

第 11 回世界陸上競技選手権大会を終えて

尾 縣 貢

第 11 世界陸上競技選手権大会 (以下、世界陸上と略す) が 16 年ぶりに日本で開催された。メダル 5 個を目標に掲げて大会に臨んだが、獲得できたのは女子マラソンの 1 個のみであった。期待された結果を残すことが出来なかった原因および今後の強化における課題・対策などを日本選手団ヘッドコーチの立場で述べる。

1. 選手選考

世界陸上に参加するためには、国際陸上競技連盟が設定した標準記録 (表 1) を突破することが条件になる。高いレベルの標準記録 A、低いレベルの標準記録 B が設けられており、一国から最大 3 名が出場できる (これに加え前大会の優勝者は

出場できる:ワイルドカード)。その組み合わせは、AAA, AA, A, AAB, AB, B の 6 通りである。これまでの大会では A と B の組み合わせが認められておらず、その組み合わせは、AAA, AA, A, B の 4 通りであったので、より多くのエントリーが可能となった。例えば、男子ハンマー投では、絶対的な力を持つ室伏広治が A 記録を突破しているの、後に続く競技者が B 記録を突破しても前回までは選ばれることはなかったが、今大会は A, B 2 名のエントリーを行った。これに加え、自国枠が与えられ、標準記録を破っていないでも 1 種目につき 1 名の出場が認められた。

これらのエントリーの条件、そして選考競技会 (日本選手権など) の結果から男子 45 名、女子

表 1 参加標準記録 A・B と日本記録 (世界陸上 2007.8.24 時点)

男子			種 目	女子		
標準記録A	標準記録B	日本記録		日本記録	標準記録A	標準記録B
10.21	10.28	10.00	100m	11.36	11.30	11.40
20.59	20.75	20.03	200m	23.33	23.10	23.30
45.55	45.95	44.78	400m	51.80	51.50	52.30
1.45.40	1.46.60	1.46.18	800m	2.00.45	2.00.00	2.01.30
3.36.60	3.39.00	3.37.42	1500m	4.07.86	4.06.50	4.10.00
13.21.50	13.28.00	13.13.40	5000m	14.53.22	15.08.70	15.24.00
27.49.0	28.06.00	27.35.09	10000m	30.48.89	31.40.00	32.00.00
2.18.00		2.06.16	マラソン	2.19.12		2.42.00
8.24.60	8.32.00	8.18.93	3000mSC	9.38.68	9.48.00	9.58.00
13.55	13.62	13.39	110mH/100mH	13.00	12.96	13.11
49.20	49.80	47.89	400mH	55.71	55.60	56.50
1.23.00	1.24.30	1.19.29	20kmW	1.26.56	1.33.30	1.38.00
4.00.00	4.07.00	3.43.38	50kmW		—	
39.00		38.31	400mR	43.77		43.90
3.03.30		3.00.76	1600mR	3.30.17		3.31.00
2.30m	2.27m	2.33m	走高跳	1.96m	1.95m	1.92m
5.70m	5.60m	5.83m	棒高跳	4.36m	4.45m	4.30m
8.20m	8.05m	8.25m	走幅跳	6.86m	6.70m	6.60m
17.10m	16.70m	17.15m	三段跳	14.04m	14.20m	14.00m
20.30m	19.70m	18.56m	砲丸投	18.22m	18.30m	17.30m
64.50m	62.50m	60.22m	円盤投	58.62m	61.00m	59.00m
78.50m	74.00m	84.86m	ハンマー投	67.77m	69.50m	67.00m
81.00m	77.80m	87.60m	やり投	61.15m	61.00m	59.00m
8000点	7700点	7995点	十種/七種競技	5962点	6000点	5800点

H : ハードル SC : 障害走 W : 競歩 R : リレー

36名、合計81名の大選手団が編成された。強化委員会では「世界と大きなレベル差のある種目は出場を見合わせよう」との少数意見もあったが、「世界を経験させることが強化に役立つえ普及にもつながる」という考えから、最大数のエントリーを敢行した。

・

2. 事前準備

大阪は、日本の中でも最も夏の暑さの厳しい地域の一つである。酷暑の中の競技を想定して、日本陸連医事委員会などのサポートを受けて、事前に以下のような点に配慮した。

- ・暑熱馴化のためのトレーニング
- ・トレーニング時の水分、電解質の摂取
- ・レース時（マラソン、競歩など）の水分、電解質の摂取

大会前には、各ブロック（短距離ブロック、跳躍ブロックなど）で清涼な気候の北海道などの合宿地で疲労を抜きながらコンディションを整えていった。

大会前には出場が危ぶまれるようなケガ人や体調不良者もなく、選手団全体としては、まずまずの状態での競技会に臨めたと言える。

3. 競技をふり返る

日本選手団の競技結果は、表2の通りであった。ここには決勝進出者のみを取り上げている。付記した2005年の世界陸上ヘルシンキ大会の結果と比較すると、大阪大会ではメダル数が1つ少ない。このメダル数の減少以上に憂慮する点がある。それは、入賞種目の偏りである。前回は、男子の400mリレー、400mハードル、マラソン、50km競歩、棒高跳、女子のマラソンと入賞種目が多岐にわた

