子どもも大人も“それぞれ楽しい”かけっこを

阿見アスリートクラブ　楠　康夫

365日のいつ来ても指導者がいて、さまざまな世代が一堂に介してトレーニングをする。健康づくりでも、記録向上でも、オリンピック出場でも、目指すものは何でもいい。自分の目標に向けて、いろいろな人が楽しむことができる“おらが町の陸上クラブ”を目指し、茨城県阿見町で活動する阿見アスリートクラブを取材した。

多様な目的と楽しみ方

ケン、ケン、パの要領で地面に置かれた輪のなかに片足、両足を交互に入れながら進む小学校低学年の子どもたち。その少し先では、均等幅に置かれたミニハードルを片足、両足、さらには回転しながら跳び、進む高学年の子どもたちがいる。そしてさらにその先には、競技で用いられるハードルを均等に並べ、片脚は軸として動かさずに、もう一方の脚を股関節から回すようにしてハードルを越える中学生、高校生、大人たちもいる。

「地面にポン、って足がついたらすぐまた次の輪に足を入れるように跳んでごらん」

「同じ方向だけだと目が回るから、交互に素早く回って。できるだけ速くね」

「上体のバランスは崩さずに、骨盤の動きを意識して。リズムを崩さないように」

それぞれの場所で、かけられている言葉は異なり、目的も違う。しかしこのすべてが、同じ時間に、同じ競技場のなかで行われている。

「かんとくー、今日は何やるのー？」とまるで近所のおじちゃんに話しかけるかのように、近寄ってくる小さな子どももいれば、間近に迫ってきた競技会に向けて、最終的に何をしたらいいかを確認しにくる中学生もいる。

「ひと言で『かけっこを楽しもう』と言っても、何を楽しいと感じるかは人によって違いますよね。だから、うちのクラブではいろんな、それぞれの楽しさを感じてほしいし、それが得られるクラブでありたいと思っています」

茨城県阿見町を拠点に、陸上競技を中心とした「阿見アスリートクラブ」の監督を務める楠康夫氏は言う。「それぞれの目的」と「それぞれの楽しさ」、つまり目的も楽しみ方も１つではないということ。競技志向が強い選手がいれば、その選手が求める指導を提供する。健康づくりのために身体を軽く動かそうと思う中高年世代に対しては、安全を第一に考えた指導をする。運動会のかけっこで一番を取りたい子どもに対しても、かけっこが速くなるような走り方のヒントを与える。楠氏は言う。

「そんな指導が実現できるのがクラブだと思います」

■特定非営利活動法人　阿見アスリートクラブ

活動拠点：茨城県稲敷郡阿見町
実施スポーツ：陸上競技（短距離、長距離）、ウォーキング、バウンドテニスほか
会費：キッズ（５、６歳児）1,500円／３カ月、アスレッコ（１、２年）3,000円／３カ月、基本コース（３～６年・遊び感覚で楽しいかけっこ教室）4,500円／３カ月、Ｓコース（５、６年・本格的に陸上に取り組む）6,000円／３カ月、中学生9,000円／３カ月、高校生アスリートコース9,000円、大人アスリートコース9,000円／３カ月、ドリム（自己記録実現を目指す大人対象）6,000円／３カ月、ドリムライフ（楽しく豊かなスポーツライフ）ランニング＆ウォーキングコース3,000円／３カ月、バウンドテニス3,000円／３カ月、ドリムライフ２種目併用4,500円／３カ月　※別途保険料、事務費、ユニフォーム代
練習日：アスレッコ日～木、隔週土曜日、アスリート火～木、土日、ドリム火～木、土日、ランニング＆ウォーキング水・日、バウンドテニス土曜日　※詳細はHP参照
スタッフ：理事長兼監督・楠康夫、副理事長兼コーチ・香取正樹、楠朱実、監査兼コーチ・矢崎弥、指導スタッフ・足立顕哉、後藤光雄、田中基治、トレーナー・近藤孝志
クラブの指導方針：子どもから大人まで楽しくかけっこで身体を動かす。キッズは笑顔の絶えない練習環境の提供、中学生以上～アスリートには記録の伸長や技術の習得、勝利することの楽しさなどを得るための練習環境の提供、ドリム・ドリムライフには汗をかくことの心地よさと、自己記録に挑戦する楽しさを得るための環境提供
URL：http://www.geocities.jp/ami_athleteclub/

小学校中学年以上を指導する楠氏

全カテゴリー合同練習

運動会と同じように、同じくらいの世代同士で並び合って数十mの距離を走り、競い合う子どもたちを楠氏は微笑みながら見守る。

「かっこよく走るんだよ」

各自が学校の授業を終えてから、楠氏自身も会社での仕事を終えてから行う平日の練習は、どうしても練習時間が限られてしまう。そのため、実施できるメニューにも限りがあり、大勢に目を配ることもできないため、カテゴリーごとに時間を区切っての実践指導がメインになる。しかしその反面日曜日の練習は、さまざまな世代が一堂に介して、厳しいメニューも楽しみながら行う。

