

『運動と知識』

私が、これまでで最も運動ができた時期は、中学から高校までです。部活動の恩恵を享受した一人です。バレーボールという競技に出会い、自分なりにその醍醐味を味わえたなと振り返っています。あと、ちょっとですが、陸上競技（100mとリレー）も経験しました。

「中学校に行ったら、何のクラブに入るんだ」と、周囲から聞かれ当初は「体操」と答えていました。理由は、小学5年の秋に開催されたオリンピック（1968 メキシコシティー大会）において、男子体操の加藤沢男選手が接戦の末、個人総合優勝に輝きました。その様子をテレビで観ていましたので、「すごいな！カッコいいな！」と感激し、体操競技に憧れていたからです。

結果はどうかと言いますと、入部したのはバドミントン部。体操部はあったのですが、自分の能力等を考え現実的には向いていないと判断。さてどうするかということで、四男の兄（私とひと回りプラスアルファちがい）が高校時代にバドミントンをやっていたことを思い出し、自分もやってみようかと。ただ、バドミントンを何か何でもやりたいという気持ちがあったわけではありませんでした。

それでも、それなりのやる気を持って練習に臨んだのですが、初日で失望。あまりにも部員が多く、まともに練習ができないのです。いや、練習というより普通に体を動かすことができないのです。割り当てられた体育館のスペースに大人数が詰め込まれた状態ですので、ちょっと動いただけで人とぶつかりそうになってしまいます。ラケットを思いっきり振ることもできません。

「こりゃ、ダメだ」と思い、1週間後には退部届を顧問の先生に提出。「もうやめるのか？」「理由はなんだ？」と、多少嫌味も言われつつ、退部届は何とか受理されました。そして、バレーボール部へ入部となるのですが、今思いますと、「あれ、何でバレーを選んだのだろう？」と。どうも理由がはっきりしていないのです。おそらく、思いっきり練習ができる環境を欲していたことは間違いないと思います。最終的に「バスケ」か「バレー」の二択だったのですが、小学校の体育でバスケットボールは経験しており、自分にはちょっと向いていないのかなと感じていたことも理由になっていたと推測します。加えて、当時バレーボールという競技に、世の中がけっこう注目していたこともあったなと。

男子バレーの顧問（監督）は、女性の先生でした。当時としては（今もかな？）大変珍しい存在でした。パリッとした性格に加えて常に毅然としており、とても熱意のある先生でした。「うちの練習は厳しいよ。大丈夫？」と、入部をお願いする際言われました。

とにかく、良いプレーをする先輩や仲間の様子をよく観察し、まねをして技術の向上に励みました。また、筋力や耐久力向上のためのトレーニングにも真剣に取り組みました。プレーに必要な一定程度のパワーとスタミナは、中学時代に培いました。

高校でも迷わずバレー部に入部。幸運にも1年の後半から、レギュラーとして試合に出ることができました。ポジションは、レフトアタッカー（今は、ウィングスパイカーでしょうか）。前衛に上がると、主にレフトからの攻撃（ローテーション上、ライトからの攻撃も有り）を担いました。身長は170cm程だったので、ジャンプ力が生命線でした。

プレーで苦手なものがありました。ブロックです。前衛に居る間は、相手の攻撃にプレッシャ

ーをかけるためにもブロックを跳ばなくてはなりません。これが辛い。助走なしでのジャンプなので、それなりの高さを得るために全力で跳びます。ゆえに体力の消耗が激しいのです。できるだけ体力は温存したいところなのですが、ブロックしないわけにはいかない。レシーバーには申し訳ないが、時々、「一応ブロックしてますよ～」と少々手抜きをしていました。

ちなみに、バレーボールにおけるブロックは、実はゲームの展開上大変重要なプレーなのです。堅実なブロック（相手が脅威と感じるレベル）ならば、相手はそのブロックを回避するようにスパイクします。つまり、そのコースが想定できるので、レシーブの精度が上がります。それは質の高いトスにつながり、結果、攻撃力が増すことになります。本当は、アリバイ的なブロックではダメなのです。

さて、前置きが大変長くなりましたが、ここからが本題です。

高校男子バレーを扱ったアニメを毎回楽しみし、ワクワクしながら観ていました（現在は、放送終了）。なぜワクワクしたのか？それは、アニメの中でのいくつかの場面において、バレー経験者として、かつての自分を重ねて観ていたからです。その場面の状況やプレーヤーの心情を自分事のように捉え共感していました。加えて、その内容、実に奥が深いのです。一つひとつのプレーや戦術、戦略まで、アニメとはいえとても参考になるのです。登場人物のバレー理論に関わるセリフには、いちいちうなずき納得していました。そして、「ああ、あの時、自分もこんなふうにやればよかったな」と思うことが多々ありました。

次に、最近読んだ本にも似たようなことがありました。ある高校の弱小陸上部が400mリレーで活躍する内容です。私は、中学時代、短距離がまあまあ速い方だったので、陸上部の顧問の先生から「400mリレー」に出ないかと声をかけられました。そして、3年間、「1走」を担うことになりました。当時、心がけたことは、「素早いスタート。コースの中央をリズムよく走ること。確実にバトンパスすること」ぐらいでしょうか。

ところが、この本を読んで「目から鱗」状態になりました。400mリレーの奥深さを知ることとなりました。「1走」は、コーナーを走ります。従って、できるだけコースの左側ラインのギリギリを狙って走ることが肝要だそうです。つまり、極力ふくらまずに可能な限り短い距離を走ることによってタイム短縮に貢献できるということなのです。また、コーナーを走る場合、体に遠心力が働くので（これは100m走が11秒台レベル以上の方かなと思いますが）で、その影響を小さくするために、体を左側に傾けながら走る（傾き具合は、おそらくわずかだと思います）そうです。しかし、頭は、コースに対して垂直を保つことを意識する。さらに、スターティングブロックの設定も、少し左内側に向け斜めにする。バトンパスのタイミングも、できるだけ減速せずに、そして次走者ができるだけ加速した状態で行う。これは、本当にギリギリのタイミングであり、わずかな遅れで、テイクオーバーゾーン（受け渡し区間）をオーバーして失格となってしまいます。

この本においても、中学時代の自分を重ねていました。そして、高揚感を覚えつつ「ああ、あの時、自分もこんなふうにやればよかったな」と思った次第です。ちなみに、400mリレーのことを「4継or四継」とも言うそうです。日本語でリレーのことを「継走」といい、四人で行う継走を短縮した言い方だそうです。実は、かつて中学校に勤務していた時、校内陸上大会の折に「さあ、次はヨンケイだ！」とベテランの先生が期待を込めて言われたことを覚えています。当時の私は「なんで4K？」程度しか気に留めていなかったのですが、35年の時を経て、ようやく知り得ました。

これまで、運動は、観察によって得たコツと経験上の感覚に頼ってやってきました（当時は、それで十分だと思っていました）が、もう少しきちんとした知識を得、それを試すことをやっておけば良かったなと少し後悔しています。そうすることが、運動をより楽しめることにつながるかと、今は思っています。