

800 m 競走の指導

～ランナー N の場合～

福元 康 貴

1. はじめに

すべての分野において、人は何らかの目標を持つ。目標のない者に進歩は望めない。

目標を達成するために、人は方法・手段を企てる。しかし、実践なくして進歩は見られない。

すべてをやり終えた時、人は反省する。そして、この反省こそがより一層の進歩をもたらしてくれる大きな活力源となるのである。

この度、本校陸上部の N という生徒（以後 N と呼ぶ）に目標（800 m 走東京都大会上位入賞）達成を願い“Nプロジェクト”なる練習計画を立案・作成し、それに基づき今日まで指導を施してきた。結果的には最終目標達成までには至らなかったが、しかしこの間に得たものは大きかったように思う。今一度、この場を借りてこれまでの軌跡をたどり、様々な方面からの反省を試み、すべてを明らかにすると同時に、ここで得たものを今後の指導に是非とも役立てていきたいと考えている。

2. 800 m 走の特性

800 m 走を指導していく上で理解・把握しておくべき基礎知識

(1) 種目体系

中距離種目に属し、要求される体力要因として無氣的有氣的持久能力が重視されている（表 1）。

※表 1 持久力欄：“無氣的有氣的～”“有氣的無氣的～”重要性の高い方を先に記してある。

＜表 1＞陸上競技(走)の種目体系—重要な体力要因に着目して—

要求される体力構造		種 目
スピード型	スピード・パワー型	100m 200m 400m R
	スピード・パワー・調整力型	100mH 110mH
持久力型	スピード・パワー・無氣的持久力型	400m 400mH 1600m R
	無氣的有氣的持久力型	800m 1500m
	有氣的無氣的持久力型	5000m 10000m 3000m S,C
	有氣的持久力型	マラソン、競歩

(2) 運動生理的特性

酸素負債能力、酸素摂取能力にすぐれていること。より速いスピードで、しかも長く走り続けるためには多くの酸素を供給できるすぐれた呼吸器や循環器を持つことが要求される。

◎持久力の種類

持久力—
 有氣的持久力—
 無氣的持久力—

有氣的全身持久力 ※トレーニング目標とする持久力には、この他精神的なものとして、持久的な意志あるいは持久的な運動に要求される意志が判げられる
 有氣的局所(筋)持久力

①有氣的持久力

中距離種目で好成績をあげるのに重要な有氣的全身持久性は、主に呼吸・循環器の発達の良し悪しに関係している。中距離種目では、それぞれの距離を走る間に取り入れ得る酸素の量の多いことが重要である。このためには最大酸素摂取量にすぐれているのみでなく、さらに最大酸素摂取水準

への立ち上りの速さにすぐれていることも重要となってくる(表2参照)。

有氣的局所持久力は、身体の各部分への酸素の供給能力でなるべく多くの酸素を長く続けて供給できるほど、その部分はこの持久力にすぐれていることになる。有氣的局所持久力は、主にそれぞれの部分における毛細血管の発達の良い悪しに関係している。身体全体にわたって有氣的局所持久力の高いことが、有氣的全身持久力にすぐれるための必要条件とも言える。

②無氣的持久力

無氣的持久力は、走るのに要求される酸素を外界から充分に取り入れることのできないような速いスピードで走る場合に必要とされる持久力である。各走者に於ける最大酸素負債量がその能力を知る手がかりとなっている。100 m, 200 m で使われるエネルギーはほとんど全部、一流走者の400 m でも約90%が無氣的なものである。対して一流走者の800 m では約60%, 1500m では約40%が無氣的エネルギーに頼って走っていることになる(表3参照)

各筋に於ける無氣的持久力の優劣は、筋の容積と筋の質によって決まる。同一容積当たりのエネルギー蓄積量が多く、筋の容積が大きいとこの能力にすぐれることになる。筋力トレーニングによって筋を太くすることは無氣的持久力のためにも重要なのである。

部分的運動によってそれぞれの部位に於ける無氣的局所持久力を計画的に全身にわたって高めていけば全体としての酸素負債量も大きくなる。

<表2>トレーニング目標とする有氣的持久性のとらえ方

種 類	目 標 と す る 構 造		
	中距離走者型	長距離走者型	超長距離走者型
① 高い酸素摂取水準への立ち上がりの速さ			
② 最大酸素摂取能力(A)	①・②型	②・③型	③・④・②型
③ 高い酸素摂取水準の持続能力	③-1, 最大酸素摂取能力(B)	③・②型	④・③・②型
	③-2, (B)あるいは(B)に近い水準の持続能力		
④ 有氣的エネルギーの蓄積能力			

備考 1. (A)は有氣的・無氣的の全身運動過程中に出現する最大酸素摂取能力

2. (B)は有氣的の全身運動過程中に出現する最大酸素摂取能力

トレーニングでは、それぞれの種目特性および走者の特性に即したトレーニング手段、スケジュールを準備する。

<表3>各種目に要求される有氣的エネルギーと無氣的エネルギーの割合(一流走者の場合)

種 目	酸素負債量%	酸素摂取量%
400m	87.5	12.5
800m	61.5	38.5
1,500m	41.1	58.9
5,000m	18.5	81.5
10,000m	9.6	90.4
マラソン	1.7	98.3

(3) その他

800 m 競走の指導

①ペース

- a 勝つためのペース…追走ランナーとして中盤は楽に走り、ラストで一気に温存していた力を爆発させる。
- b 記録を狙うためのペース…前半から(少々無理なペースで)積極的にとぼし、後半そのスピード維持に全力を注ぐ(臨界作戦)。
- c 無難な記録を出すためのペース…自分の走力から判断した前・後半の目安(ラップタイム)を頼りに安定した走りをする。

