H18 男子砲丸2位・4位・5位

男子ハンマー1位・男子円盤3位

H19 男子砲丸1位・3位・6位

H20 男子砲丸3位

H21 男子砲丸3位・4位

『夢をめざして』

島根県立松江ろう学校陸上部

顧問 青山和彦

<はじめに>

私は、もともと特別支援学校採用の教員なので、本格的な陸上指導は大社高校での9年と現在に至るまでの国体強化部での5年、合わせても14年間しかありません。

そんな私ですが、特別支援学校主催の全国聾学校陸上大会と高体連主催の全国高校総体の両方で日本一という貴重な経験をさせていただいたことを思い出しながら、ペンを執らしていただくと思います。

聾学校での指導

《陸上部の創部》

最初にお伝えしましたように、私は特別支援学校採用ですので、大社高校へ赴任するまでの16年間、聾学校で勤務していました。聾学校での部活動は、当初卓球とバレーのみでした。しかも、活動は夏に行われている中国地区聾学校体育大会にあわせ、1学期だけという状態でした。赴任して間もなく、生徒から陸上の大会に出て健常者

と一緒に競技したい(勝ちたい)という強い要望があり、生徒の夢をかなえるためにバレー部を陸上部に変え、年間を通して活動することにしました。

障害・練習時間・場所・資金面などたくさん問題があり、大変でした。しかし、生徒の夢の実現と、私自身の日本一になりたいという夢の実現のためと思えばさほど苦にもなりませんでした。

中国地区聾学校体育大会種目も平成5年に松江で全国聾学校陸上大会を開催することを条件にバレーを陸上に変えました。これで、陸上部の活動はより取り組みやすくなり、指導に更にのめり込んでいくことになりました。

《聾学校日本一をめざして》

中・高部約30人、陸上部8人(経験者ゼロ)という部でしたが、中体連、高体連に加盟し各種の大会に積極的に参加しました。

練習は1時間半という短時間でした。

寄宿舎生がほとんどで、連休や長期休業中は閉寮のため、頻繁に合宿をしました。近くの松江高専の森田先生に依頼し合同練習をしたのをきっかけに市営陸上競技場で、他校の練習や、国体の強化合宿へも参加し最新の技術、練習方法を学ばせていただきました。生徒は健常者と一緒に練習し、競技することをとても喜び、生き生きとした顔を見せてくれ、とてもやりがいのある部活動でした。部活動が盛んになると、他県の聾学校や県内中学校の難聴の生徒が陸上をやるために松江ろう学校へ入学してくるようになりました。そのため、競技力もどんどん向上してきました。

7年連続中国高校陸上出場、全国中学校陸上大会出場、全国聾学校陸上競技大会の地元開催・全国聾学校陸上競技大会男子総合優勝2回、準優勝1回と、普通の学校の陸上部にもひけをとらない活躍を生徒はしてくれ各方面からたくさんの賞をいただくようになりました。この頃から、次の夢も次第に膨らみ、一度でいいから中学や高校で陸上の指導をしてみたいという気持ちが強くなってきました。

大社高校での指導

こうして念願が叶い、普通高校(大社高校)へ異動となりました。私に与えられた人生一度のチャンス(次は高校での日本一)だと思い、張り切って赴任しました。しかし、そこでカルチャーショ

ックを受けました。全校生徒50人の学校から1200人の高校へ、クラスも1~5人程度から40人へと環境の激変で、部活動どころか、学校生活に慣れるのに2~3年もかかったように思います。

《高校日本一をめざして》

<初めての全国級選手の指導>

こうして部活動での指導にも慣れてきた4年目、幸運にも砲丸投げ中学日本一の選手を(岡先聖太君)指導することとなりました。

高校でも当然日本一に、という周りの期待のプレッシャーの中、当時の私の指導力ではとても期待にこたえるような自信は無く、他県の有名な方に指導を仰ぐことにしました。

偶然にもこの年、岐阜インターハイで大学の同級生である、九州八幡西高(現在の自由が丘高校)の徳永先生に会いました。彼は、当時の日本記録保持者、野口安忠(現在九州情報大学陸上部監督)を育てた指導者で、早速指導を依頼したところ、快く引き受けていただくことができました。しかし、自信の無い指導では当然記録も伸ばすことができませんでした。もともと円盤かハンマーをやらせようと考えていたので、一般用砲丸での練習で手首を傷めたのを機に円盤投げに専念することにしました。円盤投げの指導には自信があったので記録も3年間で46m、50m、54mと順調に伸ばすことができました。

