

01 強化

High Performance



東京2020への強化の道のり

1

Look Back TOKYO 2020

東京2020を振り返って

「金メダル」を目指した4×100mリレー

東京2020オリンピック（以下、東京2020）の陸上競技では、男子4×100mリレーへの注目度が高かった。今回、金メダルを獲ることを目標として、そこに照準を合わせて準備してきた。銀でも銅でもダメで、選手もスタッフも「金しかない」という思いが強かった。

男子4×100mリレーは、オリンピックでは2000年シドニー大会から連続して決勝に残り、2008年北京大会では悲願の銅メダル（後に他国のドーピング問題で銀に繰り上げ）を獲得した。そして前回、2016年リオデジャネイロ大会では、歴史的快挙と言われる銀メダルを獲得した。この時はメンバー4名とも10秒台の選手で、日本のお家芸とも言うべきバトンパスワークが功を奏し、そこまでたどり着いた。

東京2020までの間の世界選手権でもメダル獲得が当たり前のようにっており、「東京では金しかない」という信条で迎えたオリンピックであった。金メダルを獲るために、これまでのバトンパスワークに加え、個々の走力アップも必要とされた。その取り組みにも成果が表れ、4名の9秒台スプリンターが出現した。実際に東京を走った4名のうち3名が9秒台であった。さらに、バトンパスワークでは、いわゆる「攻めのバトン」を決勝の舞台で展開することが必要とされ、臨んだ。

結果として、第1走者の多田修平（住友電工）から第2走者の山縣亮太（セイコー）へのバトンパスが、ほんのわずかの差で届かず、途中棄権となってしまった。

その原因を究明するといくつかの要因が挙げられるが、監督の立場からすると、実戦的な準備の機会を提供できなかったことが悔やまれる。通常ならば、海外へ遠征したり、あるいは海外から強豪国を招聘して事前に実戦（レース）を経験するところだが、今回は新型コロナウイルスによるパンデミックの影響もあり、それが実現できなかった。それどころか、本番が行われる国立競技場で事前に練習することすら叶わなかった。

しかしながら、彼らは近い将来金メダルを獲ってくれると信じている。なぜならば、日本リレーチームは、これまで、目標達成のための課題を明確にし、その課題を確実にクリアしながらここまでパフォーマンスを上げてきた。そのプロセスにおけるノウハウと、それをもたらした科学的バックグラウンドは、「金メダル獲得」という目標達成を実現性の高いものへと導いてくれている。

前強化委員会委員長
陸上競技選手団監督
麻場一徳 ASABA Kazunori

競歩は「強化戦略が正しい」ことを証明

今回、男子20kmでメダル2つ（銀、銅）を獲得した競歩は、今や日本のお家芸となっている。特に、ここ数年、チームJapanとして取り組んだ成果が着実に表れ、世界でも有数の強豪国として認知されるに至っている。

競歩は、高い技術性と戦略性、さらには過酷な環境下にあることもそれらを継続し続ける忍耐力が要求される競技種目であることから、日本人に合った特性を持った種目であると思われる。加えて、東京2020を視野に入れて、暑熱環境下でも力が発揮できるよう、質の高い医科学サポートを有効に活用しながら、全体のレベルアップを実現してきた。

東京2020でのメダル獲得に先立って、2019年ドーハ世界選手権でも、過酷な暑熱環境下において、金メダル2個、入賞3個を獲得した。このことはチームJapanの強化戦略が正しいことを証明している。今後、国内においても、競歩人気が高まるような取り組みが行われ、競技人口の増加とともに競技レベルの更なる向上が期待される。

日本陸上界はステップアップしている

陸上競技選手団全体として、メダル2個（銀と銅）、入賞7個という成果を挙げることができた。この結果が良いかどうかについては、さまざまな立場の方々から評価をいただくことになると思うが、この数字に関しては、前回のリオデジャネイロオリンピックがメダル2個、入賞2個であり、入賞の数で5個上回った。また、オリンピックの陸上競技でメダルを取ることは、歴史的にそんなに簡単なことではなく（表1）、その中で、2つのメダルを確保できたことは大きい。戦後のオリンピックで、これまで一番メダルと入賞が多かったのがアテネオリンピックのメダル2個、入賞6個であり、1964年の東京オリンピックではメダル1個、入賞2個だったことを考えると、日本陸上界は少しずつステップアップしていると感じる。

さらに、今回特筆すべきは、若手の活躍である。日本陸連では、競技者育成指針の制定やダイヤモンドアスリートの選定および育成など、特にジュニアからシニアへとどのようにパフォーマンスを上げていくか、エビデンスを蓄積しながら対策を行ってきた。その成果が着実に表れ、若手が入賞を手にしたことは、今後の日本陸上界にとって、明るい話題と言える。



東京2020 日本選手の成績

Men 男子

●100m			
予選1組	⑥多田修平（住友電工）	10.22 (+0.2)	
予選3組	④山縣亮太（セイコー）	10.15 (+0.1)	
予選4組	④小池祐貴（住友電工）	10.22 (±0)	
●200m			
予選1組	⑥飯塚翔太（ミズノ）	21.02 (-0.3)	
予選2組	⑥サニブラウン・アブデル・ハキーム（タンフルウィードTC）	21.41 (+0.9) SB	
予選3組	⑤山下 潤（ANA）	20.78 (-0.6)	
●400m			
予選4組	⑥ウォルシュ・ジュリアン（富士通）	46.57	
●5000m			
予選1組	⑦坂東悠汰（富士通）	14.05.80	
予選2組	⑧松枝博輝（富士通）	14.15.54	
●10000m			
決 勝	⑦相澤 晃（旭化成）	28.18.37	SB
◇	②伊藤達彦（Honda）	29.01.31	
●マラソン			
決 勝	⑥大迫 傑（Nike）	2.10.41	SB
◇	②中村匠吾（富士通）	2.22.23	SB
◇	③服部勇馬（トヨタ自動車）	2.30.08	SB
●110mH			
準決2組	⑧金井大旺（ミズノ）	26.11 (+0.1)	
準決3組	③泉谷駿介（順大）	13.35 (-0.1)	
予選3組	⑥高山峻野（ゼンリン）	13.98 (-0.1)	
予選4組	②泉谷	13.28 (-0.2)	
予選5組	③金井	13.41 (-0.1)	
●400mH			
準決3組	⑥山内大夢（早大）	49.35	
予選2組	③山内	49.21	
予選4組	⑥黒川和樹（法大）	50.30	
予選5組	⑥安部孝駿（ヤマダホールディングス）	49.98	
●3000mSC			
決 勝	⑦三浦龍司（順大）	8.16.90	
予選1組	②三浦	8.09.92	NR
予選2組	⑨青木涼真（Honda）	8.24.82	
予選3組	⑫山口浩勢（愛三工業）	8.31.27	
●20km競歩			
決 勝	②池田向希（旭化成）	1.21.14	
◇	③山西利和（愛知製鋼）	1.21.28	
◇	⑫高橋英輝（富士通）	1.27.29	
●50km競歩			
決 勝	⑥川野将虎（旭化成）	3.51.56	SB
◇	⑩勝木隼人（自衛隊体育学校）	4.06.32	
◇	⑫丸尾知司（愛知製鋼）	4.06.44	
●4×100mリレー			
決 勝	多田修平、山縣亮太、桐生祥秀、小池祐貴	途中棄権	
予選1組	③多田修平、山縣亮太、桐生祥秀、小池祐貴	38.16	SB
●4×400mリレー			
予選2組	⑤伊東利来也、川端魁人、佐藤拳太郎、鈴木碧斗	3.00.76	=NRT
●走高跳			
決 勝	⑬戸邊直人（JAL）	2.24	
予選A組	⑩衛藤 昂（味の素AGF）	2.21	
予選B組	②戸邊	2.28	
●棒高跳			
予選A組	⑫江島雅紀（富士通）	5.30	
予選B組	⑭山本聖途（トヨタ自動車）	5.30	
●走幅跳			
決 勝	⑥橋岡優輝（富士通）	8.10 (±0)	

予選A組	①橋岡	8.17 (+0.4)
◇	⑫城山正太郎（ゼンリン）	7.70 (+0.3)
予選B組	⑭津波響樹（大塚製薬）	7.61 (±0)
●やり投		
予選B組	⑨小南拓人（染めQ）	78.39

Women 女子

●1500m			
決 勝	⑧田中希実（豊田自動織機TC）	3.59.95	
準決1組	⑤田中	3.59.19	NR
予選2組	⑨卜部 蘭（積水化学）	4.07.90	PB
予選3組	④田中	4.02.33	NR
●5000m			
決 勝	⑨廣中璃梨佳（日本郵政グループ）	14.52.84	NR
予選1組	⑨廣中	14.55.87	PB
◇	⑫萩谷 楓（エディオン）	15.04.95	PB
予選2組	⑥田中希実（豊田自動織機TC）	14.59.93	PB
●10000m			
決 勝	⑦廣中璃梨佳（日本郵政グループ）	31.00.71	PB
◇	②新谷仁美（積水化学）	32.23.87	
◇	②安藤友香（ワコール）	32.40.77	
●マラソン			
決 勝	⑧一山麻緒（ワコール）	2.30.13	
◇	⑩鈴木亜由子（日本郵政グループ）	2.33.14	SB
◇	③前田穂南（天満屋）	2.35.28	
●100mH			
準決1組	⑥寺田明日香（ジャパンクリエイト）	13.06 (-0.8)	
予選1組	⑦木村文子（エディオン）	13.25 (+1.0)	
予選3組	⑦青木益未（七十七銀行）	13.59 (+0.4)	
予選5組	⑤寺田	12.95 (+0.3)	
●3000mSC			
予選2組	⑩山中柚乃（愛媛銀行）	9.43.83	
●20km競歩			
決 勝	⑬藤井菜々子（エディオン）	1.31.55	
◇	⑮岡田久美子（ビックカメラ）	1.31.57	
◇	⑭河添香織（自衛隊体育学校）	1.39.31	
●4×100mリレー			
予選1組	⑦青山華依、兒玉芽生、齋藤愛美、鶴田玲美	43.44	SB
●やり投			
決 勝	⑫北口椋花（JAL）	55.42	
予選B組	④北口	62.06	SB

