

自己紹介 はじめまして、今年のこのシリーズを担当します広島井上です。学生時代は混成競技をやっていました。競技歴はほとんどなくアルバイトのほうが忙しい毎日でした。30歳より棒高跳びにはまるようになり、全国行脚の旅に出て、いろんなお話をいただく中で、広島の選手に合う内容を当てはめ、月1回の県陸協棒高跳び教室(PVA広島)、広島市サタデー陸上、県中高合同強化合宿などで棒高跳びの普及、指導に当たってきました。私の棒高からみなさまに贈ることができるのは、陸上・棒高の愛し方も知れません。よろしくお祈いします。

### 棒高跳びを志すアスリートへ

この春から棒高跳びを始める人へ

- ・ 棒高跳びは、バック転ができる。
- ・ 鉄棒でけあがりができる。
- ・ 懸垂ができる。
- ・ 逆立ちができる。
- ・ 無鉄砲な人が向いている。などなど、

このようなことが良く言われますが、まず関係ないでしょう。できるにこしたことはありませんが、必要条件ではありません。棒高跳びを志すに必要な素質は、学ぶ意欲と、チャレンジする意欲です。

しかし、棒高跳びでインターハイに出場できるような実力がついたときには、バック転など器械運動ができるようになっていきますし、鉄棒の技もある程度こなせるようになっていきます。以前の資質を逆に考えたほうが取り組みやすいです。そして日本チャンピオンになったときには・学ぶ意欲・学ぶ姿勢・チャレンジ意欲 すべてそろうてしまっているのです。

福富中学校は、人口3千人の町で全校生徒78名です。特に2年生の男子は7名しかいません。そのなか、バレーボール男女、ソフトテニス部男女、陸上部長距離、陸上部総合、文化部に別れていきます。陸上部の総合に入ってくるのは、球技は苦手だがスポーツはやってみたいという小学校でも運動経験の少ない生徒が入部してきます。現在女子の棒高跳びで活躍中の仲田 愛(ナカダ メグミ)選手は、「きつなく楽しめそう。」と入部してきました。もちろん腕立て伏せもできない。ロングジョックもできない。鉄棒もできない。何においてもへこたれて(投げ出す)いました。しかし今は、腕立て伏せ、懸垂、ある程度の器械運動、陸上競技だと長距離以外はほとんどこなします。(全中3種競技A優勝 3種競技B2位)男子においてもそのようなことが言えます。現在の中学2年生も運動部に入るように思えない生徒が棒高跳びでがんばっています。「僕にもできる。わたしもやりたい。」そんな思いと情熱があれば、陸上競技を楽しむレベルは味わえます。それこそが陸上競技なのですから……。

どんどんチャレンジしてみてください。  
思わぬところにあなたの才能があるかもしれません。



ただ大切な条件があります。それは、自分自身を向上させようとする意欲です。技術面だけではいけません。精神面も生活面も向上させようとする事です。なぜかといえば、この競技だけは、生活面、精神面、技術面の安定不安定がはっきり現れる種目であり、いくらずば抜けた実力を持っていても大会当日、雨や風、ちょっとしたタイミングで大きなチャンスを逃してしまうことが多分にあるのです。だから勝負にけるなら、“心の貯金”をしっかりと貯めることです。心の貯金とは勝負する相手がいるとその選手と実力が並んだときその人より、努力していると思われたいと自信が持てる何かです。またそのライバルより世の中の人への貢献です。人に見られていなくても自分の心に自信を持つための行為です。自分への絶対の自信になります。心の貯金を見つけてみましょう。

棒高跳びでは、守らないといけない技術がいくつかあります。その部分だけを先生と君たちがもめていけば棒高跳びの経験者でない素人先生でも十分君たちを伸ばしてくれます。また先生や同僚と試行錯誤して取り組んで行けば必ず成果は現れます。できれば進捗状況を確かめるため、1ヶ月に1度は専門の指導者に見てもらおうのがいいと思います。少なくとも3ヶ月に1度は必要

