

## 公開講座「全力疾走に挑戦」に参加して

飯野 修

第1回、第2回と2年間、「全力疾走に挑戦」に参加させていただきました。岩井先生を始め、サポートしていただいた学生さんたちに感謝申し上げます。ありがとうございました。

公開講座への参加は、陸上部主催での「びわスポ記録会」に参加したのがきっかけです。2009年8月に当時小5の娘が記録会に参加するというので、親である私も参加させていただきました。この時のタイムは14秒7だったと思います。翌年2010年には小6になった娘は14秒3で走るようになりました。この時に皇子山陸上競技場で見つけたのが「全力疾走に挑戦」のチラシです。打倒娘！の想いが通じたのか、申込者約2倍の公開講座に運よく参加させていただくことができました。ただ日頃の体力不足がたたり、グループ分けでは女性や年配者が大半を占めるBチーム。公開講座や補講を95%の出席率で参加したこともあり、最後のタイムトライアルでは14秒4までいきましたが、娘のタイムを超えることができず、無念の結果で終わりました。

第2回目となる2011年の公開講座も参加させていただきましたことができました。中1になった娘は13秒1で走るようになりました。打倒娘！はあきらめ、自己記録更新を目指しましたが、タイムトライアルでは前年と同様14秒4と進歩なく終わり、残念な結果となりました。第1回目と比べれば、意気込み不足があったのが原因かと思えます。

タイム的には目指せ13秒台ですが、全力で走っても大きな怪我をすることなく、気持ちよく走れるようになったのが、2年間の公開講座に参加させていただいての一番の感想です。また、陸上という共通の話題で、娘との会話の接点ができただけのもよかったです。

ホームページで検索しても大人のための短距離教室は見つかりません。「全力疾走に挑戦」が公開講座という枠からはずれ、大人になっても短距離を全力で走る集まりが、テニスサークルのように広がることを期待しています。

## 51歳勝手に記念企画—全力疾走に挑戦—

井上 昌宏

2011年7月2日(第1回)。一年越しの全力疾走に挑戦が始まる日だ。昨年は、50歳の節目の記念に応募したがあいにく落選。それから、1年間待ち続けての参加になったから、51歳になった記念の挑戦となった。目標は私の20歳のときの記録である100m12秒だ。形態測定、体力測定をやり、私の挑戦が始まった。7月9日(第2回)。30mダッシュは4秒71。腹筋強化はついていけずダウン。7月23日(第3回)。座学でケガの予防には筋トレが必要と学ぶ。7月30日(第4回)。100mのタイムトライアルの日だけど、痛風発作に見舞われ、走ることができず。残念無念。9月10日(第7回)。雨天。台風のため中止があり、久しぶりにグラウンドで走トレーニング。30m4秒8。200m29秒95。9月24日(第8回)。5人グループになり100mずつ走るリレー。終わったあとは疲労がたまって倒れてしまった。明日は筋肉痛決定だ。10月8日(第9回)。2回目の体力測定の日。なぜか、握力、背筋力とも落ちていた。この半年のトレーニングはなんだったのだろう。10月22日

(第10回)。2回目のタイムトライアルの日。9割の速度で走ったら14秒04秒。全力で走ったタイムに換算すると13秒37。目標の12秒には程遠い。いざ、タイムトライアル。力が入りすぎ、後半体力が続かず、14秒36というタイムに…。感想は「やっと終わった！」12月3日(交流会)。はじめて参加者の方々とゆっくり話ができ、それぞれが様々なバックグラウンドを持っておられることがわかり、もっとはやくあってもよかったと思った。

こうして私のひと夏のチャレンジは、おかげさまでケガもなく無事に終わることができました。また、このような企画を勧めていかれる皆様の努力に敬意と感謝をいたします。そして、それぞれの専門分野の知恵を集めて行えば、もっとすぐくて楽しいことが起る予感もしました。地域に開かれた、地域にとって必要で誇らしい大学になられることをお祈り申し上げます。

## 『全力疾走に挑戦』

松澤 雅之

速くなりたい。

100mを速く走るために技術や知識を習得したい、今の自分の力を知りたい、超えたい、挑戦したい、そんな強い思いをずいぶん前より持っていました。そんな中で『全力疾走に挑戦』の新聞記事と出会ったことが最初のきっかけでした。記事を読んだ時は『これしかない』と思いましたが、前回は抽選漏れ…。しかしその思いを消すことはできず、昨春からマスターズ陸上に登録しました。そして5月、運だめしで臨んだ100m走デビュー戦は運良く優勝。そこで大江さんに声をかけられたことが今回の講座に参加する直接的なきっかけとなりました。今思えば、強い思いと人との縁でこの講座への道を開くことができたように思います。

講座は岩井さんをはじめ学生さん達の和やかな雰囲気包まれながらスタート致しました。常に安心安堵感があり、ストレス無く各トレーニングに入ることができました。私は7月のハムストリングス肉離れ、8月のアキレス腱損傷と怪我続きでタイム的な成果を出すことはできませんでした。しかしながら、この講座で短距離走のトレーニングを体感したことで、身体に伝わる衝撃の強さ、そして筋肉や腱の限界点を確認することができました。そしてこの怪我の治療を通じて、自分の身体と向き合うことができ、今後短距離走を続けて行く上ではとても収穫のある経験であったと確信しております。また、体力測定や体幹トレーニングを受けることにより、弱点や今後の課題・トレーニング方法を見出すことができました。

目標は、11秒台。マスターズ競技会や講座の100m走で明らかに後半の伸びの無さ、バランスの悪さを実感しており、今回の講座で習得したトレーニング法を自分のモノにすることが目標達成への鍵になると信じております。講座の参加者は殆どの方が私よりご年配でしたが、年齢なんて関係なく『走りた』という強い気持ちを持ったアスリート達でした。私も皆さんを追いかけながら、『全力疾走に挑戦』し続けて行きたいと思えます。

ありがとうございました。そして、怪我をしてご心配をおかけしたことにお詫び申し上げます。