



Tokyo Gakugei University Repository

東京学芸大学リポジトリ

<http://ir.u-gakugei.ac.jp/>

Title	中距離走の指導法に関する一考察：800m競争に於けるスピードへのあくなき追求：西村美樹選手(東京高校)の場合
Author(s)	福元, 康貴
Citation	研究紀要/東京学芸大学附属高等学校, 38: 65-92
Issue Date	2000
URL	<a href="http://hdl.handle.net/2309/5371">http://hdl.handle.net/2309/5371</a>
Publisher	
Rights	

## 中距離走の指導法に関する一考察

～800m競走に於けるスピードへのあくなき追求  
：西村美樹選手（東京高校）の場合～

福元 康貴

長距離偏重傾向の強い陸上界に於いて、益々世界との差がひらきつつある中距離走。そんな中、まさに中距離界の救世主となりうる活躍をみせてくれた同選手にスポットをあて、中距離走に必要な要因・要素を観察させていただくために本紙面をお借りすることとした。

<キーワード>スピード、中距離走、選手育成

### 1. はじめに

陸上競技に限らず選手を指導する際、同じ競技態を持つ指導者は自らの経験に頼る部分が少なくない。特に専門としてやってきた種目・分野に関してはアプローチの仕方がいろいろあるにもかかわらず、自分自身の成功例に固執し、それに当てはめがちになってしまう傾向が強い様に思われ、かく言う私自身もその中の一人であった気がする。例えばスピードと持久力の両要素を必要とする中距離走に於て、どちらかと言えば“量”つまり持久的要素を重んじたトレーニングが主体となっていたように思う。もちろん選手の特長、競技レベルあるいはスケジュール（試合期・鍛錬期等の実施時期）的なものを考慮した上での事ではあったがそのバランスに若干の偏りがみられた様にも感じる。ただこれまでのやり方が全面的に間違っていたとは自分自身思っておらず、またこれらを否定する性質のものでもないが、今回、私自身が今まで行ってきた指導法と異なるパターンでの選手育成の成功例に触れること、そして超一流の選手自身の一端を知ることによって今一度中距離走の指導法及び800mそのものについて考えてみたいと思いこの紙面を借りることとした。

いろいろな場面に於て、とてつもない偉業をまさかのうちに達成した時に周囲の者はよく、“～ドリーム”“シンデレラ～”などといういかにも現実離れした言葉を引用する。極めて用いる機会の少ない言葉の数々ではあるが、ここにまさに“陸上界のシンデレラガール”という表現がピッタリの選手が存在する。その選手の名前は、西村美樹（東京高校3年）。中学時代はバスケットボール部に所属し、陸上競技との出会いは高校入学後。競技を始めてわずか1年半でわが国の陸上競技会に於てもっとも権威ある大会「日本選手権」女子800mを制し、更にはつい先日行われた平成12年度全国高校総合体育大会（岐阜インターハイ800m）では全く他の追従を許さず15年ぶりの全国高校新記録（日本歴代2位）で圧勝した。

短距離種目などのいわゆるパワー種目では経験浅い中での優勝も比較的多く見られるようだが、

展開などに左右されやすくある程度経験を必要とする中距離走に於てはごく稀な出来事であり、いかにその実力（走力）が傑出していたかが伺えよう。

“800m競走はスピード！”という意識を前面に押し出し指導を受ける大村邦英先生（東京高校陸上競技部顧問）と一糸乱れぬ二人三脚で快進撃を続ける同選手にスポットを当てて、同顧問・同選手から提供していただいた貴重な資料等を基に中距離走の指導について学ばせていただくこととした。

## 2. 800mの特性

800m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は**無氣的有氣的持久能力**が重視されている

※持久欄：

“無氣的有氣的～” “有氣的無氣的～” は重要性の高い方を先に記してある

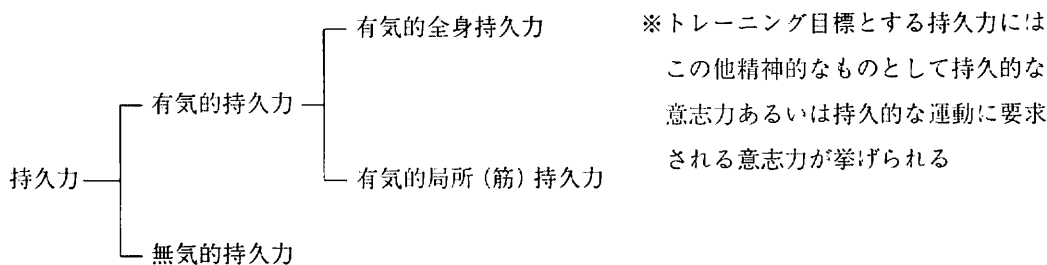
<表1>陸上競技（走）の種目体系

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 400mR
	スピード・パワー・調整力型	100mH 110mH
	スピード・パワー・無氣的持久力型	400m 400mH 1600mR
持久力型	無氣的有氣的持久力型	800m 1500m
	有氣的無氣的持久力型	5000m 10000m 3000mSC
	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、酸素摂取能力に優れていること。より早いスピードで、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優れた**呼吸器・循環器**を持つことが必須条件である。

#### ◎持久力の種類



#### ①有氣的持久力

中距離種目で好成績を納めるのに重要な有氣的全身持久性は、主として呼吸・循環器の発達の善し悪しに関係している。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り、このためには**最大酸素摂取量に優れかつ最大酸素摂取水準への立ち上がりの速さに優れている**ことが大切である。<表2参照>

有氣的局所持久力とは、身体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優れていることになる。有氣的局所持久力は、主にそれぞれ

れの部分に於ける毛細血管の善し悪しに関係している。身体全体にわたって有氣的持久力の高いことが、有氣的全身持久力に優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様な速いスピードで走る場合に必要とされる持久力であり、最大酸素負荷量がその能力を知る手がかりとなっている。100m, 200mで使われるエネルギーはほとんど全部、一流走者の400mでも約90%が無氣的なものである。対して一流走者の800m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。同一容積あ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優れることになる。

したがって日々の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となってくる。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荷量も大きくなる。

〈表2〉トレーニングを目標とする有氣的持久力性のとらえ方

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	①・②型 ②・①型	②・③型 ③・②型	③・④・②型 ④・③・②型	
②最大酸素摂取能力(A)				
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, (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出现する最大酸素摂取能力

2：(B)は有氣的の全身運動過程中出现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及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	酸素負荷量 (%)	酸素摂取量 (%)
400 m	87.5	12.5
800 m	61.5	38.5
1500 m	41.1	58.9
5000 m	18.5	81.5
10000 m	9.6	90.4
マラソン	1.7	98.3

(3) その他

①レース展開

- a. 勝つための展開 ……………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(俗に“キッカー”と呼ばれるタイプ)
- b. 記録を狙うための展開 ……………前半から(少々無理なペースで)積極的にとばし、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展開 …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フォーム

スピード型、持久型により若干異なるが、常に加速できるフォームを心掛ける。ランニングリズム(スピードコントロールをしやすい)は特に大切にする。一般的には、ストライドはやや抑え気味、腰の位置は高く保ち、軽い前傾姿勢をとる。中間疾走時の腕振りには主にリズムとバランスをとるために軽くリズムカルに振る。ラストは疲労によって動かなくなった脚のバネを再び引き出すために力強く大きく振る。バック・キック・アップはエネルギーロスを考慮し高すぎぬように、素早く引きつける。

③体格

レース時の接触を考えると一般的には長身の方が有利となる。実際に国際的なトップランナーをみると特に男性の場合は長身の選手が多く、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。女性の場合は男性ほど体格面でのハンディは感じられないが、やはり接触等を考えると男性同様に長身もしくは中肉中背が望ましいと言えよう。

④性格

指導者を信頼し素直に従い、真面目に練習に励む。常に向上心を持ち一所懸命に取り組む。等々強くなる選手に数々の性格上の共通性を見出すことはできるが、ある文献によるとかつて名ランナーと称された選手達に最も強調される共通点は“負けん気の強さ”であると言われている。

⑤他種目との関連

(最近の高校女子陸上界中距離種目の傾向：種目の厳選と専門性)

かつて全国高校総体に於て“個人種目三冠王”を見事に達成し輝かしい業績と共にその名を高校陸上競技史に刻み込んできた選手は、極めて数少ないが実在する。しかし、今後を考える時、まず中・長距離種目に関してはその可能性は無論、挑戦する機会さえあり得ないような気がしてならない。〈表4：今年度の種目間相関〉を見てもわかるように800mを中心にした前後2種目間に於ける入賞者すら皆無である。ではこうした現象は主に何に起因していると考えられるだろうか？ただ単に近年の高校陸上界にレベルの高い選手層の厚みが増したからといったものではなからう。一番大きな要因として挙げられるのは過密な試合日程(数)であるように思われる。かつては年間目標となるべき大きな大会は、全国高校総体を中心に数えるほどであった。だが近年では全国あるい

はそれ以上のレベルに位置づけされる大会が数多く年間スケジュールに参入してきている。後項目の指導者のプランニングにも大きく関与してくるが、試合選択は非常に重要であり、選手の心身の疲労を考慮すると、この段階で必然的に種目を絞らざるを得ない状況に置かれてくるだろう。結果、指導者・選手間で専門種目への意識確認がとられることとなる。とりわけ全国高校総体は真夏の炎天下で行われるため上記の要素も拡大し、試合日程を考慮した上での出場種目の絞り込みが勝敗の行方を左右してくるだろう。

過密スケジュール ⇨ 選手の心身の = 指導者の意向・選手の意志  
 (過酷スケジュール) 疲労への配慮 (専門として取り組む種目の確認)

好成績を納めるためには、前記のように種目を絞らざるを得ない現実から、結果的にトレーニングパターンも専門化してきているのが実状である。

つまり、近年では個人個人が“専門”という意識のもと照準(出場種目)を絞ってトレーニングを重ね出場してきているため、それぞれの種目内能力も確実に向上してきており、以前のように中・長距離種目兼ねて勝つチャンスは少なくなってきた。特にレベルの高い競走集団に於てはその傾向も強く、中距離走は“短距離のスプリント能力(絶対スピード)”、長距離走は“豊富な練習量”が最終的な裏づけとなって勝敗が決せられるといっても過言ではない。いろいろな面でどちらかと言えば長距離走が優遇される昨今、表現は上手くないが“中距離種目は長距離種目の片手間的種目”という認識は完全に払拭され“優れた持久能力に短距離のスプリント力加わり完成する競技種目”という認識がなされ始めた様な気がする。種目体系には反するが、少なくとも意識の面ではベースとなるところが長距離種目でなく短距離種目に限りなく近い存在になったと考える方が妥当なのかもしれない。

<表4：今年度の種目間相関・全国高校総体(岐阜)結果及び今年度高校ランキング10傑参照>

◎女子種目400m/800m/3000mの比較に於て

中距離走の a：対短距離種目 b：対長距離種目を観る

・800m高校総体入賞者<7人リスト> ・800mランキング上位10傑者

①西村美樹(東京3) 2'04"00	①西村美樹(東京3) 2'04"00
②橋本 歩(日高2) 2'08"00	②橋本 歩(日高2) 2'08"00
③ワゴイ (青森山田1) 2'08"66	③ワゴイ (青森山田1) 2'08"66
④宗由香利(豊川スラ1) 2'09"24	④宗由香利(豊川スラ1) 2'09"24
⑤西川深雪(惟信3) 2'09"46	⑤西川深雪(惟信3) 2'09"46
⑥長尾暁子(筑紫女学1) 2'11"77	⑥熊谷佳寿美(姫路商3) 2'10"26
⑦岡田雅未(米子商2) 2'12"14	⑦長尾暁子(筑紫女学1) 2'10"47
⑧永井美里(西京3) 2'13"28	⑧岡田雅未(米子商2) 2'11"11
	⑨徳田紀子(桂3) 2'11"46
	⑩水口千明(中京大中京3) 2'11"47

## ・ 400m 高校総体入賞者&lt;ファイナリスト&gt; ・ 400m ランキング上位10傑者

① 西村みき (宮城学園3)	55"26	① 西村みき (宮城学園3)	55"26
② 木田真有 (帯広南高3)	55"51	② 木田真有 (帯広南高3)	55"51
③ 坂水千恵 (宮城二女3)	55"58	③ 坂水千恵 (宮城二女3)	55"58
④ 藤本宏美 (広島普光3)	55"90	④ 五木田佑美 (東京学館3)	55"79
⑤ 高山弥恵 (神戸甲北3)	56"07	⑤ 坂井 希 (中村学園女3)	55"89
⑥ 和田裕子 (済美3)	56"44	⑥ 藤本宏美 (広島普光3)	55"90
⑦ 荻野真実 (星稜2)	56"46	⑦ 西村美樹 (東京3)	56"02
⑧ 大月 瞳 (富士見3)	56"81	⑧ 高山弥恵 (神戸甲北3)	56"07
		⑨ 和田裕子 (済美3)	56"44
		⑩ 荻野真実 (星稜2)	56"46

## ・ 3000m 高校総体入賞者&lt;ファイナリスト&gt; ・ 3000m ランキング上位10傑者

① R・ワンジル (仙台育英3)	9'01"22	① R・ワンジル (仙台育英3)	9'01"22
② 阪田直子 (立命館宇治3)	9'01"33	② 阪田直子 (立命館宇治3)	9'01"33
③ 池田恵美 (立命館宇治2)	9'05"50	③ 池田恵美 (立命館宇治2)	9'05"50
④ 田顔朋美 (須磨学園2)	9'13"88	④ 藤岡里奈 (須磨学園3)	9'13"56
⑤ 阿蘇品照美 (熊本信愛女3)	9'14"72	⑤ 田顔朋美 (須磨学園2)	9'13"88
⑥ 藤岡里奈 (須磨学園3)	9'14"88	⑥ 阿蘇品照美 (熊本信愛女3)	9'14"72
⑦ 佐藤美沙 (田村3)	9'14"97	⑦ 佐藤美沙 (田村3)	9'14"97
⑧ 塩月彩夏 (浜北西2)	9'17"89	⑧ 中村奈美 (桂3)	9'15"30
		⑨ 奥永美香 (蘭陵工3)	9'17"21
		⑩ 大渡奏子 (豊早2)	9'17"27

## 3. 西村選手個人データ

西村選手の持つ諸能力について、一般的見地から捉えた「800m競走の特性」と比較しつつ観察してみたいと思う。<表5>は本人の1、2年次の身体能力に関する測定結果であるが、個人内の年度別数値の比較から年を追うごとにアップしていることが読み取れる。今年度に於ても恐らくすべての項目で同傾向にあることが推測され各能力とも着実に強化されていると考えられる。しかし、他の被験者との比較で観ると何れも特別秀でた結果は示しておらず、筋力方面に至っては専門測定者の評価から今後の補強課題も多く、これまでの素晴らしい実績の裏づけをこれらのデータに見出すことは困難である。むしろ他の要因を考えた方が良いかと思われる。例えば生理面で①毛細血管が発達しており酸素運搬機能が優れている ②血液循環回路系が優れている ③乳酸蓄積回避能力が優れている 等々所詮推測の域を越える事はないが考えられる要因ではあるだろう。着目点を変えて他種目との関連性等から何うと、まず有気的能力に適性があると思われる。中学時代バスケット部に所属しつつも東京都の駅伝大会に出場し、また高校入学直後出場した3000mに於ても専門トレー

ニングの準備がままならぬ段階で11分02秒台をマーク。もちろん目指すレベルによっても異なるだろうがこの方面での適性は充分であるように感じる。昨年度の国民体育大会1500m競走に於て、殆ど持久トレーニングを行わず臨んだにもかかわらず5位入賞を果たした能力はこれらの裏付けと取れる様な気がする。更に負債能力については400m競走の走力から一目瞭然、極めて高い水準にあることがわかる。本年度高校総体では800mに照準を合わせた関係（400m棄権）で結果としては残っていないが、出走すれば恐らく上位入賞は間違いなく果たしていただろう。加えて本年度種目別ランキング相関表（前出）に於ても二種目にわたって名前を連ねているのは西村選手のみである。これらのことから呼吸・循環器系に関して両要素、特に酸素負債能力については極めて高い能力を有していると判断できよう。今後の課題の多い筋力面であるが、最終測定以後、トレーニングプランの中に明確なトレーニング目標（筋力強化）として筋力トレーニングを日々励行しており確実に向上しているものと思われる。ランニングの様子などから非常に足首の強い選手であるように感じられ、キックの効いたダイナミックな走法はこの強靱な足首から生み出されているのだろう。また、球技経験を持つことから敏捷性、動的柔軟性及び瞬時の状況判断能力も兼ね備えていると考えられる。あと、精神的な部分として短距離タイプの中距離選手の場合、トレーニング段階に於て距離感覚の克服が大きな壁となる場合が少なくない。つまり距離を踏むトレーニングを導入しようとする時、“心の抵抗”が取り組む姿勢の弊害となるケースが多いということである。が、西村選手の場合、過去に長距離経験を持ち誰よりも意欲的に持久トレーニングにも取り組めるということで能力の更なる向上が期待でき、また指導する側にとっても幅の広い指導が可能となってくる。

#### <レース展開>

力をつけてからの西村選手は常に思いきった積極レースを試みる。“スピードで相手をねじ伏せる”展開を理想としており、特に2年次に初めて体験した海外遠征“世界ユース”にてスピードの重要性を再認識、以後更に積極性に磨きがかかってきたように感じる。ぎりぎりのスピードラインで押し切る、非常に大胆かつ勇気のいる戦法ではあるが、①自分の型がはっきりしておりレースに集中しやすい②先頭に出て主導権を握ることで心身共に他の選手に惑わされず自分のリズムで走れる等の利点があり、そうした部分を優先した上での展開と思われる。結果的に好記録を伴う勝利の機会も非常に多くなっている。

#### <フォーム>

初めて西村選手の走りを見た時（高校1年次7月400m）、弾けるようなバネの効いた走りが印象的だった。フォーム全体的に見ると荒削りであったが、逆に将来的な魅力も感じさせていた。また実際のゴールタイムほどスピード感を感じさせない走りだったようにも思う。スタートからゴールまでペースの落ち込みが少なくスピード持久力の優れた選手であることを感じ、当時本校にも2年生で同種目にて関東・全国を狙う選手が在籍していたこともあり彼女の出現（走り）に妙に関心を持つと共に動揺を覚えたことを自身記憶している。

現在のランニングフォームについては別紙<連続写真及び解説>にて知ることができるが解説に



もある様に明らかに短距離タイプの選手である。誰にも真似できない天性の動きも含め実にシャープな動きを示しているが反面、課題となりうる部分が見られる事も事実である。ただ大村先生の指導に於て素晴らしいところは一つ一つの欠点をむしろ個人の特性と考え、全体的な走りのバランスを優先しているところである。確かに骨格、筋肉等個人差のある中で一律フォームを決めること自体無理が生じて当然。もし全体が見えず個々を矯正していたら西村選手に最も適した走りは生まれてこなかったかもしれない。理想のフォームというのは本来個人の中でのみイメージ、完成されるものなのであろう。

余談だがデビュー当時、強豪選手が多く在籍する中で「将来楽しみうちの秘密兵器」と大村先生が目輝かせて話していたことが思い出され、今さらながらその眼力には脱帽している。

#### <性格>

大村先生は、西村選手が大成した要因の中に、性格面に関わるものとして以下の4点を挙げている。

##### (1) 練習への意欲は過去最高

・すべての練習で手を抜くことなく取り組む。一つ一つの練習を大切にすゝる気持ちは素晴らしい。

##### (2) 人一倍素直で信ずる気持ちは誰にも負けない

・どのような指示にも何一つとして文句も言わず従い小さな努力の積み重ねができる選手。指導者にとって最も理想的な選手といえる。

##### (3) 誰からも応援される選手

・勉強との両立もしっかりはかり努力している。後輩の面倒見も良く、最上級生ながらグラウンドの整備器具の片付け等決して人任せにしない。明るく人と付き合いひょうきんさも持ち合わせており非常に魅力的な人物である。初優勝した日本選手権の時も中学時代のジャージでウォーミングアップするなど謙虚さが感じられる。

##### (4) 負けん気は一番！

・練習相手が男子だろうが前にいる選手に妥協を許さない。内容についても、最初から極限まで追い込んだ攻めの走りができる。万一予定していた設定タイムをクリアできなかった時など悔し涙を流すこともある。

先述の通り、かつての名ランナーに共通した性格性が“負けん気の強さ”であった。奇しくも大村先生の性格評価の中にもしっかりと記されていた。表面上は非常におとなしく温和な感じさえ受ける選手だが、内に秘めた闘争心は並みはずれているようだ。西村選手の2年先輩で全国高校総体6位入賞の素晴らしい実績を持つ遠藤選手と比較しても、身体能力的には甲乙つけがたく、しかし“強気”と“気弱”のメンタル面での差が決定的な要因となって最終段階に於ける大きな差を生じさせた気がする。もっとも、この精神的な部分はあらゆる場面で影響すること、よってこの因子が競技パフォーマンスに大きく関与してくることは間違いないだろう。大村先生の言葉を借りれば、西村選手は“苦しみ・逆境を友にできる選手”なのである。

何れにしても歴史的に非常に高い競技実績を示し続けてきた集団の中であって、これ程までにすべての面で絶賛される選手も珍しいだろう。この性格が今回達成した大偉業を支えてきたように感

じられて仕方がない。

<体格>

[身長：157.5cm 体重：45kg]

決して恵まれた体格とは言えないが、女子の場合は男子ほど身体接触も激しくなく、また西村選手の場合、基本的なレースパターンが“先行逃げ切り”であるためその機会も少なく決定的なウィークポイントとはなり得ない。また非常にキック力に頼るランニングであることに現在の筋力を考え合わせると、この距離に於てあの速く大きな動きを経済的に生み出すのに“最適の体格”であるようにも感じる。ただ今後世界を相手にしていく中で筋力面を始め“体格差・体力差”を痛感させられる時が来るかもしれない。

<表5>平成10年度・11年度東京都ジュニア強化事業 測定結果(筋力・股関節/膝関節)

西村 美樹		身長	体重	肘節 (mm)	踵離	踵離	周	径	出	血	血	血	血	血	血	血	血	血	血
性	別	女子	(cm)	(kg)	上腕	背部	(%)	(kg)	股	膝	肘	踵	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)	(mm)
平成10年度	16歳	155.4	44.4	15.5	6.5	17.7	7.8	49.8	50.0	33.4	33.5	94	60	2.91	98.3	2.95	99.9	95.3	106.9
平成11年度	17歳	156.4	44.4	12.0	7.0	15.8	7.0	49.5	49.0	33.0	33.5	120	64	3.37	107.3	3.39	99.4	113.7	127.5

西村 美樹	7-歳	屈曲 (右)			屈曲 (左)			屈曲 (左右差)			伸展 (右)			伸展 (左)		
		<Nm>			<Nm>			<%>			<Nm>			<Nm>		
		60d/s	300d/s	180d/s	60d/s	300d/s	180d/s	60d/s	180d/s	300d/s	60d/s	180d/s	300d/s	60d/s	180d/s	300d/s
平成10年度	11.0	74	42	51	73	33	47	1	21	7	124	56	81	120	65	82
平成11年度	11.0	90	-	62	80	-	54	11	-	12	160	-	142	173	-	122

西村 美樹	7-歳	伸展 (左右差)			屈伸比 (右)			屈伸比 (左)			屈伸比 (左右差)		
		<%>			<%>			<%>			<%>		
		60d/s	300d/s	180d/s	60d/s	300d/s	180d/s	60d/s	180d/s	300d/s	右	左	互換
平成10年度	11.0	3	-16	-1	59	75	62	60	50	57	-1	33	8
平成11年度	11.0	3	-	14	50	-	43	46	-	44	8	-	-2

西村 美樹	7-歳	体重あたり屈曲 (右)			体重あたり屈曲 (左)			体重あたり屈曲 (左右差)			体重あたり伸展 (右)		
		60d/s	300d/s	180d/s	60d/s	300d/s	180d/s	60d/s	180d/s	300d/s	60d/s	180d/s	300d/s
		平成10年度	11.0	166	94	114	164	74	105	1	21	7	279
平成11年度	11.0	202	-	139	180	-	121	10	-	12	405	-	319

西村 美樹	7-歳	体重あたり伸展 (左)			体重あたり伸展 (左右差)			屈曲低下率 180d/s			伸展低下率 180d/s		
		60d/s	300d/s	180d/s	60d/s	300d/s	180d/s	右	左	互換	右	左	互換
		平成10年度	11.0	270	146	184	3	-15	-1	82	64	21	63
平成11年度	11.0	389	-	274	3	-	14	-	-	-	-	-	-

<平成11年度測定評価> 筋力：股関節/膝関節  
 股関節伸展力 (60deg/sec) の体重あたりの伸展力で評価：[右] 4.05 [左] 3.89は両脚とも高いレベルです。しかし、スピード系 (180deg/sec) での伸展力の低下率は (60deg/secでの値に対して左脚は7.0%) 及び60deg/secでの伸展力に対する屈曲率は両脚共に低いレベルのようです。今後、スピード系の筋力向上、及び屈伸比の改善が期待されます。



<西村選手との質疑応答>

陸上競技全般及び日常生活に関する質問を行い回答を得た。質問の意図が不明瞭で、答えづらい内容のものも若干あったように感ずるが、とあえず要約して下記にまとめる事にした。

<ul style="list-style-type: none"> <li>・実施日：平成12年10月31日 約1時間程度</li> <li>・場所：東京高校</li> <li>・質問形式：1対1の口頭質問</li> <li>・質疑内容：コンディショニング、レース・練習及び生活面 他に関する質疑50問</li> </ul>
---

a. [コンディショニングに関する質問]

- 〔Q1〕調整段階に於て精神面で気をつけていることは？  
適度な気分転換をはかりつつ本番を迎えるようにしている。具体的な日数は特に意識していないが、余り早い段階からの集中は避けるようにしている。調子の良い時は自然にリラックスでき短期間で集中できるが、悪い時は意識的に少し早い段階から集中力を高めるようにしている。
- 〔Q2〕調整段階に於てトレーニング場面で気をつけていることは？  
質的には当然の事ながら減らすようにしている。但し、質的にはあまり落とさず特別に身体を大事にし過ぎないようにしている。スピードなど抑え過ぎたりせず比較的直前まで感覚を失わないよう心掛けている。
- 〔Q3〕調整段階に於て食事面で気をつけていることは？  
実際の効果については不明だが、一応レース3日前頃から炭水化物中心に切り替えカーボローディングを試みている。親も協力し、そのメニューを考え準備してくれている。
- 〔Q4〕肉体的なリフレッシュ手段は？  
専属のマッサージ師（トレーナー）にお願いしマッサージを協行している。試合期はその頻度も増してくる。あと、サプリメント（アミノバイタル、乳糖分解剤）などを練習後に服用している。
- 〔Q5〕精神面のリフレッシュ手段は？  
特別な趣味などは無く、テレビを見たりのんびりごろごろしたりして気分を変えている。外出してのショッピングなどは疲れるのでやらない。
- 〔Q6〕日常の食事に関して気を配っていることは？  
自分自身は特に無い。基本的に親が考えて準備してくれる食事をおいしく食べるだけである。
- 〔Q7〕食事面での好き嫌いについて？  
特に無い。
- 〔Q8〕各栄養素に関する知識は持ち備えているか？  
自分なりに参考となる資料には関心を持つよう心掛けている。が、正直、難し過ぎる内容に関しては深入りできない。
- 〔Q9〕レース前、過緊張したことはあるか？  
過緊張とまでは言わないが、都大会レベルの大会から前夜に眠れないなど結構緊張はする方かもしれない。
- 〔Q10〕過緊張のため失敗したレースがあるか？  
恐らく無いと思う。失敗したレースが仮にあったとしても原因は他にあると思われる。
- 〔Q11〕レース前の不安感はあるか？  
勝敗のことよりも、自分の走りができるかどうか不安になることが多い。
- 〔Q12〕怪我をした時の対処法は？  
指導者（大村先生）の指示に従っている
- 〔Q13〕日常の睡眠時間は？  
約8～9時間。10：30に就寝し7：00に起床する生活のリズムである。

b. [レース・トレーニング時に関する質問]

- 〔Q14〕常に練習の目的意識を持ってトレーニングに取り組んでいるか？  
正直なところそれは無いかもしれない。ただ、すべての練習に対して一所懸命ではあるつもり。
- 〔Q15〕校内にライバルもしくは意識している選手がいるか？  
常にスピードを意識している関係で、短距離陣の速い選手は全員気にかけている。
- 〔Q16〕理想とするランニングフォームを思い浮かべ練習をする中で気を付けていることはあるか？  
フォームのことは意識するようにはしている。自分の場合、脚が若干ながれる局面があるため気をつけている。
- 〔Q17〕身体的に疲労困憊の状態に陥った場面でも自分を追い込むことができるか？  
目標をしっかり持っている時は、更に頑張ることができる。試合期など具体的かつ身近な目標があるのでそれに向かって頑張れるが冬期練習等ではついつい甘えも・・・
- 〔Q18〕個人練習の過ごし方は？  
基本的に個人練習なるものは存在しない。先生の指示で、合同練習の無い日は休養日に当てている。
- 〔Q19〕毎日の練習で心掛けていることは？  
とにかく一所懸命！
- 〔Q20〕自らのフォームに關して？  
前記の様な欠点は他にもあるはず。しかし明らかに修正すべき点以外はあまり気にしない様になっている。現在タイムが順調に伸びているのも今の走りの方が自分に合っているからこそ、という考えを持っている。
- 〔Q21〕レース中、審判員が横断に於て自分の中での精神状態をどう表現しているか？  
無我夢中であり意識したことは無いが、「ラストスパートに入ってからが」「ゴールまであと～m、もう少し！」と自分を励ましながらかは追い込んでいく。
- 〔Q22〕レース当日の食事に関して練習時間は？  
出走4時間程前に摂る様に心掛けている。
- 〔Q23〕レース当日の食事に関してどう感じるものを目にするか？  
ご飯が好きなのでお米は欠かさない。予選～準決勝あるいは準決勝～決勝の合間についてはゼリー、バナナ、おにぎりなどを摂って備えるようにしている。
- 〔Q24〕レース中考えていることは？  
自分自身の基本パターンは“前半型”で、とにかく調子の良い時は無心に近くゴールまでスピードを維持させることだけを考えている。不調時には思い切って飛び出す事すらできない。集中力が欠き、考えるべきポイントも見出せないままにゴールを迎えることもある。
- 〔Q25〕今年のスーパー陸上大会で選抜選手として外園の強豪選手に選ばれる感想・反省は？  
あの時のレースは2周目にポイントをおいてレースに臨んだ。先生から「2周目に世界のスピードを感じてきなさい」との指示もあったため、いつもと違う展開（前半待機）をとった。1周目61”と遅く、しかしラスト1周の合図と同時に急激なスピード変化。その後もスピードは落ちずラストは更にペースアップ・・・といった具合に全く手の施しようの無い2周目であった。ギアチェンジの素早さとトップスピードの維持能力を身につければ世界と戦えないことを改めて痛感したレースだった。
- 〔Q26〕レースに臨む時の心構えは？  
とにかくベストを尽くす。全力を出し切る。自分が不調の中でレースに臨むことは対戦する相手に対しても失礼なことであり、申し訳ないと思うこともある。
- 〔Q27〕予選・準決勝・決勝への臨み方は違うか？  
（インターハイに関して言えば）予選・準決勝とはとにかく心身共に疲れないように心掛けた。実際の走りについては先生の指示通り、特に無理する場面を作らぬ様に経済走行をとった。精神面では“通過すれば良い”くらいの気持ちと油断せぬことだけ気をつけてあまり高めた状態を作らぬ様に気をつけていた。決勝は、勝敗のことよりも自分のレースを全うし持った力を存分に押し出すことだけを考え、集中力を高めた。

(都・関東大会大会レベルに聞すれば) 予選・準決勝はつまらぬミスをしないうと案に行き過ぎた結果、決勝に悪影響することがないようにある意味で調整的な意味も含んでいる。決勝は、自分自身が常に記録を意識していた関係で、かけひき云々抜きにした積極的なスピード走行ができるように心のコンディショニングを行っていた。

- ※(Q28)※スビに拘る理由は何？  
「将来的に世界で通用するために必要」という理由以外に、自分は中・長距離種目の中でも800mを専門とする選手であるという自負心から3000mなど長距離の選手にこの種目で負けるわけにはいかない。持久力に対抗する手段としてスピードに拘っている。
- ※(Q29)練習前のウォームアップでのジョギングが異常に速いのだが？  
ウォームアップの時に持久性を高めるトレーニング要素を含ませる様にしている。体調が悪い時は別だが6分～8分程度のビルドアップを行っている。最終段階では1km3分30秒～40秒前後のペースまで上がっていると思う。練習時に於てきついアップに体を慣らしておく事で試合当日の通常のゆっくりしたアップジョギングが非常に楽に感じ、この時点から気持ちを優位に持っていける気がしている。
- ※(Q30)前項(Q29)のウォームアップはいつ頃から定着させたか？  
最初の頃はごく一般的なアップ方法だった。1年の冬あたりから持久性トレーニングを補う意味で始める様にした。
- ※(Q31)種目の違いによるウォームアップの違いは？  
以前は400mに臨む時は速い動きを主に組み立てていたが、最近は特に意識せず同じアップ方法をとっている。
- ※(Q32)各場面に於けるジョギングに関して？  
<アップ時>前記の通り、ビルドアップで6～8分程度 max:1km ~3'30"  
<ダウン時>ゆっくり 心身のリラクセスをはかりつつ  
<疲労回復>ゆっくり 心身のリラクセスをはかりつつ
- ※(Q33)アップ時のジョギングについて？  
いかなる時でもジョギングを常用している。暑い時など生理的にはマイナス面もあるかもしれないが、それ以上に思いきり汗をかくことで充分な準備ができたという安心感を得られる精神的な面を優先している。

c. [その他]

- ※(Q34)中学時代について？  
小学校時代から多少やっていたバスケト部に所属。かなりの強度練習は週5日。大変きつかった。走り込みの練習も多く、今に活きている部分も多いと思う。都の駅伝大会に於ける第5区(3km)で1'08"をマークし一応区間2位にはなっている。が、たまたまこの区間にはそれほど強い選手がエントリーされていなかった関係もある。
- ※(Q35)親衛さんの運動歴は？  
陸上競技は全くの素人。テニスをやっていたと聞いている。
- ※(Q36)親衛さんの競技に対する理解度は？  
薄達だと思う。入部当初は、強い部ということで非常に心配していた。
- ※(Q37)精神面の自己分析を？  
負けず嫌いで、「やるべきこと、やれるべきことをしっかりやること」をモットーとしている。自分も含め、たいした努力をせずに結果だけを望むのはおかし。努力しないでも好結果が生まれないのは当然のことである。あと性格に関しては良くわからない。まわりの方が褒めて下さっているほどの性格ではないと思っている。
- ※(Q38)自己目標は？  
入部当時は友人と「(選手の)荷物持ち、しっかり頑張ろうね」と話していた。もちろんここまでなれるとは思ってみなかったし、なるうとも思っていなかった。現在は、世界を相手に活躍できる様になれたら嬉しい。当面、日本記録更新が目前の目標となるが、もちろん達成されれば嬉しいけれど成長過程の通過点であって嬉しいと自分自身考えている。
- ※(Q39)どのようなきっかけで種目選択をしたか？  
デビューは3000mであったが、先生の指示で短距離ブロックに移行。当時、全国的にも活躍していた遠藤先輩にある程度くらいつくことができた様になり400m・800mということになった。また個人的にも、中学時代一度だけ走った800mが気に入っていたので、この選択が良かったと思っている。
- ※(Q40)練習は楽しいか？  
今年のインターハイ前などは調子が良かったせいもあるが、やるべきことをやるという気持ちだけに集中でき、走っていて楽しかった。冬期練習などは具体的な目標が見当たらず、正直辛いことの方が多い。
- ※(Q41)学習の位置づけは？  
陸上競技優先ではあるがそれだけといった考えは持っていない。テストなどはしっかり頑張る様にしている。
- ※(Q42)校外に学習はいるか？  
今年度日本選手権チャンピオンの佐々木麗奈選手(現中京大)。今年度の対戦戦績は圧倒的に自分が悪い。同じ短距離タイプの選手であるためかなり意識している。
- ※(Q43)一番嬉しかったレースは？  
今年度のインターハイ優勝のレース。誰に勝ったからというのではなく、自分の走りを買き1位になれた事が嬉しかった。
- ※(Q44)一番辛かったレースは？  
今年度の日本選手権。連年の期待がかかる中で調子が上がらず全く不本意な走りでも4位に終わってしまった。
- ※(Q45)今まで一番辛かった時期は？  
つい先日の世界ジュニア陸上競技大会の遠征。日本選手権以降も調子が上がらず出場するのも怖い気がしていた。インターハイをピークにして心身ともかなり疲れていると思う。
- ※(Q46)800mを続ける中で今後の課題は？  
当面は、もっとスプリント力をつけたい。200mといった種目も手がけていきたい。あと、大学進学による環境の変化に、あせらずしかし、できるだけ早くなれなければならないと思っている。
- ※(Q47)「けん」をかっこいなり大会前に必ずやる事があるか？  
レース前後、必ずスパイクに「明日、頑張ろうね」と声をかけている。一心同体、身体の一部であると考えている。
- ※(Q48)特定の異性の友人がいるか？  
いない
- ※(Q49)今の立場(高校生アスリート)での恋愛をどう思うか？  
恋愛については良い点もあればマイナスとなることもあると思う。男女問わず自分自身がしっかりしてさえいれば、どちらでも良いのでは。
- ※(Q50)西村選手と比べて800mとは？  
自分に一番適しており、自分に一番似合っている種目。"いきがい"という考えまでには至らないが、精一杯自分の可能性を試していきたい!

【インタビューを続けて】

今回、大村先生の承諾が得られ、西村選手との質疑応答の機会を持つことができた。練習直後の一息つきたい中を、一問一問気持ち良く回答してくれる同選手を見て、改めてその人柄の良さを感じてしまった。大変興味深く伺わせてもらう中で、同選手に抱いていたイメージと随分異なる回答も幾つか得られた気がする。例えば、あれだけの競技実績と大舞台での経験を持つ選手が、東京都レベルに於ける大会でも前夜、緊張してしまし、場合によっては眠れない時もある、という様な点がある。ただ考えるに、これは同選手が周りの選手との勝負ばかりを気にしているのではなく、常に自分らしい走りができるか、ということに対しての不安から起こる緊張の様な気がする。如何なる時も全力を出し切る。それが対戦する選手達に対しての礼儀である。と言わんばかりの真摯な姿勢には感心させられる。しかし、いかに緊張しようとも、それによる失敗はほとんどなく、緊張の中でも集中力を高められる一流選手の証しを垣間見た気がした。全般的に、ごく普通の高校アスリートという印象は強まり、益々、強さの秘訣が興味深いものとなっていき気がした。

#### 4. 西村選手のプランニング

選手育成の現場に於ては、まず現状（練習環境含む）を踏まえた上でその選手の特性をいかに的確に見抜けるかが重要となってくる。そして能力に見合った（レベルに適した）スケジュールを立てることが即、選手の競技力の向上につながる。今回のケースに限ればまさに指導者の思惑以上の順調すぎる成長を示し、プランニングの段階から幾度とない修正を強いられ、嬉しい悲鳴と共にその難しさを痛感された事と思われる。しかし百戦錬磨の指導者であるが故に、この急ピッチな展開にも柔軟かつ自信を持って対応できてきたのであろう。

##### a. プランニングに関する概論

我々は様々な場面で常に、現在に至るまでの経験を基に不確定な未来系を予測・制御しようと試みている。現実を掌握した上で未来の目標・目的を掲げ、あらゆる予測を行ってその目標・目的に添う行動をとろうとする。こうした未来志向的行動を“プランニング”をとらえることができよう。

ボルノー（「時へのかかわり」1972）は、人間の“目標指向的行動”をプランニングと呼んだ。未来のために何事かを計画し、その本質と限界を問う存在というものである。空間的な思考がやがて時間的な生起に転用されるものであるととらえた場合、プランが完全であれば逆に何も変化が生じない事態が生起することになるが、現実はずめ期待した通りにはならない点も多い。むしろ希望とその結果には必ず不一致が生じると考える方が妥当である。この不一致を生みだす因子としては、偶然性・相手の戦略・運命等が挙げられるが、これらの要因がプランニングの限界を作り出していると言える。我々はこの種の計画の限界を知ることにより、より高い計画性の認識を高めることができるのである。

スポーツの場面に於けるプランニングを観た場合、大きく二つの局面に分けることができよう。一つは“コンディショニング”、もう一つは“トレーニング”場面でのそれである。またプランニングは長期的なものから短期的なものまで適用期間でも区別することができるが、今回は主に“コンディショニング局面”に伺い観察させていただいた。

先述の通りプランニングに於ける“コンディショニング”と“トレーニング”の区別は極めて難しいと思われる。そもそもコンディショニングという言葉自体が我々の日常生活上、使用頻度が高い割にははっきりとした定義を持ちえていないからである。意味・内容での曖昧さ、不明瞭さはコンディショニングという一連の行為が常に不確定の未来事象への挑戦という形で行われかつ語られることを考えるならば止むを得ないのかも知れない。

「何の目的で、どのような条件を、如何なる方式で、どれくらいの期間をかけて調整する」といった場合、特に如何なる方式で～という項目は当然のごとくトレーニング要素も含まれてくるであろう。つまり、より良いパフォーマンスに迫る方法としてはトレーニングとコンディショニングの密接な融合が望まれるのである。

「体力や技術の向上を目指して計画的な身体運動を行っていくことをトレーニングと呼ぶのに対

して、コンディショニングは、このようなトレーニングの効果を充分にあげるために身体運動以外の生活条件を合理的に整えていくことを言う」と、金原は両者の関係をとらえているが、今回、数ある諸説の中より極めてこの説に近い解釈（特にコンディショニング＝生活条件の合理的整備＝体調管理）の下に話を展開していきたいと考えている。

## b. 陸上競技選手の年間プランニング（一般的概論）

### (1) コンディショニングから見たシーズンの区分け

わが国では現在一般的に2シーズン制をとっている。前半は4月下旬から6月上旬、後半は九月下旬から11月上旬の間だが、試合期でのこの期間を頂点としてトップコンディションを作り上げていく。陸上競技のシーズンとしてのスタートは、一般的には1年間の試合期終了直後11月第2週から①過渡期（移行期）に入り、続いて②鍛錬期、③試合準備期、④試合期と続いて6月上旬で前半を終了、再び同じサイクルで後半を展開し1年間（1シーズン）を終了する。我々高校生の該当するジュニアは、7・8月に最大目標となるべき全国レベルの大会が設定されているためシーズンの区分けを特別に考える必要がある。また、マラソンや駅伝競走を中心としてコンディショニングを行う競技者も同様に、プランニングへの特別な配慮が望まれる。

2シーズン制コンディショニングは、年間2回の試合期と言う成果達成目標があり、トップコンディションへの積み上げ形式は組み立てやすいが、ともするとコンディショニングのための多くの課題に常時追いかけるかたちとなり、緊張のためにリラクセーションを欠き、身体的・精神的疲労を残したまま後半を迎える恐れもある。

### (2) 各期に於けるトレーニング目標

#### ①過渡期（移行期）

前半シーズンもしくは年間シーズン終了後の次期シーズンへの移行の期間である。シーズン中（トレーニング及び試合）の身体的・精神的疲労を回復させることを第1の目的とする。

11月中の過渡期に於ては次年度の年間計画を立案し、一方、6月の過渡期ではその年間目標と成果の過程での誤差のプランニング修正を行う。この期間を通して、積極的休養（球技ゲーム・ピクニック等）を主体にした専門外トレーニングで心身のリラックス、リフレッシュを心掛ける。一部、上級レベル到達者に於ては基本技術の反復により修正を行ったりもする。

#### ②鍛錬期

先述の通り、わが国は2シーズン制であるため前・後半（冬期・夏期）に各々1回ずつの鍛錬期が取り込まれるようになっていく。基礎体力・専門体力、基本技術・専門技術あらゆる面を総合的に強化・向上させていくことを目的とした時期である。

まず前半シーズンに於ける鍛錬期（冬期鍛錬期）であるが、この期間、更に2期（前・後期）に分けて考える必要がある。1期（1・2月）は基礎体力、基本技術を中心とした練習課題への取り組みを優先し、補助的に専門体力、専門技術の練習課題を組み入れる。そして、こうしたトレーニングの中で、1月下旬から2月上旬にかけて試合形式のトライアルを行い、この期間実施したト

レーニングの成果（体力の向上度、技術の定着度）を打診すると共に、強度の刺激の中でレース感覚の再生を試みることも忘れてはならない。

更にはこのトライアルに於て、未定着と思われる能力については第2 鍛錬期で修正・付加していく必要がある。第2 期は、基礎体力、基本技術の修得に於ても、質・量共に高めた最もハードなトレーニングを積み、技術の修正・修得、体力（主としてスタミナ）の増強・強化をはかるようにする。

続いて後半シーズンでの鍛錬期（夏期鍛錬期）であるが、基本的には冬期鍛錬期の内容に準ずるが、特にシーズン中のトレーニング、試合に於てロスしたスタミナの再生をはかることを最大目標とする。

中・長距離走の場合、この走り込みの時期が心身ともに大きな自信を得る裏づけともなる重要な時と言えるであろう。また反面、炎天下でのトレーニングによる疲労を考慮し白らの体調管理にも最も気を遣うため、コンディショニングの点でも最重要時期としてとらえることができる。いずれにしても、この鍛錬期の過ごし方が年間の成果を左右する最も大切な期間であることには間違いなく、諸面で手抜きすることなく課題を確実に消化していくことが大切である。

また同時に、この時期に行われる最終目標ともなり得る試合（全国高校総体）との兼ね合いも該当者は充分過ぎるほど考慮に入れなければならない。

#### ㊸試合準備期

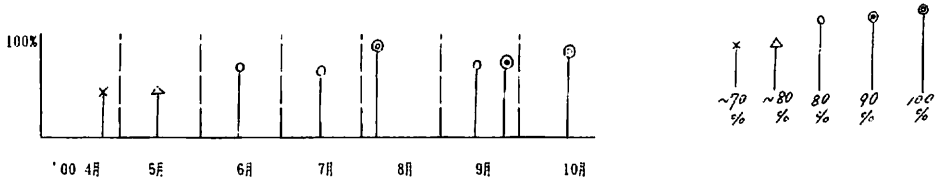
文字通り試合のための準備期間であり、これまでの量的課題から質的課題の克服へとトレーニング目標が移行されていく。実践的練習（70～80%強度のトライアル：1～2回/週）の導入による専門体力、専門技術の向上が重要課題となってくる。

#### ㊹試合期

ほぼ毎週のように設定された試合の中で、鍛錬期・試合準備期で獲得した競技力をコントロールしつつ、加えて応用体力（どのような環境に於ても適用できる基礎的・専門的体力）、応用技術（いかなるコンディションに於てもそれに順応しつつ最高の競技力を発揮できる技術）の定着をはかりながら記録へ挑戦していく時期である。この時期はいわゆる“調整”に気を遣う必要性が高い。トレーニングの進行を打診する記録会程度の小試合では、休養による調整は行わず、中程度の試合で1～2日の調整、その時期に於ける記録を求める場合は約1週間の調整、年間で最大目標とする試合への調整は約3週間前より緻密な計画のもとに実施し万全を期すようにする。この時期、最も大切なことは試合毎に休養を伴う調整を行ってはいは長期的計画に基づくコンディショニングが果たせられないということである。必然的に各試合に対するコンディショニングの理解に伴う精神的コントロールも必要となってくるであろう。つまり、調整無き小記録会等で結果的に望む成績が納められなくても決して悩んだりする必要はないということである。



c. 西村選手のレースプランニング (2000年度)



出走レースの選択は基本的に指導者側で決定する。今年度の位置づけは「西村選手3カ年計画集大成の年」にあたり、最優先される具体的な目標として「高校新記録で全国高校総体優勝1」を掲げた。結果的に見事目標を達成したが、とりあえず今年度のプランニングを観察したいと思う。

<これまでの過程> 1年次国体に於て入賞を果たし全国区へ参入。この時点で更なる高い目標を掲げる…2年次の目標が”2分10秒突破” “インターハイ入賞”。しかしこれもいとも簡単にクリア(2'07"台で高校総体第2位)。ここまで来れば後は”優勝と高校新記録樹立!”しかない。明確な目標として視野に捉え3年次競技会がスタートした。

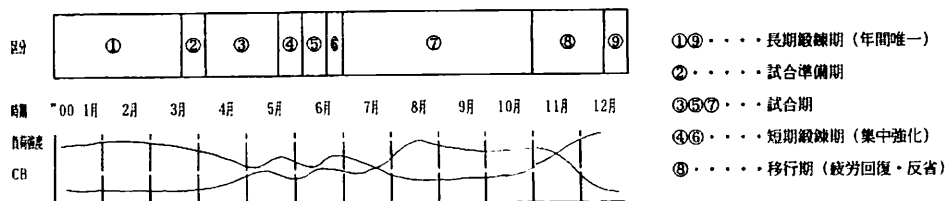
(今年度の出場レース優先ランク及び出場目標・目的)

① 高校総体岐阜大会	8月 <全国高校総体優勝・高校新記録樹立>	コンディションバロメーター(仕上げ度) : 100%
② 世界ジュニア	10月 <日本新記録・入賞>	” : 100%
③ 日本選手権	9月 <世界ジュニアに向けてのレース体験の場(連覇達成)>	” : 90%
④ 南関東大会	6月 <2種目優勝 インターハイに向けて弾みをつける>	” : 90%
⑤ 東京都大会	5月 <2種目優勝 レース感覚を取り戻す 関東大会に向けての弾み>	” : ~80%
⑥ 春季サーキット	~5月 <ハイレベルなレース体験の場(自己記録更新)>	” : ~80%
⑦ その他の諸大会	~5月 <出場資格獲得の場 レース体験の場>	” : ~70%

\*今年度に限り特別な意味合い(全国高校総体レースリハーサル)を持たせた大会として東京都高校選抜大会(7月実施)がある

今年度は”高校新記録によるインターハイ優勝”を最大の目標とし、8月の全国高校総体にピークを持っている様レースプランを組み立てている。10月の世界ジュニアは立案時には出場が決定しておらず流動的であったがかなり意識はしており出場が決まればインターハイ同様のピーキングをはかる予定でいた。今年度は昨年度より目標・目的が明確で段階を追ったピーキングがはかられている様子が伺える。消化試合や本番のリハーサルとしての位置づけ、選択もしっかりしており無駄な出場が見受けられない。常にインターハイでの積極レースを想定した上で何れの大会とも目的を持ち臨ませていた様に見える。特に7月に実施された東京都選抜陸上大会は、例年ならば単なる練習の場として利用するところだが今回はまさにインターハイペースで入りその中で最終的な課題を見出し修正していくとする、調整段階として最も気遣う場に設定されている。先に掲載した西村選手の試合結果一覧を見てもこのプランを心掛けて走っている様子が伺えるが、正直これ程までに完璧に消化して行けるケースも珍しいと思われる。いかに選手自身にこのプランを納得させ、またレース一つ一つの持つ意味を理解させた上で体調を作り上げる術(能力)を充分に引き出しているかが伺えよう。更にこれだけ大きな大会での活躍を示唆されるとプレッシャーに押し潰されそうな気がしてならないが余程タフな精神力を持ち得ていることも承知の上での指示なのだろう。

d. 西村選手の年間プラン：(2000年)



<ポイントとなる区分の解説>

- ・1月～3月を長期強化期間としている。1～2月が「我慢するトレーニング」と称し、筋力強化も兼ねた抵抗トレーニングが主体となる他、自然地形(砂地、丘陵等)を利用した内容が多くなる。2～3月は実質的に強化期間のピーク時にあたり実戦的なトレーニング(スピードトレーニング)が主体となり、試合期に向けての準備期へと移行していく。
- ・5月(東京都大会)、6月(南関東大会)直後に短期的に強化時期を設けている。夏場に向けてのスタミナ養成の時期としている。
- ・11月以降をオフとし、しばらくの間心身のリフレッシュをはかり年間での唯一の強化期間に向けて準備を行う。

年間の流れを組み立てる時、レースの選択と関連付けて行う。結果、当然種目や個人のレベルによっても異なってくるわけだが西村選手自身、短距離パートでの活動ということもあり基本的には他の選手と同様の流れをとっている様である。まず一般的に強化時期として導入する“夏期鍛錬期”が存在しないことに目を引かれる。確かに8月に最重要レースが予定されており、そのコンディショニングとの関連でもあるのだろうが、「こういう時期こそ体調管理を優先し疲労を残さぬトレーニングを行う」という指導者側の基本理念によるところが大きい。敢えて悪コンディションの中に身を置いて精神的鍛錬も兼ねて、という我々の考えとは明かに異なっており、非常に合理的かつ常識的な設定と言える。ただこの設定は短距離タイプの中距離ランナー故に可能となっている様な気がしてならない。なぜなら秋から冬場にかけて実施される駅伝競技が絡んでくるとこの時期の心身の鍛錬は必要不可欠な要素となって来るはずである。また同様に駅伝・ロードレースがプラン上、重要要素として関わってこない関係で11月以降、試合期に於ける疲労を確実に除去でき、更には年間をじっくりと振り返り反省、課題確認等を行うことができる。すべての面で余裕を持って行動を起こすことが可能となってきているわけだ。夏期鍛錬期を設定しない代わりに5月と6月の主要大会後に集中鍛錬を実施し夏期以後に向けてのスタミナ充填をはかっている様だが、これに関してもまず大会に於ける疲労回復に精力を注ぎ、その後はポイント練習でのコンディショニングが一般的かと思われるがこうした思いきった追い込みができるのも選手自身の体調管理がしっかりできてトレーニングに於ける疲労を最小限に止められる自信があつての事だと思ふ。そして何よりも各ブロック大会での力が傑出している選手だからこそなせる設定の様な気もする。12月後期から3月にかけての強化期間の内容であるが、2月までは自然地形を利用して負荷を与えていると聞く。①砂地等の活用で脚への負担軽減 ②走りの中での筋力増強効果 ③不整地疾走によるバランス感覚の養成 ④気分的リフレッシュ等々数多くの利点を含んだ自然の中でのトレーニングによって培われた能力は計り知れないだろう。西村選手自身、この時期のトレーニングは余り得意なものではなく、しかし誰よりも積極的に取り組んでいたとも聞いている。更に東京高校独自の練習とも言える抵抗トレーニングもこの時期に実施されている。中・長距離の選手の場合、純粹に走るウェイトが大きくどうしても不足しがちなトレーニングをある時期、主体として徹底しているのも特筆すべき点だと思ふ。走りの中で感じる西村選手の強靱な足首の強さの秘訣はこの時期に作り出されている部分が多い様にも感ずる。鍛錬期後半では試合準備も兼ねて実戦練習が組み込まれている様だが、スピードを求める西村選手にとってハイレベルな選手層を誇る活動環境はこの上ない練習の場と言えるだろう。こうした選手達と走ることからスプリント感覚に磨きをかけ、スピードに対してより貪欲に、より高い意識を持って取り組めるなどの上なく好都合な事である。今年度インターハイを初めとする諸大会に関するコメント等から、神経を遣い過ぎる程慎重かつ繊細な対策を講じている様子が伺えるが反面、「具体的なコンディショニング、トレーニングメニューも含めてプランニングは流動的であるが故に結構大まかな青写真的なものしか考えず、基本的には臨機応変に対処する様にしている。」との言葉を指導者本人から伺った。確かに細かく考え過ぎる事で逆に選手や自分自身をがんじがらめの状態に陥らせ、余計なプレッシャーを生み出すケースが増えてくる恐れはある。長年の指導歴で培った感覚的なものが多分にあると思われるが、順調過ぎる程のペースで成長を遂げる西村選手の指導に柔軟かつ充分に対応できてきたのもこの基本姿勢によるところが大きいかと思われる。

月 / 日	練習内容 (補強練習も含む)	メモ
2/26	日中対校室内 <第4位: 2分07秒30>	
27	Rest	
28	jog20分 懸・籠 各200回	学年末テスト (28日-31日)
29	jog20分 懸・籠 各200回	
3/1	Rest	
2	Rest	
3	W-up (jog20分) 150m X 10 80m X 3 懸・籠 各200回	
4	W-up 200m-200mjog-200m X 6 懸・籠 各200回	
5	芝jog30分 懸・籠 各200回	
6	W-up (jog20分) 80mFイワシ (10kg) X10-80mLX10 40mFイワシ (5kg) X5-40mLX10 120mX5 懸・籠 各200回	
7	W-up 900mX2 600mX2 450mX2 350mX2 250mX2 150mX2 80mX6 懸・籠 各200回	
8	W-up 300mレ- X1 160m-160mX3 懸・籠 各200回	調子悪し
9	Rest	
10	W-up シットラン 100mX4往復 - 3往復 - 1往復 80mX5往復 - 5往復 - 3往復 懸・籠 各200回	
11	芝jog30分 懸・籠 各200回	
12	W-up (jog30分) キ-キッ 10懸X5 50mX5 懸・籠 各200回	
13	Rest	
14	W-up (200m-150mjog-100mX2) X3 懸・籠 各200回	
15	W-up 20m/ 80mX1 10m/ 390mX1 200m外-内池X10 懸・籠 各200回	
16	Rest (ストレッチ、マッサージ、温泉)	
17	W-up 160mX6外-内池 80mインターバルX8X3 -80mX4X3 コンプX (20m-20m-20m) X6 懸・籠 各200回	
18	W-up 150m外池X5 600mX1 20m/ 60mX3 30m/ 30mX3 50m/ 30mX3 懸・籠 各200回	
19	芝jog30分 懸・籠 各200回	
20	ダイナマックス補強のみ 腹筋・背筋 各200回	
21	Rest	
22	W-up (jog20分) 懸X130mX20 150m-150mjog-150m-150mjog-150m-150mjog-80mX5 jog20分 懸・籠 各200回	
23	W-up (jog20分) コンプX (20m-20m-20m) X5 (400m-400mjog-400m) X5 200mX4 jog20分 懸・籠 各200回	
24	jog30分 フォージ 懸・籠 各200回	
25	Rest	
26	W-up (jog20分) 10m/ 100mX1 10m/ 400mX1 210mX1 jog20分 懸・籠 各200回	
27	W-up (芝jog15分) インターバル (100m X 4) X 3 jog15分 懸・籠 各200回	
28	W-up (jog20分) ミニハ-外池60mX10 200mX4-100mjogX5 jog20分 懸・籠 各200回	
29	Rest	
30	W-up (芝jog20分) 池L2 100mX16 jog20分 懸・籠 各200回	
31	Rest	
4/1	W-up (芝jog10分) 懸X10 100mX8 jog20分 懸・籠 各200回	
2	Rest	
3	W-up (jog20分) 150m X 2 300m X 1	
4	東京都第一支部春季競技会 400m ①57秒2 腹筋・背筋 各200回	
5	〃 800m ①2分17秒0 腹筋・背筋 各200回	
6	芝jog20分	
7	W-up (芝jog20分) 100m X 8 100m X 4 jog20分 懸・籠 各200回	
8	W-up (芝jog10分) 150mX2 100mX2 70mX2 20m/60mX4 160m-160mjog-160m-160mjog-80mX4 jog20分 懸・籠 各200回	
9	Rest	
10	W-up (芝jog20分) 芝100m X 4往復 - 3往復 - 2往復 - 1往復 懸・籠 各200回	
11	W-up (芝jog20分) 200m-100mjog-200mX3 シットX5 200m-150m-100m 懸・籠 各200回	

中距離走の指導法に関する一考察

12	W-up 400m-200jog-400mX2 210mX4 脚・筋 各200回	
13	W-up (jog20分) ナイト10回 脚・筋 各200回	
14	W-up (jog20分) 160m-160m jog-160m-160 jog-80mX5 20m/50mX10 脚・筋 200回	
15	W-up (jog20分) 300m-200m-300mX5 脚・筋 各200回	
16	大田区春季競技会 800m ①2分17秒5	
17	Rest	
18	W-up (Zjog) 乱走100mX8 腹筋・背筋 各200回	
19	ストレッチ、マッサージ、腹筋・背筋 各200回	
20	マッサージ	
21	W-up (jog20分) 脚筋 脚・筋 200回	
22	W-up (jog10分) 500mX1 160m-160m jog-80mX2 20m/50mX3 脚・筋 200回	
23	W-up (jog10分) 900mX1 (800m 通過 22秒) 150mX1 80mX1 脚・筋 各200回	
24	Rest	
25	W-up (jog10分) 150mX5 脚・筋 各200回	

1998年(町村選手1年次 : 国民体育大会前の調整練習)		メモ
月/日	練習内容 ( 補充練習も含む )	
10/15	1000m X 1 20m/ 50m X3	
16	Rest	
17	スタート 50m X 3 150m X 2	
18	4x400mR (1走 400m)	
19	Rest	
20	Zjog 乱走 100m X 5	
21	100m X 5 80m X 1 60m X 1 スタート 50m X 3	
22	Zjog 脚筋	
23	Rest	
24	400m X 1 (付録 : 65秒)	
25	800m予選 (2分16秒95 : 通過)	
26	800m準決勝 (2分14秒08 : 通過) 決勝 (2分13秒59 : 第5位入賞)	

1999年(町村選手2年次 : 全国高校総体予選関東大会前の調整練習)		メモ
6/4	800m - 10m/100mX1 10m/400m-10m/100mX1-10m/200mX1-10m/100mX1	
5	Rest	
6	Zjog 120m X 5	
7	600mX1 200mX1 80mX1 スタートX2	
8	450mX1 120mX2 20m/60mX2	
9	Rest	
10	Zjog 100mX8	
11	200mX2 150mX2 50mX4	
12	300mX2 120mX2 80mX2	
13	Rest	
14	500mX1 20m/50mX2 スタートX2	
15	Zjog 脚筋	
16	Rest	
17	300mX1 80mX1 スタートX2	
18	400m予選・決勝	
19	800m予選・決勝 (2分10秒86)	

1999年(霞村選手2年次 : 日本選手権前の調整練習)		メモ
9/12	400m-3'R-400m-3'R-400m-3'R-300m	61"-62"-69"-50"
13	Rest	
14	インターワ (60mX5) X6 <R10'>	
15	バトンパス練習 X 6	
16	Σjog20分	記録-記録
17	500mX1 10m/60mX3	500m 71"
18	200mX1 150mX 80mX1	
19	400m (耐久記録目標 : 57秒)	
20	Rest	
21	Σjog 20分	
22	インターワ 50mX8	
23	800m (耐久記録目標 : 2分28秒 記録 : 2分16秒)	
24	Σjog20分	
25	10分jog(30秒ピド777) 練習	
26	インターワ 100mX3 120mX2 80mX2	
27	Rest	
28	400mX1 10m+60mX3	
29	Rest	
30	400mX1 (休-流)	58秒94 (200m記録29秒)
10/1	800m予選 (2分10秒25)	
2	800m決勝 (2分09秒33 : 優勝)	

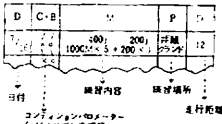
2000年(霞村選手2年次 : 日中対校競走選手権大会前の調整練習)		メモ
2/19	500m + 100m + 200m 160m + 160m + 80m	
20	Rest	
21	jog2周(900m)	900m 3分02秒
22	200mX2 150mX2 100X1	
23	Σ乳 100mX8	
24	Rest	
25	400mX1 (休-流)	400m 60秒0
26	800m 決勝 (2分07秒30 : 第4位)	777 30"-32"-32"-33"

2000年冬季強化練習(12月~2月)		メモ
月曜日	500m X 1 300m(80mH) X 10ピュ-7580m X 10	
火曜日	400m - 400mjog - 400m X 6 100m乳 X 5	
水曜日	サーキット10種目 X 7	
木曜日	jog	
金曜日	200m - 100mjog - 200m X 10 30ト 50m X 10	
土曜日	900mX1 160mH-160mjog-160mH-160mjog-160mH-160mjog-160mH-160mjog-80mX2	
日曜日	原則的にはオフ	

中距離走の指導法に関する一考察

2000年（西村選手3年次） 全国高校総体予選南関東大会の調整練習		メモ
6/6	600mX1 200mX1 80mX1	
7	Rest	
8	450mX1 120mX1 80mX2	
9	芝走 100mX5	
10	Rest	
11	インターバル 200mX4 スタート 50mX4	
12	芝走 100mX5	
13	Rest	
14	Rest	
15	200mX1 スタート 50mX2	
16	400m 決勝 (56秒02：優勝・自己新)	
17	800m 決勝 (2分06秒50：優勝・自己新、大会新記録)	

※メニュー表解説



a. 西の「試合型」メニュー

日	メニュー	種目	備考
1	合同トライバル 1500m 8x32	G 5	
2	個人(フリー)	F 0	
28	100(50) 500 (300+50) x 3 + 600m 全周走 400+500+400+300+100 100 100 1:00M+600M+500M+300M+200M+100M	G 11	
29	3000mペース走(30分) 1000m x 5 1:00M+600M+500M+300M+200M+100M	G 12	
30	基礎練習(フリー)	F 0	
31	個人(フリー)	F 0	
32	70'S-P+インターバル 120+50	F 10	

<西：本校中距離>

日	メニュー	種目	備考
1	個人(フリー)	F 0	
25	個人(フリー)	F 0	
26	個人(フリー)	F 0	
27	40'S-P+150Mインターバル x 7-10 ※基本練習 x 2	F 11	
28	15' 200M x 5 (10分) + 100m	F 11	
29	200M x 15-20	F 11	
30	個人(フリー)	F 0	
30	100' 500W (300M x 3)	F 7	

<東：本校中距離>

日	メニュー	種目	備考
1	個人(フリー)	F 0	
27	個人(フリー)	F 0	
28	個人(フリー)	F 0	
29	個人(フリー)	F 0	
30	個人(フリー)	F 0	
31	個人(フリー)	F 0	
32	個人(フリー)	F 0	

<本校長距離>

a. 東の「試合型」メニュー

日	メニュー	種目	備考
1	合同トライバル 5000M 1500M	G 10	
2	個人(フリー)	F 0	
28	200M x 1000M + 2000M (インター)	G 13	
29	3000mペース走(30分) 1000m x 5 1:00M+600M+500M+300M+200M+100M	G 14	
30	個人(フリー)	F 0	
31	個人(フリー)	F 0	
32	個人(フリー)	F 0	

<東：本校長距離>

日	メニュー	種目	備考
1	個人(フリー)	F 0	
25	個人(フリー)	F 0	
26	個人(フリー)	F 0	
27	3000mペース走(30分) x 2 + 1000m x 1	F 11	
28	200M x 15-20	F 11	
29	個人(フリー)	F 0	
30	12KMペース走(追い風) + 1000M x 1	F 7	

<東：本校長距離>

C 「練習型」メニュー (集合地：本校+長野県市田町、久我山一大高)

日	メニュー	種目	備考
11	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
12	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
13	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
14	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
15	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
16	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	

a. 西の「練習型」メニュー (本校：秋、久我山：冬)

日	メニュー	種目	備考
1	個人(フリー)	F 0	
27	個人(フリー)	F 0	
28	20' 不規則走 + ナックル x 4 + 1000m x 1	F 8	
29	基礎練習(フリー)	F 0	
30	個人(フリー)	F 0	
31	個人(フリー)	F 0	
32	個人(フリー)	F 0	

<本校中距離>

日	メニュー	種目	備考
1	個人(フリー)	F 0	
25	個人(フリー)	F 0	
26	個人(フリー)	F 0	
27	14KM jog	G 13	
28	個人(フリー)	F 0	
29	個人(フリー)	F 0	
30	1000m x 10 (10分) + 2000m x 1 (20分) + 1000m x 1 (10分)	G 21	

<東：久我山高校>

C 「練習型」メニュー (本校+久我山一大高)

日	メニュー	種目	備考
11	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
12	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
13	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
14	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
15	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
16	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	

b. 「練習型」メニュー (本校：秋、久我山：冬)

日	メニュー	種目	備考
1	個人(フリー)	F 0	
27	個人(フリー)	F 0	
28	20' 不規則走 + ナックル x 4 + 1000m x 1	F 8	
29	基礎練習(フリー)	F 0	
30	個人(フリー)	F 0	
31	個人(フリー)	F 0	
32	個人(フリー)	F 0	

<本校中距離>

各期における過酷度(走行距離)の比較

期	本校中距離	本校長距離	選手校久我山高校
a	12 1/2 / 7.4	5 1/2 / 3.8	8 1/2 / 12
b	4 5/8 / 6.4	5 1/2 / 3.8	11 1/2 / 15.1
c	3 1/2 / 5.3	3 1/2 / 5.3	8 1/2 / 11.4
d	12 1/2 / 17.9	12 1/2 / 18.4	2 1/2 / 4.1

[KM]

C 「練習型」メニュー (本校+久我山一大高)

日	メニュー	種目	備考
11	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
12	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
13	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
14	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
15	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	
16	練習(フリー+上田) 練習性走(1000M)+6547+(15' 22"-10"-Free) (AM) 50W-50' 10' 100' 1000M+500M+300M+200M+100M (1200M+1000M+800M+500M+400M)	G 23	

[ 西村選手の補強トレーニング ]

(1) ダイナマックス (メディシンボール)

A : 下から前に投げる    B : 胸から前にチェストパス    C : 左右片手パス交互  
D : 頭上パス (相手の頭上へ)    E : バックパス    F : 左右横投げ  
G : 両足キック (付け根をしっかりと曲げ伸ばす)    H : 両足バックキックアップ  
I : 両足前にキックアップ    J : 横向きスライドパス  
K : 腹筋・背筋 = ・オフシーズン30回~50回・試合期4回~10回

(2) 抵抗運動

A : 足首上下    B : 足首左右開閉    C : 股関節開閉    D : 左右脚大腿部上下  
E : 横向き脚大腿部上下    F : 左右レッグカール (俯せ)  
G : 大殿筋左右 (俯せ)    H : 腕の肘・肩関節上下 = ・通常10回 試合期4回  
このトレーニングは1988年アメリカにて指導を受けたもので以来12年間練習、試合間  
わずストレッチ体操に後必修としているメニューである西村選手は如何なる時でも欠かさず  
励行している

(3) ハードル

A : 片足左右 (付け根を意識)    B : 片足左右大きく    C : その場片足ハードル前後  
D : 腕曲げ = ・30回~50回X3~5セット

(4) チューブ

A : 胸振り前後 (2分-1分-30秒)    B : 胸付け上下腕回し (20回~30回)  
C : 脚上下 (60回~100回)    D : 脚左右 (60回~100回)

(5) パワーロープと縄跳び

A : パワーロープ回し前後 (30回)  
B : 縄跳び2回旋 (30回X3~5セット)

(6) ハードルジョッグ

A : 高さ50cm10台  
(20分~30分)

(7) シャフト (10Kg)

A : 突き出し (30回~50回)    B : カール  
C : バックプレス    D : スクワット

※※リハビリ※※    A : 二人組ストレッチ    B : 操体法  
C : 足首回し・足首前後    D : マッサージ

西村選手の日々のトレーニングメニューを目の当たりにし正直驚いた。短距離型の800mランナーということで走行距離が少ない事はある程度予想はしていたが、ここまで距離を踏んでいない事に戸惑いさえ覚える。レースで見せるあの非凡なスピード維持力が距離を踏まずとも質を高めることでこれ程までに身につくものかと改めて感心させられた。しかし、大村先生に「何う中では有り」西村選手だから」と思えない部分も少なくない。例えば距離が短く本数も少ないメニューに於て西村選手は1本目からmaxの走りができるという。これは単に走技術の問題ではなく秀でた集中力があってこそ実践でき、その上で初めて練習目的が達成されその効果ももたらされている様に感じる。1本でも集中力が途切れ追い込めなかったとしたらその効果も薄いであろう。2年次の世界ユースで世界の壁を”スピード不足”という形で思い知らされ、以来徹底してスピード強化に努めてきた。指導者サイドとしてスタミナへの不安が全く無かったと言えれば嘘になるだろうが世界に目を向け始めた現在、多少のリスクは覚悟の上で長所であり必要不可欠でもある要素を身につけさせることを最優先に考えた指導方針である様に思う。確かに距離を短くあるいは本数を少なくすることは実質的なスピードを伴い、フォームを崩さぬ範囲でトレーニングを終了することが可能となってくる。更に距離を踏むことからくる身体的疲労もなく、シャープな動きを失わせない点でも短距離タイプのランナーには好都合であろう。フォーム作りに関しての心掛けとして様々な基本ドリルも励行させている様だ。日々のトレーニングはもちろんだがウォーミングアップ等に於ても必ず短距離選手同様のドリルを取り込み、体のきれを確認させレースに臨ませている。中・長距離のレース前としては極めて異質な感じさえ受けてしまう。これ程までにランニングフォーム及びイメージを自分の中に植えつけさせる中距離走の指導も珍しく、指導者の意思としてはやはり短距離の延長として捉えさせている部分が多い様に感じる。更に中・長距離選手に多く見られる怪我や貧血の問題にも関わってくる気がする。オーバートレーニングによる脚の故障には気を配り、特に一所懸命にやり過ぎてしまう同選手へのブレーキも忘れていない。また走行距離の少なさに加え硬い路面（ターン、アスファルト）でのランニングを極力避けていることも、自然に運動性貧血の予防へと繋がっているのではないだろうか。「長時間の持久的トレーニングを行えば赤血球内のヘモグロビンは摩耗しその機能を充分に果たせなくなる・長時間足部を地面に叩きつけることで赤血球内のヘモグロビンが破壊され、同様に機能を果たせない状態になる。」しかし現在のトレーニング内容であればこうした貧血への恐れも極めて低くなる事に間違いない。強くなるための必要条件である”故障のない状態”が作り出されているトレーニングメニューに選手自身の優れた素質がマッチして素晴らしい結果へと繋がっている事を痛感した。その他、特筆すべき点は補強運動の充実ぶりであろう。先に掲載している補強トレーニングを觀てもここまで徹底させているのか、と感心してしまう。”スピードパワーを生み出す原点は筋力強化”の考えを貫いている姿勢が伺える。中・長距離選手の場合、一番不足している点が筋力の強化であることは否定できない。しかし実際問題として”走”トレーニングに時間をとられ、またそこから来る疲労のために補強トレーニングまで手が回りづらくなってしまうのも事実である。その点、西村選手は”走”トレーニングによる時間的制約や身体疲労も少なく、補強トレーニングをより充実したものにすることが可能となっているのである。

<大村先生との質疑応答>

ランニングに関する観察は上記の通りだが、これ以外の点で選手（西村選手）を指導する上で関わってくる質問をなげかけ答えていただいた。

※(Q1) いろいろから期待していたか？

入部当時から光るものは感じていた（多分に感覚的なものに頼るところが大きい）。種目的には長距離走よりは中距離走に適性があると早い段階で判断し、短距離ブロックに合流させた。日本の選手へとしての意識を持ったのは2年次高校総体での走りを見てからである。

※(Q2) スピードに拘る訳は？

目標は「国内の域を越えたところで勝負」。どうせ目指すなら世界で戦える選手にと考え、そのためには絶対的スピードが必要であるから。

※(Q3) コンディショニング及びトレーニングで一番気づかう点は？

練習時及び練習後の疲労対策。まず西村選手のオーバーワークに気を配りブレーキをかける様にしている。意欲的に取り組む反面疲労の蓄積が心配である。次に練習前後の体調管理を徹底させている。ストレッチ、マッサージの機会に充たせている。現任は自覚しその点は自ら気を配っているようだ。更に練習直後のサプリメントもしっかり取らせる様にしているだけ早い段階での疲労回復を意識付けている。彼女の信条であるシャープな動きは疲労対策をしっかり行うことで可能となってくるのである。あと、硬い路面での活動は極力避け、上の部分（川原の土手）の練習を心掛けさせることも着目疲労を回避する手段となっている。

※(Q4) これからの課題について？

当面、スピードアップを優先し世界ジュニア以降にも筋力アップをはかりたい。今後、更なる飛躍を望む時、世界ジュニア以降の競技姿勢が大きく影響してくると思われる。関連して進学等による環境の変化への対応も重要となってこよう。

※(Q5) 過去の実績の有無については？

過去に輝かしい実績を持つ選手を指導することは、正直言ってプレッシャーである。その点今回の場合は失うものは何もなく選手自身そして私共々のびのびと取り組めた様な気がする。思いきった指導と思い切りの良い走りか実を結んだと言えるだろう。真っ白いキャンパスに自分色で好きな様に描ける楽しさを知らされ、指導者として最高の気分を味わわせてもらった気がする。

※(Q6) 不安の取り除き方については？

まず指導者自身が動揺しては話にならない。気持ちを落ち着かせた上で接すること。私の場合は神社等で御参りを、自らの気持ちを静めた後、本人に指示や気持ちを伝える様にしている。選手と指導者の信頼関係はこの落ち着いた気持ちから、生まれてくるものだと思う。

※(Q7) 指導上のモットーは？

練習のための練習ではなく、試合のための練習を常に意識付けている。本番で必要な場面に応じた力と技を出せるトレーニング・本番で実力を発揮できる心身のコンディショニングを選手自らが考えられる様に方向づけをしている。日々切磋！



## ＜主要大会結果一覧及びレースに関する指導者からのコメント要＞

### (1) デビュー戦3000m予選落ち [支部予選大会]

入部して間もなく高校総体のエントリーがあり、唯一空いていたのが3000mの枠であった。中学時代に駅伝を経験した西村にその一つの出場権を与えた。満足なアップシューズ、スパイクもなく古いスパイクを与え、ユニフォームは間に合わず結局坂のランニングシャツとパンツで出場。結果は11'02"02となり9位で都大会出場権(8位入賞)は得られなかった。その後、長距離の練習環境から短距離の練習内容に移行させた。丸亀インターハイ800m6位の遠藤瑠美子(現中央大学)、神奈川国体400mH3位の門間智穂(現東立大)等の先輩達の背中を追って日々の練習で切速琢磨するうちにみるみる成長し6月の学年別大会400mで60"31をマークしたのを皮切りに7月には東京都高校選抜1年生大会に於て400m61"20で優勝しスピードに磨きをかけていった。

### (2) 800mデビュー！2分15秒51 [東京都国体最終予選会]

東京都国体予選は400mが60秒を切れるところまできたので、400m・800mで勝負させようとして練習で意識付けをさせた。400mはライバルがいないが800mには5月の大会で既に2分13秒台の好記録を出した平野祐子(修徳高校)選手がいる。勝つことは至難の業であったがラスト100mでスピードにものを言わせ抜き去り優勝、神奈川国体の都代表選手となった。初の800mの記録は2'15"51、400mの記録は58"95。彼女の勢いは止まることを知らず、都の大会での400mは58"5と更に記録を伸ばした。

### (3) 初の全国大会5位入賞！ [神奈川国民体育大会]

陸上競技を始めてわずか6か月、緊張の中予選を2'16"95で通過し、続く準決勝も2'14"08の自己新記録で決勝進出。決勝では更に2'13"59まで縮め見事5位入賞を果たした。わずか2日で2秒も自己記録を短縮してしまった訳である。余談だが、この時中学生だった橋本選手は2'12"76で2位、京都桂高校の中村奈美選手が2'13"58の4位に入賞して西村は負けている。この後行われた400mは800m3本の疲れか59"10で準決勝敗退し、西村はまだ体力的にひ弱であった。

### (4) 高校2年次春季も引き続きの快進撃 [東京CH・都高校総体・南関東大会・世界ユース]

オフを迎えた西村はトレーニングの課題となる体幹、筋持久力、スピードアップを目標としてサーキットを多く取り入れた。多摩川の土手を利用し芝生と坂を利用した練習を積極的にこなして故障もなく2年目のシーズンを迎える。今年の目標は2'10"を切る！これが一つの目標だったが、最初の試合でいきなり400m57"22、800m2'12"89と自己記録をあっさり更新し、社会人と大学生の中に混じった東京選手権でも2'13"45で優勝をさらい、日増しに西村の存在も大きくなった。更に5月の都高校総体2分10秒44の大会新記録で優勝、注目されて出場した6月の南関東大会でも2'10"86で快勝。これらの実績が評価されて第1回世界ユース大会(ポーランド)の代表として選抜され、1年3カ月でいきなり世界へ躍り出てしまった。蕾はおもしろい様に開花し2年次の目標記録にどんどん追ってきた。

### (5) 世界の懸念に「目から鱗が落ちた」 (世界ユースポーランド大会・岩手インターハイ)

快進撃を続けてきた西村はポーランドに行く前の7月6日の練習で足の甲に痛みを訴えた。これまで何もなくきたのに出発する6日前のことである。調整メニューも変え、場合によっては出場を見合わせる様に伝えた。ジョグ中心で練習が満足にできない状態の中、宿舎から電話がかかってくる。「脚の具合は？」「大分良いです」「試合当日まではスパイクを履いてはいけません」と心配が募るばかりだったが、西村は故障にも運を持っていたのだろうか、どうにか試合に出場することができた。しかし結果は2'11"81での落選。更にはスウェーデンリレーにも出場したが抜かれて、順位を下げた自分の非力さに悔やみ悲しんだ。「世界で戦うには前半から行くスピードで圧倒する試合展開をしなくては勝負にならない」ここで大きな反省が今の積極的なレースすべてに生きてきたのではないかと感じている。世界を目の当たりにした西村は帰国後の練習から変化が現れ、それまでのスピードに輪をかけた様にグングンと歩いた。岩手インターハイまで10日、疲れを見せるどころか精神力のアップにより通しそして順調に調整が進む。400m56"84で準決勝まで進出。800mは鹿谷富山高校の松島選手に前半から抑えつけられ一歩も前に出られず必死に食い付き2'07"08の自己新記録、都高校新記録の好タイムで2位になった。「これが2週間前2'11"台の選手か、何でこんな状態でベストを3秒以上更新できるんだ」とこの時改めて西村の凄さを知らされた気がした。

#### (6) 1年6カ月のキャリアで日本チャンピオン！(日本ジュニア・日本選手権)

9月の日本ジュニアに出場した西村は4×400mRの予選を午前10時に走り12時に800m予選。午後3時の決勝は100分の1秒差の2'10"00で松島選手に次いで2位となった。この頃の西村はまだ松島選手に勝てなかった。優勝した松島選手はアジアジュニアの日本代表選手として海外に、敗れた西村は日本選手権を狙うこととなった。この運命も西村が初の日本選手権優勝を遂げる要因となった。私は日本選手権のタイトルを取ることを最大の目標として無欲の西村に、高校生の代表として勝てる自信とインターハイで更に逞しくなった精神力を武器に置ることなくビッグレース当日を迎えさせることにした。西村は元日本記録保持者の新井選手、学生チャンピオンの吉田選手を召集所では知らない。一方西村も走るまではノーマークであり、高校生が獲れるほどタイトルは甘くないと思いつつも、なぜか勝てる予感がしていたのである。前半から先頭を突き高校生と思えない余裕の予選トップ通過。迎えた決勝は7m程の風が吹いており、女子選手にとっては先頭に出れば辛くなる。しかし敢えて指示を出した。「先頭に出て逃げろ！」決勝のスタートは切られた。高校生の西村が潰れると予想していたのだろうかそのまま逃げきってゴールのテープを切った。優勝タイムは2'09"33。ラストの100mのシーンは今でも感動と共に蘇ってくるが同時に私自身、草履陸上競技場のバックストレートで心が躍る思いと一緒に走ったのを思い出して来る。

#### (7) もがき苦しんだ1500m！不覚の800m良女率史！(熊本国民体育大会・関東新人大会)

日本選手権に勝った後、1500mの練習への機会が無いままに試合当日を迎えてしまった。とりあえず西村には800m×2本→1000mと懸賞付け、不安を一掃しスタートラインにつかせたが、何しろ最初からオープンレーンで混戦を走り抜くのは初めての体験。予選は幸うじて5位で通過。決勝は後半のスプリントを活かし4'29"17で5位入賞を果たした。上出来の結果であったと思っている。一人、スプリント走法をする西村を見ながら「やがてこの種目でも日本の頂点を狙える時が来るかもしれない」そんなことを思いつつしかし、その疲労度は今までに経験のないもの様に伺えた。3日後、熊本を後にしそのまま群馬での関東新人大会を戦う。連戦の疲労と日本で800mのトップランナーとなったプレッシャーなのか、2年生最後の800mではあったが大会新記録を出しながらも埼玉栄高校の杉山選手に負けてしまった。疲労の中での2'10"03は立派であったが、走らせなければ良かったかと後悔しつつも、西村にとってこの敗戦が更にオフシーズンに強くした気がした。「まだまだ練習しなければ」・・・西村の心の中には松島選手に勝ってこそ真の日本一という気持ちがある。今回の負けで精神的に楽になり、チャンピオンではなくチャレンジャーの心を懸賞付けて練習に励ませよう心掛けた。

#### (8) ミレニアム2000年オリンピックと最後のインターハイ

オフシーズンのトレーニングはこれまでのトレーニングの基本を生かし、2年で目標以上のタイムが出たため欲張り止めて現状の練習に質を3割アップ、量を1割アップした練習を組んだ。今までの800mの選手を調べてみると2年生から3年生にかけての伸び率があまりないに気付く。これはなぜか？例えば竹沢選手(大分鶴崎工)は2年の時に2'05"69をマークしたが3年次は故障して出場できなかった。佐々木選手(現中京大)はやはり故障して手振。日本記録を持っている岡本選手も同様に故障してなかなか復活してこない。そんなことから西村に朝の練習を励行させるより放課後1回の練習で質の高い練習をさせる方針と短距離同様の休養を与える3日1休2日1休の基本パターンでオーバートレーニングにならない様に気を付けさせた。2000年の初レースは2月26日横浜室内陸上競技大会800mの日本選抜選手としてのレース。この頃の練習は質・量共に充実しており、5日目の900mで疲労のためか3'02"もかかっていた。ちなみに最近の練習では2'40"前後では軽く走っている。そんな悪条件の中、中国選手が相手。ここは開き直って「順位は気にせずに行けるころまで行くレース」をさせ、200m30"400m62"600m1'32"、フィニッシュタイマー2'07"30の4位。この時期としては2'10"を目標としていただけに満足行くものであった。

#### (9) サーキットはプレッシャー

新年度に入り記録会を走らせてみたが400m57"2。翌日は嫌な冷たい雨の中800mを走ったがこちらも2'17"もかかってしまう始末。更にはこの時風邪をひいてしまい調子が上がらなくなった。次のレースも同様に2'17"を要しすっかり自信を失いかけていた。そんな不安の中で風邪気味だった体調を少し休ませ4月29日鎌田記念大会を迎えた。オリンピック予選の緊張感が燃つても伝わり西村も眠れなかった様である。結果は不本意な2'09"88の3位で、何よりも自分の色を全く出せずに終わってしまった西村に対して初めて叱った。「見ていてつまらない。西村らしくないレースをするな」自信がなかったのであろうか。消極的になっていく心に対して敢えて鞭を打った。5月7日の水戸国際陸上大会では絶対駒の佐々木選手を700mまで先行しながら直線だけ抜き去られてしまい結果は2'07"43の第2位。しかしこの日は負けても逆に強めてやった。課題は最後の直線をいかに走らせるか、その課題に取り組むためにコンディションをもう一度整えることにした。西村は練習内容をすべてこなした後に必ず上体の補強を連日まで実施していたのだがこれを止めさせて、まず疲労を取ることを第一に心掛けた。一週間後、都立高校総体で400m56"37の大会新記録、800mも2'08"82の大会新記録で復活のろしを上げ6月の南関東大会では400m56"02の自己新記録。続く800mも雨の中2'06"50の大会新記録、都立高校新記録ならびに世界ジュニアの標準記録を突破した。ところが喜びも束の間、興奮と感動の中で「近畿地区で橋本選手(日高和歌山)が、2'05"79を出しましたが感想は如何ですか？」と言われ、私の心に衝撃が走った。

## &lt; インターハイドキュメント &gt;

8月5日	決勝当日	起床8:00	朝食8:30	宿舍出発9:30
	競技場到着	10:30		
	[アップ開始]	12:50	jug10' ストレッチ 軽動 跳動 4指スリ 160mX1 120mX1 jug3'	
				・優勝(2'04"00)日本高校新記録 <日本歴代2位>

8月1日、開会式当日午後には新幹線での名古屋入り。名古屋高校の折戸先生の御厚意によりその日の練習にグラウンドを貸し出していたが、辺りの目を全く気にせず行えた。8月2日大会1日目。完全休養の日とし競技場の見学に当たてたが棄権する400mを目の前で見せたり400mのウォーミングアップの時間帯に調整を当てない等の配慮をした。8月3日大会2日目、前日調整日。午前8時30分より開始。「暑い」。300m40秒5の指示に対し41秒で終了。過去400mで調整を行ってきたがグラウンドが狭く危険なため改めて300mに変更した。8月4日試合当日早朝の移動には気がついた。この日に東京から野口校長が応援に駆けつけてくれ嬉しかった。さていよいよ午前9時30分800m予選開始。開始後50分、8組がスタート。日差しが強いため「無駄な脚を使わない様に」という指示通りに走る。1着2分13秒43で通過した。準決勝は午後14時10分。ダウンジョッグは気温が高いため日差しを避けて駐車場で行った。次のアップ開始まで約2時間のインターバル。涼しいところを探し求めプール、テニス会場、弓道場・・・「あった、体操競技のアリーナ」この日の高校総体体操競技は公式練習で出入り自由。音楽が鳴りクーラーがかかって涼しい。付添と一緒に休ませ、西村はここでしばしば眠りについた。準決勝は2組。上手く橋本選手、ワゴイ選手等と違う組に分かれた。第1組では橋本選手が予想に反して3着。多少脚を引きつっていたのでどこか故障をしているのだろうかと感じた。2組は西村の登場、全く危なげなく2分10秒84の1着で通過。3組では青森山田のワゴイ選手が快走。ラスト200mを27秒1でカバーし2分09秒31の準決勝最高タイム。この瞬間に相手をワゴイ選手に切り替え私の頭の中に明日の決勝のレース展開が浮かんでくる。競技場で会う人に「明日のレース頑張って。ワゴイが強い。負けないで!」と言われる。大会3日目までに外国人留学生にことごとく負けているせいか西村に勝って欲しいと応援される。嬉しい反面重圧も大きい。「どうすれば勝てる?」東北大会のレースを見た人、雑誌社の人、いろいろな方達にワゴイ選手の今までのデータを読み込み調べてみた。それによれば400mの最高ラップ通過は61秒でそれ以上の経験は無い。「60秒を切ったレースの経験は無く、また200m27秒がその通過で出るかという無理ではないか。西村が2分06秒を切るレースをすれば勝てるはず。先行して60秒をきってはいれば勝てる。きつてこれはないはず。」私の心に迷いはなくなった。「西村に明日のレースを怖がらせてはいけない」と思いながらその夜の西村とのミーティングになったが、西村も決戦の前に少しおなか痛いとってきた。心配だったが胃腸薬をあげ様子を見るとすぐ落ち着いた様だ。「明日のレースは3年間で一番良いレースをしろ。58秒のレースをしているのはお前だけだ。59秒中盤で行けば他の選手は潰れてこれない。誰も前にださない」と自信を植えつけ明日の試合を迎えさせた。8月5日決勝当日。今日も暑い。西村は午前9時30分にホテルをチェックアウトし10時30分に競技場へ着いた。その時西村に「今日の戦いは日本代表として戦え。このマークは日の丸。先生が守っている。」とピンクのネシオを渡した。西村はそのマークを左胸に付けた。その後、ウォームアップ開始まで同校の先生方の協力により手配された競技場前ルネッサンスホテルの一室でしばしば心地よい休憩をとり、心を和ませ決戦を迎えることとなった。12時50分アップ開始。西村はウォームアップ、動き作りと順調にこなしていく。スピード感もある。同じ会場に橋本選手が現れ昨日と違い必死にアップから流しをする。ワゴイ選手は乏でのアップだが昨日より心なしか勢いが感じられない。いよいよ午後2時10分女子800m決勝のスタート。西村が走る時は3コーナー付近にいて声をかけることが多いがこの日は勝負の分かれ目となりそうなる1、2コーナーの真ん中に岐阜城をバックに立っていた。今日の勝負の運がここにある予感がしたのである。そして400mを過ぎ600mまでが今日の勝負地点と読んだ。ここを上手く乗り切れれば勝利はきつと転がり込んでくると判断。西村が目の前を勢いよく飛び出す。「必勝」「激走」のネシオが胸で踊る。オープンコースに出るとワゴイ選手が前に出ようとするがそれを制止するかの様に西村は押さえにかり400mを西村がトップのまま59秒48で通過。後方にワゴイ選手がビックリしている。600mを1分30秒7。と急にワゴイ選手の腰が落ち西村との差が1m、2mと離れていく。「強いぞ西村。優勝できるぞ西村。行き西村!」ラスト100mで後ろの選手との差が10m以上離れた。「タイムとの勝負!頑張れ西村!高校新記録が出るぞ!」声が止まない。必死に応援し続ける。場内は今までにない歓声が上り通告も興奮のアナウンス。今大会のヒロイン西村が両手を挙げてゴール。タイムは2分04秒00立派な高校新記録の誕生だ!15年ぶりの日本歴代2位の好記録でもあった。「やった、やった、日本一、日本一!高校新記録」感動の涙があふれ出てくる。指導者としてこれ以上の感動はない。周囲の目も気にせず思わず岐阜の空にかけてバンザイ連呼。校長も駆けつけて感激の握手。開会間の小林先生と抱き合い、応援した生徒達も大粒の涙に浸っていた。まさに興奮のつぼみと化していた。そんな中走った本人が疲れも見せず私のもとに駆け寄ってきた。「先生信じられないタイム」と言いながらまだ勝った実感が湧かない様であった。この瞬間昨年の岩手インターハイで2位になり、以来365日戦い続けて迎えた岐阜インターハイ、関ヶ原の勝利の戦いが幕を閉じた。更には女子最優秀選手賞にも選ばれ、再度感激を味わわせていただいた西村は表彰台の上で声援を送ってくれた方々に深々と一礼した後大きくVサインを送った。

## 5. まとめ

今回提供していただいた資料や質疑応答から、中距離走の練習の場に於て、補強運動も含めたスプリント力を高めるトレーニングがかなりの割合で導入されるべきであることを再確認した。特にハイレベルな展開・能力が要求される競走集団に属する場合、この要素の必要度合もかなり高くなってくると思われる。このようにレベルの高まりに応じて、持久的要素からスピード持久及びスピード要素へと関与する要因が移行していくようにも感じる。

選手の特性をしっかり観抜く（見極められる）眼力は指導者の欠かすことのできない重要な資質とも言える。適性を判断した上でいろいろな側面から“個に合った指導”を行っていく必要がある。“長所を積極的に伸ばす”“短所（弱点）を補強する”等アプローチの仕方にもいろいろあるだろう。今回の西村選手の場合は自身の長所を徹底的に強化する手段を基本としてきた結果、見事なパフォーマンスを披露し続けることができた。まさしく個人の特性を見抜きその能力を最大限に引き出させた結果であると思う。ただ今後西村選手の更なる飛躍を願う時、指導実績のない私が言うのもおこがましいが、現在の長所を更に充実させることに加え今まで余り触れることのなかった持久面の強化にも取り組ませ、弱点を補強する形を併用させていき競技力向上をはかった方が良いように思える。筋力面及びスプリント力の向上は近い将来限界に達するであろう。反面持久的分野は未開発状態。現在の能力に1500mをしっかりと走れるだけのスピード維持力が加われば間違いなく世界の舞台で諸外国の選手達とも遜色なく互角に戦える日が到来すると信じている。大村先生と西村選手自身が夢見る“2分の壁突破”も現実のものとなる可能性が高まっていくことだろう。選手の特性レベルに合わせてトレーニング要素をバランス良く組み合わせることが重要だと考える。加えて今後いろいろな場でレース経験を積むことで器用なランニング術も身につけていって欲しい。

この場で最後に特筆すべき点は、指導者と選手との信頼関係の深さが選手の競技力向上に大きく関わってくるということだ。並みはずれた師弟の信頼関係はあらゆる場面で不可能を可能にし得る基盤となる。今回は完璧なまでの信頼関係（師弟愛）が現段階に於ける最適・最善の指導と自信にあふれた走りを生み出してきた様にも感じる。

今回の観察に於て結果的に至極当たり前の結論「個に合った指導」「パフォーマンス要求水準に適したトレーニングの導入」の必要性」しか導き出せず、しかし私自身の中では様々な点で学習、発見させられた気がしている。いろいろな選手と今後出会う中で、個々人の特性を見極め適切な指導を行い、西村選手に少しでも近づける様な選手を育てられれば、と今強く感じている。

## 6. 終わりに

無名の高校を今や全国区に育て上げた優れた手腕を誇る情熱的な指導者と類稀な資質を持った一人の選手が、ある時偶然出会いその後の努力の末に大変な偉業を成し遂げてしまった。高校いや日本の頂点を極めたお二人、しかしいたって冷静かつ謙虚なままである。なぜならば二人の目は世界へと向いているからである。「どうすれば世界に通じる選手となれるか？」…お互い常に疑問を投

げかけ合い、精進の日々を送っておられる。

このように偉大な指導者と選手でありながら、この度ただ陸上競技の指導に関心を持っているというだけの一教師にお二人の財産とも言える貴重な資料・お話を提供していただき深く感謝している次第である。同様にお忙しい中、陸上競技全般に渡る資料を提供していただいた東京都強化委員長正川先生にもこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。

西村選手の競技人生はまだ始まったばかりで“焼き切れ症候群”など微塵も感じさせない。彼女の未来はまさしく前途洋々たるものであり、更なる発展・飛躍を信じて疑わない。この紀要が完成する頃にはもしかしたら“日本記録保持者とその指導者”になっておられるかもしれず、また是非現実のものにしていただきたいと心より願って筆を置くことにする。

#### <参考文献>

1. 「コーチのためのトレーニングの科学」(大修館1981年発行：松井秀治著)
2. 「スポーツ心理学概論」(不味堂979年発行：松田岩男著)
3. 「スポーツコンディショニング」(不味堂1978年発行：道明博、上田雅夫編著)
4. 「陸上競技トラック編」(成美堂1985年発行：大西暁志、高木直正著)
5. 「月間陸上競技マガジン」(講談社2000年発行)