

NEWS FILE ①

厚生労働省2014年3月31日(月)

厚生労働省が睡眠指針を改定

厚生労働省は、3月31日、「健康づくりのための睡眠指針2014」を策定しました。この睡眠指針では、若年・勤労・熟年の3世代別に睡眠の注意点やアドバイスが紹介されています。特に、若年世代（10代の者）に向けては、夜更かしを避けて、体内時計のリズムを保つよう呼びかけています。

思春期から青年期にかけては睡眠時間帯が遅れやすい時期ですが、睡眠-覚醒リズムが一定でないことや、就寝時刻や起床時刻が遅いことは、学業成績の低さに関係することが指摘されています。

また、休日に遅くまで寢床で過ごす、体内時計のリズムを後退させるため、休日後の覚醒、起床が困難になることが明らかにされています。そこで、乱れた体内時計をリセットするために、起床後なるべく早く太陽の光を浴びることを勧めています。

この他に、就寝直前の携帯電話の使用が中学生、高校生の夜更かしを促進し、睡眠に悪い影響をおよぼしている可能性があることを指摘し、注意をうながしています。

睡眠12箇条

1. 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
2. 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
3. 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
4. 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
5. 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
6. 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
7. 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
8. 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
9. 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
10. 眠くなってから寢床に入り、起きる時刻は遅らせない。
11. いつもと違う睡眠には、要注意。
12. 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

CONTENTS

- 私の部活動指導～女子長距離選手の指導を中心に～ …… 渋井博之（那須塩原市立三島中学校） 2
- アンツーカ職人が語る、国立競技場の走路をめぐる情熱 …… 岡邦行（ルポライター） 6
- 陸上競技・水泳の歴史 …… 8

私の部活動指導

～女子長距離選手の指導を中心に～

渋井博之

(那須塩原市立三島中学校)

1 はじめに

中学校の先生方は、心も体も大きく変化する、多感な中学生と向き合いながら日々試行錯誤を重ねておられることと思います。私の場合、特に陸上競技部の顧問として、女子長距離選手の指導に携わりながら試行錯誤を繰り返してきました。

今回は、編集部より女子選手の指導で大切にしていることを紹介してほしいとの依頼がありましたので、私の経験を中心に話させていただきたいと思います。

2 持久力をきちんと理解する

人の体力を構成する要素の1つである持久力は、全身持久力と筋持久力に分けられ、いずれも長距離走や駅伝競走の成績やタイムと相関が高いことは言うまでもありません。そのため、持久力そのものに

ついての理解と、持久力の高め方についての理解を十分に深めた上で選手の育成にあたりたいと考えています。

持久力の詳しい説明は専門書にゆずりたいと思いますが、生徒を指導する上で科学的な知識を身に付け、それを活用することは重要です。私が活用している知識の1つに最大酸素摂取量があります。最大酸素摂取量は体重1kgあたり1分間にどれだけの酸素を摂取できるかを示すもので、全身持久力の指標として用いられています。これを正確に調べるには大がかりな機械が必要ですが、簡単に計算できる式がありますので紹介します。

「 $VO_2\max$ (ml/kg/min)

$$= 12\text{分間走行距離 (m)} \times 0.021 - 7.233$$

この計算でいくと、本校の生徒で全中8位、国体5位、ジュニアオリンピック3位の生徒(1500m: 4'24" 3000m: 9'23")は63ml/kg/minになります。中学生女子の選手では57～58だと相当高い数値です。また、成人女子で60台、成人男子で70台がかなり高い数値とされていますので、それらと比べてもものすごく高い数値だと言えます。ちなみに一般の平均は40前後とされています。

心臓の能力を評価するために安静時心拍数を測ることもあります。トレーニングを積んで拍出量が多くなった選手の安静時心拍数は一般の人より少なくなっており、瀬古利彦選手は30回/min前後であったと聞いています。また、心拍数を継続的に測るこ

