

アジア陸上リレーで銅 「集中力」の走りで 2020 東京オリンピック



女子陸上競技部 岩田優奈選手(法4)

「勝負の世界ですから、勝ちたい
という気持ちは常に持っています。
私は誰よりも負けず嫌いなんです」

女子陸上競技部の岩田優奈選手が中東のカタール・ドーハで4月に開かれた「第23回アジア陸上競技選手権大会」の女子4×400メートルリレーにアンカーとして出場し、見事銅メダルを獲得した。

メダル獲得

ピックへ

普段練習している多摩キャンパス陸上競技場。岩田選手が慣れ親しんできたトラックだ

🕒 「ラスト失速」に悔い さらに高み目指す

「ナショナルチームの合宿中に米国テキサスの大会に出場したりして、バトンの受け渡しも初めてではなく、過度の緊張感はなかったです。2位でバトンを託されたので、メダル(3位以内)だけは何としても取りたい」と、他国の選手に必死で食らいつき、バーレーン、インドに次ぎ3位(3分34秒88)でフィニッシュした。

目標を達成し、チームへの責任は果たした。しかし、「結果的に前半に行き過ぎて、ラスト100メートルで失速してしまった」と後悔も残っ

た。以前から課題と認識していた「スピードのなさ」をこの国際大会で改めて感じたという。

大学2年時に日本選手権女子400メートルで優勝するなど数々の実績があるにもかかわらず、「スピードのなさ」という言葉を口にすることに、もっと高みを目指そうという岩田選手の意識の高さが表れている。

「スピードが上がれば、同じ力でもっと速く走れる。その“もと”となるスピードを上げていきたい」という。理由は、前半に飛ばしても後半の失速を抑えられるようになるからだ。

大学2年時は日本選手権をはじめ、日本インカレや関東インカレな

どの主要大会で軒並み優勝するなど飛躍の一年となった。ところが3年時は「タイムはいいのに勝てないレースばかり」が続いた。昨年7月に自己ベスト(53秒37)を出した「実業団・学生対抗陸上競技大会」でも、優勝した広沢真愛選手(日体大)に100分の7秒及ばなかった。

「3年生の頃は(負けて)泣いてばかりいました。負けてしまえば自己ベストも心から喜べない。同じ条件で走って勝つ。それが一番うれしいんです」

女子400メートルの日本記録は千葉(旧姓・丹野)麻美さんが11年前に出した51秒75。52秒台で走った選手も国内に過去3人しかいな

いという。岩田選手は群馬・新島学園高3年時にすでに53秒台で走り、「52秒台は必ず出せる」と思いながら競技に打ち込んでいる。それはもちろん、目標としている2020東京五輪のリレーメンバーに選出されるためでもある。

52秒台を出す！

アスリートとしての目標は、「記録ならば日本記録更新と世界大会のファイナリストになること」。そして、もう一つ、「見てくれる人に感動を与える走りをしたい」と力を

込める。世界を驚かせた男子短距離のウサイン・ボルト選手(ジャマイカ)の走り、サッカー女子の日本代表、なでしこジャパンのW杯制覇など、岩田選手自身がスポーツから多くの感動を得てきたからだ。

同じ女子4×400メートルリレー



アジア陸上ではスリランカの選手(左)の追い上げをしのぎ、3位でゴール(写真提供=共同通信社)



アジア陸上で銅メダルを獲得。日本チームのメンバーと喜ぶ岩田優奈選手(左端)

(写真提供=共同通信社)

に出場した5月の「世界リレー横浜」ではB決勝に進み、地元の日本チームに対する大観衆の声援を体感した。「全員が応援してくれていた。会場全体から力してもらいました」。初めての経験に心が震えた。

来夏、真新しい東京の新国立競技場で、オリンピックという舞台でそんな大声援に包まれ、感動を与えられるような走りができたら…。「そう

できたら最高ですね」と即座に答えが返ってきた。

トラックを1周する50数秒の間、何を思いながら走っているかと聞くと、「ああ、少し足がつかいな」と思ったり、「応援の声が聞こえる」と感じたりしたときには記録は伸びていないようだ。