表1 前回(1964年)東京オリンピック以降のメダル、入賞獲得数

年	開催地	メダル	入賞	メダル獲得者
1964	東京	1	2	銀（円谷幸吉）
1968	メキシコ	1	1	銀（君原健二）
1972	ミュンヘン	0	1	
1976	モントリオール	0	0	
1980	モスクワ			不参加
1984	ロサンゼルス	0	4	
1988	ソウル	0	1	
1992	バルセロナ	2	6	銀（森下広一、有森裕子）
1996	アトランタ	1	4	銅（有森裕子）
2000	シドニー	1	3	金（高橋尚子）
2004	アテネ	2	6	金（室伏広治、野口みずき）
2008	北京	1	2	銅（4×100mリレー）
2012	ロンドン	1	3	銅（室伏広治）
2016	リオデジャネイロ	2	2	銀（4×100mリレー）、銅（荒井広宙）

東京2020に向けた強化戦略

2つの大目標達成へ「種目特化型」強化を

日本陸連強化委員会は、2016年リオデジャネイロオリンピック終了後、本格的に東京2020に向けた強化体制を発足させ、具体的な戦略を立案した。図1は強化体制の組織図を示す。また、図2は目標及び具体的な戦略を示している。

強化体制としては、それまでのブロック制から「種目特化型」の体制を組んだ。つまり、各種目の到達度別にゴールドターゲット、メダルターゲット、トップ8ターゲット、ワールドチャレンジと4つカテゴリーに分け、メダルを目指すのか、入賞を目指すのか、それとも出場を目指すのか、それぞれの目標に合致した強化の取り組みを実施することとした。

この体制は、これまでのブロック制と比較して、それぞれの種目の実情に合った強化施策が展開されるとともに、個人をターゲットにした具体的強化プロセスを提供できるメリットがあった。しかし、その反面で人的、金銭的に大きな負担が生じる

のも確かであった。国や公的機関からの補助金など、豊富な資金を背景にした東京2020ならではの体制と言える。

東京2020を目指すに当たって、我々は、2つの大きな目標を掲げた。1つは「メダルや入賞を一つでも多く獲得すること」であり、もう1つは「舞台に立つ者（出場者）を一人でも多く輩出すること」であった。前者は、オリンピックではごく当然の目標であるが、後者については、地元開催のオリンピックならではの目標と言える。このことに関して、早い段階から理事会の承認を取り付け、現場に周知することで、アスリートや関係者のモチベーションアップを図ろうとした。

具体的戦略としては、「メダルや入賞を一つでも多く獲得する」という目標につながる対策として、マラソン、競歩、男子4×100mリレーを、メダル獲得を目指す3本柱と位置づけ、医学サポートなど、特別なサポートを講じながら強化を展開した。これらの種目は、表1にも示されているとおり、簡単にはメダルが獲れない中、過去のオリンピックにおいてメダル獲得を果たしており、そのノウハウを持っている種目である。結果

として、3本柱でメダル2個、入賞2個を獲得していることから、今後もこの3種目が日本の主力種目として位置づけられていくであろう。

世界陸連は、今回のオリンピックから、その資格付与のためにワールドランキング制度を発足させた（当初は2019年世界選手権から適用の予定だったが、諸準備が間に合わなかった）。強化委員会の戦略として、早い段階からその制度を研究し、対策を練ってきた。その甲斐あって、特に「出場者を一人でも多く輩出すること」につながり、66名の選手を派遣することができた。

MGCなどプロセスの明確化

また、強化委員会では、代表選手選考のプロセスをより明確化するとともに、アスリートが選考のプロセスに参画することによって、競技力強化が実現できるシステムを構築することを意識して取り組んできた。その象徴がマラソングランドチャンピオンシップ（MGC）シリーズである。

瀬古利彦マラソン強化戦略プロジェクトリーダー（当時）のもとに発足したこの仕組みは、しばらく低迷が続いた日本マラソン界が活気を取り戻すことに貢献した。東京2020では、メダルまでは届かなかったが、男女1名ずつの入賞者を輩出し、今後につながる成果を上げた。MGCシリーズは、さらに発展して、ジャパンマラソンチャンピオンシップ（JMC）シリーズとして走り出しており、今後、日本マラソン界をさらにレベルアップにつなげてくれるであろうと楽しみである。また、このような仕組みが、トラック&フィールド種目においても活用され、我が国陸上界全体のレベルアップにつながっていくことも期待される。

さらに、強化委員会では東京オリンピックの成功につながる要因として、女子アスリートの参加がカギを握ると考え、その象徴とも言うべき女子リレー強化に取り組んだ。具体的には、女子リレーの特別対策プロジェクトを発足させ、出場権獲得のための諸施策を行った。今回、コロナ禍の中、2021年5月にポーランドのシレジアで開催された世界リレーにチームを派遣し、4×100mリレーの出場権を獲得したことは、今後の日本女子リレーにとって大きなことだと思われる。

ドーハ世界選手権を「バロメーター」に

我々の強化の取り組みの成否を表すバロメーターとして、2019年世界選手権ドーハ大会を位置づけた。過酷な暑熱環境下で開催されるこの大会でのパフォーマンスが東京を占うものと、まずはドーハを目指すこととした。

結果としてメダル3個、入賞5個を獲得したことは、大いなる自信となった。しかも、メダル3個のうち2個は金メダル、メダルテーブル8位、プレーシングテーブル11位は、過去にない好結果であった。

特に、3本柱と位置づけられた種目のうち競歩（金メダル2個、入賞3個）、男子4×100mリレー（銅メダル）のメダル獲得、オリンピック選考競技会となるMGCの開催時期の関係で通常とは異なるレベルでの代表派遣となったマラソンにおいても、暑熱対策の成果を発揮して、女子マラソン7位入賞を獲得した。また、ダイヤモンドアスリートを中心とする若手アスリートが力を発揮したことも、東京2020に向けて明るい材料であった。

日本陸上界全体のレベルアップも実現し、2019年シーズンは、男女合わせて19個の日本新記録が誕生した（図3）ことも特筆すべきことである。東京2020本番に向けて、着実に進んでいることを実感したドーハ世界選手権であった。