表1 H22の女子長距離・駅伝実績あれこれ

・関東中学出場3名(うち1名入賞)
・全日中出場3名(うち1名入賞)
・千葉国体出場1名(少年B女子800m)
・県中学女子駅伝大会新記録樹立。区間新記録樹立(2区, 3区, 5区)
・関東女子駅伝優勝(区間賞1つ)
・全国中学女子駅伝3位(3区区間1位, 区間新記録, MVP受賞)
・東日本女子駅伝出場(2名)
・都道府県女子駅伝出場(2名)
この年は、一昨年1500mで全中チャンピオンを出した影響が、多くの部員が入部しました。

表2 本校生徒の最大酸素摂取量

年度	$VO_2\max$ 平均	1500m 平均	県駅伝タイム	順位	備考
H18	53.6	5'03"	45'11"	4位	関東駅伝19位, 関東駅伝男女アベック出場
H19	54.6	4'59"	44'25"	6位	全日中1500m 1位, 県中学記録
H20	55.8	4'54"	43'49"	3位	関東駅伝5位, 全日中6位
H21	56.2	4'51"	43'08"	優勝	関東駅伝5位, 全中駅伝14位
H22	57.2	4'46"	42'00"	優勝	関東駅伝優勝, 全中駅伝3位
※距離変更があったため、従来の距離に換算してタイムを表記しています。					
H23	55.5	4'57"	45'10"	6位	プレーキあり
H24	56.4	4'50"	43'06"	2位	関東駅伝3位, 男女都道府県対抗出場
H25	57.4	4'45"	43'33"	2位	関東駅伝6位, 国体5位, 全日中8位, JO3位

とで、選手の体調を知ることもできます。

ここで心臓の病気についても少しふれておきたい
と思います。長距離選手は、中学1年生で実施する
心電図検診で再検査となる場合があります。再検査
の結果は、特に問題なしとなる場合がほとんどです
が、心臓肥大などの病気は早期に発見しなくては
いけませんので、注意が必要です。

さて、本校では持久的な能力を高めるために、表
3、4のようにトレーニングを実施しています。

ペースや距離、本数や時間は選手の競技力や性、
競技年数に応じて変わりますが決して多くはありま
せん。実施する目的と心構えをしっかりとおさえ、集
中して行うようにしています。合い言葉は「練習は
何をやるかではなく、どうやるかだ」です。後でも
述べますが、やり過ぎは故障や貧血、燃え尽き症候
群に繋がるので最小限におさえてあります。生涯を
通して競技に親しむ姿勢を身に付ける中学生期です
ので、高校、大学、就職後も競技を続けてくれるよ
うな息の長い選手になってほしいと思い、余力をも
って、毎日の練習、中学3年間を送らせています。
また、バランス良く競技力を高めたいと考えていま
すので、近くの公園でクロスカントリーを行ったり、
公園の周回コースでのランニングを取り入れたりし
て、練習に変化をもたせるようにしています。

息の長い競技者をめざすこととあわせて、中学生
は競技の入り口ですので、走るフォーム（足、腕、
腰）は毎日うるさく言っています。

3 | 中学生期と持久力について考える

中学生期は体力の要素の中でも持久力が高まる時
期と言われています。中学校の保健体育科担当の教
員であれば一度はこのことについて深く考えたこと
があると思います。教科書にも載っていますので、

表3 1週間の練習内容

曜日	月	火	水	木	金	土	日
内容	ビルドアップ走 変化走	ペース走 (ロング系)	インターバル走 (ショート系 or ロング系)	クロスカントリー (ショート系)	ペース走 (ショート系)	クロスカントリー (ロング系)	Active Rest

表4 練習内容とその目的

練習内容	目的
レペティション・半レペティション	スピード向上、酸素負債能力向上
インターバル・ペース走(ショート系)・CC(ショート系)	心肺機能向上、スピード向上、脚筋力向上
ペース走(ロング系)・ビルドアップ走	心肺機能向上、毛細血管密度向上
LSD・CC(ロング系)	毛細血管密度向上、脂肪燃焼

生徒も読んだり見たりして知っているはずですが。

では、なぜ中学生の時期は持久力を伸ばす最適な
時期なのでしょう。生理的な観点から考えると、
「中学生の時期は、第二発育急進期のまっただ中
であり、骨も筋肉も大きくなる時期で、同時に心臓や
肺が大きくなり、機能も高まる最終局面である！」
というのが最大の理由でしょう。黙っていても持久
力はつく時期だと言えます。