上記のように、それぞれの目的やレベルに応じたトレーニングメニューを実施するのが日曜の練習風景なのだが、「何よりも、すべての世代が一斉にというのが一番重要なこと」と楠氏は言う。

小学生の子どもたちからしてみれば、中学生や高校生のお兄さん、お姉さんたちがかっこよく颯爽と走る姿や、ハードルを用いてのハードなトレーニング風景を横目にみながら練習することで「自分もあんなふうになってみたい」という思いを抱く。

競技会でいい結果を出すことや、陸上競技のスキル向上を目指す中高生たちは、大人になっても自身の目標達成のために、楽しみながら練習に励むドリム（※クラブ詳細欄参照）会員たちの姿をみて、「大人になっても陸上競技を続けたい」と生涯スポーツとしての陸上競技を視野に入れるようになる。

「こちらが言葉で伝えるよりも、実際に活動している人たちの姿をみることが一番の刺激になるし、一番影響を与えてくれるんですよね。僕はそれに付け足してちょこっと話をするだけ。楽なものですよ」

監督は、誇らしげに笑みを浮かべる。

箱根駅伝ランナー

ニッポンのお正月、と聞いてイメージするもの。おせち料理、初日の出、鏡餅。きっとそれぞれ異なる答えがいくつもある。そしてそのなかに、堂々と名を連ねるであろうお正月の風物詩、箱根駅伝。

「今となってはね、箱根を走ったということくらいは大したことではないんですよ。何回走った？　ではなくて、何回（区間賞を）取ったの？というレベルで話す人たちがたくさんいますからね」

屈託ない笑顔で自身の“箱根経験”を語る楠氏。2004年の優勝で４連覇を達成した駒沢大学で、４年連続して箱根路を走り、その後ヤクルトに入社し、実業団での選手生活も経験した。いわばバリバリの陸上エリートと言っても過言ではない。しかし、当の本人に言わせると「確かに１つの見方で見れば、大学から企業まで陸上競技で進めたわけだから、学生、企業スポーツという観点では成功者かもしれません。でもね、箱根駅伝を４回走ったとか、そんなことは、少しもすごいことじゃないんですよ。上なんていくらでもありますから」。

楠氏の同年代には、瀬古利彦氏（現・エスビー食品陸上競技部監督）や、谷口浩美氏（現・沖電気陸上競技部監督）など、世界を舞台に戦ってきたスーパースターと言うべき選手たちがいた。

「現役のときはもちろん、いつか指導者という同じ立場になったとしても（瀬古さんや谷口さんと）名刺を交換する自信すらなかったなぁ」

選手としての生活を終えた後は、意識的に陸上競技から離れていた。「一度フタを開けてしまうと、止めどなくあふれだしてしまいそうで怖かった」と楠氏は言う。

しかし、その「開けてはいけないはずのフタ」がひょんなことで開いてしまった。

「楠君のお父さんに教えてもらうと速くなる」

楠氏の長男が小学校２年生のときだった。

「駅伝大会に出るから、お父さん教えてくれる？」

あまり入れ込みすぎないように、長男とその友だちに対し、あくまで「軽い気持ちで」一緒に走りながら、腕の振り方や走り方など、簡単な指導をした。意識的に避けていたはず

輪っかを使って（写真①）、ミニハードルを使って（写真②）、競技用のハードルを使って（写真③）、それぞれ年齢や目的によって異なるも、全員一緒にトレーニング実施
しっかりストレッチをして（写真④）、小学生たちはリレー形式の練習で締めくくり（写真⑤）

の陸上競技、しかも指導。楠氏のなかで一度ついてしまった火を消すことはできなかった。

駅伝大会を終えてから、一緒に練習をしてきた子どもたちに対して「これからも練習してみない？」と陸上のクラブとしての活動を提案した。しかしこの呼びかけに集まったのはわずか２人。「かけっこを教えるだけでは、クラブとして成り立たないのかな、ダメなのかなとショックでした」。

しかしその後も地区のマラソン大会で、楠家の長男は２位になるなど、着実にお父さんからの指導の成果が結果に結びつき始める。その姿をみていた友達が、「楠君のお父さんに教えてもらうと速くなるから、また教えてもらいたい」と再び練習をみてほしいと希望してきた。「どんな言葉よりも、たまらなく嬉しかった」と言う楠氏の熱心な指導の甲斐あって、翌年の駅伝大会では前年の14位から一気にステップアップして４位へと大きく躍進した。

この結果を受け、わずか２名だったクラブでの活動希望者が11名に増え、2000年４月、この11名で現在のクラブの基盤となる「アスレッコクラブ」としての活動が始まった。開かずのフタが開いたのである。

「強化選手制度はやめてほしい」

徐々に参加者も増え、活動を開始して３カ月後には人数は30名に増えた。しかし当初の楠氏は「駅伝大会で成績を残す」というように、「競技志向が強かったと思う」。当時は指導をするのは小学生だけ。１つの対象に対する指導では、どうしてもそこだけに執着してしまいがちなのだと言う。

