平成元年6月22日発行

NO.94

泉南走ろう会

連絡先
泉南スポーツ社
0724(83)4653

"ランニングのトレーニングは科学的、合理的に行うべきか根性でやるべきか"

会長 遠健三

或人は言いました。「スポーツ指導者の研修会に行って来た。そこでは昔のトレーニングは根性〈と言っていたが、そんなの、もう流行らない。これからは、あくまで、科学的、合理的にやらねば駄目だ。」と。私はそれは良い事だいい研修を受けてきた。私は若頃軍隊におり、そこで飛行機は一〇〇〇米、上空を飛んでいる。それを七〇〇〇米までしか届かない高射砲で撃落せと言う。後三〇〇〇米はどうするかと言うと、根性〈気合を入れろと言われました。その時は私は成る程なあと思った。今ではそんな事小学生でもアホと違うかと言うであろう。そんなものだと話しました。

が、その人は、その後のランニング科学的に合理的に走っておるのであろうと思うのですが。朝起きる「今日は北東の風、晴時々曇、午後所により一時雨気温は二〇二度、降水確率八〇%、今日は少し暑い。また雨が降る。こんな時、走ってもなんにもならない。ほな止めとこ、」となるのであるが、根性論はどうか「雨か、それならば雨々降れ〈もっと降れでは走ろうか」と飛び出すのである。これは、まあ極端であるが、私達ジョガーは程々に科学的に合理的に、そして根生で走らねばならないと思います。

今、日本陸上競技会の役員の多は「今の選手は気力がない。もっとパワーをつけなくては駄目だ」と言っておりますが、パワーとは何ぞ、私は思う。力、根生かと思いますが、今の若い人はそれは違う。パワーは科学性、合理性だ。無駄な事はせぬ事だと言うであろうと思います。この事は何時か、ゆっくりと論争したいと思います。

私は先日の女子一〇〇〇〇米競走のテレビを見て感激いたしました。あの長身の朝紫選手と小柄な松野選手、誰が見てもわかるでしょう。あんな小さな体でよくも走れるものだ。私は思う。一流ともなれば身長のハンデがある。特にバレーボールなんかはそうであるように。それなのに松野選手は懸命に走りました。そして破れた。私はこれで松野選手はもう駄目かと思いましたが、翌日の新聞に松野選手「日本選手権に負けたからと言って私の人生は終ったわけじゃない」また「勝ったり負けたりして成長する。この結果をステップにしたい」とありました。立派だと思う。松野選手頑張れ、私は敬服する。

これぞ根性の固まりかと思う。では明日から科学的に合理的に走りましょう。

平成元年(1989年)6月18日 日曜日 △ スポーツ 18

女子1万メートル 朝比奈が松野破る

0秒14差で交わす

女子一万m、ゴール前で松野⑩をかわした朝比奈はガッツポーズで。ゴールインは17日、東京・国立競技場で

日本陸上選手権

ゴール前で自己新録 51秒台の接戦

女子1万m(一〇〇〇〇メートル)で、朝比奈が松野を0・14秒差で抜き、初の優勝を飾った。

朝比奈は、ゴール前で松野に追いつき、ラスト一〇〇メートルで、ゴールインの直前に抜き去った。

朝比奈は、第一周の千メートルを三分一〇秒台で通過。中盤、ペースが落ちてきたが、ラスト一〇〇〇メートルで、ペースを上げ、ゴール前で松野を