

島根・トップコーチ

(第94号)平成23年3月22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94号発刊にあたって】

第94号は、平成22度の全国中学校体育大会・女子走り高跳びで2位に輝いた宇田川萌乃香選手(仁多中)を指導された糸原保弘教諭(仁多中)にご登場いただきました。

宇田川選手が数々の栄光に至る過程や指導法・指導観等について語っていただきました。

【プロフィール】

H2年度 島根大学教育学部卒

H3～H9 益田東中学校勤務

H10～H16 仁多中学校勤務

H17～H19 大東中学校勤務

H20～現在 仁多中学校勤務

【主な指導実績】

《全国中学陸上》

H15 男子三種A	出場
H16 男子3000m	出場
男子砲丸投	出場
H18 女子800m	出場
H19 女子800m	準決勝進出
H21 女子走高跳	決勝進出
H22 女子走高跳	2位

《中国中学陸上》

H15 男子三種A	優勝
H16 男子3000m	優勝
男子砲丸投	優勝
男子110mH	3位
男子走幅跳	4位
H17 2年男子1500m	4位
H19 女子800m	3位
H21 女子走高跳	2位
H22 女子走高跳	優勝
2年男子1500m	5位

《その他》

H15,16 全国中学駅伝	男子出場
H16 ジュニアオリンピック	
男子3000m	4位
H22 ジュニアオリンピック	
女子走高跳	優勝
男子走幅跳	3位

『生徒に学んだ20年』

奥出雲町立仁多中学校

教諭 糸原保弘

ジュニアオリンピック陸上A(中3)女子走高跳の競技が終盤にさしかかった頃、自分の試技を待っていた宇田川が怪訝な顔をしてスタンドにいる私の方を見ました。全日中を1m72で制した千葉の選手が、隣のピットで1m61を失敗、競技終了となったのです。その後、1m64をクリアして1m67に挑んだ6選手のうち、クリアしたのは宇田川だけ。あっけなく優勝が決まってしまいました。「勝つ時というのはこんなものなのだ。」と、不思議な気持ちでした。当の本人はというと、さすがに優勝が決まった後の1m70の1回目は気が緩んだような跳躍で失敗。しかし、2回目にクリアすると、大会記録を1cm上回る1m73も2回目にクリアし、見事に全日中2位(1位と同記録)のリベンジを果たしたのでした。

今回、この原稿依頼を受けた際、私は「トップコーチ」という名前に尻込みし、一度は断ろうと思いましたが、今回の結果は私の指導というより本人の素質と努力の賜物だからです。しかし私自身のこととして考えると、宇田川の成長を見てきた3年間は、私が教員になり陸上競技の指導に携わってきた20年間の集大成である

と気づきました。私が曲がりなりにも日本一を目指す選手と共に歩むことができるようになったのは、今まで出会った生徒達から学んだことのおかげなのです。当たり前なことばかりではありますが、恥を承知でその中でも特に大きな三つのことについて述べさせていただきます。

《信じること》

平成10年4月、母校でもある仁多中学校に赴任しました。それまでの7年間も陸上部を担当してはいましたが、まだ自分が競技することの方に楽しさを感じており、生徒にはろくな指導ができていませんでした。そのような甘えた感覚で副顧問となった私にとって、仁多中陸上部の活動は毎日が驚きの連続でした。

顧問の中尾健二先生の指導のもと、練習は毎日が真剣勝負そのもの。およそ80人の部員が400mトラック一杯に広がり、厳しいメニューに必死になって取り組んでいました。何より驚いたのは、6月以降の生徒の伸びでした。やっとのことで県総体への出場権を獲得した生徒が、本番で自己ベストを大幅に更新して6位に入ってしまうのです。(そこにはさまざまな「中尾マジック」があるのですが、本人の承諾を得ていないので割愛します。)自分なりに選手を見る目を持っていると思っていた私は、目から鱗が落ちる思いでした。その年、県総体男女総合優勝。その後も全国中学駅伝3位(県勢最高成績)など輝かしい成績を残しました。目標を持ち、自分がすべきことを具体的に自覚した時、中学生は大人の想像をはるかに超える伸びを見せること、指導者も選手自身もそれを信じるのが大切であることを学びました。

