

# 島根・トップコーチ

(第97号)平成23年6月28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97号発刊にあたって】

第97号は島根女子駅伝界をリードしてこられた元出雲商業高校監督・山根耕治氏にご登場いただきました。県高校女子駅伝6年連続優勝はまさに島根駅伝界の金字塔であり、素晴らしい実績を残されました。女子チームを育て優勝に導く為には、各選手の日々の練習から生活にいたる24時間教育が必要であると言われる程難しいと聞いていますが、その指導法や指導観について語っていただきます。また、現在日本のトップランナーとして活躍中の杉原加代選手(デンソー)を指導されました。

## 【プロフィール】

昭和47年 日本体育大学体育学部卒業  
昭和48年 矢上高校瑞穂分校勤務  
昭和51年 松江商業高校勤務  
昭和62年 大田高校勤務  
平成3年 出雲商業高校勤務  
平成16年 三刀屋高校掛合分校勤務  
平成19年 出雲商業高校勤務  
平成22年 出雲商業高校退職  
平成22年 出雲商業高校再任用

## 【主な指導実績】

昭和54年、55年  
島根県高校総体女子総合連続優勝  
(トラック優勝、フィールド優勝)  
平成10年～15年  
島根県高校女子駅伝6年連続優勝

## 【その他】

昭和58年～61年  
島根県高等学校体育連盟事務局長  
平成6年～15年  
島根県高等学校体育連盟駅伝部専門委員長  
平成12年～16年  
全国都道府県対抗女子駅伝  
島根県選手団監督

## 『夢に向かって』

島根県立出雲商業高校  
教諭 山根 耕二

新任地、山間の僻地瑞穂分校で新任2年が過ぎようとしていた3月初め、県教委からの一本の電話で私の教員生活は大きな分岐点を迎えることになりました。今でいえば人事異動ルールはあるのか?と思いたくもなる松江商業への転勤を打診するものでした。尋常ではあり得ない話で「人違いではありませんか?」と、問い返した程でした。もともと、新採2年目で当然異動希望も出していないのに...。当時としては転入の難しい松江市内の学校で、よりによって陸上の強豪校に指導者としては何の実績もない私を...。そのうえ当時の私はバレーボール部に熱中しており、親しい体育の教員にも「俺は第二のK先生になるんだ!」と(日体大 陸上競技バレーボール)という先輩の歩まれた道に憧れていました。

## 『無我夢中』

訳が分からぬままに松江商業陸上部の生徒の前にして、大学に入ってから陸上競技を始め、長距離走専門で短距離走、跳躍あげくの果ては砲丸投げ、円盤投げ...他の種目は経験も知識も全くない私はなすすべもありませんでした。毎日毎日が勉強と即実践でした。片っ端から専門書を読みあさり、専門の指導者がいれば指導を受け、研修会等があれば積極的に参加しました。丁度、島根国体に向かって強化に取り組み始めた時期で機会にも恵まれていました。そんな中、いつの頃からか行動を共にする仲間が出来ました。川上康男先生(横田高校=当時 後の県陸協強化部長)です。私の記憶が正しければ、彼と最初に出会ったのは千葉国体で、県選手団の旗手を努めるほどのエリートハードラー、私は人数合わせのお情け長距離選手、そんな二人

が中国大会・全国大会・強化合宿・指導者研修会と、事ある度の弥次喜多道中（彼にはそんな気はなかったかも知れないが）をしながら勉強をさせていただきました。技術論は勿論のこと、大会会場での場所取りから始まり、造血剤、ブドウ糖投与、酸素ボンベやアイシングの是非など真顔で話し合ったものでした。松山のインターハイの時『スッポンの生き血』を探して町中を駆け回ったことがありました。その時スッポンは見つかりませんでした。後から聞いたところ高価な栄養剤とたまされ飲んだ安物ドリンクで吉川正展選手（横田高校教諭＝現在）が200mで見事に優勝したというマンガのような話（吉川先生には大変失礼します。100%先生の実力の結果です。）をしながら祝杯をあげ、また陸上談義に花を咲かせ、次は自分の番だと心ひそかに自分自身に言い聞かせたものでした。