また、中学校は持久力の向上に適した環境である
と言えます。部活動が教育課程に組み込まれ、多く
の生徒が運動部活動に参加し、毎日継続的に運動に
取り組むこととなります。つまり、持久力向上のポ
イントの1つである「継続性」が中学校にはあるの
です。まさに中学校の毎日の運動部活動は中学生の
持久力を向上させる格好の場なのです。

もう1つ、精神面も関係していると考えています。
持久力を高めるトレーニングには「きつき」がつき
まといます。大人や子供であれば、すぐに心が折れ
てしまうようなきつきですが、中学生は目標をもち、
意気に感じて燃えられる年代です。失敗が許される
年代でもあります。苦しさに耐えてがんばる自分に
酔うこともでき、周囲もその姿勢や行動をほほえま
しく見守り、さらに叱咤激励してもらえる時期です。
中学生期は苦しいことも継続的に取り組める、最も
心が成長する時期でもあるのではないのでしょうか。

4 | コンディション作り

せっかく持久力が向上し、大会を迎える時期が訪
れても、コンディションが万全でなければ思うよう
な成績が残せず、不完全な形で終わってしまいます。
そこで、女子選手のコンディション作りで重要なこ
とをいくつかあげてみたいと思います。

1) 貧血

長距離選手は貧血になりやすいと言われています。極度の貧血になると、がんばっているのに以前のようなタイムで走れない、サボっているわけではないのに全く走れない、という状態になります。また、普段の生活でも立ちくらみがする、息切れがする、いらいらする、といったことも起きてきます。

そこで、長距離選手が貧血になるメカニズムについて考えてみたいと思います。病気が原因ではなく、スポーツが原因の貧血は運動のやり過ぎと栄養の状態が深く関係しています。血液中で酸素を運ぶ赤血球の寿命は約4ヶ月で、4ヶ月を経過した赤血球は脾臓で破壊され、新しい赤血球を作るための材料として使われます。しかし、激しい運動をすると、足の裏で赤血球を踏みつぶしてしまいます。また、血管にぶつかって壊れてしまうこともあります。赤血球の需要と供給がバランス良く営まれていれば問題ないのですが、走って踏みつぶしてしまったり、血管内の壁にぶつかって壊れてしまったりすると、供給が追いつかなくなり、少しずつ赤血球が足りなくなってしまいます。

また、赤血球を作るのに必要な栄養素はタンパク質、鉄などですが、特に鉄は摂取しにくく、吸収もされにくいいため、造血したくても材料が足りないという事態も起きてきます。壊れた赤血球の鉄を再利用して造血するのですが、一部は汗や、髪の毛、爪などから排出されてしまいます。さらに、女子は月経によって、毎月20~30mlの血液が失われるので、ますます、鉄が足りなくなってしまいます。

そのため、鉄分の多い食事が大切になります。この時、お母さんたちの協力が欠かせません。本校では、お母さんたちに毎日の食事の管理をする栄養士の役割を担っていただくようお願いしています。

この他に、定期的に血液検査をする、鉄剤を処方してもらうといったことも必要です。

2) 故障

膝痛、足首痛、アキレス腱痛、腰痛、オスグッドシュラッター病、シンスプリント、筋膜炎、筋断裂、疲労骨折など、長距離選手が注意すべきスポーツ傷害は多岐にわたります。これらのスポーツ傷害の原因として、トレーニング過多、ケア不足、硬い路面でのトレーニングなどがあげられます。しかし、本校は先にも述べたように、トレーニング量は決して

多い方ではないため、比較的故障も少なく済んでいるという現状があります。

また、保護者会ではお母さんたちに、お子さんのトレーナーとなって、足腰のケアのお手伝いをしていただくようお願いしています（他にも、生徒同士のトラブルや男子生徒からの誘いに目を光らせるマネージャーになっていただくこともあります）。自分に合ったトレーナーを見つけることは大切です。