《向き合うこと》

平成14年、中尾先生が転勤。部員に衝撃が走りました。私にとってもそれは同様。それでもシーズンは容赦なくやってきます。全く自信はありませんでしたが、中尾先生の後を引き継ぐ形で顧問になりました。始めのうちは、形だけ中尾先生の真似をしようとして、ひたすら生徒に厳しく接することしかできませんでした。そんな指導では生徒はついてくるわけもなく、焦るばかりでした。

2年目に入る頃からようやく活動が軌道に乗り始め、自分なりの指導ができるような「気分になって」きました。しかし、全国通信陸上で3位に入り、ランキング5位で臨んだ北海道全日中では、選手の緊張を解きほぐしてやれず、惨敗。3年目、松原健太(現東農大)を擁して入賞を目指した全国駅伝では選手起用に迷い、生徒の気持ちにわだかまりを残したままレースを迎えさせてしまい、これまた残念な結果に終わってしまいました。大きな大会で生徒の力を出し切らせることができなかったのは、普段から生徒と1対1で向き合っておらず、一方的に必要なことを伝えるだけで指導した気になっていたからであると、その時気づきました。

平成17年に大東中へ転勤し、幸いなことにここでも陸上部を担当させていただくことができました。当時の陸上部は部員数が少なく、さらに「自分たちはマイナー部活だから、活躍なんてできっこない」と思っている生徒もいるような状況でした。仁多中の生徒からたくさんことを学んできた私にとってこの状況は許せるものではありませんでした。3年間で県総体男女総合3位に入る!と心に決め、まずは誰より

も早くグラウンドへ出ることから始めました。そして、長距離パートのやる気のある何人かに「県駅伝で優勝を目指そう！」と呼びかけ、グラウンド横にミニ・クロカンコースを作って練習をしました。生徒と一緒にコース整備をしたり、一人ひとりと向き合っ意欲を高め、練習方法を工夫したりするのが楽しかったことを覚えています。県駅伝の結果は2位でしたが、心地よい充実感を感じることができました。2年目からは大谷弘志先生が加わって、私の足りない部分を補って下さいました。そして迎えた3年目の平成19年、県総体男女総合3位という目標を達成することができ、生徒とともに嬉し涙を流すことができました。

《教えすぎないこと》

平成20年に2度目の仁多中勤務がスタート。それまでの経験から自分の指導スタイルを作ったつもりになっていた私は、自信を持って(自信過剰で)陸上部の指導を始めました。このとき宇田川が入学。同学年には素質ある生徒が多く、3年後にはリレー、駅伝、複数の個人種目で全国が狙えると期待に胸が膨らみました。

宇田川は1年生ながら1m51を跳び、県総体で3位に入賞。同じ1年生で女子100mに出場する選手と2人で中国大会へ出場することになりました。初めて大きな大会に出場する2人に、私は今までの経験を生かしてあれこれと指示を与えました。その時の指示の内容は間違いではなかったはずですが、まだ1年生の2人には難しすぎることであり、ほとんど理解できていなかったようです。結果も県総体に遠く及ばず。ここで気づくべきだったのですが、自信

過剰の私はその後も自分の知識と経験を押し付ける指導を続けてしまいました。

2年生になり、順調に記録を伸ばした宇田川は全国大会出場を決めました。しかもその記録1m63は、順当にいけば8位入賞が可能な記録です。私は一人で舞い上がっていました。2年生で入賞できたら、3年生で日本一が狙える、と。そしてまたもあれこれと知識を押し付ける指導をし、全日中へと向かいました。他校の指導者に負けまいと、一本一本コーチーズボックスへ呼びつけて注意を与え、予選を突破。決勝へ。その決勝の舞台、これを跳べば入賞確定、という高さ(1m64)になり、珍しく本人が自分の方からコーチーズボックスへ寄ってきました。

