

佐久間紀郎からの、
ひとこと。

もう伝えるものは何も
ない。

*今年の2月に、佐藤善典さんはじめ陸上関係の皆さんが還暦祝いを催してくれました。同封したのは、その際に作って、読んでいただいたものです。本人作の年表や、家族からの寄稿文を、どうぞお読みください。



ミニハードル。手造り。

ご挨拶

本日はご参集いただき、ありがとうございます。

世間ではトランプ大統領がどうの安倍首相がこうののにぎやかですが、この席ではそんな浮世とは関係なく、皆様が楽しく過ごせばいいなと思っているところです。

夫婦共々、皆様との色々な話を期待しております。

ぜひ、よろしくお願ひします。

佐久間紀郎

佐久間紀郎 略年表

- 1956年 10月26日、母の実家（武家屋敷小関家の隣）で誕生。
- 1957年～1959年 共稼ぎのため祖母がシャカリキとなって、虚弱体質が植えつけられる。
- 1960年 7月26日、弟 次郎誕生。
- 1961年 白石市立白石幼稚園，虚弱児完成。両親は日当たりの悪い当時の家から引越しを考え出す。
- 1962年 ノリオ行方不明事件。本を読んでいた。
- 1963年 現在地に引っ越し。白石市立白石第二小学校。
- 1964年 東京オリンピックを見てものすごい衝撃を受ける。雑誌の総集編をほぼ暗記した。
- 1965年 初の走り幅跳び，体育の授業で。クラスで二番目なので「ボクはハバトビならば出来るのかもしれない」。虚弱児が何を言ってんだか。 **3m30**。

- 1966年 毎度恒例の医者通いから脱け出そうと決意、半ズボンで登校を始める。身体が冷え切って保健室へ。3m70。校内の記録会で四学年の一位となる。人生初。「ボクはハバトビ、なんだ」。
- 隣に住む伯父（昔100m11“0?”）が幅跳びを教えてくれるが、センチをセンチと言う。何かな?と考えているうち終了。
- 1967年 3m93。由緒正しい白石市陸上競技選手権。旧白女高で第一回大会。小学校の部で二位。走り幅跳びを含む陸上競技への意欲はマックスとなったが、何をどうしたらいいのかわからないまま。取りあえず白高の陸上競技部にくっついて歩く。
- 1968年 4m47。前年12月の福岡国際マラソン、2時間9分台のデレク・クレイトンの世界記録をテレビで見てまた大ショック。月刊陸上、陸マガの購読開始。とたんに頭デッカチになる。そしてまた更なる大ショック。メキシコオリンピック。
- 1969年 5m08。白石市立白石中学校。陸上競技部入部。「ホデヤン」なる上級生をはじめとする練習は、私の思っていたのとは大違いであった。ただひたすらの長距離走。とはいえ県大会には出場。前日だかにスパイクを買いに仙台市内をウロウロしたあげく発熱。訳も分からず終わった。
- 1970年 5m80。陸上競技に関する書籍を買いに仙台の書店に遠征するように。また長引く右ヒザの痛みを何とかしようと大学病院まで。分離膝蓋骨とやらで医者は「正座はよしておくこと」「いやいや、これは治るとかそういうものではないからね。」のける私。
- 1971年 6m39。前年度あたりから記録集が充実して来て、種目別五十傑やら百傑が発表されるようになった。これに載るのが目標となり、この年度、載った。
- 1972年 6m55。宮城県白石高等学校。練習形態は陸上競技部っぽい。何かこう、行き当たりばったり。東北大会出場。行きの列車ですっかり具合が悪くなり（酔った、盛大に吐いた）、それっきり。小野真先生。山形インターハイ。こらすごいもんだとビックリ。
- 1973年 6m80。インターハイ出場を意識するが、ダメ。復帰記念沖縄特別国体、という大会があって、行きのジャンボ機ですっかり具合が悪くなりそれっきり。かろうじて吐かなかった。遠征が弱点と考えるに至る。鈴木彊先生、玉槻充先生。
- 1974年 7m23。久留米でのインターハイ。当時、国鉄ストが連発されていてそれに便乗した。引率されてボーッとくっついて行くと、乗り物酔い。自分で移動すれば・・・と、その通りにしたら緊張感と共に久留米の宿まで。一人で遠征した。途中の新幹線やら在来線のダイヤはグチャグチャ、でした。
- 秋、右ハム肉離れ。涙と共に国体出場辞退。「ユニフォームはすぐ届けるからな」。いまだに届かない。
- 1975年 7m35（追参）。出来たてホヤホヤ筑波大学体育専門学群。実は同志社大学文学部に入る予定だった。周囲も「体育教師などツブシがきかない」「体育関係者はアタマが悪い」「体育バカ、という言葉がある」等。しかしメキシコオリンピック以降の私のあこがれは、実は村木征人を輩出した東京教育大体育学部。二者択一。父親は「陸上、やりたいんだな、なら筑波だな、入れるかどうかは分からないが」。
- 1976年 7m16。冬期の練習を順調に積んで、モントリオールオリンピック参加標準記録が7m80。根拠も無く「いけるぞ」と思い込んでシーズンイン。空回りに加え肉離