②レース展開(戦術)～一般的に多く見られるレース展開例引用～

- 1 周目……順位変動は比較的少ないため、特に集団から離されぬ限り、後方(順位)でもあわてず、リズムにのって楽に走る。理想としては※ポケットされぬように2～4番手につき前方の様子を伺いながら走る。
- 2 周目……本格的な“かけひき”が始まる。まずラスト300 m付近でレースの変動が見られるが決してリズムを崩さず相手に対応していく。但し、この時点でポケットされたり、出遅れたりすると後半苦勞するので、ラストスパートのかげやすいポジションをキープできるように努力する。残り150～200 m付近でスパート合戦が繰り広げられるが、余程のことがない限り、コーナーでの追い越しは避け※ホームストレートに入るまで我慢する。ラストスパートの際はただ“勝つ”ことのみ考え、決してあきらめたり力を緩めたりしないでゴールへ駆けぬける。

※ポケットとは、他のランナーに前・後・左・右を囲まれ前に出られなくなった状態を言う。中・長距離走はオープンコースでレースが展開されるため、こういう場面がしばしば見うけられる。

※ホーム・ストレートとは、トラックのゴール側の直走路のことである。対する反対側の直走路をバックストレートと呼ぶ。

③フォーム

リズム(スピード・コントロールができること)を大切にする。常に加速できるフォームを保つ。ストライドはやや押え気味、腰は高く保ち、軽い前傾姿勢をとる。中間疾走に於ける腕振りやリズムとバランスをとるためのもので軽くリズムカルに振る。ラストは動かなくなった脚のバネを再び引き出すために強く大きく振る。バック・キック・アップの高さは高すぎぬように注意し、素早くひきつける。

④体格

国際的なトップランナーを見ると長身のランナー(177～8 cm)が多く、レースに於いても長身であることは、絶対的に有利となる。体重68～9 Kg、ローレル指数120前後と非常に均整のとれた体格をしている。

⑤性格

真面目、素直、集中力がある、忍耐強い、強気、大胆(目立ちたがり屋)、冷静

⑥東京都六傑(S 53～58 : 800 m走)及びインターハイ予選南関東大会結果(S 53～58 : 800 m走) 一覧

○ 800 m ベスト 6 (S 53 ~ S 58)

800 m (ベスト 10 平均 2.00.77)			
①	1.58.7	池田 浩一	3 国大久我山
②	1.58.9	石川慶一郎	3 修 徳
③	1.59.6	北村 誠	3 中 大 附
④	2.00.4	馬場 貴義	2 戸 山
⑤	2.00.9	渡部 進	1 関 東
⑥	2.01.4	小川 清路	2 中 大 附
800 m (ベスト 10 平均 1.59.16)			
①	1.55.8	小川 清路	3 中 大 附
②	1.56.6	渡部 進	2 関 東
③	1.58.5	岡本 治樹	3 千 歳 丘
④	1.59.2	馬場 貴義	3 戸 山
⑤	" "	川島 利治	2 都 昭 和
⑥	1.59.3	小松崎昌美	2 修 徳
800 m (ベスト 10 平均 1.58.65)			
①	1.55.1	渡部 進	3 関 東
②	1.57.3	岡本 浩樹	3 都 千 歳 丘
③	1.57.8	吉岡 秀樹	3 都 大 泉
④	1.57.9	木村 昭彦	3 都 八 王 子 北
⑤	1.58.4	小松崎昌美	3 修 徳
⑥	1.58.5	麻川 豊	2 都 清 瀬
800 m (ベスト 10 平均 1.58.46)			
①	1.55.38	麻川 豊	3 都 清 瀬
②	1.57.99	小早川 浩	3 国大久我山
③	1.57.3	平田 恭佐	2 都 九 段
④	1.58.7	明本 樹昌	3 保 善
⑤	1.59.0	三井 登	2 都 大 泉
⑥	1.59.3	加藤 尊久	3 日 大 二
⑦	1.59.3	鈴木純一郎	2 都 光 丘
800 m (ベスト 10 平均 1.57.88)			
①	1.56.16	平田 恭佐	3 都 九 段
②	1.56.24	三井 登	3 都 大 泉
③	1.57.2	関口修一郎	1 帝京八王子
④	1.57.9	池上 昌男	3 日大鶴ヶ丘
⑤	1.58.0	増宮 智徳	2 本 郷
⑥	1.58.2	窪田 俊郎	3 保 善
800 m (ベスト 10 平均 1.57.48)			
①	1.53.43	増宮 智徳	3 本 郷
②	1.55.2	関口修一郎	2 帝京八王子
③	1.56.5	松尾 雄司	2 八 王 子
④	1.57.0	田中 千広	3 日 大 二
⑤	1.57.5	西村 公宏	3 都 戸 山
⑥	1.58.3	五味 雅彦	3 日 大 二

○ 南関東大会ベスト 6 (S 53 ~ S 58)