でしょう。

私も、3ヶ月に1度は他県の指導者と交流し 思い込みや習熟度をチェックしてもらいます。

とりあえず技術チェックは、助走と突っ込みのポイントです。助走は突っ込み時に最大スピード。突っ込みは背骨にそって「ポールをまっすぐそして高く」です。(正面・側面とも)今すぐ具体的に取り組みたい人は、鈴木秀司さんが担当していた2004年度の6月から3月までの記事を熟読することです。

上の写真は、昨年度広島から全国へ羽ばたいた選手たちです。左から

- ・ 埼玉国体優勝 萩原 翔(西条農高3年)ベスト5m06、1000mいまだに12秒台
- ・ 中国高校新人優勝 溝上 泰志(西条農高2年)ベスト4m50、身長162cmながら5mをめざす。
- ・ 今年こそ日本Jr出場を目指す宮本 志織(西条農高2年)ベスト3m30、身長152cm
- ・ 群馬全中第2位 増金 慎也(福富中3年)ベスト4m40、いまだに毎日、私の説教が入ります。
- ・ 埼玉国体第2位 仲田 愛(西条農高1年)ベスト3m80、中学時代は、泣き虫で保健室通いでした。

どの選手を見ても抜群の選手はいません。しかしこのメンバーを見ると無限の可能性を感じます。

### 普及、指導をする方々へ (広島がやってきたこと)

少年野球の選手に将来の目標は?と聞くと、ほとんどがプロ野球選手といひます。バレーを始めた生徒に目標を聞くと、「全日本」といひ、バスケにはまった少年は「NBA」といひます。これらは素直な言葉なのです。これらをわれわれがどのように受け止めるかがポイントです。その夢を叶えるだけでは、叶ったときにバーンアウトを起こす可能性もあります。ですから、それをもとに「没頭することが幸せである。」ことを納得させます。指導者として、自分にできることで最大限がかかわってあげたいと思います。できることだけをできればそれでいいと思います。プロ選手などに行くまで同一の指導者というわけには行きません。与えられた部分での関わりで十分だと思います。関わるのなら専門的な技術は必要ありません。県に何人かは必ず経験者がいます。また各地方には、名指導者もいらっしゃると思います。一緒に習えばいいと思います。それを学校に帰ってやりきればその生徒との信頼関係もできますしメンタル部分のサポーターにもなれます。(学ぶ意欲を持ち、学ぶ姿勢を教えるから訪れたほうがよいと思います。)

ポールが買えない。マットがない。とよく聞きます。小中学生には、まずピットは砂場。ポールは100円ショップに長さ2m40cmの物干し竿です。これにテーピングを巻いて、高さ60cmくらいからバーをかけ、棒高跳びあそびをやります。この物干し竿と砂場で2m近くまでは跳べます。導入にはもってこいです。

とりあえず動くことです。夢想するだけでは事は始まらないのです。

最後に、私のシリーズとして、次号から棒高跳びの技術も紹介しますが、指導者のみなさまや各県の強化部のみなさまに広島陸上競技協会と中体連強化部として取り組みました普及の方法も紹介しますので、参考にしてください。広島県では中学通信大会および県中学選手権大会では35人も選手が参加します。50傑のランキング表が埋まるのです。そこに棒高跳びの基盤があるのです。

下の写真は踏み切り板と穴です。踏み切り板は、初心者には踏み切り位置を正しくするためにとても便利です。上達してからも重宝するアイテムです。



私なりの、考えや広島の取り組み、また全国の状況などをまとめたホームページを開設しています。たんにニュースや写真、文章を並べただけのものですが、このホームページの作成が私を駆り立てているといっても過言でないでしょう。

広島「棒」情報 <http://pvahiroshima.hp.infoseek.co.jp>

