

競歩における感覚のバージョンアップ

杉本明洋

今の自分の動きの感覚のバージョンは、3. 2 だと思います。高校時代から大学一回生、までの動きを β 版として（正式なソフトではない時代）、動きが変わった2回生の春を正式リリースのバージョン1. 0として数えると、今の動きは、たぶん、3. 2 くらいになると思います。

β 版のときは、両足が空中に浮いてはならない、というルールに縛られて歩いていました。全国的な大会に出たということもなく、無名の選手でした。高校ランキングで50位くらいでした。

2001年、1回生時のおわり（3月）に、日本陸連の合宿に参加しました。そこで、上体が後傾しているから前傾したほうがよい、と言われ、やってみたら、体の傾きだけではなく、動きのすべてが変わってしまいました。当時、重心の真下に接地するとよい、という話も聞いていて、愚直に真下につくわけには行かないと思い、それではと、逆発想で、接地した足に重心を乗せるということを考えました。後傾していた体幹をかぶせる感覚を抱いたように思います。

ハムの筋肉痛がその日に出ました。それは競技人生の中で初めて感じたハムの筋肉痛でした。競歩を始めて9年になりますが、それ以来、数回だけハムの疲れ、痛みを感じたことはありますが、そのときのハムの痛みは初めて感じたものでした。

後ろ足を完全に地面に残していた感覚があったのが、前傾したことによって、後ろ足が残せなくなりました。初心者の歩きは、接地直後のインパクトと、蹴り出しのインパクトの二つの地面反力の山があると思います。前にあった第一インパクトがからだの真下に入って（真下に接地する感覚がこれに相当する）、体の後ろにあった第二インパクトがどこかに消えてしまったような感じになりました。

歩く競歩が、走る競歩になった瞬間でした。まるで走っているような感じですが、このような走るような感覚の歩きではダメなんではないかと思いましたが、合宿に来ておてられて審判やコーチの方々も、何も言われなかったもので、これでもいいんだと思いました。

2001年4月初旬に京都陸協の記録会があり、5000mWに出ました。高校時代の23分18秒の記録を、はじめて上回り、22分台が出ました。審判の方から「杉本君、歩き方変わったなあ！」と言われました。それは、うまくなったというか、ずるがしこくなったというようなニュアンスでした。その動きが、正式リリースのバージョン1.0と言えます。ここが、自分の競歩のスタートラインでした。

2001年9月に、初めて出た全国大会の日本インカレで、10000mWの自己記録を4分も更新し、41分50秒を出して、7位に入賞してしまいました。やったことがないペースで最初の1000mを4分6秒で入ったのを覚えています。しまった！と思いましたが、そのペースで最後までいってしまったんです。このときのバージョンは、1.2と言えます。この1.2がしばらく（4年間）続くことになります。大学4年のときには、全日本インカレの1000mWで優勝しました。

大学院2年のときにヘルシンキ世界陸上に出ることに決めたのですが、審判からの評価は当時良くなく、発表待ちの段階で出た関西インカレ（10000mW）で失格してしまいました。先頭で歩いて2位に周回遅れの差をつけて歩いていたときに失格してしまいました。ヘルシンキ大会の出場は決まりましたが、それに懲りてフォームを変えようとして、変えたのがバージョン2.0になります。審判から文句を言われたい動きを手に入れようとしたのです。ヘルシンキでは、25位で、1時間25分台でしたが、当時の自己の力より3分は遅い結果に終わりました。フォームの良さを手に入れようとして、スピードを犠牲にしたような結果でした。そこからスランプに入ってゆきました。バージョンは進んでいましたが、パフォーマンスが下がっていました。

2006年の10月、兵庫で行われた国体（成年男子10000mW）に出て、またまた失格しました。8位ねらい（1点獲得）の歩きなのに、失格しました。まさに、どん底でした。2006年の年末に、スランプの先にかすかな光がみえました。バージョン1.0と2.0の折衷案のような動きが偶然手に入りました。スピードも出て、審判の評価も悪くない動きでした。

踵から着地する感覚ではなく、足裏のアウトエッジの第五中足骨の骨端あたりから接地する感覚になった感じです。そういう接地感覚になると、スピードも出て、審判の評価も悪くない動きになっていて、しかも楽だということ

とが分かってきたのです。ここでバージョン3.0になります。2台ではなく、3台への転換でした。偶然の発見でした。

足裏のアウトエッジの第五中足骨の骨端あたりから接地する感覚は、最初に芽生えのは、国体失格後に浮かんできたものでしたが、保持されずに不安定でいたように思います。それが、安定して感じられるようになったのが、2007年になって、中国の昆明（こんめい）で個人合宿を行ったときに、小田先生からメールが来て、「腰を入れるのではなく、胸を入れる」ということが書いてありました。そのことがきっかけで、これまでは、競歩中の姿勢を作るのに、接地点（接地中のインパクトのピーク位置）、腰と首のポイントをいじっていたのですが、そのメールをみたことで、胸もいじることのできるポイントに加わってきた、という感じでした。腰から上は上半身というひとつのものしかなかったのが、胸という操作ポイントが加わって、もうすこし細かい体幹操作ができるようになったように思います。胸でコントロールする新しい感覚が定着しました。胸から足が生えているような感じも、このことをきっかけにさらに強まりました。

1kmのインターバル練習で、それまでは4分ちょうどくらいで精一杯でした。今は、3分50秒台がひょいひょい出るんです。試合での結果は出ていませんが、練習のなかでのタイムは、明らかにこれまでのマックスの速度になっています。こうしたことが説明できる現在のバージョンを3.2と呼ぶことにします。

体幹の感覚に呼吸と言うことが絡んでいたことを今思い出しましたので述べてみます。2001年の夏、日本陸連の合宿がありました。9月のインカレで自己記録尾4分更新する直前の合宿でした。そこで、当時陸連の競歩部長の田上（たのうえ）氏から、一言、「呼吸のリズムを変えろ！」とだけ言われました。一歩ごとに吸って吐くリズムになっていたのを、2回吸って、2回吐く、という世間的に標準リズムに戻せと言われました。

ちなみに、今は、何も考えずに自然にまかせて呼吸しています。これまで、呼吸のリズムが歩きのリズムに組む込まれていたのが、いまは、呼吸のリズムが完全に独立しているように感じます。2.5歩吸って、2.5歩吐くというようなリズムも、いまはよくあります。奇数の5歩というサイクルで吸う・吐くということも、好ましくできるようになっています。やろうと思えば、深呼吸も平気でやっていますし、3歩のサイクルでもなんでも行けます。今思え

ば、呼吸のリズムが切り離せてフリーになってから、お腹周辺や脇腹などの体幹部の力みが抜けたように感じます。

脚が胸から出ている感覚が生まれたのは、お腹あたりの柔らかさが手に入ったこととも関係するのではないかと思うんです。だから、補強運動として、いわゆる腹筋運動はしません。背筋運動はやりますが、いわゆる上体起こしの腹筋運動はいまはやらなくなりました。今の自分には合っていないように感じるからです。腹壁が固まって、呼吸が出来なくなるんです。お腹は柔らかくしていないと呼吸できないんです。硬いお腹は、腹式呼吸のじゃまになる感じがします。