そこで、人数も増えてきたことを契機にして、クラブを「単純に陸上競技を楽しむグループ」と、「競技志向を重視していくグループ」に分けることを提案した。よかれと思っての提案だったのだが、子どもたちの親からは「いわゆる強化選手制度のようなスタイルはやめてほしい」という答えが返ってきた。

「（走るのが）速くなくて、遅い子でも監督に声をかけてもらうことが嬉しいんですよ。学校のクラブでは、どうしても成績次第で分けられてしまうのかもしれないけれど、ここはクラブだから、せめて小学生のうちは一緒にみてあげてほしい」

それまでの、競技志向に偏り気味だった自身の考えを変えてくれたのがこの言葉だったと楠氏は当時を振り返る。

「親も子どもも、みんなが一緒に育てていくことのできるクラブづくりを目指そう、そう改め直しました」

クラス分けをするのは、実力ではなく成長と年齢に応じての区分のみ。小学校低学年のうちは、まずは動くこと自体を、さらには走ること＝かけっこを楽しいと思えるようにということを心がける。前述の輪っかを使ったドリルや、遊び感覚で行うリレー、運動会のかけっこのように数人で行うダッシュなど、遊びを取り入れたメニューを組み立てる。

そのなかから、中学生や高校生になり、もっと本格的に陸上競技をやってみたいと思う子どもたちに対しては、競技志向を打ち出し、大学や実業団での練習からヒントを得た本格的なドリルメニューに取り組ませる。望むものに対して、与えるべき指導を提供する。「楠君のお父さんに教えてもらうと速くなるから」から始まって5年、さまざまな楽しみ方を掲げ、提供するクラブとしての活動は少しずつ身を結び始め、現在は会員数は200名を超え、指導コースは10コース、年間の練習日数は300日を超える。

近隣の人たちからは、「箱根駅伝も走り、実業団選手としても活躍した人が率いるクラブということは、本格的な陸上競技を行う場だろうから、自分には関係のない場所だろうな」などというイメージを持たれたり、「学校の陸上競技部と何が違うの？」という疑問の声を聞くこともあったそうだ。しかし、地域の大会やイベントに積極的に参加したり、口コミで活動の様子が徐々に広がりをみせ、ここ半年ほどに至っては毎週入部希望者、見学者が訪れる盛況ぶりなのだそうだ。

いつかクラブ名を載せたい

1日の練習も終盤に差し掛かり、小学生たちがリレー形式のドリルに取り組むなか、中学生、高校生は長距離と短距離と、それぞれの専門に分かれたサーキットトレーニングに取り組む。

「施設も町のものですから、陸上競技のための特別な器具などありません。要は工夫。工夫次第でいろいろな練習ができますよ」

アップダウンのあるコースをゆっくりしたペースで走る長距離チームに対し、短距離チームは、まず学校などでよくみられる朝礼台に手をつかわずに跳び乗り、降りる。休むことなく今度は観戦用のスタンド席の階段を昇って降りてを繰り返し、グラウンドに戻ってきたら次は均等に置かれた5つのハードルを跳び越しながら走る。まだ終わらない。最後はグラウンド内にある3000m障害走で用いられる障害台にジャンプで跳び乗り、降りる。これが短距離チームのサーキット1周であり、選手たちは10～15セット繰り返す。真っ赤な顔をして、苦しそうな表情を浮かべながらも、これだけの練習をしていれば体力がつかないはずはない。数々の競技会において、阿見アスリートクラブの“アスレッコ”たちは優勝や入賞を果たすなど、確実にその成果を残し始めている。

「中学生や高校生は所属が学校でしょ。それが残念だなぁと思うんだけどね。いつかあの子たちが大人になったら、いろんな競技会の結果報告欄に“阿見アスリートクラブ”って載せられたらいいですね。まだまだ、これからですよ」

これからの真のクラブづくり

クラブを設立してからここまでは、自身の経験を活かし、思いや理想を少しでも現実として形づけていくために進んできた。少しずつ増える会員数、残し始める結果、あふれるほどたくさんの笑顔。クラブとしての骨格がようやくできてきた。

楠氏曰く「小学生～高校生頃までは、1人の指導者がずっと見続けることが理想だと思う」。その期間に、さらに大学生、社会人と大人になっても戦うことのできる基礎となる技術や体力、精神力を養うことがまず第一なのだと言う。

「大学生や企業で指導をしている指導者の方々には、人としても、指導方法も、素晴らしい人たちがたくさんいる。だから、その人たちに自信を持って送り出すことのできるような選手をここで育てたい」

いつかこの場所からオリンピック選手を送り出したい。そんな夢もある。でも一番に願うのは、このクラブがさらにずっと先にも存在し続けるクラブでありたいということ。そのカギは、今この場所を嬉しそうに走り回る子どもたちが握っている。

「今だったら、瀬古さんと勝負できるかな」

北京は無理でも、ロンドン、さらにはその先のオリンピックの聖火の下を走る“アスレッコ”たちの姿がみられるかもしれない。きっとその場所で、今の楠氏と同じくらい、いい笑顔をみせてくれることだろう。

（取材・文／田中夕子）