さらに、シューズの選び方や劣化したシューズをいつまでも履かないよう指導することも重要です。

3) 月経

中学2年生ではほとんどの生徒が初潮をむかえています。トレーニング過多になると月経不順になったり、無月経になったりすることがありますが、本校の生徒はほとんど順調にきているようです。

さて、月経とパフォーマンスの関係ですが、一部の文献によると卵胞ホルモン（エストロゲン）が骨格筋の収縮に一部影響を及ぼすのでは？という報告がありますが、中学生への指導においては特に考慮する必要はないと考えています。事実、最大酸素摂取量への影響はないという報告がほとんどです。

しかし、大会と月経が重なったりすると、出血によってモチベーションが下がったり、腹痛や腰痛、吐き気がある場合はパフォーマンスに影響が出ることもあります。そのため、母親と連携をとることと、先生は男だけど知識や理解は十分にあるんだということ認識させることが必要だと思います。

また、月経中でも本来の力を発揮しなくてはいけないのですから、月経中でもきつい練習が消化できたという成功体験を積み重ね、本番に望むことが必要だと思います。

4) 痩せ・肥満

女子選手にとって月経がはじまるということは同時に皮下脂肪がつくということです。これは生理的に当然のことではありますが、長距離選手にとっては厄介な出来事です。特に怪我や故障をして長い期間練習から遠ざかると、かなりふっくらとしてしまいます。しかし、あくまでもしっかりと体を作る中学生期ですから、それをマイナスと捉えるべきではありません。本校の合い言葉は「もりもり食べて、たくさん練習！」です。脂肪がつくということはロング系の練習に必要なエネルギー源をしっかりと蓄えているということです。ロング系の練習で脂肪を燃

やし、血管密度を高めるチャンスとして捉えるよう励ましています。

また、貧血や必要以上の痩せに繋がるので、食事を抜くことは絶対に勧めていません。給食も全て完食し、昼休みは元気に外で友達と遊ぶ！これが陸上部の毎日の当たり前のルーティンの1つです。そして、ここでも栄養士役をお願いしているお母さんの協力が重要になります。

痩せ・肥満は摂食障害、月経異常、骨粗鬆症など、「性」や「生」に関わる問題にもつながることを男性の顧問も良く理解し、将来を見据えた指導が必要です。

5 | 組織作り

女子選手は特定の小グループを作りたがりません。誰かに依存したい、何かに所属したい、1人での見られるのが嫌、といった心理からくる現象です。そして、小グループに所属したり外れたりすることで、個対個、個対集団、集団対集団のトラブルが生じることがあります。これはもはや女子選手の永遠の現象として、そうあるものだと思って関わった方がいいと思います。

私は、生徒に「弱いチームの時ほど友達同士のトラブルが多いよ」と言っています。仲間とのトラブルが原因でパフォーマンスに影響が出た時には、「ほら、まさに言ったとおりでしょう？」となるわけです。生徒は弱いと思われたくないのでなるべくトラブルを起こさないように努力をしたり、こちらが分からないうちにトラブルを解消したりします。しかし、多かれ少なかれトラブルはあります。トラブルには早期発見・早期対応が必要です。練習日誌は陸上や駅伝に限らず、いろいろな部活動で実施されているようです。私も毎日記入し、毎日提出することをルーティンの1つとして課しています。最初は書くことがなく内容のうすい日誌ですが、半年もするとスペースに書ききれないほど、様々なことを記入してきます。毎日見るのは大変ですが、顧問からの朱書きを楽しみにしている生徒もたくさんいます。特に女子は交換日記よろしく、愚痴や悩みのオンパレードです。その中に人間関係の不具合や好不調のヒントが随分と隠されており、早期発見・早期対応ができたケースもありました。練習日誌での合い言葉は「強い選手は書く量も多い！」です。

合宿や遠征時の部屋割り、バスの座席など様々な場面で組織作りは重要ですので、リーダーや練習日誌から早期に情報を入手し、問題を発見して対応することが大切です。間違いなく言えることは、先の月経と同じように、顧問は君たちの行動を良く理解しているよという姿を見せること、そして安心して練習できる場を作ることが必要だと思います。

