

公開講座 びわスポ“全力疾走に挑戦”を開催して

岩井 雄史

びわスポ“全力疾走に挑戦”の公開講座の開催は、今年で2回目を迎えた。この講座の開催のきっかけは、私がある陸上の競技会で“俺たちのような社会人にもトレーニングの講習会があればいい。企画を立てることはできないのか”という、古くからの友人の一言だった。現実的な話、35歳を過ぎて短距離走の記録向上のためのトレーニングの機会を作ったとしても10名も集まらないだろう、そう考えながら企画を立てた。だから、最少開催人数10名として、20名の人数で募集をした。

ところが、谷川先生のご尽力もあり、公開講座の開催案内を京都新聞に掲載していただけたことで、私の当初の予想をはるかに越える55名以上の応募があった。これが2010年の出来事であった。

2回目の今回は、抽選漏れになった人、昨年度参加して下さった方が中心となって開催された。34名の参加者のうち半数が昨年参加された方だ。“大人の全力疾走、意外と人気がある”と、初めて分かった瞬間だった。

今年も体力測定から始めたが、昨年参加された方は「去年より体重が増えていた」「ストレッチをするようになって体が柔らかくなった」「ジョギングをする習慣がついた」など、話題が豊富になっており、たった3ヵ月の講座だったが、何かしら運動する習慣や自分の体力について関心を持っていただけているとわかり、大変うれしかった。

実技では、昨年同様に講座中に参加者がケガをされないように、熱中症で倒れられないように、細心の注意を払いながら講座の運営を行った。そして、毎回の講座には4～5名の学生が協力してくれ、参加者を多面的にサポートしてくれた。

体力不足の人にとっては、ウォームアップだけで十分な運動だっただろう。この講座で採用したウォームアップの方法は、400mトラックを走りながら体操をしたり、時には歩きながら少し筋力トレーニング的な要素を盛り込み、3～4周程度の走り込みをする方法であった。夏の夕暮れ、日差しが弱くなった時間帯とは言え、夏場の講座は毎回30度を超えていたこともあり、ウォームアップだけでTシャツがびしょ濡れになり、持っているタオルも汗まみれになっていた。それでも皆の顔は生き生きしていた。少年、少女のように。「今日

のビールはうまいぞ～」と、誰かが言う。この言葉を聞くと、大人がかけっこを楽しんでいるのだと我に返らされる。

みんなで走ることは、和気あいあいとおしゃべりをしながら走れる楽しさがある。この講座での短距離走は、30mが最短で、長くても200mしか走らない。しかも、次の1本を走るまで5分、長いと10分の休憩時間がある。この休憩時間があることが長距離走と大きく違う点だ。ある人は、お茶を飲んでくつろぎ、ある人はフォームを仲間に見てもらい、ある人は私や学生に走り方の相談に来る時間にあてていた。

学生時代、陸上をしていたが、記録の向上を目指した練習しかしたことがなかった私にとって、参加者が全力疾走の合間に雑談をしながら楽しむ姿はとても新鮮だった。なぜなら、記録の向上を意図した練習は、お尻が割れそうなくらいきつく、休憩時間は疲れを取り除くことに懸命で、ゆとりを持って仲間としゃべる心の余裕がなかったからだ。この講座を開催して、参加者の全力疾走の取り組み方は、短距離走の新しい魅力を発見させてくれる機会になり、私自身の勉強にもなった。

これまで、記録の向上、健康作り、体力作りのような視点でしかスポーツ指導に関わっていなかった自分の仕事ぶりを見直すきっかけになった。また、人と人の交流を深めることもスポーツの持っている財産であり、人と人の交流も継続して運動をする動機になる。

共通の話題があり、その話題の合間に自分の趣味や人生を話す。年を取るほど話題は豊富であり、かつ専門領域に達する経験を積んでの話だから、話に深みがあり面白い。これは講座終了後の交流会で思ったことだ。インターネットでは得られない情報だ。

100mの記録向上だけでなく、人と人の交流が増え人生の豊かさの質を向上させられる、そんな公開講座の運営も来年のテーマにしようと思える第2回の“全力疾走に挑戦”だった。

公開講座に参加して下さり、ありがとうございました。

また、感想文を提出して下さった飯野修様、井上昌宏様、松澤雅之様、西村順三様、細井勝博様、松永俊治様、松田進様、本当にありがとうございました。