図3 日本記録更新回数の年次推移

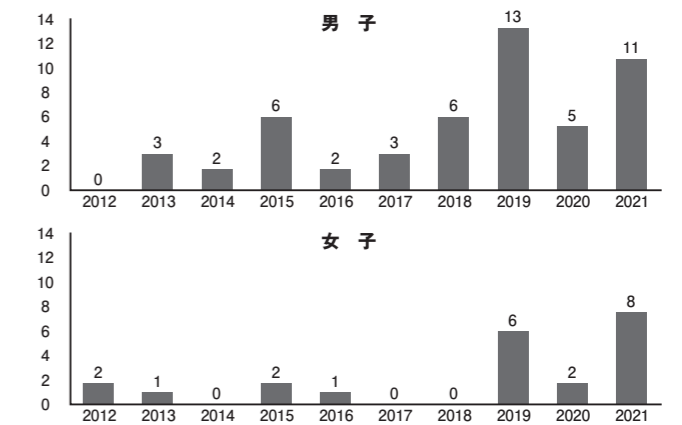


図1 東京2020に向けた強化委員会組織図

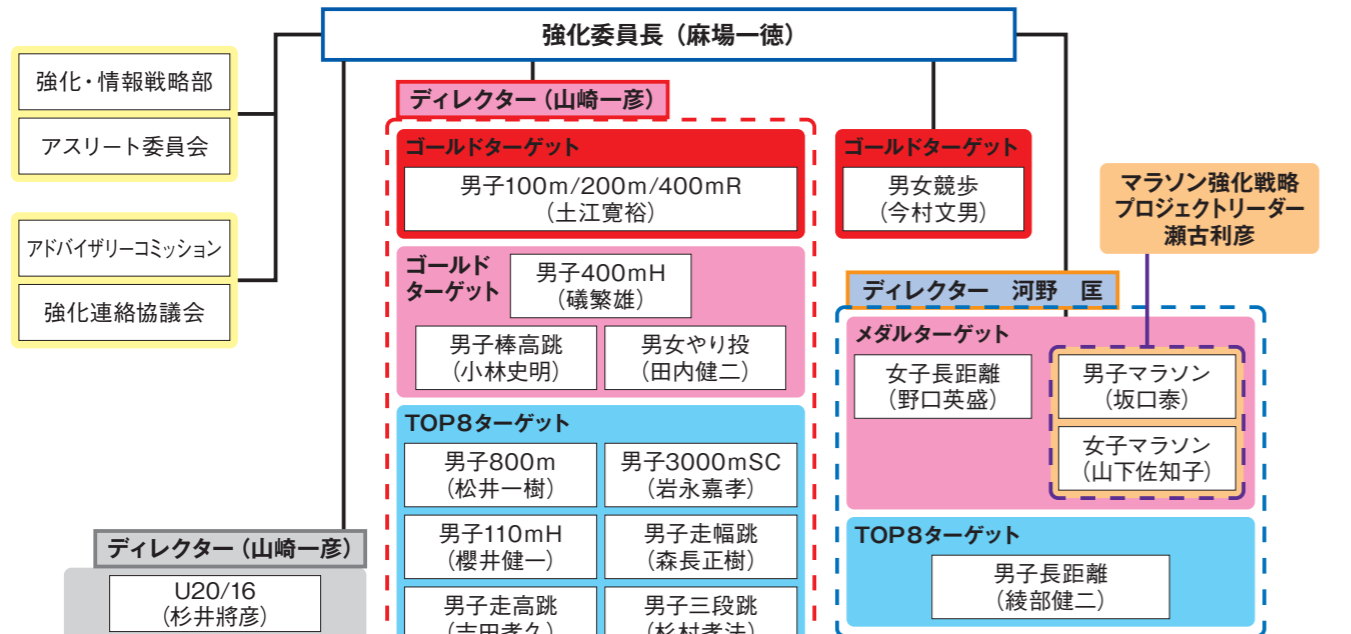


図2 東京2020の目標と具体的な戦略
東京オリンピック競技大会に向けて

目標 2つの柱

- 1)メダル・入賞を一つでも多く
- 2)舞台に立つ者（出場者）を一人でも多く

戦略 具体的取り組み

- 1)3本柱（男子リレー、男子競歩、男女マラソン）を中心としたメダル獲得プロセスの強化
- 2)個人をターゲットにした具体的強化
- 3)強化プロセスに直結する選考方法の立案（ex.MGC）
- 4)ワールドランキング制の研究と利用（戦略の構築）
- 5)東京につながる2019年シーズンの取り組み
*特にドーハ世界選手権でのパフォーマンス
- 6)女子リレーの特別対策プロジェクト



3

COVID-19 Pandemic

新型コロナウイルスによるパンデミックの影響

競技会の早期再開と綿密なコミュニケーション

東京2020が開催される予定であった2020年シーズンは、自粛生活で始まった。もとより、シーズン前に1年程度の延期が決まっていた。しかしながら、競技会は開催されず、トレーニングもままならない状況は、「不安以外の何ものでもなかった」というのが正直なところである。

そんな中、日本陸連は、どの競技団体よりも早く活動再開のための準備を始めた。具体的には、「陸上競技活動再開のガイドライン」を作成し、基準作りを急いだ。その甲斐あって、7月のホクレンディスタンスチャレンジを皮切りに、感染症予防対策を講じながらの大会が再開されるに至った。

大会という目標が設定されると、本領を発揮するのがアスリートである。ホクレン・ディスタンスチャレンジは、田中希実(豊田自動織機TC)が女子3000mで日本新記録を樹立するなど好記録が続出し、現場の力の大切さを実感した大会になった。何よりも、大会開催に力を尽くして下さった関係者の方々に、本当に頭が下がる思いであった。この大会以降、陸上競技に限らず、スポーツの大会開催のノウハウが形成されていったと思われる。



また、自粛生活を余儀なくされた4~6月の3ヵ月間は、国内外を含めて大会等の現地情報がまったく得られない状況にあり、これも大きな不安要素であった。そんな中、オンラインによる会議を活用し、少しでも多くの情報収集・交換を試みたことは、新たな情報戦略のあり方を確立する上でも役立った。週に1度のディレクターミーティングや専任コーチとの定期的なオンラインミーティングを実施することで、現場とのコミュニケーションが途絶えることなく物事を進めることができた。

コロナ禍における東京2020への強化対策の一環として、ワールドランキングポイントを確認する手段を模索する必要があった。日本は地理的条件から、簡単に海外大会の出場ができないので、国内大会においていかにポイントを獲得するかが大きな課題であった。これには、日本グランプリシリーズを開催している各都道府県陸協の協力が大きな力となった。世界陸連コンチネンタルツアーのブロンズラベルを獲得し、順位ポイントの高い大会を準備していただけたことは、特に「東京2020出場」が目標となるアスリートにとっては心強い味方となった。まさに、日本陸上界が一丸となって東京2020に向かっていく雰囲気があった。

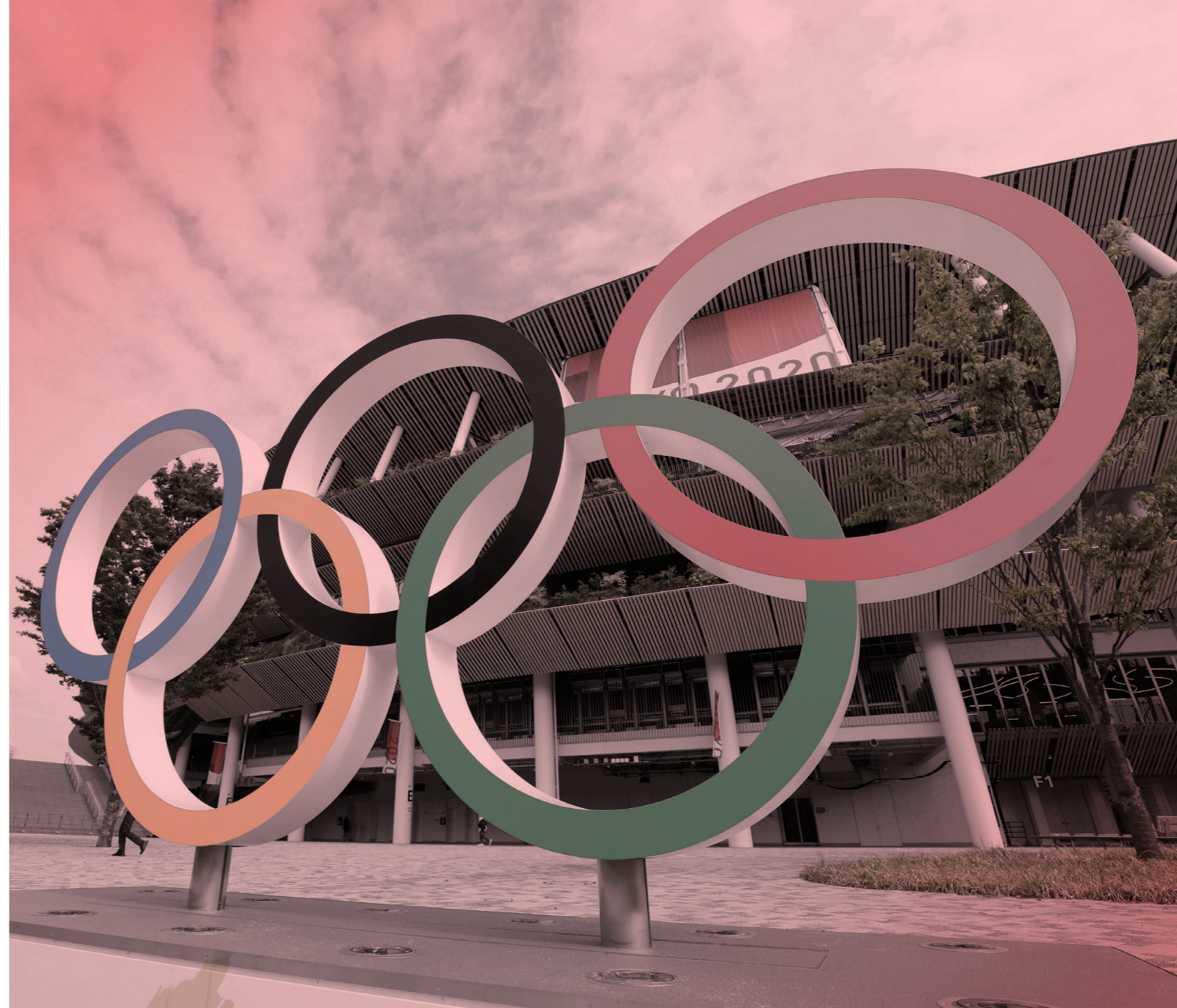
その成果は、日本記録更新回数と数字となって表れている(図3)。2020年には、一度、2019年の勢いが止まってしまったが、2021年になると男女合わせて19回と、2019年と同じ数字に復活している。

地の利を活かせなかった反省

東京2020は、世界的なパンデミックの中で行われるという、まさしく異例のオリンピックであった。開催にあたっては、関係者の方々の多大なる尽力があったことは言うまでもない。アスリートは、人生を懸けて競技に取り組み、競技力向上のために、毎日毎日、血のにじむような努力を続けている。そのようなアスリートたちにパフォーマンス発揮の場が提供されたことは、現場を預かる者として、何より大切なことと捉えている。

その一方で、欲を言えばキリがないが、アスリートのパフォーマンス発揮をアシストする取り組みをもう少しできなかったかという反省がある。例えば「地の利」を活かす実践である。今回、サブトラックを含めて国立競技場での事前のトレーニング等はまったくかなわなかった。数回の競技の場はあったが、これは海外選手と同等の機会と言える。マラソン、競歩会場の急な札幌移転、女子マラソンの突然のスタート時間変更なども含めて、組織委員会をはじめとする運営サイドとのより密な連携体制を築くことができなければ良かったと思っている。

そのような中で、全国各地から集まって運営をサポートして下さった競技役員、ボランティアスタッフ、警備関係者の方々に、常に選手団に向けて暖かい言葉をかけていただいた。無観客という競技会では極めて特殊な環境条件下において、このことはとても有り難く、大きな力になったことを強調しておきたい。



4

Strengthening Construction

新しい強化スタイルの構築に向けて

東京2020までの道のりにおいては、新型コロナウイルスに翻弄されたと言っても過言ではない。そのような状況の中で、無観客ではあったが、大会が開催されたことは、日本スポーツ界にとって大きなことだったと考える。

日本陸連強化委員会による強化のプロセスは、パンデミックの影響によって思い通りにいかないところもあったが、おおむね順調に進み、日本陸上界のある程度のレベルアップが実現した。その背景に、地元開催のオリンピックということで、豊富な資金的バックアップがあったことは事実である。しかしながら、ポスト東京では、これまで通りにいかないことは明白である。