れ。村木先生が東海大学から出張して指導する時間が徐々に長くなる。この頃から「練習をしないサクマ」との風評が宮城に。

1977年 7m46。(写真2枚)村木先生筑波大学着任。何と私は初め、抵抗勢力の一員であった。アパートの一室まで灰ザラを取り上げに来るのが恐ろしかった。次いで「オレがなあ、お前ほどのポテンシャルを持っていたら、とにかく頑張るんだがなあ・・・」。

1978年 7m44。とにかく頑張ってみたら、またも春先に肉離れ。国立競技場の砂にまみれて痛みに耐えていたら「シッシッ!早く砂場を出なさい!」と審判。本当だよ。ウソでも何でも無い。レーキで押し出されるイキオイ。
卒論の実験をスッポかして留年決定。バカである。

1979年 記録不明。練習はしていたがそれよりも「日々の慰安に身をまかせ」ていた。

1980年 7m32。宮城県飯野川高等学校。
手も足も出ない。ドリルをかたち通り課すだけ。

1981年 7m17。筑波の跳躍合宿に参加。大酒を呑み追放。

1982年 7m31。生徒の応援が、ありがたかった。

1983年 7m18。生徒の成長がうれしかった。各種大会で入賞。

1984年~1987年 宮城県大河原商業高等学校定時制。
7m14。以降の私の記録は、年度ごとに不明、記録ナシ、6m33。様々な試行錯誤ができるようになる。陸上競技の仲間が身近にいて、心強かった。全国大会優勝者が出たが、驚くほど反応がなかった。

1988年~1993年 宮城県白石工業高等学校。
いろいろなことに打ち込めた。

1994年~1999年 宮城県白石高等学校。
保護者の匿名アンケートで、陸上競技の素人扱いを受けて、目が点に。

2000年~2001年 宮城県立名取養護学校高等部。
教員にもスネ夫みたいなのがいる、と実感。

2002年~2005年 宮城県柴田農林高等学校。
ここにもスネ夫。それはともかく、陸上競技部の指導に関しては私にとっての到達点。

2006年~2008年 宮城県立角田養護学校。
「組長」と呼ばれご満悦。駅伝の指導。毎年、本番では試走の記録をほぼ全員が更新する、という快挙。頼もしかった。

2009年~2016年 無職。基本、家に引きこもり。(2017.2.11作成)