一方、所属の欲求を逆手にとって集団走を行うこともあります。集団から離れたくない、一人になりたくないという欲求を利用して、弱い選手を集団に食らいつかせ、集団の底上げをすることもよくあります。また、女子は独占したいという欲求や、特別扱いしてほしいという欲求がありますので、それを上手に刺激していくのも良い方法ではないかと思えます。その他に、生徒の心をつかむことも必要です。女子生徒は自分のこともそうですが、見た目を気にしますので、清潔な服装や身だしなみ、節度ある仕事ぶりを示すことも大切だと思います。

女子選手と男性顧問という関係であればこそ厚い信頼関係が必要です。先生の言うことを聞いてがんばれば自分の夢が叶うかもしれないという、カリスマ性に近い信頼も時には必要ではないでしょうか。

6 | さいごに

陸上競技の長距離種目は練習が積めると順調にタイムが伸びる競技です。しかし、これに勘違いをしてはいけません。選手は消耗していくものです。トップランナーとして、生涯走れる距離が決まっているとすると、早い時期から、専門的に走っていたのでは、選手としての寿命は短くなるばかりではないでしょうか。本県代表の渋井陽子選手や赤羽有紀子選手のように息の長い選手を育てたいものです。

女子選手もやがては女性として、結婚、妊娠、出産といった「性」と「生」を全うすることになります。くれぐれも選手としての活動が、選手引退後の性と生に影響を及ぼしてしまわないようにしたいものです。極度の貧血、骨粗鬆症、拒食、過食、肥満、痩せ、鬱…。他にもあると思いますが、いくら優秀なコーチでも生徒の性と生を壊してしまうことは許されません。目前の大会の成績も重要ですが、生涯にわたってスポーツに親しむ心と体を育てていく中学3年間です。優先順位をはき違えない指導者こそ優秀な監督といえるのではないのでしょうか。

アンツーカー職人が語る、 国立競技場の走路をめぐる情熱

岡 邦行
(ルポライター)

敗戦から19年目、1964（昭和39）年に開催された東京オリンピックは、まさに「復興五輪」だった。競技環境だけでなく、新幹線をはじめ地下鉄、道路、空港、港湾、上下水道などの関連事業は整備され、花いっぱい運動や都市清掃運動までもが全国に波及した。

さらに東京オリンピックは、初めて世界に宇宙中継されて「テレビオリンピック」ともいわれた。20競技163種目はいずれも熱戦となり、とくに国立競技場をメイン会場に行われた陸上競技だけでも15の世界記録、65のオリンピック新記録が続出。競技場の走路開発技術を、世界にアピールしたことはいうまでもない。

その国立競技場での記録を生んだアンツーカー走路を造ったのが、スポーツ施設専門の「奥アンツーカー株式会社」であり、初代社長の父・奥庚子彦氏とともに現場を仕切ったのが奥眞純さん（1931=昭和6年生まれ）だった。

「オリンピック開催中のぼくは、毎晩夜中の2時、3時頃まで国立競技場に詰めていましたね。昼間は寝て、競技が終わった後に出向いて走路やフィールドを整備していた。だから、15日間はキャバレー勤めの、ホステスのような生活をしていました」

東京都東村山市在住の奥さんを訪ねると、柔和な表情で迎えてくれた。当時の国立競技場のアンツーカー走路造りの光景が写された貴重な写真を手に、続



走路を整備する作業員

けて語った。

「ほとんど知られていないと思いますが、競技が終わるとスタッフたちは、応援に駆けつけてくれた全国の自治体のグラウンド施設管理者のみなさんとともに、傷んだ走路に即硬性のアンツーカーを充填して修復するんです。その上で荷物を満載したダンプカーをゆっくりと走らせて、アンツーカーの粒子をグリップしつつ締め上げる。こうして元通りの完璧な走路にして、翌日の競技に備える。だから、選手たちは『このマジックは誰の仕業だ?』なんて驚いていましたね。