ウィズコロナの時代に加え、世界情勢も必ずしも安定してい

るとは言えない状況にある。スポーツは、平和で安定した時代にこそ、その良さを発揮するものと思われる。しかしこれからは、社会の平和や豊かさに貢献するものとしての役割を担うべく、その価値の向上に資する取り組みや情報発信が必須になってくるものと思われる。

新しい強化体制においては、「ライフスキルトレーニング」という新たな発想の強化施策を実施するなど、これまでの「強化の場や資金」を提供する方法から「強化のプロセス」を提供する方法へと転換を試みている。これらが、陸上競技の社会的価値の向上につながるとともに、斬新な発想のもと、日本陸連方式とも言える新しい強化スタイルが構築されることを信じて、楽しみにしている。

東京2020を継承した 今後の強化策と陸上の価値向上を目指して

1

Project to TOKYO 2020

2020東京オリンピック強化普及特別対策プロジェクトチーム発足

2013年、東京2020オリンピック（以下、東京2020）の開催が決定。それを受けて2014年11月、「2020東京オリンピック強化普及特別対策プロジェクトチーム」が編成された。当時、強化育成部長としてU20カテゴリーを中心とした競技者育成と強化を担当していたこともあり、私はこのプロジェクトメンバーのリーダーとしてディレクターを務めた。

まず、プロジェクトを始める際に、前回の1964年東京オリンピック前後の歴史について学ぶ必要があった。当時の日本オリンピック委員会強化本部長であった大島鎌吉は、1964年東京オリンピックを4年後に控え、1960年ローマオリンピックの惜敗の要因を12項目挙げた。

1. アマスポーツの評価が低い
2. 学校体育が目標と指導力を失っている
3. スポーツ指導者、施設が不足している
4. 科学研究と現場の結びつきが弱い
5. 選手養成の一貫性、計画性に欠ける
6. 青少年層のつかみ方、指導方法が明確でない
7. 選手の健康管理が不十分
8. 選手を社会的有能者に導くことが不足している
9. 選手が非スポーツの環境が東京に集中している
10. スポーツの種類が多い
11. 体協・競技団体の財源がない
12. 政府のスポーツ政策が十分でない

左記の項目を見ると、ずいぶん改善されてきている点と、現在もなお改善されていないばかりか、増長されて問題視されているものが多いことがわかり落胆した。しかしながら、これらの問題点は普遍的であり続け、現代の取り組みは常にリニューアルをしていく努力が必要であると感じた。

したがって、オリンピックで金メダルを獲るために求められる課題は、昔も今もほぼ同様であるが、その方法論は高度化されているため、解決方法は異なってくるのではないかと考えるようになった。私たちプロジェクトチームは、以下の国際競技力向上のための強化システムの構築を目指した「五輪の柱」を立てた。

- ① 強化組織の抜本的改革
 - ② 種目・競技間トランスファーの促進
 - ③ 強化情報戦略の強化と拡充
 - ④ 科学的サポートの徹底的活用
 - ⑤ 指導者養成の推進
- これら「五輪の柱」として、東京2020までに改善および推進できた点と継続して残っている問題点並びに将来の展望について述べていきたい。



2

Go for World Standard

国際競技力向上を目指した「五輪の柱」

① 強化組織の抜本的改革

抜本的改革ということまでは到達できなかったが、強化委員会が自身のコーチング手腕を発揮して強化対象競技者を自ら伸ばしていくという形から、コーチングマネジメントへシフトさせることや、メダルターゲット種目、TOP8、ワールドチャレンジの3カテゴリーに種目を分類し、目標を明確化できた。

特に当初はTOP8に紐づけられた男子110mハードル、3000mSC、走幅跳においては、メダルターゲットに匹敵する躍進を示し、オリンピックを契機に新しい日本陸上界に布石を投じることができた。

② 種目・競技間トランスファーの促進

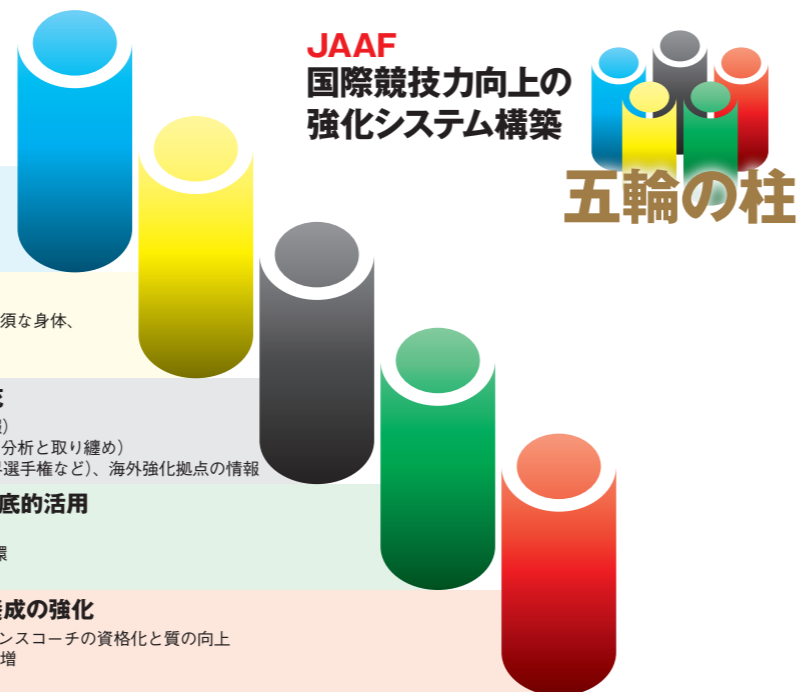
この項に関しては、プロジェクトチームが発足してからすぐに取り掛かることのできた課題であった。種目・競技間トランスファーを本連盟では「タレントトランスファー」と名づけ、多くの一流競技者は、さまざまな競技および種目を通じて成長し、その高みに到達していく。

そのために、育成時期においてはある一つの種目に特化して

成績を求めるのではなく、さまざまな種目を通じて得られる有感感を重視していくことを推進していくものであった。タレントトランスファーマップの作成、それに伴う競技者育成指針の作成をしたことや、育成段階の競技会では、オリンピック種目にこだわらない種目設定をして、育成段階からシニア競技者に必要なスキルを十分身につけられるように配慮していった。

その代表例が、U18、U20で当初導入されていたオリンピック規格のハードルの高さ（106.7cm）である男子110mハードルを、U20規格である99.1cmに下げたことである。特にU20日本記録が大幅に更新されたことを契機に、日本記録もオリンピックメダル獲得レベルの記録に到達した。今後の挑戦としては、育成時期の競技会過多やトランスファーや多くの種目に挑戦する競技会の仕組みについて考えていくことが重要であると考えられる。

タレント育成ということでは、2015年にプログラム化した「ダイヤモンドアスリート」は、最も画期的な育成プログラムであると言える。通常、トップアスリート支援や強化などはエフォートが重視され、強化資金に関しても育成プログラムには資金投入できないという現状であった。陸上競技を通じて、オリンピックや世界選手権で活躍することはもちろん、豊かな人間性を持つ国際人となることを最大目的として、今後の日本およ



① 強化組織の抜本的改革

専任コーディネーター制の確立
国内外強化拠点の整備
縦割りブロック強化と種目特化拠点の設置

② 種目・競技間トランスファー促進

トランスファーマップの作成（OGメダル、入賞に必要な身体、体力的特徴の明確化）
タレントマネージャーの配置

③ 強化情報戦略の強化と拡充

強化情報の一元化と循環整備（強化広報）
強化に関する中長期的戦略分析（データ分析と取り組み）
国際競技会情報戦略（オリンピック、世界選手権など）、海外強化拠点の情報

④ 科学サポートの徹底的活用

情報分析科学の徹底
応用科学とサポートの好循環

⑤ 指導者養成の強化

ハイパフォーマンスコーチの資格化と質の向上
登録指導者数倍増

び国際社会の発展に寄与する人材として育成していくことを狙いとした壮大なプログラムである。

これらの趣旨について、東京マラソン財団スポーツレガシー事業をはじめとする、アシックス、Denka、エームサービス、Gabaの皆様より賛同していただき、丁寧な育成プログラムが構築された。選出競技者たちは、オリンピック、世界選手権での入賞や、多くの出場者を輩出するなど成果を上げることができた。今後も単なるタレント発掘に終始せず、陸上競技界の育成プログラムのフラッグシップモデルとして高精度化していくことが望まれるだろう。

3 強化情報戦略の強化と拡充

情報戦略としては、世界陸連（WA）が設定したワールドランキングのポイント分析をいち早く強化対象競技者へ説明し、国内競技会においては、都道府県陸協の協力のもと、日本グランプリ競技会などの大会カテゴリーをなるべく上位に持っていくなどの対応ができた。その結果、東京オリンピックでの強化目標の通り、「一人でも多くオリンピック出場者を輩出する」という目標を達成することができた。

ただし、発足当時に考えていた国際競技会への参加促進や海外強化拠点を設置して、国際的な情報を収集していくような仕組みは、COVID-19の影響もあり、実現できなかった。また、今後も海外に開けた拠点づくりなどは据え置きされているのが現状であるが、私たちのスポーツはワールドワイドな競技であることから、根気強く施策していきたいところである。

強化情報の拡充というところでは、2018年11月より陸上競技専門誌である月刊陸上競技では、強化に関する情報をわかりやすく伝えていこうという趣旨で、「Challenge to TOKYO 2020 日本陸連強化委員会 ～東京五輪ゴールド・プラン～」を連載した。強化に関わっている者たちは理解できても、現場のコーチにはなかなかその意図が伝わらないことが多いと考えている。私たちの日本陸上界がどのような方向へ進んでいきたいのか、あるいは進むべき方向性を示すことは必要不可欠であることから、今後はさらに文字での表現をしていきたい。