~追記~

1962年にノリオ少年が読んでいた本は「世界少年少女文学全集」だったらいい。

By 康太

走の極致を追い求めて

宮城県加美郡加美町立宮崎中学校

教諭 佐久間康太

太田ら(2001)は、学生女子短距離選手の疾走動作の改善過程を、運動学の観点から以下のようにまとめている。

- ① 動作の改善は、指導者と競技者の共通言語を成立させることが欠かせない。
- ② 共通言語ができれば、競技者の内観が深まり、より高度な動作改善が可能になる。また、指導者－競技者間、競技者－競技者間で交わされる動作に関する議論により、さらに内観が深まる。
- ③ 競技者が後輩にコーチングできるほどに内観が深まると、主体的に動作を修正できるようになる。

まさに、私が競技者として、父から受けたコーチングの過程と重なっている。

以下、
・中学から高校1年の、競技のスタート段階である第一段階

・高校2年から大学3年までの、三段跳選手としてナショナルレベル競技者となった第二段階

・大学3年から大学院2年までの、スプリンターとして再スタートを切った第三段階

・競技者として(スプリンター)として最高のキャリアを築いた第四段階

・教員として、人のスプリントを見ることになった第五段階

と、5段階に分け、簡単に振り返りたい。

第一段階

中学から高校1年の時は、自分にとって陸上競技は一つの遊びの延長のようなものであり、以後自分の人生と切り離せないものになるとは露知らずであった。当時のスプリントフォームを見てみると、小柄で細いが硬いバネの少年が跳ねるように走っているという感じで、地面に対して空振りしているという印象すら受ける。

この時父から受けていたコーチングは、走る時は膝を動かす、脚を下ろす時にアクセントをおく、といったシンプルなものであった。

加えて、高校1年夏に「バラバラ走」を習得した。股関節の屈伸動作に腕を合わせ、文字通り身体をバラバラに大きく動かし運動連鎖を引き出すというものである。この時、自分の運動(身体像)と客観的な映像、内部感覚とのすり合わせという疾走動作の改善作業のプロセスを初めて味わうこととなった。この経験が指導者として、選手の動きを見て指導する際のベースとなっている。1日トレーニング、一晩中ビデオとにらめっこ、感覚と意識ポイントをノートにメモするという泥臭いプロセスは、強烈に記憶に残っている。高校1年の秋には県高校新人三段跳第8位、100m11秒49のベスト更新(0.5秒近い)ができ自信がたった。

第二段階

次第に父との間に共通言語が構築され、感覚的な言語のやりとりがなされるようになった。一方的なものから相互のディスカッションというように、変容したように思う。

高校時代には専門種目を三段跳とし、以後大学3年次まで取り組み、大学1年次には国体7位入賞と宮城県記録を樹立することができた。種目が変わりこそすれ、スプリントを重視する競技観は、大学3年冬に種目転向まで変わらずであった。この時のスプリントの意識は、脚の挟み込みを速くすることおよび地面接地足への乗り込みの重視であった。振込、支持脚の相互関係に、地面と接地している時の力感が加わり、より広くそして明確にスプリントを捉えられるようになった。

大学2年の時古武術と出会い、身体感覚への興味が広がる。のめり込めばこむほど競技力の向上につながらないというジレンマに悩まされた。「技術の暴走」とでも呼ぼうか。

第三段階

「トリプルジャンパーとしては、足が速い」(でも、うまく跳べない)自分への周囲の評価は、そんなものだったように思う。そこで私は、「跳べるようにしたい」よりも、どうせなら「日本で1番速くなってやりたい。」と思ってしまった。ここが最大のターニングポイントになったように思われる。

はじめはロングスプリンターとして初めて専門的なスプリントトレーニングを経験したが、「脚の挟み込み」と「乗り込み」だけでは、どうにも同期の成迫や長谷川、後輩の品田や、強力な新入生の齊藤や石塚には勝てない。国際的もしくはそれに準ずるレベルにあった彼らと対等になるのは次の第四段階であったが、そのための材料はこの第三段階で得られた。