視界が狭まっていき、頭の中は空っぽ。何も考えない。スタンドの歓

声も聞こえなくなる。そう、脚だけを必死に前に動かそうとしている自分がいる。レース後に思い出せるのは視界だけ。そんな状態で走るのが一番いいという。

まさに「集中力」を体現した走りといえるだろう。目標に向かって突き進む岩田選手の走りに注目したい。



中大入学後に飛躍

岩田 優奈 いわた・ゆうな

162センチ、51キロ。群馬・私立新島学園高校卒。400メートルの自己ベストは53秒37。小学生時代は100メートルで群馬県高崎市6位、全日本中学校陸上競技選手権(全中)は200メートル4位。高校入学後、400メートルの記録が伸び、メインの種目にした。2年時の2017年6月に日本選手権女子400メートルで優勝するなど中大入学後に大きく飛躍した。「幼稚園の先生がとても優しく、懐かしそうに振り返り、中学生くらいまでは「保育士になりたいと思っていた」という。

**「人間力」でも
チャンピオンに
なる!**

**ラスベガス国際クリ
ジヤークで優勝**

2020 東京へ飛躍を期す

重量拳部 原勇輝選手(法4)



ン&

重量挙げ部の原勇輝選手(法4)が、今年3月の米国ラスベガスの国際大会(81キログラム級クリーン&ジャーク)で優勝した。目標に掲げる2020東京オリンピック出場への選考材料の1つとなる重要な大会で、筋骨隆々、鋼のような肉体を躍動させた。だが、パワフルなだけではない。「重量挙げを通して『人間力』を向上させる。それが人間としての最終目標だ」。高校時代の恩師のこの言葉を胸に、日々、ウエイトリフティングに打ち込む姿は求道者のようでもある。

「どんなに力持ちの人でも、いきなり180キロを挙げてみてと言われたら、絶対に挙げられない。素人では絶対に挙がりません」

毎日、不断の努力を重ね、練習を繰り返さなければ、絶対にバーベルは挙がらない。全身を使い、スピードや柔軟性、バランス、テクニック、神経伝達…すべてを整えて競技に挑む。単なる力比べでな

いところに競技の面白さもある。

「継続は力なり」

小中学校時代は野球少年だった。体つきや瞬発力、運動神経などを買われ本格的に重量挙げに取り組んだのは高校入学時から。「重量挙げは自分に向いていた。『継続は力なり』に勝るものはない」と心に決

め、「こうすれば強くなる」と分かったら、とことん最後までやり通す。肉体的な疲れがたまったり、きょうはつらいなど感じたりした日もバーベルと向き合い、「自分に負けないようにすることで、また強くなれる」と確信している。

「(インターハイ連覇など)高校時代はほとんど負けた記憶がない」と振り返る原選手にとって、大学





ラスベガス国際オープンウエイトリフティング選手権の男子81キロ級クリーン&ジャークで、181キロを挙げ優勝した原勇輝選手 (日本ウエイトリフティング協会提供)

1年の全日本ジュニア選手権(2017年3月)、大学2年の全日本選手権(同年5月)で、ともに失格した経験は競技生活の転機となった。大学入学前の強くなるペースが早すぎたからこそ、入学から約1年半の期間は「貯金が全くない状態だった」と自己分析する。

右肩上がりの成長が止まり、少し落ち込んでいたところで、重量挙げ部の三木功司監督からは「今は寝たふりをしておけ。また復活しろ」と落ち込んだ心を鼓舞された。三木監督は重量挙げの元世界記録保持者で、五輪日本代表チーム監督も務めた経験豊富な指導者だ。

「どれだけお金を持っている人も、使って0円になったら、また貯めるのに時間がかかりますよね」。結果的に大学2年の中頃まではこの「貯める期間」となった。ここで気持ちを切らさず、腐らずに練習を重ねられたことが今に生きていると振り返る。

恐怖心に打ち勝つ

競技に臨むにあたって一番大切なことを尋ねると、「関節の可動域を整えること。自分のはもともと結構柔らかいんですが、普通の人では骨や腱や筋肉が耐えられないような重量を挙げようとするので、ひざや肩などの関節の可動域の大きさが大事になる。それを十分にとれるよう、しっかり準備します」。準備が十分でなければ、けがをする確率も上がってしまう。針治療やマッサージ、食事の取り方にも気を配り、筋肉を常に良い状態に保つことも関節の柔らかさにつな

がるという。

「可動域がいい日は、『きょうは行ける』と怖さがなくなる。バーベルは一瞬たりともビビったら挙がらない。体が逃げるんですよ。怖くないって体に言い聞かせるためにも可動域は大事です。脳(頭)との連携にもなるんですが、体は恐怖心を知っている。気持ちでは行けると思っても、体のコンディションが良くなければ挙がらないし、挙げたとしても(体を)痛めたりする。『脳も行けるよ、体も行けるよ』となって『じゃあ行くか』と腹をくくれるんです」