4 科学サポートの徹底的活用

この東京2020までの軌跡で、最も進んだ一つであった。科学委員会による競技会分析とフィードバックは、体系化され迅速化された。また、男子4×100mリレーでは、区間分析のエビデンスを導入したことによって、バトンパスの精度と走順のエビデンスの蓄積は他国より群を抜いていると思われる。東京2020こそ残念な結果となったが、これらは、次のパリオリンピックでも大きな財産となるだろう。また、杉田正明科学委員長を中心とした暑熱対策サポートおよび研究に関しては、ロード種目のみならず多くの競技会へ向かうコンディショニングで活かされた。今後はこれに加え、情報分析科学なども導入していき、競技者のパフォーマンス向上が期待できるだろう。

5 指導者養成の強化

強化委員会とは直接的ではないが、私たちコーチは指導者としての資質向上を常にしていかなければならない。そのため、コーチ養成は強化と切り離すことができない重要な事項である。

2020年に指導者養成委員会が立ち上がり、指導者養成の充実を図っている。これらは、育成段階の部活動のあり方の見直しや、地域や民間クラブへの緩やかな移行などを鑑みて、コーチ養成と資格保持者の増大は喫緊の重要事項と言える。

五輪の柱に挙げていたハイパフォーマンスコーチの資格と質の向上というところまで、到達することができなかった。ハイパフォーマンスコーチと言っても、トップ中のトップを育てるだけのコーチ像ではない。普及、育成、強化における各カテゴリーのコーチは、全体像を見ようとしても、結局はそのカテゴリーでのゴールを見出そうとしてしまう習性があることは否めない。

今日の日本では、中高校生が競技者人口数の圧倒的な割合を占めている。全日本中学選手権、全国中学校駅伝、全国高校総体、全国高校駅伝などの過熱ぶりをみると、まさしく最高峰競技会と位置づけられている。当然、コーチ、競技者の外部評価や動機付けは勝敗に集中してくる。特に育成段階の指導力という意味は、日本代表選手を何人輩出したかではなく、そのカテゴリーで総合優勝させたかが強調されてしまうという傾向にある。これではどんどん狭義な指導方法を確立していくこととなり、育成の指導力は先見性であるという指導理念は根付かない。

さらに、コーチの入れ替わりがそれほど多くはない。選手の入替わりが激しいカテゴリーでは、せめてすべてのコーチが、さまざまな選手のスタートラインからゴールまでの全体像を知っておくことが重要である。国際競技力向上のためには、競技者のタレント育成との両輪で、ハイパフォーマンスコーチ育成は声高らかに提唱していくことが課題である。

3 Legacy of TOKYO 2020 東京2020で私たちは何を残せたのか

「見る」「見られる」を意識した強化を

COVID-19の影響で、2020年に開催されるはずのオリンピックが翌年に延長となった。私たちは、競技者に対して、「いつどんな状況になるかわからないことを想定せよ」ということを常に話しているが、私は100%予測することも、想定することもできなかった。プレイヤーから開催当年までは対策で追われた感があったが、冷静に対処し、適応が早かったのは競技者の方ではなかったか。東京2020の若い競技者の大活躍は、私たちに「冷静になれよ」とのメッセージだったのではないか。

それらの競技者に助けられて、東京2020が終了した。私たちが自信を持って何かを残せたのかということ、思いつくことがない。ただ言えることは、今後はメダルの価値や記録の価値だけでなく、陸上競技そのものの価値をどれだけ上げることができるかということを毎日考えている。

1964年に開催された東京オリンピック後のレガシーは、日本スポーツ界全体の成果として、高度経済成長に合わせて企業がスポーツを支援する機運が高まり、競技強化をするための実業団体制が定着化した。スポーツの普及においては、スポーツ少年団などの体制が拡大した。また、ハード面では高度経済成長にも助けられ、当時のオリンピック関連競技施設は後世につながるものとなった。

しかしながら、これらは制度後退が起こっている。ソフト面である実業団制は、企業理念や自社の意識高揚などに期待される部分が大きく、自社の人たちが良い方向に動く内向き傾向であることから、「する」スポーツがメインとなっている。そのため、「見る」意識の強いトラック&フィールド種目は、実業団として期待できる企業参加は少ないのが現状である。

コーチに関しても、すべてのカテゴリーで「する」コーチ化が進んでいると思われる。「見る」人よりも「する」人の集団になっていることは否めない。さらには成績重視が行使されている全中、インターハイ、インカレ、箱根駅伝、実業団などは、コーチ、関係者、競技者も「する」方が優先され、「見る」は重視されづらい仕組みになっている。強化に携わる人間として、「する」を長年行ってきたかもしれないが、今後はコーチ自身が「支える」はもちろんだが、「見る（見られる）」を意識した強化を目指していきたい。

最後に、2013年、2020年の東京オリンピック開催が決まった翌朝の輝く青い空と白い雲は今も忘れられない。そして、強化育成部長時代に東京2020へ向かって、高校指導者のみなさんと東京2020までに「どうやって選手を育成するか」「将来の陸上競技界をどうしていきたいか」について何度も何夜も語った日々は忘れない。冷静と情熱のあいだで陸上競技を見つめ、陸上競技の価値を高めていきたい。



2 Strengthening Construction 道程 (みちのり) ▶ マラソン強化策として実業団からの提言

2014年日本実業団陸上競技連合（以下、日本実業団連合）会長に西川晃一郎氏が就任された。同氏は日本陸上界の現状、特にマラソン界の低迷を憂い、その要因について筆者にレポートを求めた。以下が実業団強化副委員長として2015年に西川会長へ送った内容である。

「マラソン界はオリンピック選手でも年収2000万円を超える選手は皆無。一方実業団選手（主に駅伝選手）は高卒1年目でも給料ベースで200万円以上、強化費を含めると500万円は支払われている。トップ選手に薄く、駅伝選手の育成には厚く処遇している現状から、世界に通用する選手の育成は、指導者と選手の『高い志』に委ねるしかないのだろうか。」
注力すべきは以下の3点と考える。
①マラソン選考要項が世界に通用する強化とリンクする事（陸連）
②指導者のプロ化⇒その後選手のプロ化（チーム運営方法の検討：実業団）
③マラソンレースの新設（記録挑戦）、駅伝実施方法の見直し（区間距離、出場チーム数、予選方法など）
※2020年にはとても間に合わないが・・・手を付けないとこのままダメになっていくのを待つだけになってしまう気がする。

上述のレポートを受けて、西川会長を中心とするワーキングメンバーが立ち上がり、「東京2020でメインポールに日の丸を掲げる」ことを目標に、まずは男女マラソンの日本記録更新に対して報奨金を出す仕組みを作り上げた。いわゆる「マラソン日本記録樹立に1億円。チームに5000万円」というスキーム「Project EXCEED®」である。その概念は以下の通り。

プロジェクト名“EXCEED”には超える、超越するという意味がある。

ここには、12年前に打ち立てられた男子マラソン2時間6分16秒、9年前に打ち立てられた女子マラソン2時間19分12秒の日本記録を超えるという意味合いをはじめ、通常を取り組みでは超えられないものを超える、既存概念を打破するというような思いと希望が込められている。

本プロジェクトの目指すところは、多くのトップアスリート擁する日本実業団陸上競技連合が、マラソン日本記録を超える複数のスター選手を輩出し、その勢いをもって東京2020時メインスタジアムにマラソンで日の丸を掲げることである。

この活動を通じて、日本陸上界全体の盛り上がりというレガシーを残していきたい。

この取り組みが「Project EXCEED®」である。

参照：Project EXCEED：実業団マラソン特別強化プロジェクト

プロジェクト資金は、日本実業団連合の基金と加盟会社の協賛金によって拠出された。日本記録に「1億円」という金額に賛否両論あったが、陸上界だけでなくスポーツ界はもとよりお茶の間のお話となり、大会ごとに注目されるようになった。

また、選手、コーチは日本記録への挑戦意欲が湧き、大きな動機付けになったことは間違いない。まずはマラソン界に大きな「飴」、ご褒美を用意したのである。

マラソングランドチャンピオンシップ (以下MGC) 創設

2016年リオデジャネイロオリンピックの長距離・マラソンは惨敗に終わった。成績もさることながら、メダル争いに加わることなく戦えていない結果に、東京オリンピックに向けての希望が見い出せない状況であった。

その打開策として、日本陸連は「マラソン強化特別対策プロジェクト」を立ち上げ、リーダーに瀬古利彦氏を指名。筆者を含む坂口泰、山下佐知子男女マラソン強化コーチがプロジェクトメンバーとなり、2020年に向けての強化がスタートした。

「日本マラソンの復活」を託された瀬古リーダーは、戦える状況にするためには労を厭わない覚悟を我々に示し、まず現状分析を行った。

1990年～2000年代初めまで世界のマラソン界と対等に戦っていた「日本マラソン」が、近年低迷している。男女マラソンの日本記録は、高岡寿成が2002年に樹立した2時間6分16秒、野口みずきが2005年に樹立した2時間19分12秒と、いずれも10年以上更新されていない。

東アフリカ勢の台頭もあるが、日本の長距離界が「駅伝が主」「マラソンが従」となっている現状が要因とも言われている。オリンピック前後のマラソンの記録を分析してみると、オリンピックイヤーは記録の向上および一定レベルの結果を残しているが、それ以外の年は限られたメンバーしかマラソンに取り組んでいない状況にある。

