



東海大学助教授
高野進

たかの すすむ
東海大学体育学部助教授。
日本スプリント学会会長。
1961年、静岡県生まれ。
84年のロサンゼルス・オリンピック、
88年のソウル・オリンピックの
400mで共にベスト16。
92年のバルセロナ・オリンピック
400mでは、日本の短距離選手として
60年ぶりに決勝に進出、
8位入賞を果たす。
400m44秒78の日本記録は
今も破られていない
(2006年10月末現在)。

【スプリント競技】

陸上での短距離競走を意味し、
100m、200m、400mの3種目に
ハードル(100m、110m、400m)と
リレー(4×100m、4×400m)を
含めた競技。
一般的には、上体、下肢共に優れた
筋力を持ち、さらに先天的に優れた
反射神経が要求される。
最近ではバイオメカニクスによって
スプリンターに必要な
「筋」や「動き」が解明され、
日本人選手もトレーニングによっては、
世界のトップランナーと
十分に戦えるようになってきた。

「これしかない」と信じるのが 一流への道につながる

イメージを走りに結びつける創造力

陸 上競技の400m走で3回オリンピックに出場するなど、
日本を代表するスプリンターだった高野進さん。

現在、母校の東海大学で後進を指導する高野さんは

「何かを究めようとするなら、選択肢は一つしかないと思う。

そこに最高の情熱とアイデアを向けることが重要です」と熱く語る。

一流のスプリンターに求められる「観察する目」

東海大学湘南キャンパスの陸上部グラウンド。メニューに沿って練習に取り組む選手を目で追いながら、ときおり、高野さんが「彼はどういうイメージで走っているのかな？」などとつぶやく。世界を舞台に活躍するOBで教え子の末續慎吾選手の姿も見える。

高野さんの肩書は、体育学部競技スポーツ学科の助教授である。大学でスポーツ心理学やスポーツ科学論などを教えるかたわら、毎日午後、陸上部のコーチとしてグラウンドに立つ。指導するのは10人ほどの女子学生を含む約50人の短距離選手だ。中には学生でトップクラスの有望選手もいる。

「大事なのは走りを創造することです」と高野さんはいふ。そのために選手に求めるのが「観察する目」である。

「ウォーミングアップやレースで周囲にいる選手の動きを見ながらヒントをもらう。また、指導者の態度や言葉の端々から、何を要求しているのかを察知する。それを自分なりに取り込んで一つの形にしていくのです」

高野さんは「スプリンターはアーティストです」といふ。100mや200m、400mといった距離をスタートからゴール地点までいかに速く着くか。選手は、そのために走る時の腕の振り方など何通りものイメージを持っている。このイメージは「降りてくる」というのだ。そのイメージを具現化し、自分自身の最高のパフォーマンスを見せるため、試行錯誤を繰り返す。

バイオメカニクスなど科学的な視点で選手を指導することもある。ただ、科学的な裏付けが大事とはいえ、スポーツの世界では科学は走りの一つの要素でしかない。最終的に問われるのは、選手が「観察」して得たイメージを、創意工夫と想像力で自分の走りに結びつけていく能力だ。それはスプリンターのセンスでもあるが、そうしたランナーの内面の葛藤を「アーティスト」と高野さんは自身の言葉で表現する。

一見、リラックスした雰囲気練習風景だが、選手にとっては「観察」し、指導者のメッセージを敏感に受け止めて〈新しいもの〉を生み出す場なのである。

同じグラウンドに立つ上で不可欠な「共通感覚」

高野さんは子どものころから駆けっこには自信があった。中学時代は陸上部に所属。本格的に400mを始めたのは高校に入ってからだ。最初は1600mリレー（4×400m）の選手で、以来およそ30年間、理想の走りを追究してきた。この経験から、個人競技であるスプリント競技において高野さんが大事にするのは、同じグラウンドに立つ者としての「共通感覚」である。