っているが、今回は、男子の400mリレー、男子ハンマー投以外は、全てが男女マラソンであった。マラソンのみならず、トラック&フィールド種目の全ての強化を継続してきただけに残念と言える。

これら以外で入賞が期待されていた種目は、男子200m（末続慎吾）、男子400ハードル（為末大、成迫健児）、男子4×400mリレー、男子50km競歩（山崎勇喜）、男子走高跳（醍醐直幸）、男子棒高跳（澤野大地）、女子走幅跳（池田久美子）らであった。このうちの末続、醍醐、澤野は、脚などの痙攣に見舞われ、力を発揮することなく競技を終えた。大会前の期待が大きかっただけに、主力選手を中心に痙攣が連鎖的に発生したことには我々スタッフも動揺し、チームも暗い雰囲気になっていったことは否めない。それ以降の連鎖を食い止めるために、競技を終えた選手の血液性状を調査したり、症状の聞き取りを行うとともに、ドクター、トレーナー、コーチで話し合いを持ち、原因の追究を行った。しかし、原因に関する明確な答えを出すこともできずに、考える次のような対策を講じた。

- ・水分と電解質の摂取の再徹底
- ・トレーナーステーションの冷房の効いた室内から屋外の日陰への移動

これらに加え、大会後の反省会で原因として考えられることが主力選手の自己評価の弁から抽出することができた。それは、「痙攣が相次いだ問題について、いろいろな見解が示されたが、一番大きかったのは精神的な重圧であろう」という趣旨の内容であった。

今回は、地元開催ということで選手自らが世界陸上を盛り上げようと様々な形でのPR活動を行ってくれた。また、TBS（東京放送）が社をあげ

表2 日本選手団の競技結果：前大会との比較

ヘルシンキ大会 (2005)			大阪大会 (2007)		
選手名	種目	競技成績	選手名	種目	競技成績
尾方 剛	マラソン	3位 2.11.16	尾方 剛	マラソン	5位 2.17.42
高岡寿成	マラソン	4位 2.11.53	大崎悟史	マラソン	6位 2.18.06
為末 大	400mH	3位 48.10	諏訪利成	マラソン	7位 2.18.35
山崎勇喜	50kmW	8位 3.51.15		400mR	5位 38.03
	400mR	8位 38.77	室伏広治	ハンマー投	6位 80.46m
澤野大地	棒高跳	8位 5.50m	土佐礼子	マラソン	3位 2.30.55
原裕美子	マラソン	6位 2.24.20	嶋原清子	マラソン	6位 2.31.40
弘山晴美	マラソン	8位 2.25.46			

H：ハードル W：競歩 R：リレー

て世界陸上の広報を行ってくれた。しかしながら、これらの活動が選手たちへの国民の過度の期待を生じさせ、それがプレッシャーになった可能性もある。ビジネスホテルに設営された日本チーム選手村を一歩出ると、一般の方々から声をかけられたり、サインや写真撮影を求められるために、外を歩くこともままならなかった。また、ホテルには他の宿泊客も滞在しており、ホテルの前やロビーで待機する“おっかけ”もいた。そのため、練習や応援以外の時間は、自室で一人で過ごすことが多く、これがストレスを増長させた可能性がある。大きな期待、選手村での生活における過度のストレスが、競技の場での重圧になり、これが脳などの神経系に影響を及ぼし、身体の不調や集中力の欠如を招いた可能性もある。

ここまででは、うまくいかなかった事例をあげてきたが、持てる力を十分に発揮し、最高のパフォーマンスを残した種目もあった。その一つが日本記録をマークして 5 位入賞を果たした男子 400m リレーである。1 位アメリカ 37 秒 78、2 位ジャマイカ 37 秒 89、3 位イギリス 37 秒 90、4 位ブラジル 37 秒 99、5 位日本 38 秒 03 であり、1 位アメリカとの差は、わずか 0.25 秒であった。1 位アメリカは、100/200m 優勝のタイソン・ゲイと 200m の 3、4 位の選手を、2 位ジャマイカは 100m 3 位で同種目世界記録保持者のアサファ・パウエル、200m 2 位のウサイン・ボルトの他に 200m 6 位の選手、3 位イギリスは 100m で 6 位の選手をそれぞれ擁しており、極めて潜在力の高いチームであったと言える。個々のスプリント力で劣る日本チームは、4 名のメンバーが持てる力を最大限に発揮し、優れたバトンワークで好タイムをマークすることができた。4×100m リレーでは、これまでに優れた実績を重ねてきた日本男子短距離陣であるが、更な