800 m			
①	2.01.9	高橋 淳	木更津中央・千葉
②	2.02.2	中島 茂樹	県横須賀・神奈川
③	2.02.3	池田 浩一	国大久我山・東京
④	2.02.5	小田原 朗	金 沢・神奈川
⑤	2.03.5	奈良 紀明	国 府 台・千葉
⑥	2.03.8	加藤 和彦	専大松戸・千葉
800 m			
①	1.57.5	谷口 伴之	川 崎 北・神奈川
②	1.58.0	渡部 進	関 東・東京
③	1.58.4	小川 清路	中 大 附・東京
④	1.58.9	伊藤 浩山	武 豊・千葉
⑤	1.59.2	三浦 邦彦	横 須 賀・神奈川
⑥	1.59.2	陣 誉	松 陽・神奈川
800 m			
①	1.55.1	渡部 進	関 東・東京
②	1.55.6	渡辺 環成	田・千葉
③	1.55.8	高笠 和広	藤 沢 北・神奈川
④	1.56.8	陣 誉	松 陽・神奈川
⑤	1.57.5	岡本 浩樹	都千歳ヶ丘・東京
⑥	1.58.3	山本 正一	逗子開成・神奈川
800 m			
①	1.56.2	寺西 守相	原・神奈川
②	1.56.9	高笠 和広	藤 沢 北・神奈川
③	1.57.5	麻川 豊	都 清 瀬・東京
④	1.57.5	渡辺 環成	田・千葉
⑤	1.57.9	小早川 浩	国大久我山・東京
⑥	1.58.2	松下 充	吉田島農林・神奈川
800 m			
①	1.57.4	宗政 隆雄	成 田・千葉
②	1.57.6	菅野 啓史	千葉敬愛・千葉
③	1.57.7	三井 登	都 大 泉・東京
④	1.58.1	平田 恭佐	都 九 段・東京
⑤	1.58.2	小泉 浩	習 志 野・千葉
⑥	1.58.6	大野 善彦	藤 沢 西・神奈川
800 m			
①	1.55.1	宮崎 望山	北・神奈川
②	1.55.8	寺嶋 厚	松 戸 東・千葉
③	1.55.9	増宮 智徳	本 郷・東京
④	1.55.9	青山 直樹	七里が浜・神奈川
⑤	1.56.1	小関 浩志	生 田・神奈川
⑥	1.56.2	吉田 将之	千葉敬愛・千葉

◎東京都10傑平均タイムは年々あがってきており、ハイレベルの選手層が厚くなりつつあることを示している。東京都6傑に於ける記録は着実に上昇しているのに対し、南関東大会でのその記録は安定していない。これは順位重視のレース展開に左右されるためである。南関東大会に於ける1着から6着までのタイム差を見ると、およそ1~2秒であり、このことからラストの激戦がうかがえよう。ラストで力を抜いたりあきらめたりする事が即、敗北に繋がってくるわけだ。

3. “N”プロジェクト

(1) 主体“N”の観察

適切な指導を行うために、まず選手自体を熟知する必要がある。下記の項目により“N”を知ろうと私は試みた。

① 身体的特徴

中距離走者としては恵まれた体格である。下肢が長いため無理なくストライドをかせげる。身体が大きいことで相手への威圧感が大きい。レース中、頻繁に起こる接触でも身体の大きい方が絶対的に有利となる。気になる点は身長割に足のサイズが小さいこと(以上表4参照)。下肢の諸関節のもろさと関連しているように思う。既応症、特になし。柔軟性抜群。

<表4>〔身長・体重・胸囲・股下の長さ・足のサイズ〕計測結果及び比較(対筆者F:高校2年当時データより)

Item Sub	身長	体重	胸 囲	脚長(股下)	足のサイズ	ローレル指数
N	183.0	68.0	88.0	88.0	25.5	110.8
F	170.5	57.5	84.0	79.0	25.5	116.0

ローレル指数とは骨格・筋・内臓等の充実、栄養状態、幅厚圧等を数値として示したもので $\frac{\text{体重}}{(\text{身長})^3} \times 10^7$ の計算式により求められる。一般的には110～120がバランスのとれた値とされている。

※筆者Fは高校2,3年時に同種目で全国大会を経験しており、最も身近な比較の対象になると思ひ掲載した。左表内の単位、体重(Kg)以外すべて(cm)

② 性格診断

非常に素直で真面目。普段はおとなしいが“ここ一番”では大胆な一面ものぞかせる。物事に対する集中力、忍耐力も抜群で競技者の資質としては全く問題ないと思う。

③ その他

a 家庭環境

経済面では特に問題はない。家族の陸上競技への理解も充分である。

b 運動センス

基礎運動能力はすべて平均値を上回っているがやや上体の筋力に不安がある(ハンドボール投げ、けんすいより)。(表5参照)。動的柔軟性を要求される種目(球技等)も器用にこなしている。専門種目に於いても天性の勝負感があり、実にうまいレース展開を見せる。フォームに関して言うと、ややストライドに頼りすぎており、ペースの切り換えが今一つうまくできない。

<表5>基礎運動能力測定結果及び比較(対全国平均、筆者F:高校2年時のデータ)

Sub	Event	50 m (sec)	走り巾とび(cm)	ハンドボール投げ(m)	けんすい(回)	反復とび(回/30sec)	垂直とび(cm)
N		6.8	530	2.9	8	2.3	61
F		6.5	560	3.4	1.5	2.5	67
全国平均		7.26	451	2.87	—	—	—

c 各学年時最高記録及び 100 m 換算による比較、考察

<表 6> 各学年時自己最高記録の比較 (対筆者 F) (高校 2 年時 7 月現在)

Event Sub	400 m		800 m		1500 m	
	N	F	N	F	N	F
1st-year	5'5"2	—	2'07"6	2'06"1	4'31"0	4'21"0
2nd-year	5'3"0	5'2"3	2'02"0	2'00"3	4'21"2	4'02"7

<表 7> 100 m 換算による比較 (高校 2 年時 7 月現在最高記録より)

Event Sub	400 m $\frac{1}{4}$	800 m $\frac{1}{8}$	1500 m $\frac{1}{15}$
N	13"25	15"35	17"41
F	13"08	15"04	16"18
N:F ϕ	98~99	97~98	93~94