#### 『四十にして立つ』

『孔子』の一生という訳にはとてもとても及ばないが、とりあえず10年遅れとしても人間いつかは自ら動かないと道は開けないと思いついた。丁度、松江商業から母校大田高校へ転勤した次の年、世は昭和から平成へ、時を同じくして『全国高校女子駅伝大会』が始まった。無我夢中で突っ走った松江商業からの10年余り、何十人の生徒をインターハイに送っても、念願の表彰台は遠かった。私の前にどうしようもない大きな壁、限界を感じざるをえなかった。一口に陸上競技と言っても種目は多く、自分の専門外の種目なら初めは素人に等しい。理論上の指導だけではいくら勉強してもだめなのか？私の気持ちはすでに決まっていました。頂上を目指すには『駅伝しかない！』勿論今から歴史ある激戦の男子駅伝に打って出るのはリスクが大きい。スタートしたばかりの女子駅伝しかない。『図らずも...』という言葉があるが人事異動で私は初めて図って出た。

10月下旬から11月初旬に県予選があるため進学校は対象外。

女子生徒数が多い中規模以上の学校。

特に生き物相手の実習の多い学校は対象外。以上の条件にあてはまる県立高校は『松江商業』と『出雲商業』の2校しかない。松江商業が私にとって断然条件はよいが、異動ルール上『出戻り』になるので難しい。結局ここは出雲商業

への転勤異動に全力を投じることにしました。

#### 『99%の模倣と1%の閃き』

（由良合宿のおしえ）

図った通り出雲商業で女子駅伝に挑戦するも、結局県大会で優勝するまでに8年の歳月を要しました。何度もあきらめかけながらも『都大路』を走ることが出来たのは加田由和先生（県陸協駅伝委員長）に連れられて門をたたいた『由良合宿のおしえ』のおかげと感謝しています。

鶴谷邦弘先生（旧報徳学園高校・現大阪経済大学） - 全国高校駅伝3連覇を含む6度の全国制覇

横山隆義先生（旧由良育英高校・現鳥取県議）  
インターハイ総合優勝3回、全国高校駅伝準優勝2回

お二人の先生が立ち上げられたこの合宿は、全国各地からお二人を慕って、多い時は400名以上の生徒が集まり、教室を開放して頂き、そこで寝泊まりをしながら行われていました。生徒達は厳しい練習は勿論、毎日最低1時間（時には2時間以上にも及ぶことも）のミーティングで『心と身体』を鍛えていただきましたが、我々指導者も夜のミーティングでは時には朝方まで熱心にお相手をしていただきました。『成功のためには99%の努力と1%の閃きが必要である。』という言葉聞いたことがありますが、由良では『99%の模倣と1%の閃き』を教訓に何かを盗みとろうと、今年で私も20年目を迎えようとしています。

#### （小さな合宿所）

言うまでもなく女子長距離選手にとって、身体面での負の三要素は「肥満」「貧血」「故障」。指導者としては、できればすべてを管理したくなるのが心情だと思います。行き着くところは目の届くところで生活すること。これも加田先生のお世話で商業高校のすぐ前に一軒家を借り共同生活を始めました。女生徒だけなので当時一緒に顧問をしていただいていた増野浩先生と一日交代で寝泊まりしました。食品業者と契約し、準備された食材を加熱等するだけの簡単な調理法でしたが、それでも準備、片付け等案外手間どり、掃除、洗濯などを考えれば、通学時間を差し引いてもかえって負担増になり、一年間であえなく解散する結果となりました。

(生徒とドライブ通学)