バーベルを挙げようとするときの



□ウエイトリフティング(重量挙げ)

体重別に階級分けされ、バーベルを一気に頭上に引き上げる「スナッチ」、最初の動作でバーベルを肩まで引き上げて立ち上がり、次の動作で頭上に差し上げる「クリーン&ジャーク」の2種目がある。それぞれ3回の試技を行い、挙げた最高重量の合計重量を競う。試技3回とも失敗した場合は失格となる。



ラスベガスの国際大会で優勝し、表彰台の中央に立つ原勇輝選手(中央大学重量挙部提供)

恐怖心との葛藤。本当のところは、やはり経験したアスリートにしか分からないものなのかもしれない。

冒頭の「人間力」の言葉を原選手に伝えたのは、徳島科学技術高校時代の恩師で重量挙部を指導する橋本久さんだ。「強くても、バーベルが挙がっても、そんなに重たいものを日常生活で挙げることはないから、あまり必要はない。ただ、重量挙げを通して『人間力』が上がるなら、重量挙げは素晴らしいスポーツだ」。まさしく至言だろう。恩師から人の道、礼節の大切さを繰り返し指導された。

恩師の言葉に礼節を知る

だから、ふだんからバーベルなどの道具も大事にする。練習が終わ

ればシューズを磨く。現役を引退した元メジャーリーガー、イチローさんの「自分で手入れしたシューズで練習をした感覚は体に残る。自分が手入れしないシューズでは感覚が残らない」という言葉に共感する。「超一流の人も同じような考

え方をしているのかな」とうれしく感じたという。

昨年5月の全日本選手権(81キロ級)では、中大OBで4学年上の先輩にあたる笠井武広選手(ALSOK)に及ばず、今年5月の全日本でも雪辱を果たせなかった。ラスベガスの優勝が評価され、本番1年前の五輪プレ大会(7月、東京国際フォーラム)への出場が決まっているとはいえ、五輪を前にして越えなければならない大きな存在だ。原選手自身も「ここまで来たら、もう勝たないと評価されない」と前を見据えている。

スポーツをする楽しさとは、一例を挙げれば野球ならホームラン、サッカーならゴールを決めたときだろう。ウエイトリフティングの楽しさ、喜びは、「自己新記録を出したとき。日本新記録を出せたら、その日の夜は寝られないだろうな」と原選手は答えた。

家族や、郷里の徳島で応援してくれる人々、中央大の三木監督や同じ重量挙部指導者の鳥飼和夫さんら支えてくれている人への恩返しに。原選手はきょうもバーベルに向かい続ける。



プロフィール

原勇輝(はら・ゆうき)

徳島県立徳島科学技術高校卒。165センチ、81キロ。太もも66センチ。インターハイ連覇、高校選抜連覇などで早くから将来を嘱望され、ジュニア、高校、大学の日本記録をそれぞれ更新。3月の米ラスベガス国際大会はクリーン&ジャークで181キロを挙げ優勝、スナッチとの合計では324キロで2位だった。ウエイトリフティングは昨年秋に階級変更があり、原選手は77キロ級から81キロ級に上げた。

学内配本場所一覧

中大生が作る中大生のための情報誌『HAKUMON Chuo』は、各キャンパスの下記の場所で配本しています。ぜひ手に取って読んでみてください。

多摩キャンパス

各学部・大学院事務室
 学生部
 図書館
 グリーンテラス
 キャリアセンター
 学友会
 国際センター
 生協1階
 入学センター
 炎の塔

後樂園キャンパス

理工学部事務室
 生協
 ビジネススクール事務室

市ヶ谷キャンパス

ロースクール事務室

市ヶ谷田町キャンパス

エントランスホール

駿河台記念館

1階ロビー

バックナンバー



No.262 2019 夏



No.261 2019 春



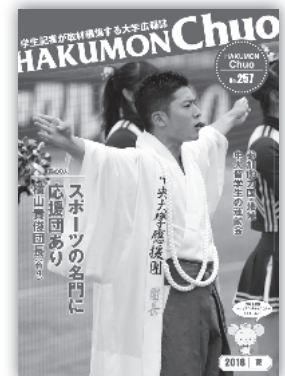
No.260 2019 早春



No.259 2018 冬



No.258 2018 秋



No.257 2018 夏



No.256 2018 春



No.255 2018 早春



No.254 2017 冬



No.253 2017 秋



No.252 2017 夏



No.251 2017 春