この時短距離ブロックのコーチに就任した谷川先生より「もっと接地をじっくりとさせろ」という指導があり、それが大変目新しく、その習得のために躍起になった。

「地面に長く接地する」ことは、おのずと「接地にアクセントを置き、動作スピードを高くする」とことと矛盾するため、次第に父とは電話口で対立することが多くなった。思えばこの時がコーチとしての父との「離」の時期であったのだろう。スプリントパフォーマンスの向上において、「地面に長く接地し」「スネを速く倒す」ことは、「接地アクセント」と「動作スピードの向上」とは本質的には矛盾しないが、そう解釈し説明できるようになるのはまだまだ先のことである。

移動する地面に対して、粘る事で接地距離を伸ばしストライドを稼ぐことが、10秒前半で走るためには欠かせないと気づいたのが第三段階であった。

第四段階

移動する地面に対しどのように粘って接地距離を伸ばすかを引き続き試行錯誤していたが、やはりそれだけではパフォーマンスにつながらない。第三段階ですでにわかっていたことだが、科目等履修生として試合結果や記録の向上と向き合うようになり、直面していた壁である。

2009年5月頭の熊谷市選手権で左脚を肉離れしてから、6月末に自己ベストを出すことになる日本選手権までの間、100mのウェーブ走に焦点をあてトレーニングをしているうちに、適正な接地距離と運動リズムを見出す。加えて100mにおける二次加速の力の解放を発見する。30mまで前傾させ、ためていた力を60mにかけて解放させると、ストライドの伸びとともにスピードが上がる。2008年北京オリンピック100m決勝の伊東浩司さんの解説……ボルト選手の正面映像を見ながら、先行する選手が勝手に後退するよう見える場面で「先行する選手が30m過ぎてから一気に加速ですね」……がこの発見のもととなっている。

また、継続して後輩に指導する機会が生まれた。その選手とのやり取りで相当内観が整理された。「どのように伝えたらわかりやすく伝わるか」、これは、自分の感覚をどんな言語で切り取るかにかかってくる。開高文学にのめり込み、トレーニング日誌にイラストと感覚言語がより充実したのもこの時からである。

競技キャリアの中で最も充実し、国際大会をも経験できた2010年は、4月まで接地を伸ばした。その後織田記念に向けてその場での「もも上げ」を重視しトレーニングした。加速に乗り秒速8m/s～11m/sと、次第にスピードが上がる地面に対し、体幹ともも上げ運動の前傾度合いで対応させること、そして速度維持期には、上体を垂直に保ち「もも上げ」をすることが、最も効果的であることの二つを発見した。

これは第3段階に何となく日本インカレの前に間を狭くしたミニハードルトレーニングを用いていたら、10秒55、10秒46を出すことができたという経験と「トレーニングの期分け」が一致した瞬間であった。高次のレベルにあるスプリンターにとって「接地アクセント」は、高速移動する地面に対応するための先取り動作である。これを最大限に生かすには、まず一般的準備期を通して接地距離を伸ばしてストライドを延長して、筋力や加速力を向上する。続く専門的準備期で一気に動作スピードを高め、脚の振り込み速度を上げ高速で去りゆく地面に対応することで、疾走速度向上にも正の効果を生みパフォーマンスにつなげる。理論と実践の一致である。

この時白石は、その活動を見守っていた。親のスネを噛みちぎってはいたが……。この4年間は、本当に幸せな競技人生だったように思う。

第五段階

左アキレス腱痛に悩まされ、遂に第一線にいることを2012年を最後に諦め、2013年春から宮城に戻る。それからは人のスプリントを見ることが多くなった。現役時代の感覚、特に100mの二次加速の強烈な加速感を忘れたくないという理由で、今はWRCで活躍した名車「インプレッサ」に乗っている。

様々なコーチングスタイルがありこそすれ、人にとってスプリント動作を改善するということは、そこに至る人生をかけて身に付けた運動様式を変えることに他ならない。その行為が「人生を変える」といったら一般的には言い過ぎなのかもしれないが、「スプリンター」として身を立てようと思えば過言ではない。またヒトである以上、疾走動作の改善には、行為や感覚の言語化と明確化は欠かせないということが分かってきた。