つまり、オリンピック選考に関わる年以外は本格的にマラソンに取り組む選手が少なく、「選考レースのための強化」となり「オリンピックで戦う強化」にはなっていない。

分析をもとにさまざまな議論を重ねた結果、選考レースの形骸化による選手の取り組み意識の低下を招いていることがレベルアップしない要因として挙げられ、選考レースのあり方を見直し、早期に取り組む意識づけと勝負強い選手を選ぶ仕組みづくりが不可欠であるとの結論に達した。

「選考方法の見直し」は日本陸連の事業的観点、大会主催者のこれまでの貢献を踏まえると、納得を得ることは容易ではなかったが、これまでと同じ手法ではオリンピックを戦えないことは共通理解され、従来の選考方法を尊重しつつ「強化」と「選考」が連動する新たな選考システムを構築することで合意が得られた。以下は2017年3月、日本陸連理事会への提言である。



東京2020を継承した今後の強化策と陸上の価値向上を目指して

元強化委員長距離・マラソンディレクター
河野 匡 KAWANO Tadasu

1 Start to TOKYO 2020 はじめに

東京2020オリンピック（以下、東京2020）が2021年に無事終了した。開催決定からこれほどまでに変更が生じた大会は、過去になかった。1964年東京大会から56年を経て前回以上の盛り上がり期待し、インフラ整備をはじめとする近未来のオリンピックになるだろうと楽しみにしていたが、最終的には1年延期した上に無観客開催という誰も想像できない結末となった。

陸上界に関わる一人として、2016年リオデジャネイロオリンピックまでは、60歳で迎える自国開催のオリンピックに向けて代表選手を輩出することに頭を巡らせていた。しかし、想いは裏腹に日本陸上競技連盟（以下日本陸連）強化委員会、長距離・マラソンディレクターへの就任要請があり、日本代表強化のマネジメントをする重責を担うことになった。

東京2020までの道のりを『後世に形として残す』という目的

で、改めて強化プロセスを時間軸で整理し、次世代の財産となるように以下の項目に従ってまとめてみたい。

2015年：マラソン強化策として実業団からの提言

2017年：マラソングランドチャンピオンシップ (以下MGC) 創設

2019年：MGC、MGCファイナルチャレンジ

2017年～2020年：さまざまな変更により翻弄され、対応に追われた強化委員会

2020年：新型コロナウイルス世界的感染拡大による開催1年延期

2020～2021年：東京（札幌）オリンピックまでの準備と戦いを振り返って

2021年9月：オリンピックレガシーとして・・・長距離・マラソン強化の未来

東京2020のマラソンでのメダル獲得は、国民のみならず、選手・指導者・チームが総力を挙げて目指す崇高な目標である。そのために日本陸上競技連盟は、育成から選考、さらに選手強化にわたって、最善の体制をとる決意をした。

限られた時間の中で、まず取り組むべきことは何か。その第一歩として、選考のあり方を見直すことを提言する。世界の潮流を見誤ることなく、これまでの選考方法をこの先も踏襲するのか。過去の選考方法の優れたところを生かし、なお時代に即した選考はどうあるべきなのか。

日本陸連では、「すべての競技者が早い段階からマラソンに取り組む手だてを探る」これこそが「今最も重要である」との結論に達した。

そこで提言するのが、今回の新・選考レース案である。

理事会承認を経て2017年8月からMGC（図1）がスタートした。

選考過程、求められる代表選手のイメージ（図2、図3）が明確となり、選手、コーチはオリンピック代表選考レースとなるMGC出場権獲得を目指し、必死に戦うようになった。

MGCは言わば「鞭」である。記録を出せば報奨金が得られる「Project EXCEED®」が「鉛」の役割を果たし、「鉛」と「鞭」が相乗効果となって各大会は期待以上に盛り上がり、記録向上が目に見えて表れてきた。

MGC、MGCファイナルチャレンジ

2019年9月15日、「MGC」は歴史の残るレースとなった。

MGC出場権を獲得したのは男子34名、女子15名。大会前から特別番組が作られ、当日の沿道には50万人を超える観客が集まった。東京オリンピックとほぼ同じコースが設定されたレースは、男子TBS、女子NHKがコラボし、2局同時生放送というこれまでにない枠組みで日本中に伝えられた。最終的にスタートラインについたのは、10月開催のドーハ世界選手権代表を選出した男女各3名および故障欠場者を除く男子30名、女子10名であった。

上位2名に与えられる代表内定を勝ち取ったのは男子が中村匠吾（富士通）、服部勇馬（トヨタ自動車）、女子が前田穂南（天満屋）、鈴木亜由子（日本郵政グループ）。完走者は男子27名、女子9名。激しい戦いもさることながら、レース終了後に選手とコーチ、プロジェクトメンバー、関係者で開催したフェアウェルパーティーは至極のひと時であった。内定を勝ち取った選手と、敗れた選手の、深く清々しい表情が印象的だった。

代表残り1枠は、MGC 3位もしくはMGCファイナルチャレンジにおいて設定記録を突破した選手が選ばれる選考要項としたが、選手のオリンピック代表に懸ける思いが爆発し、想定以上の盛り上がりとなった。男子はMGC 3位であった大迫傑（ナイキ・オレゴン・プロジェクト）が自身の日本記録（派遣設定記録）を短縮する2時間5分29秒で代表権を獲得。女子は大坂国際女子マラソンで松田瑞生（ダイハツ）が2時間21分47秒で設定記録を突破して優勝。代表決定かと思われたが、一山麻緒（ワコール）が名古屋ウィメンズマラソンでさらにその記録を上回る2時間20分29秒の女子単独レースアジア記録で優勝し、見事代表に決定した。

MGCシリーズは大成功に終わったが、この仕組みは「東京2020」という御旗がなければ生まれなかっただろうと思う。そ

れと同時に、マラソンがいかに国民に愛され、思い入れの強い競技であるかを痛感し、オリンピック本番で活躍しなければならないと感じた次第である。

MGC導入がもたらした成果を挙げると、

- MGC出場権獲得が新たなステータスとして認知
- MGCレースは沿道に50万人以上が駆けつけ、改めて一発選考のおもしろさ、醍醐味が認識された→MGCが流行語大賞にノミネート

- MGCファイナルチャレンジがさらにヒートアップ
- 日本記録は男子がシリーズ期間中3度更新（設楽、大迫2回）
- 一山麻緒が2時間20分29秒の女子単独アジア記録更新
- 男子において記録向上が顕著に表れ、実業団駅伝・箱根駅伝の強化とマラソン強化が連動するようになった。