しかし、大きな失敗もいくつもしました。

<茨城インターハイでの失敗>

地区大会での記録が全国ランキング1位になったご褒美と本番前に少し休養をとると思い、特別に1週間前に帰省させました。ところが、気が緩んだのか風邪をひいてしまい、みんなより2日遅れて茨城入りすることとなりました。初日の砲丸投は予選落、ハンマー投は棄権、最終日の円盤投げはアップを半分にし、体力を温存したお陰で、予選、決勝ともに一投目をかろうじて投げ4位に入賞し、男子総合優勝に貢献することができました。

大事な大会の時は日頃やっていない特別なことはしてはいけない、ということを守らなかったための失敗です。

<高知国体での失敗>

インターハイでの失敗を繰り返さないため、特別な調整は避け、通常どおりの調整をし、今度は絶好調で国体を迎えることができました。本番直

前の練習では、立ち投げで50m以上、ターンを付けても低い弾道で優勝ラインの52m以上を連発したので優勝を確信していました。本人も「今日は先生にいい思いをさせてあげますよ。」と言うぐらいの余裕を見せてくれるほどでした。ところが本番になると、1投目・2投目ファール、追い込まれての3投目は自己最低記録での予選落ちといった予期せぬ結果に終わりました。

絶好調の時は気持ちが高ぶり、体が前へ前へと突っ込みフォームが崩れ、投擲物の弾道も低くなる、(絶好調時の落とし穴)ということを理解していなかったための失敗でした。また、心理状況・修正方法が分からず、的確なアドバイスが出来なかったことも悔やまれてなりませんでした。

皮肉にも、このあと2週間後に福岡で行われた西日本陸上カーニバルで、この年のランキング1位の記録(54m79)を出しました。目標とする大事な大会で、実力を発揮させるコーチングの難しさを痛感しました。

《二人の怪物君との会い》

その後、岡先君が卒業した翌年に2人の怪物君(川本中学の福島翔太郎君、湖南中学の松田堯君)が入学することになりました。

『福島翔太郎』

- ・入学時の体重160kg、身長184cm、靴のサイズ33cm、体操服サイズ7L。
- ・大きな大会でしかベスト記録を出さない。
- ・3年間で砲丸投の記録を3m以上伸ばす。

『松田 堯』

- ・身長167cmで体重95kg(入学時65kg)、体操服サイズ6L
- ・背筋力測定不能(300kg以上)
- ・高3時にハンマーの記録を14m伸ばす。

そんな2人ですが、福島君の体は柔らかく器用で、何よりも砲丸投げのフォームに癖が無く、初めて見た時とても素直な投げ方に感心しました。中学の須藤先生の指導のおかげだと思います。

松田君はバスケットボールをやっていただけにスピードがあり器用で抜群のパワーを持ち、一目見た時からハンマー投げと決めていました。彼に投擲競技を勧めた加地先生の眼力に感謝しています。

しかし、残念ながらH16年の島根インターハイまでが私の任期でしたので、翌年には浜田養護学校へ異動することになりました。

私は、異動を機に高知国体での失敗もあり陸上

から身を引くつもりでした。が、強化部長の清水先生から投擲の強化部に残るよという温かいお言葉と、大社高校の新監督の柳楽先生のご理解もあり、引き続き福島、松田の指導を任せていただくことになりました。

松江工業高校での指導

<投擲競技の普及>

私は、競技人口の少ない投擲選手の育成と強化には、合同練習ができる場所が必要だといつも思っていました。

異動を機に、松江工業高校の森本先生に依頼したところ快諾をいただき、この年から休みの日には松江工業高校で合同練習を始めることになりました。こうして、柳楽先生・森本先生のご理解とご協力のおかげで福島・松田の2人はインターハイ、国体で、素晴らしい結果を出すことができました。

<飛躍的に伸びた要因>

大社から工業高校への通い練習が始まるようになり、彼らにも変化が現れました。

指導者が離れたことで自主性・創意工夫する力が育った。一流の指導者・選手の指導を定期的に受けた。感謝の気持ちを知った。土日の合同練習で集中力がついた。毎週課題をもって練習に取り組んだ。高校の指導者(柳楽先生)の理解と協力を得ることができた。具体的な目標を持って練習に取り組んだ。