※○ △" × は
○分△秒 × と読む

(考察) 上表 7 " 100 m 換算による比較 " を見ると、1500 m 走に於ける N の F に対する比率が著しく低いのに気づく。これは明らかに N の持久力 (この場合の持久力とは有氣的持久力のことである) が不足していることを示している。すべての走種目に於いて基本的スピード (スプリント能力) の重要性は言うまでもないが、上表 6 に示した持ちタイム (400 m - 530) は経験上、このレベルに於ける 800 m 走のスピードという点では決定的なウィークポイントにはなりえないと思われる。つまり、これだけのスプリント能力があれば充分、他者に対応していけるのである。対して持久力の不足は、レース・レベルのアップあるいはレースの本数が増加した場合等、相当な弱点となりうる。要するに N の場合、持久的な面からアプローチした方が競技力の向上につながり易いと私は考える。となると必然的に最大酸素摂取能力強化のためのメニュー (インターバル系統) を多く取り入れたトレーニング・プランが立案されてくるであろう。

◎種目の決定

本人の意思及び主体観察より当面やっていく種目として最適のものは 800 m 走であることを確認した。

(2) トレーニング・プラン (1983.8 ~ 1984.5)

84年度インターハイ予選東京都大会を最大目標として、(1)の主体観察を基に長期的なトレーニングプランを立案した。

① 今後の課題及び対策

- a 筋力養成 (特に上半身の強化) ⇒ ウェイト・トレーニングの導入
- b 敏捷性養成 (チェンジ・オブ・ベース・ピッチ養成) ⇒ 球技等への参加、サーキット・トレーニングの導入
- c スタミナ養成 (特に有氣的持久力) ⇒ 冬期トレーニングによる走り込み、インターバル・トレーニングの多用化
- d フォームの確立 ⇒ 基本技術練習の反復

800 m 競走の指導

e 精神面の強化⇒悪コンディション(天候, 体調他)の中でのトレーニング。多くのレース経験
自分自身の素質・実力を信じる。

f 健康管理⇒節制, 食事療法・関節周囲部の筋力アップ(下肢諸関節部が弱い)

g 学業(受験)との両立⇒節度ある生活, 気持ちの切り換え。

② トレーニング・プラン

立案時(1983.8)及び終了時(1984.5)の練習計画表は, 表8, 表8'として掲載。

◎練習計画表(トレーニング・メニュー, コンディション・バロメーター)の解説

a トレーニング・メニュー

- ㊸ インターバル・トレーニング…酸素摂取能力強化(ex: $400 \times 10 \sim 1000 \times 5 \sim 7$ スピード・プ
: $\frac{400}{200} \times 10 \sim 15$ $\frac{400}{800} \times 3 \sim 4$ レイ etc)
- ㊹ ロング・スロー・ディスタンス…酸素摂取能力強化(ex: 70'~90' 野外走 etc)
- ㊺ レベティション, トライアル…酸素負債能力強化(ex: $(600+200) \times 2 \sim 3$, $600 \times 3 \sim 4$ etc)
- ㊻ ウェイト・トレーニング…筋力強化, 酸素負債能力強化補助(ex: ベンチプレス, カール etc)
- ㊼ 基本技術トレーニング…フォームの確立(ex: 腿上げ, 腕振り, 補強各種, スタートダッシュ etc)
- ㊽ サーキット・トレーニング, 球技…気分転換, 敏捷性, 器用性, 循環器機能の増大(ex:
腿上げ他7~8種目×3~5, サッカー etc)

※表8及び表8'内トレーニング・メニュー欄に関して…重要性の高いものほど下段より記して

あり, また○の大きさ及びスペースはその期間中のメニューの割合を示している。

b コンディション・バロメーター

体調の仕上がり具合を示すもので, 意識的なトレーニング・コントロールにより体調の波をつくる。目標度合の高いレース程, 体調の仕上がりが悪くなくてはいけない。連戦の場合等, 常に好調子を望むのは難しいため段階的な仕上げを試みる等々。

※表8'内コンディション・バロメーター欄…破線は予定, 実線は実際のものを表わしている。

◎インターハイ東京都予選までのレース・プラン

- 各種記録会(1983.8~10及び…短期間の調整で臨み, 勝敗よりも記録を重視し, 前半からとばす積
び1984.4上旬) 極レースを心がける。
- 支部新人戦予選(1983.9)…順位重視。来年への足がかりとして上位で予選を通過する。
- 東京都新人戦(1983.10)…都大会のレース, 雰囲気を知る。順位重視で臨むが, 記録的にも
1分台~2分台前半の自己新を目標とする。
- 駅伝支部予選, 校内マラソン大会(1983.10及び1984.1)…距離に対する自信をつける。マラ
ソン大会は新記録, 優勝がノルマ。
- 支部インターハイ予選(1984.4下旬)…レース感覚(かけひき)を取り戻す。順位重視で臨むが,
決してこの時期に体調のピークを持ってこないようにす
る。記録的には1分台~2分台前半が欲しいところ。
- 東京都インターハイ予選(1984.5)…体調のピークを持ってくる。絶対的順位重視でレースに臨
む。ずばり3位以内を目標におく。1'56"~58"は必至。

4. 全競技戦績, 本戦(インターハイ予選東京都大会800m)戦況, 同決勝レース解説及び反省

(1) 全競技戦績

全競技会の成績は, 表9: 競技会成績一覧にて掲載。尚, 800m走記録変遷も表10にて掲載。

<表8> トレーニング・プラン (立案時)

