

「考える・実践する・感じる」

新 38 回 島名孝次

はじめに

新 38 回の島名です。私は現役時代から短距離を専門としており、現在もマスターズ陸上を中心に競技を続けています。学生時代のベストは 100m が 11"18、200m が 22"80 と、それほどずば抜けた選手ではありませんでした。

30 歳を過ぎた頃町内の運動会をきっかけとして再び走り始めましたが、復帰直後は 13 秒を切るのがやっとというレベルでした。その後、仕事の合間にぼちぼちと練習を重ね、42 歳で社会人ベストの 11"59 まで戻すことができ、マスターズ 40~44 歳クラス (M40) の 4×100mR で当時の日本新を出すメンバーに入ることもできました。

前置きが長くなってしまいましたが、本稿では体力は低下する一方で仕事も家庭も忙しさが増大する中高年としてどの様にして記録を伸ばしていったのかについて改めて考えてみたいと思います。

「考える」

まず一つ目は「考える」ことです。私はスポーツメーカーの研究職ということもあり、仕事上運動生理学やバイオメカニクスといったいわゆるスポーツ科学的な情報が身近にあるのですが、この様な情報や知識は陸上競技においても非常に有用です。例えばオフシーズンのトレーニング計画を立てる場合においても、個々のトレーニングがどの様な意味を持つか知っている（知らなくても調べる）ので、効果的な計画を立てることができます。私も知識を最大限動員して考え抜きました。

現在はインターネットや SNS などの普及である程度の知識は容易に手に入ります。後は、その知識をどの様に活用して競技力向上に繋げるかだと思います。すでに皆さんは私が学生の頃よりも考えているとは思いますが、視点を変えてもっと「考え」てみてはいかががでしょうか。

「実践する」

考えることも大切ですが、考えてばかりで実践しなければただの絵に描いた餅になってしまうことは言うまでもありません。とは言うものの、仕事（と家庭）が最優先の社会人にとって一番難しいのがこの「実践する」ということではないでしょうか。わたしもご多分に洩れず、最初は週に 1 回程度しか練習できませんでしたが、色々と時間をやりくりし、確実に週 2 回以上練習できるようになってからは、徐々にパフォーマンスが上がり始めたように思います。ここでもう一つ大切なことは、ただ練習をこなすのではなく、いかに「考えて実践する」ということです。のんびんだらりとするだけだけは避けたいものです。

「感じる」

そこで先に述べたように考えて練習するわけですが、ここでもう一つ大切なことが「感じる」ということです。例えば、流しの時の足の接地の良し悪しを自分なりに感じる事ができれば、その流しは非常に意味があると言えると思います。そのためにはまず客観的な情報が必要です。その情報と自分の感覚を突き合わせることで感覚が研ぎ澄まされていくと思うからです。

現役の皆さんも普段周囲からアドバイスをもらうことがあると思いますが、これは一つの客観的な良し悪しの判断材料と捉えることができます。また、最近ではスマホで簡単にハイスピード動画が撮れたり、動画を並べて比較したりすることもできますが、このような情報も良し悪しを判断する材料として有用だと思います。このような客観的な情報と、この時自分はどんな意識で走っていたのか、接地の感覚はどうだったか、上半身の姿勢はどうだったか、といった感覚と付き合わせる習慣をつけることで、感覚が研ぎ澄まされていくと思います。

幸い私の場合、身近にトップクラスだった陸上選手がいたり、研究用の計測機材があったりしたので、客観的な情報を集めることにはあまり苦労はしませんでした。また、体力低下に伴って昔できていたことができないということが多々あったため、必然的に感覚を研ぎ澄ませざるを得なかったのもある意味良かったのかもしれない。



最後に

普段から努力されている現役部員の皆さんに対して釈迦に説法かとも思いつつ、だらだらと自分の思うことを書いてしまいました。ここに書いたことが満点ではないことは自分が一番知っています。ただ、赤点ではない・・・はずだと自分では信じています。また、その結果かどうか分かりませんが、50 歳になった 2017 年は 50 代での目標であった 100m11 秒台もクリアし(11"97)、M50 クラスの 4×100mR で日本新を出すことができました。今後も現役の皆さんに刺激をもらいつつ、パフォーマンスを高めていきたいと思っています。