

『最強ランナーの法則』

伊東浩司・鈴木博美著（MCプレス、2006年8月）

スポーツ・健康科学教育研究センター 准教授 伊 東 浩 司

私が陸上競技の現役選手としてお世話になった富士通株式会社を退社し、甲南大学にお世話になってから一年がたったとき「疾風になりたい」（2002年4月）を出版芸術社から出版した。私自身が現役時代3度の五輪での日本代表を含めて18年の競技人生を振り返り、その当時どのようなことを考え、競技生活をおくっていたかを書き、次なる世代への提言の意味をこめて簡単であるが練習内容なども掲載した。あれから4年、陸上界も大きく変化していった。選手としてでなく指導者という違った立場から、試合会場で選手たちのウォーミングアップを見る機会が増えてきた。そこで、私が行っていたスプリント動作などを目にするが多くなった。ただ、残念な事に、指導者・コーチの考えがあるのかと思うが、そのスプリント動作のほとんどがポイントが大きすぎてたり、誤解された解釈になってしまっている。そのような中、本当のスプリント動作とは、またその狙いとは何かなどの真意を私に確認にくる指導者や選手が増えてきた。理論を深めようとしたり、アレンジを加えたりすることは非常に大切なことであり、その部分をしていかない限りは記録の短縮・向上は出来ない。しかし、現実には、その理論の幹となる部分を誤解しているケースが多々見受けられる。特に、股関節伸展を利用したスタート方法や、競歩スタイルのドリルに関しても、二軸歩行が理解されていなかったりする。その部分を写真中心に出来るだけわかりやすく掲載したつもりである。私は指導者としての年数は浅いが、その中でも感じたことがある。それは学生たちが、すぐに「YES」を求めすぎるように感じる。甲南大学にも末續慎吾（ミズノ）選手をはじめ多くの選手が勉強にきてくれる。

その選手は、さらなるステップアップを目指すためである。向上心や研究心を誰もが常に持つことが大切に感じる。

陸上競技の理論には、正解があるわけではない。それは常に進化している。実際、私自身が知らない理論がたくさんある。ただ言えるのは、走りの基本は、ももをあげるのではなく、正しい姿勢、正しい歩行だということある。その正しい姿勢、そして正しく歩くことを省略しての次はないと思う。理論が進化していることに加え、サーフェースや道具の進化によって、男子100mなどでは、高校生のトップクラスが、20年前の日本記録を出せるようになっている。そのせいで、正しい姿勢、正しい歩行がおきざりにされているように思う。走るのを学ぶ前に、それらの正しい姿勢と正しい歩行をしっかりと身につけることができれば、新たなスプリント感を手に入れられるかもしれないという思いで出版した。他のスポーツではわからないが、陸上競技界では、戦前の金メダルを獲得した選手の本は多く出版されているが、それ以降の選手に関しては練習内容などが秘密にされることから全く出版されていない。周りの方々から、「よくここまで隠さず出しましたね」と言われるが、今後、練習内容などの情報が公開されることを願って、妻（旧姓、鈴木博美、1997年世界選手権マラソン金メダル）の協力を受けて完成した。06年度から、生涯スポーツ「ジョギング」の中でも、ストレッチ運動や歩行などを行なう前に、写真を見ながら理解を深めてもらっている。

ストレッチ・歩行・ジョギングは、普段運動不足の方には手軽な運動なので、これからはじめようと思う方には、初歩的なことから書かれているので、ぜひとも一読をお勧めする。