平成10年、歓喜の初優勝でしたが、都大路での厳しい洗礼を受けチームは最下位を低迷した。序盤から出遅れ、一度も順位を上げることのないまま最下位で終わった。スタートからゴールするまで最下位のまま、中盤から前を走る選手の姿すら見えなくなった。58校中(記念大会で11ブロック代表参加)唯一レースの輪から取り残された。惨敗であった。1区を走るエース不在が原因なのは明らかだった。当時一緒に顧問をしていただいていた山藤泰俊先生とも「来年、1区が育たなかったら、県大会に勝っても全国大会の出場は辞退しよう。」と二人で真面目に話し合ったことを覚えています。その年、初めて地元外の生徒(東出雲中学)をエース候補として勧誘、入学することになりました。合宿所の失敗の経験もあり、私が車に乗せて通学することになりました。松江在住の私がまず東出雲町揖屋まで迎えに行き、そのまま引き返して松江を通過して出雲まで通うルート(60数km)です。2年目からは玉湯中学、大東中学(大東から宍道まで母親が送る)の生徒も加わり、3年目はまた大東中学と最大4名にまで増え、賑やかなドライブ通学となりました。その後も途絶えることなく5年目には松江一中、松江二中の生徒と通っていましたが、私が掛合分校に予定外の転勤となりドライブ通学が困難な状況になってしまいました。しかし、朝7時から早朝練習に間に合うような松江発の列車はありません。宍道始発の電車なら大丈夫なので、私が少し遠回りをして宍道経由で掛合に通勤することにしました。そうして1ヶ月くらいが過ぎようとした頃でしょうか、疲れているのでしょうか、車の中でウトウトしている生徒を見ていると何か途中で起こすのが可哀想で、ついつい出雲まで送ってやるようになり、その後、2年間松江-出雲-掛合(約70km)が私の毎日の通勤ルートになっていました。その後2人はチームの中心選手として、特に1人は2、3年の2年間キャプテンとして、また連続1区走者として優勝に貢献し、併せて『県駅伝9連覇』に繋いでくれました。私としても大変やらいががあったと自己満足しています。ただ、選手を送り届けていることを口実に、3年間常に選手達に同行してチームに立ち入りすぎたことは後任の監督山口陽子先生に対して、何より選

手に対しても良くないことをしたのではと今でも気になっているところです。

(プラスアルファ)

我が母校日本体育大学長距離ブロック総勢120名(A~箱根候補、B、C、D)私自身は入学時のDからはい上がってBグループが精一杯で、4年間で大学のユニフォームを着せてもらうこともなかったけれど、当時日体大は箱根駅伝において私が入学の年に初優勝、以後5連覇と最も戦力の充実した第一期黄金時代でした。おかげで多くの有力選手と生活を共にすることが出来て、今となっては非常に充実した競技生活であったと思っています。強くなるために、皆それぞれが色々な工夫をし、日々努力している姿を耳にしたり見たりしました。そんな中、全体ミーティングで『野呂進先輩(1500mアジア大会金メダル)』が「自分は中距離選手としてはスピードがある方ではないが、ラスト勝負には絶対に負けない。というよりも「絶対に抜かせない！」そのために「練習の最後に必ず300mを余分に全力で走ることにしている！」要するに練習が終わって、プラス1本とか、人よりも外側を走るとか、最後尾スタートしてトップでゴールするとかはよく聞くケースだが、ランニングを切らずに、最後の一番苦しい状態のところでも更に連続・延長して負荷をかけることに意味があるのだ。確かに、言われてみれば1500mのスペシャリストならラスト300mの重要性はいうまでもなく理にかなっている。一度、国立競技場で先輩のレースを生で見たことがある。800mだったが、スペシャリストのスピードランナー太田徹選手(青山学院大=当時)の猛追をラスト200mぐらいからのロングスパートで抜かれそうで抜かせないまま逃げ切った納得のレースだった。どんなことでも良い、人より強くなろうと思えば人より『もう少し余計に』努力しなければと常に生徒に聞かせながら物まねをつらぬいています。

『杉原加代 選手について』

出雲商業高校平成12年度卒 現デンソー女子陸上長距離部  
2003 日本選手権 1500m優勝  
2006 アジア大会銀メダル  
2007 大阪世界選手権5000m日本代表  
2011 日本選手権10000m優勝

つい先日、自身二度目の世界選手権出場を決めた。杉原加代選手は三刀屋中学時代は卓球部に所属し地域の大会には借り出されて800mを走っていました。その情報を聞き直ちに勧誘に行き出雲商業高校に入学してきました。高校時代の杉原加代選手は故障と貧血の繰り返しで走ることも出来ず補強とせいぜいウオークの状況でした。2年の秋の県駅伝で4区を走ったのも束の間また故障に逆戻りで結局、県総体のトラックレースなどは3年間一度も出場することが出来ませんでした。入学前の練習で彼女の底知れぬ魅力を感じていた私は、加田先生に今年は『秘密兵器』が入ってくると宣伝をしていたので「秘密のまま終わるんじゃないの!」とよくからかわれたものでした。そんな話すらもなくなった3年の夏合宿頃から突如として力を発揮し始め、全国高校駅伝では花の1区で区間19位の快走を見せた。その後、返事を渋る実業団入りを2ヶ月以上もかけて強引に説得して現在の彼女に至っています。