る記録の短縮には 4 名平均の走力アップが重要になってくるとともに、単独種目でもファイナルまで進めるようなエースの誕生が必須であろう。

女子のマラソンでも素晴らしいがんばりがあった。スタートの朝 7 時は気温 27 度、湿度 74%、35km 地点は気温 31 度という厳しい条件の中でのレースであった。大阪のコースは、比較的フラットでスピードマラソン向きなのであるが、夏のレースということで、スローな展開となった。そのペースは 25km まで 5km 18 分台というもので、我慢比べの感があった。こういう状況では、暑熱耐性が強く、スタミナに優れており、しかもレース後半まで粘ることができる精神力を有していることが要求される。土佐礼子は、スタミナがあり、パフォーマンスが安定しているために、ベスト記録では他のランナーに劣るものの、これまでの夏の大会では、エドモントン世界陸上 2 位、アテネオリンピック 5 位という好成績を残してきた。本大会での 3 位という結果により、北京オリンピックの出場権を獲得したので、大阪と同じような悪条件が予想される北京オリンピックにおいても活躍が期待できるであろう。

4. 北京オリンピックに向けての課題

今回は、持てる力を発揮することができずに入賞を逃したケースが多い。スポーツに「たれば」はないのであるが、「07 のシーズンベスト記録（世界陸上までの記録）を再び世界陸上でマークしていたら」という想定で日本選手の可能性を探ってみたい。マラソン、長距離、競歩などは、高温多湿の環境下でシーズンベストをマークすることは難しいので、短距離・ハードル種目、フィールド種目、混成種目で検討した。表 3 は、トラック競技の準決勝(決勝前のラウンド)およびフィー

表 3 シーズンベストをマークした場合の競技結果

選手名	種目	シーズンベスト(SB)	日時	決勝進出最低記録	SBをマークした時の決勝順位
朝原宣治	100m	10秒15	5月20日	10秒21	7位
末続慎吾	200m	20秒20	6月30日	20秒33	5位
醍醐直幸	走高跳	2m30	5月5日	2m29	5位
澤野大地	棒高跳	5m75	4月30日	5m65	12位
杉林孝法	三段跳	16m90	6月30日	16m69	8位
村上幸史	やり投	79m85	6月29日	79m79	12位
池田久美子	走幅跳	6m73	5月5日	6m59	7位

ルド競技の予選でシーズンベストをマークすれば決勝に進出できた者、またそれらの競技者が決勝でシーズンベストをマークした場合の順位を示している。これよりシーズンベストを決勝でマークしていれば男子4名、女子1名が入賞したことがわかる。世界の舞台でパーソナルベストをマークすることは極めて難しいことであるが、シーズンベストをマークすることは達成可能な課題だと考えられる。

表4は、表3で取り上げた種目で決勝前のラウンドでマークされたパーソナルベスト(PB)およびシーズンベスト(SB)の数、決勝でマークされたパーソナルベストおよびシーズンベストの数を示している。これを見ると、多くの種目でパーソナルベストやシーズンベストがマークされていることがわかる。決勝前のラウンドでパーソナルベストあるいはシーズンベストを4名以上がマークした種目は、男子400m、400mハードル、走高跳、走幅跳、女子の400m、100mハードル、400mハードル、棒高跳、走幅跳、やり投であった。また決勝では、さらに多くのパーソナルベストがマークされていることが目につく。男子400mで3名、110mハードルで4名、走高跳で3名、棒高跳で3名、十種競技で5名、女子の100mハードル、走高跳、棒高跳でそれぞれ3名、七種競技で6名がパーソナルベストを更新しているのである。また、

シーズンベストもかなりの数マークされている。この結果から高い競技レベルにある外国の選手においては、大きな舞台で持てる力を十分に発揮している者が多いと解釈できる。

では、どうすれば日本選手も最重要競技会で実力が発揮できるのだろうか。これについては、次の三点を提案したい。

1) 競技会計画を考える

競技者自身がしっかりとした競技会の年間計画を持ち、それに基づいたトレーニングサイクルを立案・実行することが重要である。日本では、日本陸上競技連盟、日本実業団連合、日本学生連合、都道府県陸上競技協会、地区の実業団・学生の団体らが数多くの競技会を主催している。半ば義務的に出場しなければならない競技会もあり、しっかりとした年間計画を競技者個々が設定しておかないと、大きな山の頂上(最重要な競技会)を見失い、目前の競技会に調子を合わせてしまうことにもなりかねない。そうすると、オリンピックや世界選手権などの国際大会に選ばれたとしても、調子が低下した状態で本番を迎えることになる。本来、高いピークは長くは継続しないものであって、その限られた期間に重要競技会が位置付くように、うまく心身のコンディショニングを整えていかないとならない。心身のコンディショニングのピークを最重要競技会に合わせていくためには、その予