以上からも、「MGC」が日本マラソン界にとって大きな分岐点になったことは間違いのないと言える。

図1 MGC概要

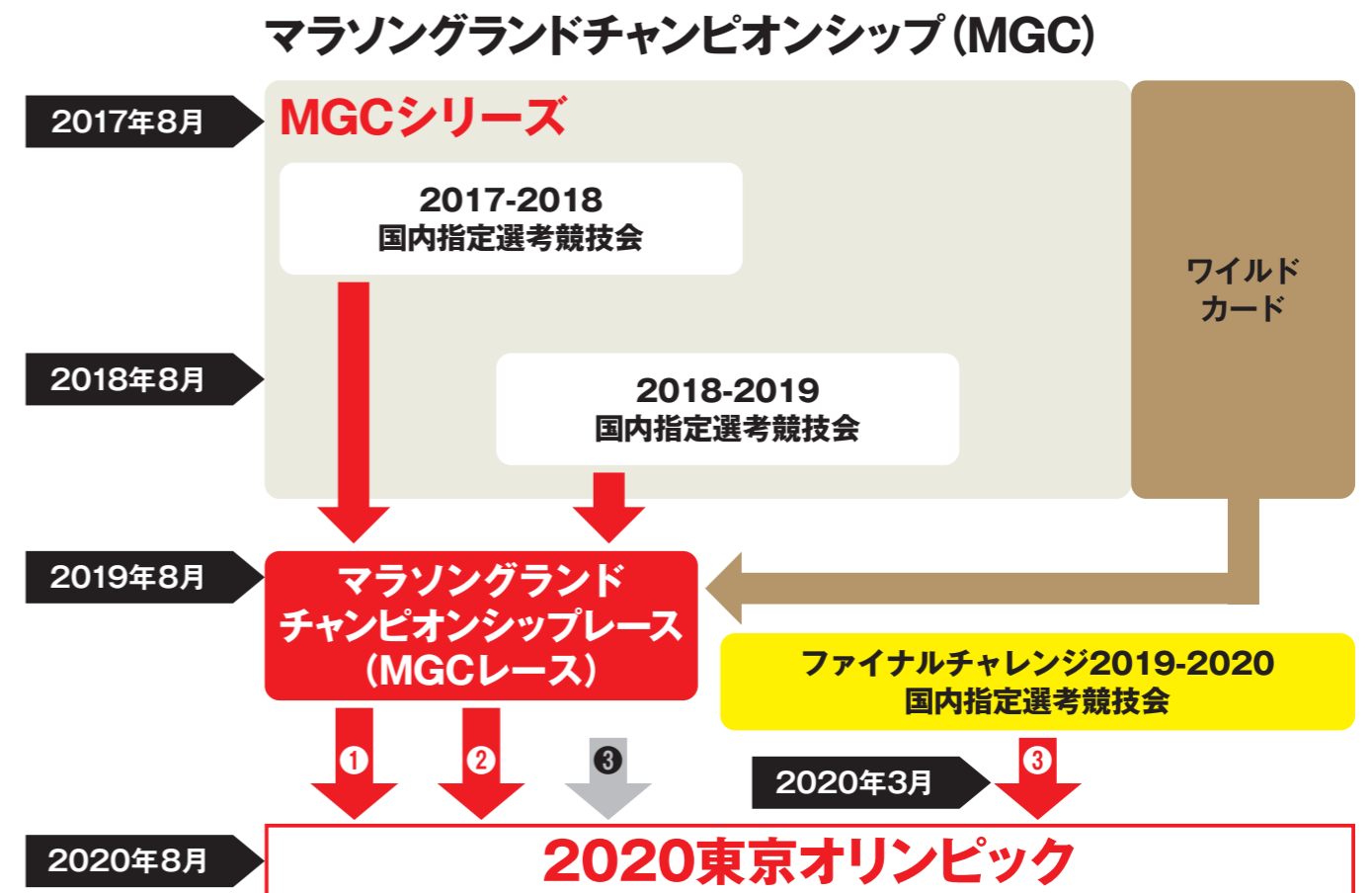


図2 代表選手像

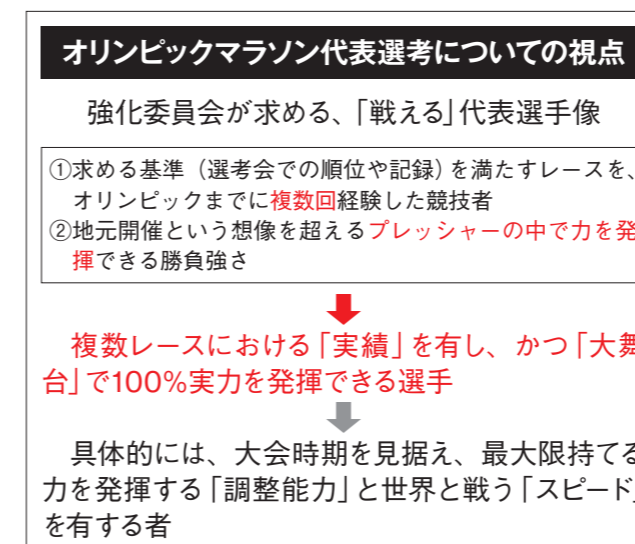
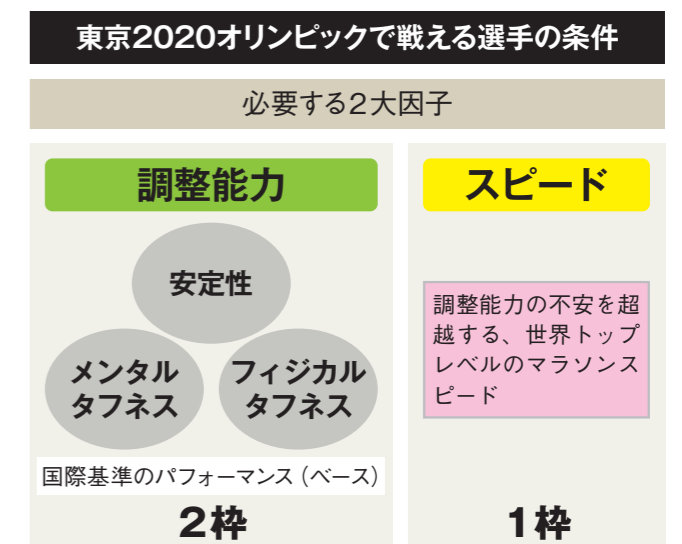


図3 戦える選手の条件



3 Responding to repeated changes

度重なる変更への対応 ▶2017年~2020年:さまざまな変更 に翻弄され、対応に追われた強化委員会

開催決定から終了まで、陸上競技だけにとどまらず、これほどさまざまな変更がなされたオリンピックは過去になかったであろう。大会規模、予算、開催場所、施設建設計画、人事、エントリールール、競技規則等、数え上げればきりが無い。その中で、長距離、マラソンに関係する変更についての対応をまとめてみた。

- ワールドランキングの導入及び対応・・・参加資格変更
- シューズの進化とルール改正
- マラソン・競歩のみ開催場所が札幌へ変更

オリンピック、世界選手権の参加資格は、これまで標準記録を突破し、選考大会の結果により選ばれるのが通例であったが、国際陸連〔2019年から世界陸連（WA）に名称変更〕は2018年から世界ランキング制度を導入することを2017年11月に決定した。大会レベルに応じた順位ポイントと記録テーブルを用いたポイントを合算し、種目によって必要なパフォーマンスの平均したポイントをランキング化し、参加資格が得られるシステムに変更を行った。

このことにより、オリンピック代表選考における強化戦略の変更を余儀なくされた。ただ単に記録を出すことだけでは意味がなく、大会レベルを考慮しての出場が求められ、それに伴い国際大会への派遣、国内大会の整備などシステムに合致した対策が必要となった。また、そのシステム自体が見切り発車な部

分もあり、2019年に一部制度変更がなされるなど度重なる変更にも苦慮したが、そのような中でも麻場一徳強化委員長を中心に日本陸連事務局と協働し、丁寧に対応していった。

MGC開催が発表されたと同時期に「シューズの革命」とものに評される画期的な長距離専用のシューズがナイキ社から発売された。「厚底シューズ」と称され、ソールにはカーボンプレート装着し、使いこなす選手の記録が飛躍的に向上した。

あまりの記録向上にWAはシューズの厚さに対して規制を打ち出し、トラックレースは25mm、ロードレースは40mm以内と定められ、併せて申請されたシューズのみに使用許可を出し、オーダーメイド（カスタム）のシューズは使用できなくなった。主だった日本選手はオーダーシューズを使用していることもあり、ナイキ社以外を使用している選手にとっては新たにシューズ探しが必要となってその対応に追われた。WAからの情報収集に努め、選手、コーチへの情報共有や大会開催規定の即時変更など出来る限りの迅速な対応を行った。

さらに、何と言っても驚いたのが、2019年のMGCが成功裡に終了し、オリンピックに向けての強化が本格化し始めた時に、マラソン、競歩の開催場所が東京から札幌への変更が決まったことである。この件については、決定までのプロセスに未だ納得していないが、我々の力ではどうしようもなかった。「オリンピックは誰のためにあるのだろうか」と思いながら、代表選手のサポート体制を充実させることに傾注した。

2020年:新型コロナウイルス世界的感染拡大による開催1年延期

2019年12月に中国・武漢市から発生したとされる新型コロナウイルスが世界中に感染拡大し、2020年3月に東京2020の開催が1年延期されることが決定された。感染状況からして仕方ないと頭では理解しつつ、開催まで4ヵ月を切った中での延期は我々にとっては戸惑いでしかなく、さらに本当に1年後に開催されるのだろうかという疑念と不安が消え去ることはなかった。

我々スタッフでさえそうなのだから、選手は相当な不安とプレッシャーを背負わされた中での準備になってしまった。今できることを、それぞれの役割に応じて精一杯やることしか方法はなかったが、なぜこんなに何度も変更があるのだろうかと恨めしく思った。

唯一、この間に良かったことを挙げるとしたら「リモート（web）会議の普及」である。これまで関係者が集まって実施していた会議が、感染対策としてリモート会議が主流となり、移動ロスの解消および経費削減につながった。ただ、お陰で30分でも時間があれば会議が設定され、以前より会議の回数が増えたことには閉口した次第である。

大会開催まで本当にいろいろなことが勃発したが、改めてこのメンバーだからこそ乗り切れたと実感しているとともに、高い志を持って臨めたことは誇りである。



2020~2021年:東京(札幌)オリンピックまでの準備と戦いを振り返って

東京2020開催延期が決まり、2020年4月~6月末まで緊急事態宣言が発出された。その間、大会はすべて中止となり、トレーニングもままならない状況が続いた。

7月になって感染状況が落ち着き始め、日本陸連はいち早く大会を再開した。練習不足を懸念していたが、選手たちは大会開催に感謝し、鬱積されたエネルギーをレースで爆発させてくれた。

1年延期はつらく、重苦しいものであったが、2020年に開催していたら代表に選ばれなかったと思われる若手が急成長し、トラック種目で世界と戦える選手が続出した。結果としてオリンピックまでに男子10000m、3000mSC、女子1500m、3000m、5000m、10000mで日本記録が更新され、長距離種目すべてに代表選手を送り込むことができた。

筆者がオリンピックで担当した種目の成績は男女マラソン、男子3000mSC、女子1500m、10000mで入賞。メダルには届かなかったが、2016年リオデジャネイロオリンピックの入賞者ゼロからV字回復できたと評価している。

レガシー(まとめ)

2021年9月:オリンピックレガシーとして……長距離・マラソン強化の未来

東京2020までを振り返って、継承すべき具体的なものは正直浮かばない。なぜならば強化策というのはその時々背景、状況によって柔軟に対応する必要があるからである。選手という

「なまもの」相手に、そのコーチとともに世界と戦う気概と可能性を求めて準備していくしかないと思う。プロセスでの正解はなく、すべて結果によって評価される世界なので。

最後に、筆者が5年間に渡るオリンピック強化プロジェクトおよび強化委員会のマネジメントにあたる中で、日本オリンピック委員会（JOC）ナショナルコーチアカデミーで岡本薫氏（政策研究大学院大学教授）から学んだ「Phase-Planning手法」（図4）を念頭においてさまざまな事案に対応したことを紹介する。この手法は、物事を論理的に組み立てて実行していくのに非常に役立ったので、参考にできれば幸いである。

参考）MGC設立にあたってのフェイズ&プランニングは以下の通り。

図4 Phase-Planning手法



- ①リオ五輪惨敗（入賞0）
- ②選考形骸化、選手の意識低下
- ③メダル&世界のトップへ
- ④早期取り組みを意識づけ
- ⑤三方一両損
- ⑥MGCの運営と意識づけ
- ⑦選手・コーチの意識変化
- ⑧結果⇒男女入賞、レベルアップ

2016年11月から2021年9月まで濃密な時間を過ごさせていただいた。地元開催のオリンピック強化に深く関わったことは、一生の思い出となった。お世話になったすべての方に感謝申し上げます。