また、雨にも強かった。たとえば、100mの予選と決勝は10月15日に行われたんですが、その2日前から37ミリの雨に見舞われたため、誰もが『これでは記録は望めない』と思っていたんですが、結果は違いました。まず、アメリカのボブ・ヘイズが予選で9秒9を出した。これは追い風のために世界新記録にはならなかったんですが、決勝では10秒0の世界タイ記録、オリンピック新記録で金メダルを獲得してくれました。このとき戦前のベルリン・オリンピック100mで金メダルを獲得した、ジェシイ・オーエンスが観戦していたね。翌日のスポーツ紙に『前日の雨の後でこんなにコースが良くなると思わなかった。ボブは、コースを作った人に感謝すべきだ』と書いてくれた。また、国際陸連のエクゼター会長も『史上最高のトラックだ』と激賞してくれましたね」

49年前の国立競技場のアンツーカー走路の写真を手に、奥さんは説明した。

父・庚子彦氏が運動場工事の専門会社「奥商会」を開いたのは1928（昭和3）年だった。その当時のテニスコートや運動場などを造成するのは植木職人の仕事とされており、世間からは“コート屋”と呼ばれていたという。

「父は大阪市役所職員だったんですが、テニス選手だったために退職してまでも、自分でコートを造

りかったんでしょう。運が良かったのはテニスを通じて知り合った、当時の大阪ガスの片岡直方会長がバリのロラン・ギャロで行われたデビスカップを観戦し、水はけのよい煉瓦を砕いた舗装材のアンツーカーに着目した。それで父にアンツーカーの研究を勧め、その年の秋に片岡邸に国産第1号のアンツーカーコートをつ造った。これが話題を呼び、奥商會を率いる父は、さらにアンツーカーの研究・開発をすることになったんですね。

父が日本で初めてアンツーカー走路を手がけたのは、66年前の昭和22年です。石川県金沢市を中心に第2回国民体育大会が開催されたときで、メイン会場の金沢市営陸上競技場の走路をつ造った。テニスコートに使用するものとは違う硬度を上げたアンツーカーを開発し、父が竣工チームを金沢に送り込んでいます。昭和天皇が初めて参列され、戦後初めてメインポールに国旗が掲揚された大会でしたから、かなり父もプレッシャーを感じたかもしれません。もちろん、大会は成功しましたね」

そう語る奥さんが父の仕事に魅せられ、走路造りに専念するようになったのは、22歳のときからだ。以来、競技場の走路を手がける一方、ウレタン舗装材やスポーツ用天然芝を開発。現在も、技術顧問として社員を導いている。

そして、26歳を迎える年の1957（昭和32）年に奥さんは大阪から上京。父とともに神宮外苑競技場を解体した跡地に建設する、国立競技場の走路造りに着手した。第3回アジア大会が、1年後に新たに建設される国立競技場で開催されることになったからだ。

「当時の走路造りは、勘に頼ることが多かった。そのため科学的に測定器によるデータで判定することにしました。東京大学生産技術研究所や京都大学造園研究室の教授たちと『試験走路委員会』を設立し、舗装材を徹底的に研究しましたね。アンツーカー走路、それに従来の石炭殻や混合土砂によるシンダー走路をつ造り、文部省体育局や日本陸連の協力を得て、実際に選手に走っていただく。そのデータを参考に研究し、開発したのが、“ネオ・アンツーカー”と称した、それまでにない新たなアンツーカーでした。それを使用した走路でアジア大会は開催されたんです」

そのネオ・アンツーカーが使用された第3回アジア大会の陸上競技では、31種目で大会新記録59、日本

新記録5が出た。それが契機となり、日本製のアンツーカーは広く海外でも注目され、6年後に開催される東京オリンピックを迎えることになったのだ。



プロクターニードルでの硬度測定

そして、東京オリンピック開催を半年後に控えた、5月末だった。当時32歳の奥さんは、東京オリンピック組織委員会技術嘱託の肩書で渡欧し、前回のオリンピック開催地のイタリア・ローマを始め、ギリシャ、フランス、ドイツ、スイス、デンマーク、スウェーデン、フィンランド、ベルギーの主な競技場を25日間に亘って視察した。