「先生、バーが自己ベストまで上がりました。踏み切り位置を下げますか？」

一瞬、頭が真っ白になりました。それは前日に指導したことでした。本人は冷静にそのことを覚えていて、確認しに来たのですが、その時私はそのことを考えていなかったのです。それまでの跳躍は踏み切り位置がピッタリ合っていたのですが、前日に指導していたこともあり、私は「そうだ、予定通りだ」と言ってしまいました。結果は失敗。降り際に足でバーを引っ掛けてしまったのです。勝負に「たら、れば」を語ることは無意味だといいますが、助走を下げたためにバーに届かない跳躍になってしまったのは事実です。私は自分の見る目のなさや知識・経験のいい加減さを思い知りました。

せめてもの救いは、1学年上の選手たちの息が詰まるような優勝争いを目の当たりにした彼女が、来年は自分があんなパフォーマンスをし

て日本一になりたいという目標をはっきり持ってくれたことです。

あれから1年。女子キャプテンになり、嫌いだっただスプリント練習にも積極的に取り組み、冬の故障も乗り越えて一段とたくましくなった宇田川には、あれこれ細かいことを指示する必要もありませんでした。何より私自身が選手の力を信じ、練習で指導者の意見と本人の感覚をすり合わせ、必要なことのみを教えるというスタンスで指導にあたることができるようになりました。全日中の時に私がやったことといえば、少しでも涼しい場所を探してテントを建てたことと、周りを気にせずアップができる場所を探したこと、競技中のめり込みすぎて水分不足にならないように時々声をかけたことぐらいでした。残念ながら優勝は逃しましたが、1m72を先に跳ばれた後の1m75への挑戦は明らかに優勝した選手よりも果敢で力強く、「やはり、中学生の可能性は無限だ」と感動させられるものでした。

自分の書いた文章を読み返し、改めて恥ずかしさがこみ上げてくると同時に、今まで私の力不足のせいで十分な指導がしてあげられなかった生徒たちに申し訳なく思います。一方で、たくさんのことを教えてくれ、私を成長させてくれたことに感謝し、これからの指導に生かしていきたいと思っています。今回このような機会を与えてくださった県体協の方々にも感謝申し上げます、筆を置きます。ありがとうございました。

今月のことば

川内優輝選手の東京マラソン優勝に思う

2月27日、東京マラソンで日本勢トップの好記録でゴールした川内優輝選手が一躍脚光を浴びた。このことが多くの選手に努力の素晴らしさや自分にも出来るかも知れないという可能性を感じさせたに違いない。

彼は県立高校の事務職員としてフルタイムで働きながら、通勤はランニングで、練習は朝の2時間を工面し、土日は35km走や登山道を走り、自分流の練習で世界選手権出場内定第1号となった。

高校を卒業してマラソンに的をしぼり、ひたすら自分と向き合い、自分流を極めた強い信念と覚悟に敬服する。

39kmあたりから見せたラストスパートは凄かった。あのラップは優勝したハイル・メコネン（エチオピア）選手を上回っていたらしい。ゴールで倒れて医務室に運ばれ、そこで「死ぬ気で走ってます」と話したそうだが、彼の強い信念と覚悟が伺える。

そして、翌日普段どおりランニングで通勤して仕事についたそうだ。おそらく実業団の選手は休養日であっただろう。

このことから、実業団のプロ選手が何故負けたのか。何故日本のマラソン選手が世界から離されつつあるのか、何か見えるような気がする。

それは、「日本型集団指導の弱点」ということではないだろうか。駅伝というチームイズムをとことん植え付けられ、与えられたプログラムと一斉練習で個性や成長のチャンスが潰されていると感じざるを得ない。

先の1月30日、大阪国際女子マラソンで優勝した赤羽有紀子選手も夫・周平コーチと個の指導で成功した選手。近年世界に羽ばたいた選手を見ると、北島康介（水泳）、浅田真央・高橋大輔・安藤美姫（スケート）、末續慎吾（陸上）・・・等いずれも主体性を重んじた個の指導や自分流で輝いた選手だ。

しかし、このことは実業団ばかりではない。中学や高校の部活動にしても、同じようなことが言えるのではないだろうか。日本型集団指導は選手を効率よく指導するには手取り早いかもしれないが、個の重視や尊重がそこに無ければ高いレベルへ育っていかない。そんなことを川内選手が教えてくれたような気がする。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾俊