特集
アジア選手権

表彰台で君が代を聞いて

―アジア選手権大会 番場・高橋3冠、女子リレーチャンピオン―

宮本知江子
高橋善徳

第１回アジア選手権（韓国）リレーで優勝した日本女子のアンカー宮本知江子と男子個人戦３勝の高橋善徳。

女子リレーを制した女子日本チーム。

宮本知江子

（女子リレー日本第一チーム３走）

５月末にアジア選手権リレー参加メンバー募集という１通のメールになぜか触手が動き手を挙げました。私より明らかに実力のあるメンバーが３人そろった時点で辞退するつもりでしたが７月末まで２カ月しかなかったため、すぐにコンディショニングを始めなければなりませんでした。現役を事実上引退してから14年。すっかり競技の勘や切れ、そして一番問題なのは体力と筋力が衰えてしまい、特に筋力の増強には最低でも２カ月必要だからです。

すぐにこれまでのトレーナーとしての経験や知識を総動員して、この中年体をどうやって海外で戦える体に持って行くか計画を立て、まじめに実行しました。

例えば、「ながら筋トレ」。背の低い患者さんの歩行練習中にその手を取り、私の膝を常に曲げて片足ずつスクワットをする状態で歩きました。

強強度の走行練習”：週１回、公園の日陰をつないで、インターバルトレーニングを行いました。「自分の体のチェック」。軸足でない左の殿部～ハムストリングスが痛くなることが多かったので、その筋力強化のため、あえて自転車は主に左脚でこぎ、ストレッチも各所気になるところは入念に行いました。そして、東大大会や関東インカレセレ併設大会では、筋肉保護テープの効果を確認するなど、本番に向けての自分の準備を整えていきました。

そして遠征。子どもたちの面倒を見たり、他の代表選手のトレーナー役をちょっとだけしたりすることで、緊張が過剰にならないようにコントロールしながら、あえてミドルは W21AS という短いクラスにして韓国の森と地図に慣れるように計らいました。

１走の円香さんは貫禄のトップゴールをし、テレイン情報も手に入れて、順調にレースが展開している様子を見ながらワクワクして最終の準備をしました。私がチェンジオーバーする直前までは土砂降りの雨でした。体が冷えるのを嫌ってアップを無しにし、雨宿りをしながら動的ストレッチを行い、ほぼ予定通りに２走の千葉さんがゴールする５分くらい前になった時点で雨が小止みになったのをチャンスに待機枠に入りました。

そこでカザフスタンの3走の女性に、「何で日本のトップ選手たちが居ないのか」と聞かれ、「みんな仕事が忙しくて帰国したので、私のようなおばさんが走るが、15年前には私も日本チャンプだったのよ！」とちょっと強がって見せたりしました。事実、富士宮と愛知で行われたAPOC1992のロングでは日本人最高位(3位)を取りましたしね。

レースは２番の前に３番へ行ってしまう大ミスを除いてはまずまず。この体にしては雨上がりのずるずるした斜面をよく走り通せたと満足しています。そしてウイニングランは最高でした。もう後ろを気にしなくても良いのですからね。最高速の人の２倍の時間をかけて笑顔でゆっくりゴールしました。

北京五輪とはレベルが大違いですが、表彰台の一番高いところで、金メダルを胸に国家を聴きながら歌い、国旗が掲げられる・・・。これ以上のご褒美があるでしょうか。年齢や経験ではありません。限られた時間でも、動機付けをしっかりさせ正しい準備をしさえすれば、十中八九結果は付いてきます！

（宮本知江子）

高橋善徳

（スプリント、ロング、ミドルアジア優勝）

2007年の世界選手権をスキップして臨んだ今年の国際大会のターゲットは２つありました。一つはチェコで行われた世界選手権での決勝進出。そしてもう一つは韓国で行われた第一回アジア選手権での金メダル獲得です。

世界選手権では現地の植生や地形に完全に対応することが出来ず、目標は達成できませんでしたが、日本と良く似た植生や地形をもつ韓国では個人戦３種目連覇、そして団体戦では準優勝と13年の競技生活の中で最もすばらしい結果を得ることが出来ました。1年間の準備が充実していたこともありますが、サポートしてくださった多くの方々の力のおかげだと思います。大会では自分の力を信じて走るのみでした。運営に携わった方々も含めまして本当にありがとうございました。

この大会では番場選手も個人戦３連覇、また他の選手も入賞多数とアジア地域における日本人選手のレベルの高さを見せ付けることが出来ました。ヨーロッパから遠くはなれたアジアでテラインや地図表記、体格、境遇などの言い訳が全く出来ない状況での結果は非常に価値のあるものだと思います。

日本の競技レベルの高さを誇らしく思う一方で、中国や香港などのジュニア・ユース世代への強化の取り組みには焦りを感じます。多くの中高生・大学生オリエンティアがAPOCやジュニアワークショップに参加し、高いレベルを目指しています。実際に沢山の選手が表彰台に上り、競技力の確実な向上をうかがわせていました。

2010年には日本で第二回のアジア選手権が行われると聞いています。これから多くの中国や香港の選手が日本を訪れ、トレーニングを行うことでしょう。彼らの中には、ヨーロッパの選手以上の身体能力を持った選手もいます。私達は彼らと競い合うことによって、競技力を向上させることが出来ると思います。アジアの選手がともに切磋琢磨しあい、世界選手権でお互いの活躍を賞賛し合える仲になることが出来ればと思います。

（高橋善徳）

▲ 台湾の選手から一緒に写真をとってとせがまれる高橋選手。