親子で培ってきたこのスプリント動作改善のノウハウを次代に伝えることが、運動文化の伝承の一役を担うことと思ひ、今後も指導にあたりたい。今なお強烈に残る、父の「ゆっくりもも上げ」のような美しい示範をいつでもできるよう、内観を磨きながら。

(2017. 2. 5)

参考 1) 太田 涼, 有川秀之

短距離走の疾走動作改善過程に関する実践的研究:運動学的考察の観点から

体育学研究 46 :61-75, 2001

2) 加藤澤男

技の極致を追い求めて

筑波大学体育科学系紀要33: 5-16, 2010

近くで見ている

佐久間みゆき

「佐久間紀郎」をひと言で表現すると「誠実な人」だ。困った時にアドバイスを求めるとすぐにポンポンと回答は返って来ないが、何日もの熟考の末、私が相談したことすら忘れていた時に、「それは……」と回答してもらうことが多々ある。時にはそれが面倒な時もあるが、そばにいる私にとってその答えはいつも考え付かないような切り口でやって来るし、私も腑に落ちるので絶大な安心感になっている。

今年で結婚35年が過ぎたが、陸上競技に関しては特にブレない。これは師匠と呼べる村木征人先生に大学時代に出会えたことと、膨大な読書量の裏付けがあるが故であると思う。今まで自分の培ってきたことを、みんなにどう伝えようかと日々苦勞し工夫し考え続けた指導者時代、時には眠れない程苦しみ、時にはお酒が進む程に議論して楽しいひと時を過ごしたことが懐かしい。以下、その指導者時代について思い出してみる。

佐久間紀郎の指導の原点は、中距離をやっていた上嶋みゆき(現佐久間)に腕ふりを指導したことにあると思う。当時は指導キャリアが乏しかったので私はダメ出しばかりされていた。結局指示された通りの腕ふりができないまま呆れられて終了。他の人に自分の考えを伝え理解し動いてもらうことの難しさの壁に、早くもぶち当たり頭を抱えた、指導者としてのスタートだったはずだ。

初任地だった飯野川高校そして二校目の大河原商業高校定時制の時には、どのように陸上競技の指導をしていたのか実際には分からないが、村木先生の教えを、どうみんなに伝えようかと日々苦勞していたと記憶している。その結果、骨盤ドリルに着手しある程度まとめることができたのではないだろうか。

三校目は白石工業高校。私自身がこの頃から指導している現場にたまに顔を出し、大会を見に行くようになった。「縦回転・前さばき・接地アクセント」という言葉が練習中飛び交い、練習にミニハードルを導入、また器械体操を練習に取り入れ「つりとシメ」という感覚が陸上競技に必要なだと伝えていたように思う。この頃師匠の村木先生の指導自体が変化するので、あらゆる手段を使いその進化を受け止めようとしていた。毎日が試行錯誤の連続で楽しそうだった。

四校目は白石高校。身体作り特に軸づくりの工夫に取り組んでいた。今でこそ体幹とか軸、丹田という単語は日常的に使われているが、当時は目新しい単語だった。スピードスケートのトレーニングから20秒—10秒の導入を考え、初動負荷理論に興味を持って取り入れたのもこの頃だ。専用マシンは今も旧白石高校に置いてあると思う。古武術の本も随分読んでいた。

このような指導キャリアを積んで康太の指導につながって行く。康太は小さい頃から父親が選手を指導する姿を見ているので、動きの目指す方向は頭では理解していたと思う。しかしそれを自分の動きで表現することに大変苦勞し、指導する側としてはある程度できるようになるまでグッと我慢の時期だったと思う。まずは映像を見て自分の頭の中で描いていることと、実際の動きをすり合わせ修正することに、毎日二人でかなりの時間を使っていた。

