



父からのノート

室伏広治

私がまだ子供のころから、父・重信がノートに練習日誌をつけていたことは知っていた。いつのまにか父と同じく陸上競技の投擲種目に取り組むようになった私に、父は「練習日誌をつけたほうがいいよ」とアドバイスをくれた。以来、私も一五歳のときから二〇一六年の日本選手権で引退する四一歳まで色々なことをノートに記録してきた。

技術的なことや練習内容、感想、スケジュールはもとより、試合で好調だったときの前後のトレーニングや生活ぶりなど、ページをめくりながら振り返ることができて、とても役に立つ。

ハンマー投は瞬発力のいる競技。年齢とともに身体が衰え、若い時と同じようなやり方では通用しなくなる。計画性のあるトレーニングプラン、スポーツ医学の知識とこれまでの経験を生かしたコンディ

ショニング、そして効率的なMovement(動き)の追求によって、競技力をできる限り維持してゆくことが重要な課題となる。

私は二九歳のとき、アテネ五輪で金メダルを獲得し、二〇一二年のロンドン五輪でも銅メダルを獲得できた。三七歳の時だった。それ以降、身体の疲れが抜けないくなり、トレーニング法にも懐疑的になり、いわゆる年齢の壁にぶつかっていた。

そんな時、自宅で父が無言でひよいと年季の入ったノートを手渡してくれた。そのノートの表紙には、「日誌 1984年5月10日」と書かれていた。その上にさらに

〈こんなものが出てきました。

お父さんが39才近く、

ロングビーチ大での日誌です。〉

とメモ書きが貼られていた。私とほぼ同じ年齢のとき、自分がどんなトレーニングをしてきたか、きつと役に立つと思っ

て渡してくれたのだ。その心遣いが何よりも嬉しかった。ページをめくるとトレーニングメニューが詳細に記されていた。内容は無駄を省き、質を上げた練習で上手に組み立ててあった。この年齢になると怪我は即、引退を意味する。練習と休養の折り合いが

絶妙だった。フルスクワット225キロを何回やったとか(ちなみに父のスクワットはとても深く腰を沈める)、膝の調子が悪くて水で冷やしたとか、詳細に及んでいた。しかも父はこのシーズンに自己ベストを記録している。

このおかげもあり、自分で今までの練習を見直して、単純な反復練習では「慣れ」と「飽き」で怪我につながると考えて、常に集中と緊張を必要とする練習法をいくつか編み出した。

そのうちの一つが新聞紙を使っての腕の筋肉強化だ。床に広げた新聞紙の真中を片手で掴み、持ち上げる。これを落とさないようにしながら丸めていく。どの指を使うかを瞬時に判断しながら少しずつ掌中に収めていくと、最後は腕や指の筋肉が攣りそうになる。これによって満

遍なく筋肉が鍛えられるというわけだ。そうか、考えてみれば日誌や新聞紙を通して、私が強くなれたのは紙のおかげかもしれない。

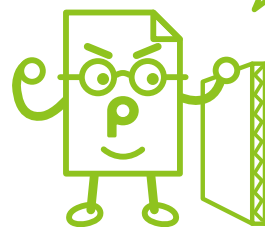


むろふし・こうじ ● 静岡県生まれ。成田高校に入学後、本格的にハンマー投を始め、中京大学に進学、同大学院修了。1995年から日本選手権20連覇。シドニー、アテネ、北京、ロンドン五輪に出場。2004年のアテネで金メダル、12年のロンドンで銅メダル。04年紫綬褒章受章。16年に現役を引退。自己ベストは84m86。08年博士号(体育学)取得。現在は東京医科歯科大学教授、(公財)東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会スポーツ局長。

ペーパー君のつ・ぶ・や・き 活動

隙間だらけだから、段ボールは強い。

引越しや収納に便利な段ボール。紙でできているし、隙間があって一見頼りないのに、不思議と丈夫。実はこの隙間が丈夫な秘密なんです。「トラス構造」といって、タワーや鉄橋にも使われるほど頑丈な構造。おまけに、その隙間が衝撃も和らげてくれるんです。



紙のことをもっと伝えたい。詳しくは、「ペーパー君のつ・ぶ・や・き」WEBサイトをご覧ください。

<http://kamitsubu.com/>

今回は7月6日号、堂場瞬一さんです。

提供 ● 日本製紙連合会 <http://www.jpa.gr.jp>

Photo: Hideki Sugiyama