月	試合期 (後半)			過渡期	鍛練期(冬期)		試合準備期	試合	鍛練期		試合準備期	試合期 (前半)				
	1983 8月	9月	10月	11月	12月		1984 1月	2月	3月		4月	5月				
学校行事	始業式 水泳大会 辛夷祭 実力テスト			中間考査	修学旅行		期末考査 家庭学習 終業式	始業式 マラソン記録会 (於多摩湖)	実力テスト		期末考査 卒業式 終業式	入学式 始業式 遠足	体育祭			
トレーニング	C B A	A C	A B	D E D A	F D A B		C A	D D A C		D A C	D A C					
目標課題	○コンディショニング ○記録への挑戦		○コンディショニング ○記録・順位の確保	○コンディショニング ○記録への挑戦	○今年度の反省 ○基礎体力強化 ○基本技術修正 ○積極的休養		○基本技術の反復 ○基礎体力、スタミナ (持久力)養成	○試合準備のためのトライアル ○ペース感の習得	試 合	○スピード持久力 養成 ○基礎体力の再生		○試合準備のためのトライアル ○ペース感の習得 ○スピード練習	○コンディショニング ○レース感の習得 ○記録への挑戦	○コンディショニング ○順位の確保 ○コンセントレーション		
大会・競技会・記録会																
パフォーマンス																
備考	1982年～1983年上半期の反省事項 1.練習計画が完全に消化できなかった 2.具体的な目標を持ってなかった 3.健康管理の不備				1982年種目別ベストレコード 400m 55"2 800m 2'07"6 1500m 4'31"0 1983年上半期種目別ベストレコード 800m 2'04"8 (2'02"0) 1500m 4'21"2			今後の目標記録及び大会 400m (51"0) 800m 1'55"0 1500m 4'00"0 ※東京都大会上位入賞 ※1984年インターハイ予選南関東大会出場			1983年(下)～1984年(上)の課題 1.長期的・短期的コンディショニングの検討(インターハイ予選までの試合選択) 2.受験勉強と練習との兼ね合い 3.トレーニングの検討			大会規模 支部大会以下のレベル 支部記録会レベル 支部公式戦レベル 東京都大会レベル		

<表8'> トレーニング・プラン(実践編)

月	試合期(後半)			過渡期	鍛練期(冬期)			試合準備期	試合	鍛練期			試合準備期	試合期(前半)		
	1983 8月	9月	10月	11月	12月			1984 1月		2月	3月		4月	5月		
学校行事	始業式 水泳大会 実力テスト 辛夷祭			中間考査	修学旅行			期末考査 家庭学習 終業式	始業式 マラソン記録会 (於多摩湖)	実力テスト	期末考査 卒業式 終業式	入学式	始業式	遠足	体育祭	
トレーニング	○ △ ⊕	○ △		○ ⊕ △	⊕ ⊕ ⊕ △	⊕ ⊕ ⊕ △ ⊕	○ △ ⊕	○ ⊕ △ ⊕	○ ⊕ △	○ ⊕ △	○ ⊕ △	○ ⊕ △	⊕ △ ○			
目標課題	○コンディショニング ○記録への挑戦		○コンディショニング ○記録・順位の確保	○コンディショニング ○記録への挑戦	○今年度の反省 ○基礎体力強化 ○基本技術修正 ○精神的体養			○基本技術の回復 ○基礎体力、スタミナ(持久力)養成	○試合準備のためのトレーニング ○ペース感の習得	○スピード持久力養成 ○基礎体力の再生	○試合準備のためのトレーニング ○ペース感の習得 ○スピード練習	○コンディショニング ○レース感の習得 ○記録への挑戦	○コンディショニング ○順位の確保 ○コンセントレーション			
大会・競技会・記録会																
パフォーマンス																
備考	1982年～1983年上半期の反省事項 1.練習計画が完全に消化できなかった 2.具体的な目標を持ってなかった 3.健康管理の不備			1982年種目別ベストレコード 400m 55"2 800m 2'07"6 1500m 4'31"0 1983年上半期種目別ベストレコード 800m 2'04"8(2'02"0) 1500m 4'21"2			今後の目標記録及び大会 400m (51"0) 800m 1'55"0 1500m 4'00"0 ※東京都大会上位入賞 ※1984年インターハイ予選南関東大会出場			1983年(下)～1984年(上)の課題 1.長期的・短期的コンディショニングの検討(インターハイ予選までの試合選択) 2.受験勉強と練習との兼ね合い 3.トレーニングの検討			大会規模 その他(大学記録会等) 東京都大会レベル 支部公式戦レベル 支部記録会レベル 支部大会以下のレベル			

東京学芸大学附属高校研究紀要 22

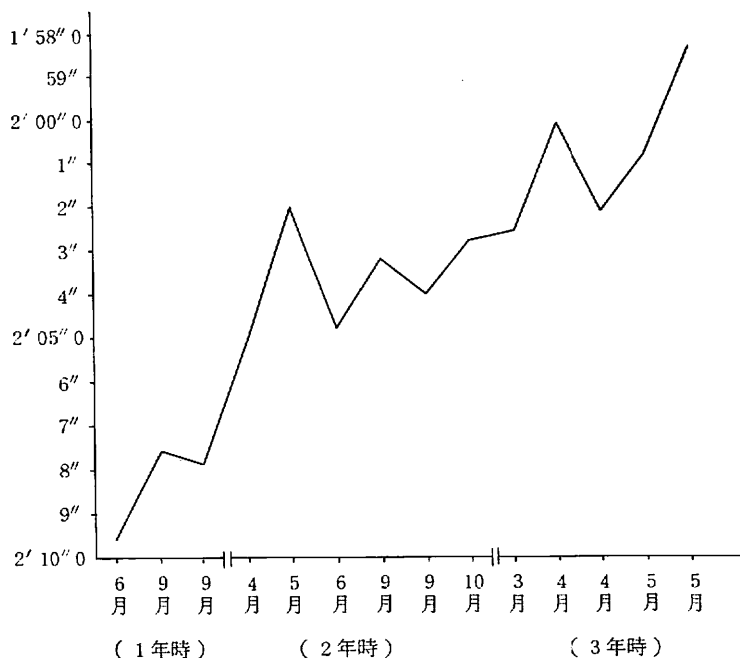
<表9> 競技会成績一覧表 (1982.6.6~1984.5.20)