<最後に>

何年にもわたり、また、わざわざ学校まで足を運んでいただき、最後は人を介してまで丁重に依頼を受け、本当にK先輩に対して失礼の数々を深くお詫びいたします。真面目な私には『トップコーチ』の文字がどうしてもそぐわなく負担に感じるのです。大先輩の故三原博昭先生との会話です。丁度、女子駅伝で開星高校の5連覇を抜き6連覇達成の祝勝会の折、「先生、私もこれで100名の生徒を全国に連れて行ったことになります。(インターハイ53名、駅伝8名×6回)」に対して、「俺の目標は全国大会100点獲得だ!(1位8点...8位1点)お前は選手を強くすることは上手だが、勝たすことができない!」レベル(役者)が違い過ぎました。その時の『衝撃?』『悔しさ?』を胸に、現在はもう立ち上がれないくらいの逆境の中ですが、『為せば成る 為さねば成らぬ 何事も 成らぬは人の 為さぬ成りけり』を座右の銘に『我慢』『意地』『執念』をもって一定のくぎりがつくまで生徒と共に『夢に向かって』歩んで行きたいと思います。

この度は、このような機会を与えていただき本当にありがとうございました。

## 今月のことば

### 挑戦することは面白い

(自転車日本縦断の旅、続き)

6月9日、降りしきる雨と汗で体は凍えそうだが、朝から終着の宗谷岬が脳裏を巡って、自然とスピードがあがる。午前12時、気温10度、ついに日本最北端・宗谷岬に到着。大雨でオホーツクの海に浮かぶサハリンの島は見えない。景色に感動することはなかったが、36日間の苦闘を乗り越えてここにたどり着いた成就感と安堵感が入り混じって頭がボーッとしている。何も考えられない。

早く温かいものを腹に入れて温まらなければと、うどん屋さんへ駆け込む。道中で拾った小さなお人形が私のお供をしてくれたので、自転車からはずしてテーブルの上に置き、「お前もよくがんばったな。ありがとう」と心のなかで労をねぎらった。これからまだ稚内市へ宿探しに35キロ走らなければならない。

ようやく、宿の風呂に入って、これで終わりなんだ、という実感がこみあげてきた。青森から苫小牧に渡り、太平洋・オホーツクの海沿いを走り、よくぞここまで頑張ったと、自分を褒めてやりたい気持ちがこみ上げてくる。肩すれすれに追い越して行く大型車両の恐怖と闘いながら走ったこと。延々と続く大地を雨と冷温に苦しめられて走った北海道。宿が無くて森林公園の小屋で凍え死ぬのではないかと思った一夜。出発早々変速ギアが壊れて労力が倍加したこと。蝦夷鹿が私と並走して走ってくれたこと。道路脇に座ってパンを食べていると、蝦夷リスが足元まで遊びに来てくれたこと。等いろんなことが蘇ってくる。

今回の旅は3200キロを36日間で走った。あれから9年という歳月を考えると、年齢の不安もあった。観光気分に入る余裕はなく、好きな酒とコーヒーも断った。ただ宗谷岬にゴールすることに全力を傾けた。この旅を成功に導いた要因は、9年間モチベーションを保つことが出来たこと。何よりも、夢を求め奮闘する島根の指導者に囲まれて過ごしてきたことだ。

70歳の挑戦が終わって一週間が過ぎ、こうしてペンを持ってみると、嘘のような気がする。体重が5キロ落ち、ベルトの穴が合わないのをみると、懐かしい日々が思い出され、身体中に充実感と自信が湧いてくる。一步踏み出す勇気があれば何でも出来るような気がする。挑戦することは実に面白い。

元 競技力向上統括アドバイザー  
荊尾 俊