

### 共通テーマ「歩く、走る」 : ランニングそしてスプリンティング

渡部, 近志 / WATABE, Chikashi

---

(出版者 / Publisher)

法政大学体育・スポーツ研究センター

(雑誌名 / Journal or Publication Title)

法政大学体育・スポーツ研究センター紀要 = The Research of Physical Education and Sports, Hosei University

(巻 / Volume)

25

(開始ページ / Start Page)

49

(終了ページ / End Page)

50

(発行年 / Year)

2007-03-31

(URL)

<https://doi.org/10.15002/00005072>

## 共通テーマ「歩く、走る」

肉体、精神、技術、指導等々、専任の諸先生方がいかなる考えを持って、日々の指導にあたられているのか、今回初の試みとしてそれぞれのお立場で披露して頂くことになった。

読者諸兄の忌憚ない御意見を頂ければ幸いである

所長 荻谷 春郎

## ランニングそしてスプリンティング

渡部 近志 (経済学部)

### 1. 「9秒99」の衝撃

1984年ロスアンジェルス・オリンピック100m決勝は、カール・ルイスの一挙手一投足に目が注がれた。優勝、金メダルは疑う余地はない、残るは記録への期待感であった。オリンピック史上初の100m 9秒台への期待、夢であったのである。彼は81年にすでに追い風参考記録ではあるが9秒99を記録していた。82年10秒00、83年9秒97、追い風参考記録9秒93の大記録を記録していたのであった。解説席から見た彼のスプリンティング能力、技術は天性なものと思えるのだが、彼の強さは今まで以上に増幅された、自信、優雅、気品といった人間の内面をもかもしだすスプリンティングであったのではないかと、今でもそう考えるのである。

「9・99」(ナイン ポイント ナイン ナイン)。「速い!強い!」そして感動の一瞬であった。

1998年12月、バンコック・アジア大会男子100m準決勝。第1組のレースは著者を再び14年前の「あの感動」へと誘ったのである。伊藤浩二は予選から非常にスムーズな良い感じでスプリンティングされていた。そうした彼の好調さを示すレースが準決勝に現れたのである。それは一瞬とはいえアジア史に残る幻の「9秒99」を記録したのである。しばらくして速報記録は訂正され公式記録として10秒00が発表されたが、「その一瞬の感動と興奮」は、1984年のそれを上回る感涙を覚える記録であった。

### 2. 速く走るという運動能力

星川<sup>1)</sup>は「合理的な走運動とは何か」として、次のように走運動の目的論から走運動を規定している。「走運動の目的は、進化論的にも、それは“速く移動する”ことであるといえる」。カケッコであろうが運動会であろうが、走運動の「その速さ」は大きな魅力として映る。またその速さは、選手のプレーの質も高めるようにも見える。

元横浜ベイスターズの遠藤投手、高速フォークボールを決め球として押えのエースとし活躍された投手は、中学時代に100mを11秒3、三種競技の選手としても活躍していたそうだ(談話)。その運動能力はピッチャーとして大輪の花が咲いたのである。走る速さはスポーツにとってとても大切な運動能力と考える。遠藤選手に限らずトップアスリートの多くは、そうした運動能力に長けていると考えるのは無理があるだろうか。

### 3. ランニングとスプリンティング

速く走ることは「生まれ持った何かが違う」といってもよいほどに、選手の天性に大きく左右されるといわれている。誰もが名スプリンターになれるといったものでもない。ランニングは初歩的な走る運動動作としてイメージできるし、また誰に教えられなくても本能的な運動である。しかし、そうした(かけっこ)に速さが要求されると「速く走るための技術」が要求される。いわゆる「コツ」とも呼ばれるものである。そのコツは、感覚ではなくあくまでも技術である。そのコツを口語的表現で言い表せるとすれば、「跳ぶ」というイメージで表現している。さらに、そうしたコツの上にストライドの速さがかもし出されれば「スプリンティング」に近づくと考えている。

### 4. 100m競走に費やされるストライドの歩数と速さ

100mを速く移動(スプリンティング)しようとする場合、基本的には、100m移動に費やす歩数を少なくする事が望ましい。平均2mのストライド長であれば「50歩」という事になる訳だが、この程度であれば勝負にはならない。限りなく「40歩」に近づけなければならない。それが「跳ぶような走り方」とでも言うのか「スプリンティング」である。スプリンターと呼ばれる短距離選手の多くは、おおよそ「42~43歩」で100mのゴールラインを跨ぎ越すのである。ちなみに、男子大学生では「66~70歩」。一般的な高校生の陸上、短距離選手では(11秒5~9)では、「48~50歩」、女子高校生(12秒後半13秒台)は、「49~53歩」という観察が見られた。歩数の次に課題となるのが「ストライドの速さ」、すなわちストライド・ピッチである。ストライドの速さ(ピッチ)は、リラクゼーション、神経支配、局所持久力に影響を受ける事は知られている。そうした運動能力(技術)をトレーニングや練習によって身につけると、ランニングからスプリンティング(Sprinting)、ランナーからスプリンターに進化するのである。特に近年の長距離競走においても、このスプリント力に長けた長距離走者の驚異的なスピードと持久力には目を見張るものがある。

### 5. テレビ中継(陸上競技)で見たアテネ・オリンピック

さて、陸上競技のテレビ中継は、サッカー・ワールドカップにも引けを取らない世界的に人気のテレビスポーツである。中でも100mの決勝は、トラック種目のハイライトである。世