康太に対して佐久間紀郎が次にどんな指導をするのか、たくさんあるうちのどの引き出しを開けるのだろうと近くで見ているとワクワクする時間だったし、康太がそれにどう応えるのか見ているのが楽しかった。どうして今この練習なのか尋ねると、その位置付けを体系的に説明してもらった記憶がある。大学時代、よく分からなかった村木先生の

理論が、康太の指導を通して私が理解できたことが嬉しかった。その後、「えっ、もう本人に任せていいの?」と思うくらい康太との距離を取って行く。これもブレない指導による信頼の表れだと思って見ていた。

康太が高校3年の秋、高子真吾君(高子盛一先生の息子さん、親戚なのです)が練習に来るようになった。12月中旬に大学進学が決まった康太と一緒に練習するうちに、走高跳から三段跳へ専門種目を変更。最初は真吾君の指導をしていたが、他の人に教えることにより、自分のことに関してより理解が深まると康太に任せることが多くなった。真吾君と康太にとってそれが一番有効だと判断し、指導者として距離を置いた。その結果、二人とも急激に記録が伸びることとなった。

五校目の名取養護学校の次に六校目の柴田農林高校に赴任した時、みのりが高校に入学して陸上競技を始めることになる。柴田農林高校時代は、動く→映像を見て修正する→また動いてみるの繰り返し。選手たちは自分たちで考え、目標を持ち練習していた。私がビデオを撮っていると必ず近くに「見せて下さい」と来た。コマ送りして何度も自分の動きを分析していた。試合の時は特に真剣さが増し、次のラウンドに進むまでには指導者に頼ることなく、自力で自分の動きを修正していた。指導者として終盤に入り目的意識を持ってどう振舞えばいいかを知っている選手を育てていたように私は思うのだが、もしかしたら選手が勝手に育ったのかもしれない。しかし、その方向に誘導していたのは確かだ。

そういう修行モードの練習の雰囲気の中に、みのりもたまに入れてもらった訳である。みのりの指導で忘れられない場面は親ガモ子ガモだ。細い脚を黒いタイツで包み、これが村木先生のおっしゃる動きだと思われる滑らかな動き、もも上げの太ももがひらひら動く。当時脚の細さから「千と千尋の神隠し」のかま爺とみのりにニックネームをつけられたなあと懐かしくなった。あんなにひらひら動いた太もも、最近では生活不活発病のためか見る影もないが。

最後に指導したのは甥の佐久間 翼君。今までの指導キャリアを駆使して指導し、集大成になる筈がなんともはやうまくいかなかったようだ。何か手立てはないかとずっと模索し、考え続けていたが、腹筋や背筋、懸垂も満足にできない基礎体力不足の状態から始めたので、時間が足りずに動きまで手が回らなかったのが現実だった。なす術がないのは、私に腕ふりを指導した時の感覚に似ていたのかもしれない。しかし違ったのはその年齢で、20代と50代ではその後の立ち上がりに大きな違いがあったようだ。

40年程前村木先生から教えていただいた理論の幹に、枝を伸ばし葉を茂らせるように自分の指導キャリアを積んできたように思います。その間楽しい充実した時間が多く、今あるのはこれまで佐久間に関わってくださった皆様のおかげだなあとつくづく思っています。ありがとうございました。また、還暦の年に今までやってきたことを振り返る機会を与えていただき、重ねて感謝いたします。(2017. 2. 3記)

インタビュー記事

～佐久間みのり～

私が陸上競技を本格的に始めたのは、高校1年からだ。父からどんな指導を受けたのか思い出してみると、まず怒られた記憶が現れる。

角田競技場で立五段をした時砂場になかなか入らないので、いろいろな学校の選手が練習している中、大きな声で怒られた。また「バラバラ走」ができずに「違う」と何度も言われた。私は考えてやるのではなくまねをするのが得意で、考えてやろうとするとできなくなってしまう。そういう特性があったからか高校1年と高校2年の冬期練習では、父が横で解説しながら実際に動いて見せてくれていた。(親ガモ子ガモ効果) その甲斐があってか動きの基本が定着し、私一人でも再現できるようになった。今考えると、上達の遅い私に対しさじを投げずに、走る動作を細かく分解し、根気よく教えてくれ、最後につなげて走れるようにしてくれたのだと思う。