学年	月日	競技会(種目)	記録・順位	コメント(本人談)
1	6/6	第4支部春季記録会 800m	2'09"6 3組1位	体調良好。案に走れた。ベースの落ちてきたラスト300mで抜け出して1着のゴールイン。幸先良いデビューとなった。
	6/27	第4支部学年別大会 400m	(予)55"6 (準)55"5 (決)55"2	気負いすぎてアップが多くなり、決勝はクタクタだった。1日3本はくたびれる。
	8/21	第4支部夏季記録会 1500m	4'31"0	体調良好。かなり楽だった。よくあのクソ暑い(33°C)中でこんな好記録が出たと感心した。伊藤(中大附属)が4'26"を出していたので少しでも近づこうと頑張ったのが良かった。
	9/5	世田谷区民体育大会 800m	2'07"6 4位	ラストでせり負けて4位。メダルが欲しかった。くやしい。
	9/25・26	東京都第4支部新人戦 800m 400m	800m 2'07"9 400m 55"4	委員会(辛夷祭委員)の仕事が多く、十分に練習ができなかった。加えて精神的にもおちつかず試合に集中できなかった。800mはラスト1周のメイト合戦で出遅れポケットされて結局5位。都大会に出なかった。
2	4/10	第4支部春季記録会 800m	2'05"1 4組1位	シーズン・インして初めての試合だったので非常に緊張した。217を目標にして試合に臨んだが、それよりもずいぶん良く、テープも切れたので気分がよかった。
	4/29	インターハイ予選第4支部大会 1500m	(予)4'22"7 (決)4'21"2	予選は調子良く走れた。勢いによって附高記録(4'19"6)を破れるかと思ったが800mを過ぎたあたりからドット疲れが出てペースダウンし、4'21"2にとどまってしまった。
	5/3	インターハイ予選第4支部大会 800m	(予)2'05"8 (決)非2'02"0 5位	体調良好。ラスト150mあたりからのスパート合戦に敗れた。チェンジ・オブ・ベースができず、結局5位。記録こそ良かったが都大会に出れず残念!!
	6/5	第4支部講習記録会 800m	2'04"8	球技大会等でうまくコンディショニングできず、正直言って体調はよくなかった。精神的にも今一つ集中できていなかったと思う。
	8/27	第4支部夏期記録会 1500m	4'16"1 3組2位	合宿の後ながら、疲労も思ったより少なくまずまずの体調であった。他者のゆさぶりにも充分対応でき、勝てると思ったがラストの100mが以外と伸びず、抜き去られてしまった。スタミナ不足か?
	9/4	世田谷区民体育大会 800m	2'03"2 1位	負ける気はしなかったが、油断はなかった。負けられない試合ほど緊張するものだ。勝つてまずは一安心。
	9/24・25	東京都第4支部新人戦 800m 400m	(予)2'04"0 2位 (決)53"7 -	調子も徐々に上がってきていたので、800mの方は間違いなく都大会に行けると思っていた。二番手にずっとついていき、粘るレースをやった。レベルの高い組だったので入賞できてホッとした。
	10/9	東京都新人戦 800m	(予)2'04"4 (準)2'02"8	予選の前はとても緊張し口もきけない状態であった。しかし内心では予選は通るだろうと思っていた。だから準決勝が勝負と思ってレースに臨んだ。残念ながら準決勝落ちが現在の力を出しきったし、悔いもない。
	10/29	第4支部駅伝大会 1区10km	36'42"7位	新人戦での心身の疲れに加え、テストの疲れもあり調子は絶不調であった。結果も順位・記録共々不満足なもので残念でならない。チームとしても予想を下回り深く反省している。
	10/30	第4支部秋季記録会 5000m	18'42"0	一応自己記録(最高)はでたが、まだまだ力はあると思った。しかし昨日試合であったことや今の体調を考えたら満足できる記録かもしれない。
3	3/31	筑波大学春季記録会 800m	2'02"6 2組1位	体調も悪かったので、この記録には大満足であった。良い意味で開き直ったのが良かったのだと思う。大層自信がついた。
	4/8	第4支部春季記録会 800m	2'00"1 3組1位	体調も徐々に上がってきていたし、1週間前に記録も出していたので正直なところ負ける気はしなかった。レースとしては前半から速かったのでとにかく勝つことを心がけた。1着で入れた記録も2'00"と良い記録が出て嬉しかった。
	4/28・29	インターハイ予選第4支部大会 800m 1500m	2'02"1 2位 4'19"4 2位	カゼをひき体調はあまり良くなかった。おまけに前日遠足で疲労が残っていたようだ。予選はできるだけ楽にしようとしてベースを心がけた。決勝は体調もたがレース開始に問題があった。ラスト100mの頑張りが痛感した。
	5/5	三大学対抗戦 800m	2'00"8 1組2位	試合続きで疲れが残ったままレースに臨んだので、今一つラストが伸びなかった。何とか本戦(都大会)までに1分台を出しておきたかった。グラウンドがひどく広く見えた。
	5/19	インターハイ東京都大会 1500m	(予)4'10"8	直前まで疲れており気合いだけで走った感じだった。あくまでも800mが主なので明日の刺激を入れるつもりで走った。ラストはバテたが、自己記録が出て安心した。
	5/20	" 800m	(予)2'01"8 (準)2'00"3 (決)1'58"7位	※この欄のみ次頁 手記「青春の証明」参照のこと。