表4 決勝前のラウンドおよび決勝でマークされたパーソナルベスト(PB)、シーズンベスト(SB)の数

男 子				種 目	女 子			
決勝前のラウンド		決勝			決勝前のラウンド		決勝	
PB	SB	PB	SB		PB	SB	PB	SB
0	2	1	0	100m	0	3	1	2
2	1	1	0	200m	0	1	1	1
3	3	3	0	400m	6	6	2	2
1	1	4	0	110mH/100mH	1	4	3	1
3	4	2	1	400mH	5	4	0	2
2	4	3	1	走高跳	2	0	3	0
0	2	3	2	棒高跳	3	3	3	2
1	3	2	1	走幅跳	1	3	0	1
0	2	1	1	三段跳	0	2	1	2
0	0	1	3	砲丸投	1	1	2	2
1	0	0	0	円盤投	1	1	2	1
0	0	0	4	ハンマー投	0	0	0	0
0	3	2	0	やり投	2	6	2	0
—	—	5	2	七種競技	—	—	6	5

H: ハードル

* フィールド種目は予選通過記録を突破した者、これが12名に満たない場合には、予選上位12名が決勝に進出する

* 十・七種競技は、上位12名以内の数とする

選会に照準を合わせてしまうことがあつてはならないのである。とは、言うものの、最終選考会にコンディションがピークでない状態で臨み、出場権を得ることができるほどずば抜けたレベルの競技者は多くはないので、大半の者は最終選考会を重視し、その結果、本番でシーズンベストをマークすることが難しくなるのであろう。少なくとも、オリンピックや世界陸上で入賞が期待されるレベルにある競技者に関しては、ピークを最重要競技会に合わせる期分けと競技会配置を考えるべきであらう。

これは、競技者側だけが考慮するものではなく、競技会を主催する側も考えないとならない問題である。4～6月には、選考会をはじめ競技会が乱立しており、トップレベルの競技者には強行なスケジュールが強いられる。それぞれの団体が他の団体との協議の上で、競技会を機能的に配置しないことには、目指す競技会に照準を合わせて、トレーニングサイクルを組むことは難しくなる。そのため競技会日程の整備は、日本陸上競技界全体が考えないとならない急務である。

2) 海外競技会の経験を積む

重要な国際競技会で実力を発揮するためには、豊富な国際競技会の経験が鍵となる。国際競技会の経験不足から、競技場面で不安心理が膨らみ、極度の緊張状態に陥り、力を発揮することができなかつたり、ライバルたちが強く見えて萎縮してしまうようなことがある。最近、個々にヨーロッパなどの国々を転戦するケースが増えてきた。しかし、国際陸連や欧州陸連のパーミット競技会に出場が認められる競技者は限られており、またその費用を支援してもらえぬ競技者も多くはない。このような状況を鑑みると、日本陸上競技連盟、日本実業団連盟、日本学生連合といった団体が、海外派遣をさらに積極的に行うという強化策を取らないとならないであらう。

また、海外で積極性を引き出す要因は、語学力である。ここでいう語学力は、英語を流暢に話すといった高い能力を指すわけでない。まずは、物おじすることなく、他の競技者や審判等に話しかけることができる程度の能力を指す。中学校から学習している英語を駆使することができれば何処においても、ある程度の交流は可能である。

3) 当日の精神状態を最適にする

競技会当日に極めて高い緊張状態に陥る競技者は少なくない。逆U字仮説に則ると、覚醒(緊張)レベルが、最適水準を大きく超えて、過度の覚醒ゾーンに該当するような状態である。この精神状態の中でも自己をコントロールできるか否かが、自分の持てる最大力を発揮できるかを左右する。私の指導経験からすると、過度の緊張状態に陥り失敗する競技者には、“頭の中が真っ白になり、何をすれば良いのかを見失うタイプ”“これまでに経験したことのないような緊張状態を何とかコントロールしようとするが、その術がわからず余計にパニックに陥るタイプ”が多い。自己の精神状態をコントロールする能力は極めて重要であり、これもトレーニングにおける重要な課題にあげるべきであらう。例えば、呼吸法などにより、大脳やその他の中枢神経系をコントロールして、競技に適した“心”を作り上げるような努力は重要である。

既に北京に向けてのスタートは切られた。大阪世界陸上の惨敗の後、短期で立て直しを図り、好成績を残すためには、最大力をさらに高めることよりも、個人の最大力をいかに引き出すかに焦点を当てるべきであらう。

*注：本稿では、世界陸上に選ばれた者を選手と呼び、それ以外の場合では競技者とする。