このように怒られることもあった私だが、反発しなかったのは、理想の走りを知っているのは父だし、兄がその練習をやって速くなっているから、周りから見て変な練習だと思われる動きも、本質的に正しいと自分の言葉で説明できないけれど感覚で分かっていたからだと思う。

また当時、ウォーミングアップといえば走って体操して…と一連の運動をするのが慣例だったが、私は大会のウォーミングアップでスプリントサーキットをやっていた。今では少しずつ取り入れている学校もあるようだが、私の高校時代は周りから「何をやってるの?」と見られていた。確かに、短距離選手の私が立五段をやるのだからどうして?と思われてもおかしくない。だが、スプリントサーキットをやると(特に試合の時には)スムーズにスピードが上がる実感があった。一方、リレーのウォーミングアップの時はみんなと同じに走って体操して…というウォーミングアップをしなればいけなかったのも、その時は無理に意識してスピードを上げていた。特にスプリントサーキットの立五段が砂場に入ったり入らなかったりすることが、自分の調子を判断する目安になった。砂場に入らなかった時は調子が悪い(出力が十分出ない)のでスプリントサーキットを1セット増やすなどの調整をしていた。

高校2年までは400mと200mあるいは400mHをやっていたが、高校3年から400mと800mをやることになったので、父の考えにより県大会からスプリントサーキットの最後の種目のスキップを短い間隔のミニハードルに変更した。タタタタ…とミニハードルを抜けるのが楽しかったのを覚えている。

また高校1年の冬期練習では、父が顧問を務める柴田農林高校の選手と一緒に練習をすることが多くあった。ミニハードルやスタート練習をする時、何本かやったら映像を見てチェックする。その都度解説してもらい、理解して自分で修正するという修行モードの練習を行い、集中して考えながら練習していた。また並行して棒人間(スティックピクチャー)を書いた。最初は自分の走りが映っているビデオを停止させ、テレビに紙を貼って映像をなぞることを繰り返していたが、結局自分の走りをスティックピクチャーで自在に表現できるまでにはならなかった。しかしこの頃映像をよく見ていたから、自分の頭の中で走りが再生されていたことにより、少しずつ内観が育っていたのだと思う。

そして高校3年の東北大会1～2週間前の練習で「陸上競技が楽しい」という感覚に初めてなった。それはミニハードル7～8足長をやっていた時だった。父に「上体を前傾してやってみろ」と言われて走って

みたら「すごく進む」ようになった。その走りを覚えたら白石の益岡公園の上り坂がぐんぐん進むので楽しくなった。あの高校3年の6月の走りや感覚をもう一度再現したくて、大学の時や社会人になってからやってみても、進む走りは戻らなかった。あの時父に言われたひとは、私にとってベストアドバイスで、だから東北大会で400mのベスト記録59秒30が出たのだと思う。

最後に付け加えると、中学2年の白刈地区駅伝大会の時、何を言われたかはよく覚えていないが、たすきをもらって競り合い少し経った頃、沿道にいた父のアドバイスを聞き落ち着いて走ることができた。また、階段をON, OFFで下るのは得意だったこと、角田競技場でのクーリングダウンの時芝生の上を裸足で走ったこと、腕ふりは太鼓をたたくようにふると教えてもらったこと(結局右手はグー, 左手はパーでふるとしっくりいった)、かかとはお尻につけるようにアドバイスされたこと等々、怒られたこと以外にもたくさん思い出すことができた。

(2017.2.5 インタビューをもとに)