

佐賀 IH の女子 4 × 100m リレーで 2 位になった高校で思うこと

岡田 敬榮*

平成 19 年度の第 60 回全国高等学校陸上競技対校選手権大会（以下全国 IH とする）の女子 4 × 100 m リレーで、長崎女子高校チームは 2 位に入賞した。

長崎女子高校の陸上競技部の監督は林田正規先生で、本学の一期生である。学生時代は短距離走（100m・200m）の選手であったが、長崎女子高校に赴任して陸上競技部の指導をするようになって以来、初年度から今年まで指導する生徒を毎年全国規模の大会にいろいろな種目に出場させ活躍させている。近年では全国 IH の県予選大会では総合優勝争いを、北九州大会でも総合で上位争いをするようになり、今年の北九州大会は女子総合で 3 位だった。全国規模の大会でも 1993 年の東四国国体のやり投で 5 位、1995 年の福島国体の 400 m ハードルで 4 位、2002 年の高知国体の走高跳で 3 位、2003 年の長崎 IH の走高跳で 3 位、静岡国体の走高跳で 1 位、2005 年の千葉 IH の七種競技で 3 位、岡山国体では三段跳で 6 位、2007 年の 4 × 100m リレーで 2 位という成績をのこしている。

長崎女子高校の陸上競技部の部員数は、毎年 20 名前後にとどまっているのにもかかわらずこのような好成績を維持しているのではあるだろうか。

林田先生によると、日々のトレーニングは自分で考えて行っているが、投擲選手が入学してきた場合は、高校時代の同級生の林田義博氏（大阪体育大学卒・学生時代は円盤投の選手・現在南島原市教育委員会勤務・母校口加高校のコーチ・2005 年には女子やり投で高校記録を出させ、今年の全国 IH では男子やり投で優勝させた）をお願いし、学校でのトレーニングは走るトレーニング以外は林田氏の指示通りに行い、休みの日には車で片道

1 時間かけて口加高校まで送り、トレーニングを見てもらっている。また部員の筋力トレーニングは「林田氏の指示通りに行っている」と言う。また跳躍の選手の技術的なトレーニングは、林田史博先生（福岡教育大卒・学生時代は走高跳の選手・現在大村高校）をお願いしていると言う。

私（岡田）はもう 10 年以上になるが、4 月末または 5 月の連休には長崎に出向き、林田先生と共に部員の指導を行っている。

メンタル面は大学の心理学の専門家をお願いし、年に 1 度は長崎で部員全員に面談をしてもらい指導を受けていると言う。

体のケア等は、普段は学校の近くの整体治療院に行かせているが、鹿屋市の OMT 伊集院の伊集院俊博氏をお願いし、だいたい月に一度は日帰りか一泊二日で鹿屋にきて、治療と指導を受け、指導を受けたストレッチは部員に浸透していると言う。

さらに部員の体調が悪い場合は、看護師を通じ病院等を紹介し、適切な対応ができていようである。

これでは指導するにあたり「チーム林田」とも言うチームが作れているように思う。このようなことができるのは、陸上競技の指導を行うために情熱を持っていることと、マネジメント能力が高いことが言えると思う。

かなり前のことになるが、全国 IH の南九州予選会が沖縄で行われているとき、指導者を観察していると、常に一人で行動している先生がいた。私が「あの先生は一人で行動している」と言ったところ、宮崎県の高校の先生で大学の先輩が「岡田。一人では良い選手は育てられない。仲間がい

*鹿屋体育大学スポーツパフォーマンス系

なければ全国的な選手は無理だ」と言われたことを思い出す。それ以来その先生を毎年注目しているが、相変わらず一人で行動し南九州大会までは良い成績を残すが、全国 IH での成果はいまだにみたことがない。

林田先生は2年前までは長崎県陸上競技協会の強化部の短距離の責任者を努め、現在は強化副部长として短距離選手及び全体の競技力向上に努めている。

さて4 × 100mリレーだが、長崎女子高校チームは全国 IH の県予選大会は47秒68で1位、北九州大会は47秒58で2位、地区大会終了時のタイムの順位は17番目だった。全国 IH で予選は9組あり、3組の1位でタイムは47秒94、準決勝は3組あり、2組の1位でタイムは47秒60で通過し、決勝は2位46秒95だった。

表. 4 × 100mリレーの走順と100m・200mのベストタイム

	100m	200m
1走	12秒8	26秒3
2走	12秒60	26秒6
3走	12秒22	24秒95
4走	12秒58	26秒30

表は長崎女子高校の4 × 100mリレーの走順と100mと200mのベスト記録を示している。普通この各個人の100mと200mのベスト記録から4 × 100mリレーで46秒台を予測する指導者はいないと思う。ではなぜ46秒台の記録がだせたのであろうか。

林田先生はリレーのトレーニングで生徒に指示していたことは

1. 必ず渡すこと
2. マークより早くでないこと
3. タイミング (出るとき・渡すとき・ハイと声をかけるとき) を常に考えて行うので、バトンパスのトレーニングは、通常のトレーニングの最後に1本のみ行うと言う。

理由は？

- ・全国 IH 以外は、リレー種目は個人競技の最後に行われる。その為に最後にしている。
- ・いくらトレーニングで上手にいても本番で上手に行く補償はない。

常に本番だと思いう意識を持たせる為だと言っている。

私は長崎女子高校の4 × 100mリレーの好成績の要因は、バトンパスのトレーニングは「常に本番だと思いう意識を持たせる」ことと、「1本のみ」だと思う。前任校の短距離コーチのとき、高校の女子生徒と大学生男子の違いがあるのでいちがいには言えないが、通常のトレーニングは、スタートダツツコを行った後、バトンパスを1～2本行い、あとは他の部員と同じトレーニングを行っていたように思う。九州にきて驚いたのはバトンパスのトレーニングを30分も1時間も続けていることだった。昨年の5月の連休のとき、長崎県の諫早の陸上競技場で、N大学の女子選手がバトンパスのトレーニングを1時間くらい行っているのを長崎女子高校の選手が見て私に「先生あの人達は何をしているんですか」と言ってきた。そのあとで「バトンパスの練習で、最初と最後のほうではスピードが違うからバトンが上手に渡ってもタイミング違うのに」と言ったことを今でも鮮明に覚えている。

長崎女子高校陸上競技部の好成績は、部員の指導を林田先生一人で行うのではなく、協力者を得て自分でできないことはお願いして任せる。また部員にはその都度適切な指示を行い、浸透させきることが要因であると思う。