

パフォーマンス向上のための 取り組み方

陸上競技の5,000m、10,000m、フルマラソンでそれぞれ日本記録を樹立し、現在はカネボウ陸上競技部監督として指導を行っている高岡寿成氏。選手時代と指導者になってからの経験をふまえ、陸上競技で学んだことや選手を育成する上での考え方について伺いました。



カネボウ陸上競技部監督
高岡 寿成

大学時代、5,000mで日本記録を樹立

私が陸上競技を始めたきっかけは、小学生の頃に町内のマラソン大会で、2年連続で優勝したことです。それがきっかけで中学校に入ってから本格的に陸上競技を始めました。しかし、中学時代は近畿大会や全国大会といった高いレベルの試合を経験することができませんでした。そこで、高校は全国高校駅伝に出場できる実力のある学校を選択しました。

高校では、練習のレベルが高くなり、さらに量も多かったこともあり、足の痛みや軽い貧血などが増え、トラック競技等ではあまり良い成績を残すことはできませんでした。しかし、高校3年時に挑んだ高校駅伝大会では、コンディション万全の状態を迎えられたこともあり、区間賞をとることができました。この結果につながったのは、コンディションだけでなく、2位でタスキをもらったことで、「レースの流れ」をつかんで先頭に立ち、1位でタスキを渡す展開になり、自分の持つ力を出し切れたことも大きな理由だと思っています。これは駅伝ならではの面白さだと思います。

学生のスポーツにおいて、指導者から経験やアイデアを教わることは大切です。特に中学生・高校生の頃は、的確な指導を受けることにより、一定のレベルまでは強くなれるでしょう。しかし、そこからさらに強くなるためには、自分自身の意欲や考えが必要です。私が高校時代にケガが多かったのも、自分の状態を考慮せず、提案される練習計画を受動的にやっていたことが原因だったかもしれません。

大学に入ると、厳しかった高校とは異なり、自由に練習ができる環境でした。そのため、私は厳しい練習を避けるようになりました。すると、当然のことな

がら、かつて勝っていた選手にも負けるようになります。20歳、大学3年生のときに自分の努力不足を痛感して、それからは競技に対して真摯な態度で向き合うことを決意しました。指導者が作成した練習計画の意味を理解し、自主的かつ計画通り練習を進めていきました。また関西の大学だったため、箱根駅伝に向けた長距離の練習ではなく、スピード強化に重点を置いた練習を重ねました。そうした練習によって記録が伸び、自信をもてるようになりました。この自信が、大学4年生の時に樹立した5,000m走の日本記録更新につながったと考えています。

計画的に記録に挑戦した実業団時代

日本記録を樹立したことで、次のステージへ進みたいという思いが強くなり、実業団への所属を決めました。実業団に入ってから、記録を狙うのか、勝つことを狙うのか、あらかじめ目的を分けて掲げ、レースに臨みました。国内のレースでは記録ではなく勝つことにこだわり、海外のレースでは、スピードのある外国人選手の力を利用して、大幅な記録更新を狙いました。こうして、2度目の5,000m日本記録更新や広島アジア競技大会での5,000mと10,000mの優勝など、結果を残すことができました。その頃に痛感したのは「狙って記録を出すことの難しさ」です。私は記録や勝利といった結果を出すために、大きな大会を目標におきつつ各種目に取り組んできました。また、種目の変更はモチベーション維持につながると考え、短い距離の5,000mから取り組み、記録の更新を目指して気持ちを新たに新種目の10,000mに挑戦しました。こうして徐々に種目を変えていき、最終的にマ

ラソンに到達することができました。

初のフルマラソンは、2001年の福岡国際マラソンで経験しました。2回目のマラソンは、世界と勝負することを念頭におき、世界の有力選手が多数出場し、平坦で記録の出やすいコースにしようと考えました。そして、1999年に世界記録が出たシカゴマラソン*1を選択し、2002年に出場しました。その当時は、私と同世代の選手が記録を塗り替えていたこともあり、「自分にも必ずできる」と自信を持ってシカゴの大会に臨むことができ、結果として日本記録を打ち出すことができました。こうした経験から、自分の限界を突破して記録をつくるためには、周囲の状況も非常に重要だと考えるようになりました。例えば、チームメイトが良い記録を出せば、日頃同じ生活、同じ練習をしている自分にも「できる」という自信を持つことができ、結果的にチーム全体の力が引き上げられていきます。私が日本記録を更新できたのも、当時の同世代の選手の活躍があったからこそだと思っています。

トレーニングに計測データを取り入れる

現役時代のトレーニングでは、メンタル面を重視し、自信を持ってレースを迎えられることを大事にしていました。そのために私が積極的に取り入れたのが、客観的な数値やデータです。毎朝起床後に体温、血圧、脈、体重を計り、練習時には、当時としては珍しかった心拍数の測定など、日々細かくデータを集めました。それをもとに、その日の練習に適切な量やスピードを判断してメニューを組みました。このときは、細かいデータの入力やグラフを作成することに面白さを感じていたので、海外遠征時にも体重計を持参して計測を続けていました。

当時は、身体的なデータだけでなく、主観的な気持ちや体調もすべて数値化して記録していました。ただし、主観的データはメンタル面に影響するので、試合前に調子が良いと思えるデータを意識的に残し、メンタルをコントロールするツールとして活用しました。データを記録することは、誰かに強制されてやっていたのではなく、自分のための記録だったので、監督などに見せていたわけではありません。心身のコンディション調整においては「自分自身の身体に興味を持つ」ということが大切なことだと思っています。



カネボウ陸上競技部で選手を指導する高岡寿成監督(右)。

楽しくスポーツに取り組むことが大事

現在は監督として約15名の選手を指導しています。大切にしているのが、自主性を育む環境づくりです。練習計画や合宿期間は私が計画しますが、その意図や意味を選手がしっかりと考え、自由に使える時間は自主的に取り組むことを促します。また、先述の「限界を突破するためには周囲の環境も重要」という点からは、チームから日本代表選手を輩出するなど、良い結果を出すことも求められていると思います。

これからスポーツに取り組もうと考えている方や既にスポーツをされている方にも、自分自身で、楽しくスポーツをできる仕組みをつくり出してもらいたいと考えています。楽しく取り組めば上達も早く、興味がわくほど深く掘り下げて調べることもでき、スポーツの面白さにつながるのではないかと思います。

また、練習に取り組む際には何か一つに偏るのではなく、バランスに配慮することが成長につながると考えています。これは練習に限らず、栄養や睡眠といったことに関しても同じだと思います。栄養士や保健師といった人々の健康づくりをサポートする立場の方には、健康づくりの基本となる栄養・運動・睡眠をトータルにバランスよく考える大切さを伝えていただければ幸いです。

高岡 寿成 Takaoka Toshinari

カネボウ陸上競技部監督

1970年生まれ。京都府出身。洛南高校から龍谷大学を経て、1993年鐘紡株式会社入社。陸上競技選手(中距離走・長距離走・マラソン)を経て、陸上競技指導者となる。2009年4月カネボウ陸上競技部コーチ、15年4月より現職。5,000m(92年13分20秒43、98年13分13秒40)、10,000m(01年、27分35秒09)、マラソン(02年、2時間06分16秒)の日本記録を更新し、なかでもマラソンの日本記録は15年あまりにわたって破られることがなかった。

*1 1999年に、モロッコ出身のハーリッド・ハヌーン(1971年生まれ)が2時間05分42秒の世界最高記録で優勝。