800 m 競走の指導

800 m 競走記録変遷表 (1982. 6 ~ 1984. 5)

800 m 競走記録変遷表 (1982. 6 ~ 1984. 5)



各年度自己平均記録	
1982	2' 08'' 4
1983	2' 03'' 7
1984	2' 00'' 8

自己記録ベスト5	学年
1	1' 58'' 4 3
2	2' 00'' 1 3
3	2' 00'' 3 3
4	2' 00'' 8 3
5	2' 01'' 8 3
av	2' 00'' 28

(2) 本戦 (インターハイ予選東京都大会 800 m) 戦況 — 手記「青春の証明」より—

5月20日、都大会 800 m 決戦の朝、Nは大部リラックスしているようであった。前日の1500 mで自己最高 (4' 10'' 4) をマークでき、自分なりに体調が良好であることを確認した上でのリラックスだったのだろう。しかし、実はこの1500 m、Nの実力からすれば4' 05'' 程度は当然出るものと私は観ていた。万一、記録が悪かったら精神的な動揺も大きいと思い、Nには「4' 10''前後出れば上出来。」と申し渡し、1500 mのスタート地点に送り出していたのである。そして結果は4' 10'' 4。この時ばかりは本当にホッとした、と同時にNの調子が絶好でないことを知り一抹の不安を覚えたのである。

ともあれ本人は気を良くして臨んだ800 mの予選、「1周目は楽に2,3番手につきラスト250 mでスパートしろ」のアドバイスだけを与えた。レースは見事打ち合わせ通りに進展し、楽々1着でゴールイン。第一関門は難なく突破できた。しかしラストの走りは少々腰が落ち気味で脚の切れも悪く、やはりベストコンディションではないように感じた。

さて第二関門の準決勝。<3組2着+2>の方法で決勝進出の8人が選ばれる。組2着は経験上かなり激しい争いとなる。1組目で4着までが1' 57''台をマークし、プラス2はほとんど望めない状況となった。ほんのわずかな気の緩みも許されない。「準決勝が勝負。予選同様ラスト250 mから思いきって逃げ、ゴール前も決して力を抜くな」と指示を与え、送り出した。Nは私の興奮をよそに実に冷静にレースを展開し、全く危げなく、またまた1着でゴールしてしまった。走り (フォーム等) も予選の時よりは大部良くなっていたように思う。

PM2:30, ついに勝負の時がやってきた。決勝6着までが関東大会への出場権を得られる。「8人中2人蹴落せば夢がかなうのだ。わずかに2人落とせば…」すでに2本走りかなり疲労しているはずの本人の気合は充分である。その気迫に頼もしささえ感じられた。「どんなにハイ・ペースになっても4~5番手より後方に下がるな。とにかく600mまで我慢しろ、そうすれば必ず後ろが切れてくる。ラストは腕をしっかり振ることだけを考えて走り抜ける。ポケットには充分注意しろよ。~苦しい時は皆、同じだ。耐えろ。/やれるだけのことはやってきた。自信を持って、/今こそ家族の人や他の部員達に恩返しする時だぞ。必ずいける。/」と士気を鼓舞するために暗示めいた言葉までも自ずと発せられていたのである。

号砲一発。一斉にスタート。予想通り速い。1周目のラップは56"。今までにNが経験したことのない速さである。この時点ですでに1人が脱落し集団は7人。Nは3~4番手を調子良くキープして歩をすすめている。さあ後は我慢大会だ。生き残りゲームだ。「早く後1人落ちてくれ。/」祈るような気持ちで見守る中、終盤の600mにさしかかった。Nは以前として3~4番手をキープし、ラスト150m付近では大胆にもアウトからトップを向う勢いにある。まさに好走である。この時点で集団後方の2人が落ちていた。6位以内は間違いないことを確信し、NにGOサインを送る。「ラストだ、いけー!!」しかしホームストレートに入ってからのNの走りに突然、精彩がなくなってきた。完全に疲労困憊の状態だ。腕も振れていない。一方、脱落しかけていた2人がお互い6位の座を狙って競り合い息を吹き返してしまった。さすがに決勝に残る猛者達である。ものすごい粘りだ。「いかん。/やられる…」Nを含む7人がゴールになだれ込んだ。Nは無念の7位であった。6位との差、わずか0.1秒。3位までが大会新記録という激レースは幕を閉じ長い長い1日が終わった。結局、関東大会への出場権は得られなかったが、良く頑張ったと思う。1日3本のレースは初めての経験で心身共に疲れ果てていたに違いない。その3本目に1'58"4の自己記録を出したのだから立派といえよう。「お疲れ。/これで負けたら仕方ないさ」私の口からはただ労いの言葉しか出てこなかった。Nが試合で初めて涙を見せたのもこの時であった。

