

田辺AC



田辺アスリートクラブ 2025.10.4 (土) No.90

ルイスの衝撃スプリント革命

9月13日(土)の朝日新聞に月間 東京世界陸上今日開幕「ルイス(カール・ルイス)の衝撃スプリント革命」の記事が載っていた。桐生祥秀選手を育てた伊藤章(77)さんの話です。

伊藤さんが書いた「短距離走者の為の動きづくり」の冊子の中に「足を高く振り出す」「ひざ、足首を伸ばしてジャンプする」と書いてあって、当時の本について伊藤さん自身が「この本は最悪ですね」と述懐しています。当時の日本短距離界には走り方の常識があって、『後ろから前に持ってくる足は、できるだけ高く上げる。地面を蹴った足は、ひざと足首をぴんと伸ばす。練習の王道は、ひざを高く上げることを繰り返す「もも上げ」だった。ポーランドコーチのゲラルド・マックの影響でマック式ドリルとして日本全国に広まった。』伊藤さんはその練習に疑問を持ち、1991年東京世界陸上選手権で国際陸連に要請し独自の分析を行い、カールルイスやリロイ・バレルが日本の指導と正反対の走り方「ひざはそこまで上がっていない、地面を蹴った足は伸ばすよりむしろ曲がっていた」そこから伊藤さんたちは、新しい走り方「ひざは伸ばさない、足は高くあげるのではなく、地面を押す」を指導していきました。

私は1970年代の100m・200mの選手だったので、いわゆるマック式ドリルをして育ちました。当時は土の競技場で、アンツーカーになりタータンになったのですから、今のゴムの競技場ではありませんでしたから、すべてが、伊藤さんの走り方が良いとは言えませんが、走り方に疑問を持ち、新しい方法を見つけていた伊藤さんは素晴らしいと思います。

先月開催された東京世界陸上の選手のインタビューを聞くと、選手の人間性に触れることができ、たくさんの感動とやる気がもらえます。

私が一番感動したのは小林香菜さんです。ゴールした後、疲れてしばらく倒れていましたが、どこかの外国人の選手に起こしてもらい、ポカリスエットを一気飲みした後、次に入ってくる日本人選手に世話をしにいくのですが、どうしたらいいかわからず、うろろろしている様子が初々しくて、本当に感動しました。

世界陸上の話はまた今度書きたいと思います。

豊田 昭裕

2025年 10月の予定

通常の練習時間です

- 10月 4日(土) 9時～11時
(田辺SP 陸上競技場)
- 5日(日) 和歌山陸協記録会
(紀三井寺陸上競技場)
- 11日(土) 9時～11時
(東部小学校)
- 18日(土) 9時～11時
(東部小学校)
- 25日(土) 9時～11時
(東部小学校)

※ 練習場所は、HP「田辺AC」を検索し、ご確認ください。

前日に練習場所の変更や当日の天候により中止する場合があります。

練習の直前に必ず確認してください。

記録会・大会の検索や結果の確認方法

アスリートランキングを参照してください

「アスリートランキング」を検索し、下記をクリック

「都道府県別検索 - AthleteRanking.com ver 2.0」

「和歌山県」をクリック

ご覧になりたい大会 をクリック

練習時間・場所・年会費

◎毎週 土曜日 午前 9時～11時

場所…◇田辺スポーツパーク (SP)

[陸上競技場、体育館(上靴が必要)

室内練習場、多目的グラウンド]

◇上秋津若もの広場 ◇新庄総合公園

◇紀南こころの医療センター(たきない町)

◇東部小学校 ◇扇ヶ浜

会費…1～3年生 年間 8,000円

4～6年生 年間 9,000円

9月～10月入部は 5,000円

11月～12月入部は 4,000円

1～3月入部は 2,000円頂きます。

◎毎週 火・木曜日 午後 6時～7時 (希望者)

場所…上秋津若もの広場 会費…年間2,000円

☆事務局・連絡先 … 戎嶋

TEL 090-5152-8802

PCメール acebisujim@leto.conet.ne.jp

携帯メール ad-9130.660-3.bc@docomo.ne.jp