松江工業高校を拠点とした投擲練習会は現在も続いています。今では強化部の斐川東中の安達先生の協力を得て、県内や鳥取の中学、高校の投擲選手も集まるようになりました。

《指導で心がけていること》

鍛えすぎて燃え尽きさせないこと。

自分が育ててやった、強くしてやった、という気持ちは持たないこと。

・たくさんの人の協力を得て育てられている。

・選手と共に育っていく気持ちを持つ。

他の指導者の指導を積極的に受ける。

・自分が一番と思いきまないと、わかんないときは聞く。

生徒はわかんない、できないのが当たり前。

・指導者ができるからと言って、できて当たり前という考えは持たない。

・自分がやってきたことやできたことを常識

だと思って生徒に押しつけない。
優勝したり、強い選手を育てても威張ったり、
人間として立派になったと勘違いしてはなら
ない。

《いろいろな指導者を見て思うこと》

日頃いろいろなタイプの指導者を見ていて思
うことをあげます。

<指導者のタイプ>

すべて自分一人でやるタイプ。

- ・自分が一番正しい、人の指導は受けないし生
徒にも受けさせないというタイプ。
- 分らないことは人の指導を謙虚に受けどん
どん外に出るタイプ。

両方を適度に兼ね備えているのが一番理想
の指導者だと思うが、私はどちらかという
と後者のタイプ（本質的には前者のタイプかも
しれません）

<平凡な指導者がやるべきこと>

- ・すべき事、できる事は何かを明確にする。
- ・ひたすら情報を得ること（いいと思われるこ
とは何でも取り入れる）
- ・まずは模倣から始める
- ・情熱を持ち続けること

私の陸上指導の前半は結果ばかり求めていま
したが、最近は結果よりも、仲間をつくる、育て
る、人間を育てることを求めるようになってきま
した。（成人したら飲みに行こうが口癖です）

《いつも生徒に言っていること》

同じ時間・同じ内容の練習をしているのに差が
出るのはなぜか。

- ・ひとつひとつの練習にどれだけ集中してい
るのか。
- ・今やっている練習は何のためにやっているの
か。
- ・当たり前のことはきちんとやる。

保護者が迎えに来たら先生に挨拶して下さい。

- ・大会や合宿の報告をする義務があるので、親
が迎えに来たときは先生に必ず合わせて下さ
い。

何事もまずは真似から

- ・上手な人のいいところを盗め。

思いつくまま懐かしい思い出に浸りながら、ご
く当たり前なことを書かせていただきました。教
員生活もあと4年で終わろうとしています。残さ
れた期間少しでも投擲人口が増えるように休み

の日は投擲の合同練習に励みたいと思っていま
す。

最後になりましたが、大社高校陸上部で7年
間指導していただき、私にチャンスを与えてい
ただいた持田先生、大社高校の柳楽先生、松江
工業高校の森本先生、茨城インターハイで偏頭
痛で苦しんでいる私を助けていただき、さらに
国体強化部に加えていただいた松江北高校の清
水先生、その他お世話になった先生方に感謝し
ペンを置かせていただきます。

今月のことば

あの時の一言

先日、宝くじスポーツフェアと称する、元オリ
ンピックメダリストや全日本経験者のチームに、
地元のママさんバレーの選手が挑戦するという
イベントに招かれて観戦した。

そのママさん選手の一人に30数年前の教え
子・K子という選手がいた。彼女は148cmとい
う小柄な子だったが、ボール拾いでいいですから
入部させてください、と言って来た。当然選手と
しての見込みはなかったのだが、断ることも出来
ず「ムードメーカーとボール拾い」という役割を
与えて受け入れた。ところが、彼女が必死で走り
回って、ボールを拾う姿には心打たれるものがあ
った。

1年半程経ったある夏の暑い日、脈も取れない
程グッタリして倒れ、あわてて救急車を呼び病院
へ運んだ。注射を打って15分程して顔に赤みが
さし、目を開けて「先生ごめんなさい。今日は
いい球拾いが出来ませんでした」と言って涙を流し
た。ベッドの側で見守っていた私達もこの一言に
声を出して一緒に泣いたことがある。

その後レギュラーメンバーの負傷等もあり、彼
女のレシーブ力とひたむきさに賭けてみよう
と起用を決意し、変則システムのチームづくりをし
た。ところが彼女の明るい声とレシーブが光り、
全国の舞台で大活躍した。

その後彼女には実業団の名門チームからの誘
いもあったが大学進学を選んだ。あれから3
0数年間、彼女のプレーを見ることは無かった
が、再びはち切れんばかりの声と笑顔で走り回る
彼女の姿を見て、これまで胸にしまっていた、あ
の一言が美しさを放ち蘇ってきた。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾俊