

## 「風を感じて」

―侍ハードラー 為末大―



広島市に足の速い少年がいた。為末大だ。駆けっこは、いつも一番。小学生のとき、陸上のスポーツ少年団に入った。全力疾走すると、自分がむき出しになるような気がする。我を忘れる心地よさだ。

中学一年生のとき、カール・ルイスが世界陸上東京大会で、一〇〇mを人類初の九秒八台で走った。カッコいい。速く走ることなら絶対に負けない。

このとき「カール・ルイス計画」が始動した。

中学校の陸上部へ入るときは、松葉杖だった。顧問の河野先生は、シャフトを使って腹筋や背筋を鍛える指導をした。為末は、ゴールテープを切る場面をイメージし続けた。

三年生になると、中学校全日本選手権の一〇〇m走と二〇〇m走で、中学生日本一になった。だが、カール・ルイスのように「飛ぶように走り、ゴールを風のように駆けぬける」という、めざす走り方ができなかったと振り返る。終盤の失速を課題としていたのだ。思いは世界へ、そして理想の自分自身の走り方へと向けられていた。

高校でも陸上を続けた。それは故障との戦いでもあった。また、十五歳で体の成長が止まってからは、伸び盛りのライバルたちを、恐れていた。トラックで負けるなどということは、全人格を否定されること……。

高校三年生の県大会、二〇〇m走決勝のことだった。ウォーミングアップやストレッチをし、いつものように準備を整えて、やや緊張しながらスタートラインに並んだ。号砲とともにダッシュし、全力で走った。だが、後ろからだんだんと地面を蹴る音が近づいてくる。息づかいが、もうすぐ隣に聞こえる。そうして、ふっと前に人の肩が出て、見る間に抜かれた。それからは、ゴールまでその背中が遠ざかっていくように感じられた。一瞬の出来事だったのだろうが、スローモーションを見るように、とてもゆっくりと、感じられた。風が、止まっていた……。

それは、世界の大会でも国の大会でもなく地元広島地区でのこと。しかも相手は、同じ年でもない、高校の後輩だ。為末は、生きる場ともいえるフィールドに、四肢を投げ出して力なく仰向けになった。「え？ 為末が負けた？」

「これって、初めての敗北じゃないの？」

「でも。また次、頑張ればいいよ。」

「もう無理かも。背もほかの人より、頭一つ分低いしね。」

「あのまま、動かないのかなあ。」

競技場の人たちは、口々に言い合った。

雲が空を覆い、風がざわめきを運び去っていく。

① インターハイでは、監督の指示で四〇〇m走に、出場した。そして、優勝。だが、これもいつかは誰かに抜かれるかもしれない。もっと自分に向く種目はないか……。

② 国体では、四〇〇mハードルに出場し、何と、優勝した。しかも日本高校記録だという。世界のジュニア記録でも、歴代二位だ。今もこれを破るのは、至難の業とみられている。

それ以来、十年以上も、高さ九一・四センチのハードルが三五メートル間隔で十台並ぶこの競技に、全てを懸けている。

為末はその後、オリンピックに三回出場し、世界陸上では、二回銅メダルを獲得した。ハードルの決勝で日本人がトラックに残ること自体が初めてだった。カナダ・エドモントンでの四七秒八九というタイムは、日本記録だ。

人は、彼を「侍ハードラー」と呼ぶ。スタートから思い切り疾走するため、他の走者は為末の背中を見ながら走ることになる。走りっぷりの潔さが、「侍」と称されるゆえんだ。

為末は、語る。全てが、おもしろいと。

自分は、世界一を狙える身体を備えてはいない。アフリカ系のようなバネがあったら……と何度も思いながら、その度に自らを戒める。この国に生まれ、この文化の中で育ったからこそ、こんなに充実した陸上人生を送ってこられたのだ。

まず、走り方の意識を変える。前屈みになり、倒れそうになる寸前に足を出す。欧米人は骨盤が正面を向いているが、日本人はやや上を向いている。上に逃げがちな力を無駄なく前へもっていくためには、下へ押さえ込む意識が必要だ。つまり「生まれ持った骨格のために足が遅い」という現実は、「その点を修正すれば足が速くなる」という可能性のことなのだ。

次に、体をどうやって最大限に生かすかを考える。一〇〇〇分の一秒でも速くなるために、どんなトレーニングをして、どんな体の動かし方を会得するか。五感を信じて、神経を研ぎ澄まし、技を高めていく。これは、典型的な<sup>③</sup>職人氣質の日本人流である。楽しいやり方を知ってしまった。体任せの競技人生など、満足できない。一〇〇に生まれついた身体能力の者が、七五しか発揮できない例は多い。それなら指数五〇の日本人は、何とか工夫して七五まで上積みしていけばいい。それなら対等に戦える。こんな愉快なことはないと思う。

さらに、欧米流の筋力アップをする一方で、すり足のような日本流の走り方をしてみる。するとハードルを越えるとき無駄に跳ねなくてすむようになった。

また、一年余りハードルを跳ばないという常識外れの実験をしてみる。走力があがった。試合で雨が降れば、悪天候下での経験を積んできたこっちのものだ。各国の若い選手は力が出せないと肩を落としているが、このときこそチャンス。「勝てる」と信じて、何度もゴールまでのストーリーを思い描く。

ハイスピードで録画した映像で見ると、ハードルを越えるとき、頭が水平に推移しているのが分かる。



わずか0・3秒の間に、跳ね上げた足を<sup>(4)</sup>弛緩させ、蹴り上げた足がバーに当たりそうになるところで骨盤をずらして滑るように越える。同時に次のハードルまでの歩数を、一センチ単位で計算する。何とそのとき、一休みしているのだという。

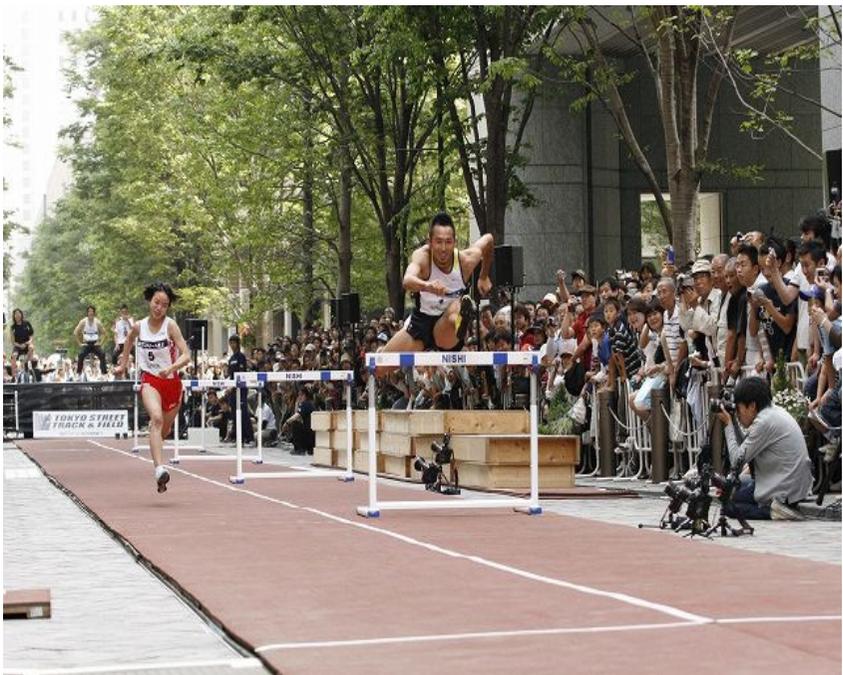
そうやって何万回と着地するなかで、地面についた足の上に骨盤が乗り込み、体がスーッと前に進んでいく感覚をつかむことができた。

やった。これが、走りの極意だ。

まだまだ自分には、試してみる部分がいくらでもある。

ハードルを越える息継ぎの瞬間が、心地よい。

為末は、体をよぎる風を、感じるといふ。



「東京ストリート陸上」の一場面

### 【注】

- (1) 全国高等学校総合体育大会のこと。競技種目別の学校対抗で、年に二回、夏季と冬季に開催される。陸上競技は夏季大会で行われる。
- (2) 国民体育大会のこと。各都道府県持ち回り方式で毎年開催されており、第三回から都道府県対抗となり男女の総合優勝にはそれぞれ天皇杯と皇后杯が授与されている。
- (3) 職人に特有の、頑固だが実直に究めるといふ性質。
- (4) ゆるみ、たるむこと。

### 【参考文献】

- 為末大 (著) 「インベストメントハードラー」 講談社 (二〇〇六)
- 為末大 (著) 「日本人の足を速くする」 新潮新書 (二〇〇七)
- 為末大 (著) 「走りの極意」 ベースボールマガジン社 (二〇〇七)