当時を奥さんは振り返った。

「国立競技場の走路造りには自信があったんですが、やはり海外の競技場が気になりました。とくに前回の開催地のローマの競技場がね。そこで硬度を測定するプロクターニードルという機器を持参し、まずはローマの競技場のアンツーカー走路の硬度を測ったら、110ポンドでした。その瞬間、ほくは『勝った!』と思い、胸を撫で下ろしましたね。同行してくれた日本体育大学の山田良樹先生も『えっ、こんなものかね』って。それというものも走路は硬いほど選手は走りやすいし、記録も期待できる。当時の奥アンツーカーは研究に研究を重ねて、それまでのネオ・アンツーカーよりも精度の高い“ネオH・アンツーカー”を開発した。プロクターニードルで測ると、140ポンド以上の硬さを誇っていましたからね。もちろん、雨が降っても動じない、雨に強い崩れないアンツーカーでした」

このネオH・アンツーカーが、前述したように東京オリンピックで多くの新記録を生んだのだった。

「この写真を見てください。49年前のほくの髪は黒々としているでしょう。今とは違って若かったからね……」

そうやって奥さんは苦笑した。しかし、写真に写る眼と、私の前にいる奥さんの眼は今も変わらない。ときおり厳しい職人の眼を垣間見せる。

陸上競技

● 発祥

原始時代、人類にとって走る・跳ぶ・投げるは生きる術であったが、農耕社会を迎え、これらの運動は簡単なルールを伴った競技形式となり、古代オリンピックが始まったと言われている。



▼古代ギリシャの陶器に描かれた円盤投げをする若い男。

近代の陸上競技は、17世紀後半から民衆の間で興行的におこなわれていた競走（賭レース）に始まり、それを学生たちが取り入れて、1840年頃から寮対抗、校内競技会、学校対抗などの競技会を開催するようになったことから発展した。1896年にクーベルン男爵の提唱で始まった近代オリンピックでは、第1回のアテネ大会から競技種目となっている。

● 日本への普及と発展

わが国では、明治初期になって外国人指導者のもと本格的な陸上運動会が始まり、1912（大正元）年のストックホルム大会でオリンピックに初参加した。その後、1928（昭和3）年のアムステルダム大会では三段跳で織田幹雄選手が金メダル、女子800mの人見絹江選手が銀メダルを獲得した。2000（平成12）年のシドニー大会では、日本人女子として初めての金メダルをマラソンの高橋尚子選手が獲得した。

陸上競技は世界中のほとんどの国でおこなわれており、記録の更新もとどまることをしらず、高度化が進んでいる。

水泳

● 発祥

水泳は人類の始まりとともに日常生活を営むためにおこなわれていたものと考えられ、非常に古い歴史を有している。競技会らしきものは、1800年前後からイギリスで賞金レースや賭レースとしておこなわれていたが、1869年にメトロポリタン水泳クラブ協会（のちのアマチュア水泳協会）が設立され、アマチュア競技規則が定められた後、近代的スポーツとしての発展が始まった。

1896年のオリンピック第1回アテネ大会では自由形競泳がおこなわれた。1900年パリ大会から背泳ぎ、1904年セントルイスから平泳ぎ、1956年メルボルンからバタフライが加わり、近代4泳法が揃った。

● 日本への普及と発展

日本には古くから伝えられた独特の水泳法「日本泳法」があり、そのなかに流派がいくつもある。現代のスピードを競う水泳は、明治末期から大正初期にヨーロッパから西欧近代泳法が伝えられたのが始まりと言え、初めてオリンピックに参加したのは、1920（大正9）年のアントワープ大会である。



▼日本泳法の1つである「甲冑御前泳」。武技として発展した。

近年、日本水泳界では、1972（昭和47）年のミュンヘン大会以降、世界記録の樹立や種々のメダルを獲得。2012（平成24）年のロンドン大会においては、背泳ぎとメドレーリレーで2位になった入江陵介選手をはじめ、多くの日本選手の活躍により、銀メダル3個銅メダル8個を獲得し、水泳日本の明るい話題が生まれた。