

『皆さん試合に出ましょう』

新27回 田代 雅彦

12歳で初めて陸上競技のスパイクを履いてから48年が経過しました。途中10年弱のブランクがありますが、38年間余り陸上を続けており、試合にも出場しています。

昨日(2017年7月15日)も一橋大学のグラウンド(立派なオールウェザーの競技場)で旧三商大戦があり、私は100M走と4×100M(OB対抗)に出場してきました。

実はもう少しして競技人生50周年を迎えたら半生記でも書こうかとゆっくり考えていたのですが、OB会の方から「現役選手が卒業後も競技を継続したくなるような、卒業後に競技から遠ざかっているOBがまたやりたくなるような文章を書いてOB報告に寄稿せよ」との指示があり、急遽、思いつくところを書こうとしている次第です。もっとも私が下手な文章を書くより、実際に試合に出ている私自身が恰好のサンプルではないかと内心では思っています。

指示に従って、2つのテーマを考えました。

1つめは「なぜ陸上を続けているのか」、

2つめは「どのようにして陸上を続けているのか」です。

1. なぜ陸上を続けているのか

先程、10年弱のブランクと書きましたが、私は大学卒業後、社会人として1年間だけ競技をし、2年目からキッパリと止めてしまいました。一般企業に就職をして仕事や諸々で十分な練習ができない状態となっていたため、思った練習ができていないのに試合に出ても意味がないと思ったのが理由です。それから10年間ほどは全く運動をしませんでした。当然、体重も10キロほど増え足元が覚束なくなる感覚を味わっていました。

そんな私が、なぜ再び走り始めたかが皆さんに伝えるべきポイントだと思います。

(1) 陸上競技が好き

まずベースにあるのが、会長の椎木さんが常々、「君は陸上が好きか」「そして神戸が好きか」・・・「もちろんイエスだよ」と言われている通りです。私が小学校6年の時にメキシコオリンピックがありました。ハインズ(人類初の100m9秒台)、フォスベリー(オリンピック初の背面跳びでの走り高跳び優勝)、ビーモン(走り幅跳び21世紀の記録8m90cm)そして我らが君原選手のマラソン銀メダル。超人たちの圧倒的なパフォーマンスに驚愕し、夢の世界を垣間見た瞬間でした。その時に、陸上のスパイクとはどんなものなのか、一度履いてみたいものだと思っただけの少年の心が今も残っていると思います。実際に陸上競技部員となって走ってみると、生身の人間の体(自動車のように車輪も

エンジンもないのに)がパワーを出して加速し、トップギアで疾走することのスピード感、風に乗っている感触を体験した人は少なくないと思いますが、私もその一人です。走るという単純な動作が自然物としての自分の存在に気付かせてくれる瞬間であり、記録はもちろん大切ですが、あの感触は何歳になっても残っているものです。

(2) 不完全燃焼

私は高校の時に兵庫県リレーカーニバルで大怪我をしました。右大腿部を19針も縫う手術をして、競技生活が続けられるかどうか判らない状態で神戸大学に入学しました。

「高校時代の借りを返したい」という思いが強く、大学でも陸上競技部に入部しましたが、結果、3年までは怪我の再発が毎年あり、フルに活動できたのは4年だけという状況でした。おまけに4年では関西インカレで1部から2部への転落のキャプテンという役回りを演じることになってしまいました。社会人1年目に競技をやっていたのは大学時代の不完全燃焼感が少なからず影響しています。

(3) キッカケ

大学卒業後10年経って、年代が近いOBとともに三商大戦に行き、そこで誘われるがままオープン100Mに出ました。(当時は当日エントリーが可能でした。)

いったい自分がどの程度走れるのだろうか?という興味がわいてきて走ったのですが、記録は13秒0でした。練習もせず体重も重い状態のくせになぜかショックでした。

ショックを放置してはいけないと思ったのがキッカケで、会社の運動会もあることだし「体重を落とそう」、「練習を再開しよう」、「現役時代のようにはいかないけれど、何か目標を作ろう」。まずはダイエットからスタートしてみました。

2. どのようにして陸上を続けているのか

(1) 練習

ダイエットに成功し、陸上を再開した30代の頃は週4回(休日+平日の夜)の練習でしたが、現在は筋肉の疲労が回復するのに時間がかかるため週2回程度となっています。

自宅から3km程の所に運動公園があり、ジョギングコースが全天候舗装してあるのでスパイクを履いて走ることが可能です。一時は、仕事帰りに王子競技場のナイター練習(平日のみ)に行っていましたが、最近はおっぱら自宅の方での練習です。ジョギングを3km、100m×5(アップシューズ)、70m×5(スパイク履いて加速走)、当日メニュー(ス

タート練習や幅跳びの助走練習)、鉄棒等を使っての補強運動で計2時間程度です。

(2) 目標

30代で陸上を再開した時は、「100mをもう一度11秒台で走る」というのが最初の目標でした。2年目で達成し、次に35歳からのマスターズ陸上参戦を計画しました。

現役の時のような記録は目標に出来ませんが、目標を立てることが動機づけとなります。

	100m	走幅跳	走高跳
中学	11秒9	6m15	1m76
高校	11秒5	6m63	1m80
大学	11秒1	6m84	1m95
社会人	11秒3	—	1m91
35歳	11秒5	6m37	—
40歳	12秒4	6m00	1m70
60歳	13秒87	5m03	1m50

上表は私の記録の変遷です。学生時代から心血注いだ100mと走り幅跳びは目標に遠く及びませんでしたが、得点稼ぎで出場していた走り高跳びで当時の兵庫学生新記録を出すなど、陸上競技の女神さんは気まぐれで、なかなか僕に振り向いてくれませんでした。昨年の全日本マスターズ陸上の走り高跳びで優勝してしまうなど女神さんの気まぐれはいつこ

うに止まるところを知りません。

(3) おすすめ

陸上競技を再開してみる、あるいは陸上競技を継続する最大の秘訣は、とにかく試合に申し込んでしまうことです。先に試合にエントリーしてしまうことが、スケジュールを調整して練習の時間をつくる、練習をサボってビールを飲みたい気持ちと戦う最大の武器となります。(練習の後で飲んだらもっと美味しい)

そのためには、先ず陸連登録(凌霜ACから登録できます。旧三商大戦に出場するために登録をしておきましょう。)、そして各都道府県マスターズに登録することです。各都道府県マスターズのホームページでは入会方法や試合日程の掲示などがありますので、ぜひご覧ください。

会長の椎木さんは私の10年先輩です。まだまだ元気です。私は椎木さんを目標に可能な限り試合に出たいと思っています。髪の毛は薄くなりましたが、体型も昔とあまり変わっていません。ナイスガイを自らの体で表現していきたいと思っています。

以上