「50人の短距離チームは、競技会に出場する選手だけで動いているのではない。大会で勝つという目標があって、その目標の下にコーチをはじめ、控えの選手やマネージャーなど全員が役割を担って参加している。代表選手は、そういう共同作業の延長にいるわけです。この共通感覚がないと強くなりません」

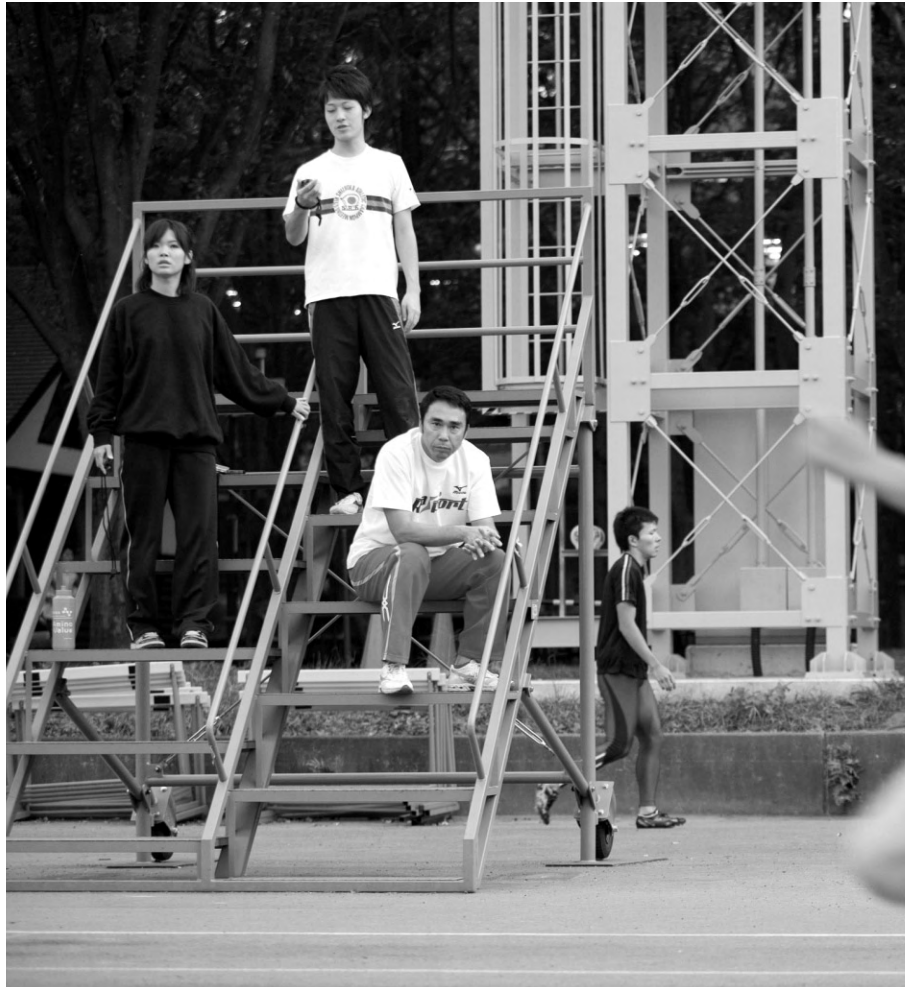
もちろん選手には記録という目標がある。だが、記録もチーム内に「共通感覚」がないと伸ばすのは難しい。個々の選手に合わせて技術的な指導はするが、モチベーションは1人で維持できないし、指導者をはじめ仲間とのコミュニケーションが大事になる。記録を目指して走るのは本人でも、それは共同作業の上に成り立っているのである。

「勝とうが負けようが自分の世界だから関係ないというのは、まだ本人がレジャーやレクリエーションの段階にとどまっているということです」と高野さんは続ける。仲間との「共通感覚」があると自分自身の目的意識が研ぎ澄まされ、頑張りが利き、記録を狙う気持ちをより強く保てるようになるのだ。