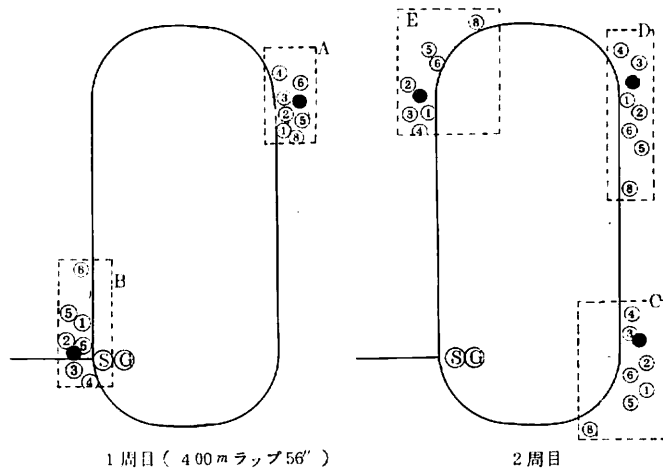
(3) 決勝レース解説および反省

① レース展開

・記号説明

- 印—ランナー
- 印—N
- 内数字—最終着順
- A ~ E—チェックポイント
- ⊙—スタート
- ⊙—ゴール

<図, 1>



800 m 競走の指導

※チェックポイント(図中A～E)解説

この5つのポイントは実際にレースに参加する場合、あるいはレースを観戦する場合に私なりに重要であると思い定めたチェックポイントである。

- A地点—スタートから200 m付近：以後のレース展開をスムーズにするための最初のポジション争奪地点
- B地点—スタートから400 m付近：レースの中間点。ラップタイム及び順位から後半のレースを判断する地点
- C地点—スタートから500 m付近：ラストスパートにそなえ、かけひきが激化し始める地点
- D地点—スタートから600 m付近：最初の(ラスト)スパート地点。800 mレースに於いて一番苦しくなり始める地点
- E地点—スタートから700 m付近：2回目の(ラスト)スパート地点

(解説) 図1からNが常に安定したポジション(3～4番手)をキープしつつ、経済的な走りを心がけていることがわかる。またポケットされぬよう、やや外側を走っているのもレース展開としては良好であろう。実際のレースではC地点及びB地点手前のコーナーで他のランナーとの接触があったが、いずれも相手をはじき返し、長身の有利さと気の強さを見せつけた。だがE地点で上位を狙えるポジションであるにもかかわらず、ゴールで7位に落ちたのは相当くたびれていたであろう。

フォームについては全般的に予選・準決勝の時よりも良かったように思う。ただ、ラストに於いては疲労のため腿があがらずストライドに伸びを欠き、加えて腕の振りも不十分であった。

② 反省

レースの読み、集中力、レース展開等、本レースに関してはNが7位になる事以外はすべてうまくいき、特に反省すべき点はない。強いて挙げればラスト150 m付近で後方の2人が脱落しかけた際に、少々無理にでも自ら先頭に立ってペースを上げていたら後半の“流れ”が変わっていたかもしれない。

5. 反省

最大の目標としてきた東京都大会は敗北に終わってしまった。今一度、時期を遡り、主にトレーニング、コンディショニングの点に着目し、その敗因を究明してみたい。

(1) トレーニング面

① 筋力強化の不徹底—筋力(特に上半身)不足により爆発的なパワーを引き出せず、ラストでの伸びを欠いた。

② トレーニング・メニューのミス—<11月～1月>持久力養成のトレーニングに片寄り過ぎたために、中距離的なフォームを習得できなかった。(今までのフォームに悪影響した)

<2月～3月>レベティション系統のトレーニングが不足したためスピード感覚をなかなかつかめなかった。結果、連戦によるコンディショニングを

強いられてしまった。

(2) コンディショニング面

①連戦によるトレーニング不足—すべての試合に調整の時期を設けてしまい(記録への執着)、強負荷のトレーニングが不足してしまった。スタミナ不足の大きな原因と言える。

②連戦(4/28～5/20)による疲労トレーニングに比べ、必要以上に集中するため、身体のみならず精神的にも疲労してしまう。試合選択の重要性を知らされた。

(3) その他

①目標認識の相違—指導者、選手間の目標の認識にギャップがあり、トレーニング意欲喪失の時期があった。

②指導上の甘さ—指導する際、妥協が多く、心身共に追い込ませることが少なすぎた。

以上の6項目が特に気づいた点であるが、これらはトレーニング・プランを立案する際、指摘あるいは懸念された課題とほとんど一致している。課題を完全に克服し、弱点を補強していく難しさを知った。

6. おわりに

記録面、勝負面共に最終目標の域まで到達せずに1年2ヶ月間の指導を終えたわけだが、“一応順調に伸び、それなりの成果もおさめられた”というのが今の正直な気持ちである。厳しい環境条件を考え合わせれば上出来の感さえもしてくる。もちろん反省すべき点も多々あるが、この反省こそ以後の指導に大きく役立つ何よりの成果であると確信している。特に、今回の最大の敗因とも言える私自身の反省点“指導上の甘さ”を見い出せた意義は大きいであろう。本校は全国屈指の進学校であり、その中の生徒に果たして自分の経験してきたチャンピオン・スポーツの姿勢を望んでも良いものだろうか? という考えが常に頭の中であり、今一つ熱くなりきれないところがあった。しかし、その考えが明らかに間違っていることをNのくやし涙が教えてくれたのである。生徒は真剣だ。本当に強くなりたがっている。今までの自分が恥ずかしくてならなかった。もちろん、様々な生徒がいるわけだから一概にこの姿勢で対処できるとは思えないが、しかし今後原則としては、今回改めた新しい方針の下に指導を行っていかうと考えている。

大学の先輩をして、学大附高を「陸上の名門校?!」と言わしめたNの快走はこれからの附高陸上部中距離陣の礎となり得たであろう。今、ここに新しい歴史が始まったのである。試行錯誤を繰り返しつつ私自身の“夢”も実現すべく、今後、より適切な指導を行っていきたいと思っている。

- 参考文献：陸上競技のコーチング(1) 金原 勇編著 (大修館書店)
コンディショニングの科学 渡返俊男, 調枝孝治著(“)
高校陸上年鑑 26～31号 (全国高等学校体育連盟陸上競技部)
スポーツコンディショニング 道明 博
阿久津邦男 編 (不昧堂出版)
上田 雅男
窪田 登