そしてともに戦い、同志である麻場一徳強化委員長、山崎一彦ディレクター、坂口泰男子マラソン強化コーチ、山下佐知子女子マラソンコーチ、綾部健二男子長距離強化コーチ、野口英盛女子強化コーチ、日本陸連事務局メンバーに深く御礼申し上げます。



東京2020を継承した今後の強化策と陸上の価値向上を目指して

1 Summary of TOKYO 2020 東京2020を終えて

日本にとって2度目の五輪開催となる東京2020オリンピック(以下、東京2020)が終わって、1年が過ぎた。新型コロナウイルス感染症という過去に経験したことのない世界的なパンデミックに襲われた中、大きなトラブルもなく無事に大会を終えられたことを何よりも安堵しつつ、自分の中で一抹の残念さがぬぐい切れない。

19日間の大会の最終日、陸上競技のフィナーレを飾る8月8日の男子マラソン。大迫傑(Nike)が2時間10分41秒で札幌・大通公園にゴールし、2大会ぶりの入賞を果たして涙する姿を、私は解説者として、東京のスタジアムから画面越しに見ていた。この時のために建て直された新国立競技場で、8万人の大観衆の歓声と拍手に包まれながら、五輪というアスリートの究極の夢の舞台に思う存分浸らせてやりたかったと悔しさがこみ上げた。

私は1996年アトランタ大会と2000年シドニー大会に、長距離代表として2度出場した。10000mで7位に入賞したシドニーで味わった、11万人が埋め尽くしたオリンピックスタジアムの熱狂と興奮は、22年経った今でも脳裏に焼き付いている。2013年8月、東京2020の開催が決まった時、私だけでなく日本中が、あの感動が東京にもたらされるのだと期待した。

日本陸連も地元五輪の成功と成果を目指し、強化策を大きく見直した。トラック長距離ではすでに2016年リオデジャネイロ大会から、出場や国内選考の方式が大きく変更されていた。ワールドアスレックス(世界陸連/WA)がワールドランキング制を導入し、ターゲットナンバー制を設けたことで、参加標準記録が一段と高く設定された。その記録の突破者とターゲットナンバー内のワールドランキング上位者が大会に出場する。

マラソンについては、これまで五輪代表は世界選手権および複数の国内選考会というコースも気象条件も異なるレースの結果を元に決定し、その選考過程は過去幾度となく課題も生んできた。その反省も踏まえ、東京2020に向けては戦える選手を代表とするための「マラソングランドチャンピオンシップ(MGC)」が設立された。

必要条件をクリアした選手のみが出場できるMGCは、オリンピック同様にペースメーカー不在、自らの力で駆け引きしなければならない。また、MGCは五輪前年の9月開催で、本番に近い暑さに対応する能力も必要とされる。そして、コースは五輪本番と同じ。飛行機での長距離移動、食事、言葉や練習環境など、海外大会につきもののストレスは排除できる。地元開催だからこそその「地の利」を、最大限に利用する戦略が整えられたはずだった。

強化委員会シニア・ディレクター

高岡 寿成 TAKAOKA Toshinari

しかしながら、そのMGCを終え、東京2020開幕まで1年を切った2019年10月、酷暑のドーハ世界選手権での棄権者続出したことによってIOCが、「選手の安全確保」を理由に男女マラソンと競歩の札幌移転を突然決定。代表選考基準の核心だった「東京の暑さとコースへの適応能力」は、根底から揺るがされた。

さらに、オリンピックイヤーの幕が開いた2020年1月、中国から広がった新型コロナウイルスが、瞬く間に世界を覆いつくし、近代五輪100年の歴史で初めての1年間の延期という事態に追い込まれた。世界中のアスリートが、トレーニングどころか一時は自宅から外出することもままならなくなった。

無観客、選手・関係者の行動制限、厳格な検査の実施等である2021年の開催にはこぎつけたが、長期間の隔離生活を送ることになる選手のコンディショニング等、これまで誰も経験したことのない困難と向き合いながら手探りの調整を強いられた。世界最高峰の選手たちが、万全のコンディションを整え、最高の舞台に臨む4年に1度の舞台は、無事に終えることだけで精一杯となった。

ただ、この誰も経験したことのない厳しい試練は、我々の想像を超える形で新たな扉を開いてくれた。

大会初日、男子3000mSC予選からいきなりの衝撃だった。19歳の大学生、三浦龍司(順天堂大学)が最後まで先頭に立ち続けるという過去に例を見ない展開を見せ、タイムも8分09秒92と自身が持つ日本記録を大幅に更新。決勝でもスタートから果敢に攻め、この種目日本人初の入賞となる7位に食い込んだ。外国勢相手に一步もひるまず、対等に挑む姿に驚くばかりだった。



同様に女子でも20歳の廣中璃梨佳(日本郵政グループ)が5000mで決勝進出、10000mでも7位に入賞。さらに1500mは21歳の田中希実(豊田自動織機TC)が8位入賞を果たした。女子1500mは1972年ミュンヘン大会での種目採用以来、日本選手が出場したのは今回が初めてである。世界との差に特に苦しめられてきた種目での入賞は、まさに快挙だった。

この3選手はいずれも高校時代から全国区で活躍し、将来を嘱望されていた。しかし、国内で高い評価を集めても、その才能がそのまま五輪で発揮できるケースは少ない。

よく「五輪には魔物がいる」と言われる。冷静に考えれば、「魔物」は選手個人が頭の中で勝手に作り上げた幻の世界の感覚であり、現実に行われるルーティンは通常のレースと変わらない。

その幻を生み出してしまう一つの要因が、出身地や所属先で開かれる盛大な壮行会である。かつてないほどに注目を浴び、重圧と緊張に平常心を失えば、たとえ肉体的なコンディションが万全だったとしても、高いパフォーマンスは期待できない。東京2020前は多くのイベントが中止・縮小され、選手に余計なプレッシャーを与える機会が最小限となった。

また、本来なら大観衆が埋め尽くしたであろうスタジアムは、

2 Road to PARIS 2024 パリ五輪に向けて

五輪出場にあたっては、今後も参加標準記録とワールドランキングを用いて参加資格が与えられることが予想される。グレードの高い大会の選択が重要になるとともに、出場レースの確保もカギとなる。そのためにも日本国内でハイグレードの大会開催が必要である。グレードの高い大会は選手に大きな目標を与えると同時に、国内で世界のトップ選手の真剣勝負を目の当たりにできる貴重な機会、新たな陸上ファン開拓にもつながる。

トレーニング環境も年々整備が進んでいる。国内に高地トレ

カラフルに彩られた客席が視覚的な寂しさを一見隠してはいるが、巨大スタンドを揺るがず大歓声はない。声援を力にできる選手もいるが、多大なプレッシャーに感じる選手にはレースに集中できる環境だっただろう。これはコロナ禍という災いが転じて福となった一面とも言える。

マラソンでは男子の大迫が6位、女子の一山麻緒(ワコール)が8位で入賞を果たした。酷暑を避けて移転させた札幌で、男子のスタート時の気象は気温26度、湿度80%、106人中30人が棄権した過酷な条件。女子は本番半日前にスタート時間が1時間繰り上げられるという異例の事態の中、MGCで勝ちきれず、ファイナルチャレンジで代表をつかんだ2人が、メダルには届かなかったが、サバイバルレースで粘り強さを発揮した。女子の入賞は2004年アテネ大会以来。2人の豊富な練習量だけでなく、科学委員会と一緒に取り組んできた暑熱対策もパフォーマンスを支える力となった。

これら東京2020での好成績は、地元開催に向けて選手と指導者、陸連が総力を挙げた長期計画の下、情熱を持って取り組んだからこそ達成できた。次回の2024年パリ大会に向け、東京大会の経験を最大限に活用して強化につなげていかなければならない。

ーニングが可能な場所は少ないが、標高1800mの湯ノ丸高原(長野県東御市)に400mトラックが作られている。平地でも多くの大学や実業団に低酸素室が整備され、都内には低酸素のスポーツジムも現れている。これまでのように米国など海外に赴かなくても、整いつつある国内環境を有効に組み合わせることで、長時間の移動や生活上のストレスの少ない低酸素トレーニングが国内でも可能になりつつある。

クロスカントリーコースも、低酸素環境と並び重要である。路面が柔らかい不整地でのトレーニングの必要性は、私が現役時代の30年前から説かれていたが、日本人には馴染みがない上にコースもなく、取り組みは少なかった。しかし、ケガの予防や筋力強化を求め、近年はトラックの周囲にクロスカントリーコースを設置する大学が増えた。地方の陸上競技場も積極的に整備し、実業団や大学の合宿を誘致している。このようなハード面での環境整備は、今後も選手の育成に有益に働くだろう。

長距離・マラソン選手にとって負荷の大きいトレーニングは怪我と隣り合わせである。治療法のみならず、ランニングフォームやシューズ等、各分野に精通したプロフェッショナルが選手をサポートする体制が整備されることが望ましい。その人材育成にも着手していかなければならない。

前回の1964年東京大会は、戦後の日本のスポーツ発展の大きな礎となった。さまざまな競技のメダリストたちがその後、指導者となり、次世代を育て、また子どもたちの憧れとなって競技の裾野を広げた。今回の東京オリンピックも同様に、21世紀の日本陸上界の発展の布石とならなければならない。

パリ大会まで2年あまり。東京で新時代の扉を開いた選手たちは、パリに向かって有力候補として代表選考の最前線をけん引するだろう。その成長を最大限に引き出し、今回残念ながら届かなかったオリンピックのメダルにつなげるために、我々強化スタッフも一丸となって全力で取り組んでいきたい。