高校時代に記録を持っていても、大学で伸びない選手がいる。自分のやり方を変えないためである。

高野さんは「自分が伸びてきた過程を大事にする気持ちは分かる」としつつも、「過去の経験は土台です。しかし、それに縛られると新たな一歩を踏み出せない」と話す。周囲との間に壁ができて、互いに「共通感覚」が持てないからだ。

高野さんが常々モットーとして掲げている言葉に「ポジティブ・ノンレジスタンス」がある。「肯定的無抵抗」という意味だ。高野さんは高校、大学を通して、コーチの指導には全面的に従ってきたという。コーチが要求することを100%消化して、それを自分の走りで具体的な形にしてさらに高いレベルで示すように努力してきた。そうやってコーチと自分の間に「共通感覚」を築いてきたのだ。



走ることで自分が成長していく醍醐味を体感する

一流の選手は「完成されたもの」としてそこにいるのではない。時間をかけて積み上げてきたプロセスがある。



高野さんが指導する東海大学陸上部の練習風景

のと同じです」と高野さん。92年のバルセロナ・オリンピックでの400m決勝で、日本人として60年ぶりにファイナリスト（決勝進出者）になった経験を踏まえて、こう続ける。当時、高野さんは31歳。

「あの時はプレッシャーがすごかった。それだけ自分が高いところに立っているからで、少しでも失敗したら転落するかもしれないという恐怖です。一方で期待もありました。ここまで登ってきた自分への期待、あと一歩を踏み出して頂点にたどり着けば、別の世界が見えるに違いないというワクワクした気持ちですね」

どんな競技会でもスタートする前とゴールした後では、自分の“視界”が変わっていることに気がつく。プレッシャーに耐えて走り切ることで「違う世界」を見つけることができるのである。このスリル感を体感するために、練習の厳しいプロセスがあったという。

競技を通して自分が変わるということは、その人が成長していることを意味する。走りによって、それを実感する。これはランナーであることの醍醐味であり、高野さんが後進に伝えたいのもまさにこのことだ。

この喜びは選手本人のものであると同時に、指導者自身のものでもある。2003年夏、世界陸上パリ大会の200m決勝で教え子の末續選手が3位でゴールを駆け抜けた時、「自分の目の前の仕事が変わってくると思いました」と高野さんは話す。それは「自分の生き方が変わる」ことへの予感だったかもしれない、というのだ。

「感動」に人が進化する原点がある

自らの競技生活を、高野さんは「私には他に選択肢はないという気持ちがあった」と振り返る。「400mは苦しい種目です。ただ、私が持つすべての力を充填して、残らず放出できるのはこれしかないと思っていました。自分のポテンシャルを一番引き出してくれて、自分自身が有能であると思えるものが400mだったのです」。

一流の選手は「自分がやることはこれしかない」と信じている。だから悩まない。学生の中にはオリンピックを目指したいと思っている選手もいれば、将来は指導者になりたいと考えている選手もいる。何を目指すにしても、「自分にはこれしかないという気持ちで、そこに最高の情熱、アイデア、興味—自分の持てるものすべてを注ぐことが大事です」と高野さんは助言する。

最近、高野さんは大学教員、陸上コーチ以外にも幅広い顔を見せている。1年前、アスリートの自立を支援するアスレティクス・ジャパン株式会社（旧社名：ラスポート株式会社）を設立、厚木市にコミュニケーションレストラン「Lap Time（ラップタイム）」をオープンさせた。この店では教え子の選手も働いている。「食のサービスは相手の気持ちを考えることが基本。自分の走りて他人を感激させるのは一流選手の要件です。接客を通していかにお客様に感動してもらうかを学びながら成長してほしい」と語る。

人も動物も「速く走る」のは本能だ。ただ、人間の場合、そこには感動を求める。「本能的なものとしてそうでないものの両方を持って走るのは人間だけです。実に興味深い」と高野さんはいう。「そこに人が進化する原点があるような気がする」というのが彼の考えだ。これも走りを通して後進に伝えたい大切なことの一つなのだ。