

ハレルヤ！4月、5月とチア・オフィスへの問い合わせがとても多く、感謝しています。来るコンベンション、ぜひ、ご参加をお祈りください。「情報やチャンスを活かす」ことの大切さを最近も教えられていますので、分かち合わせていただきます。

「良い情報」を取り入れることは大事です。聖書で「すべての真実なこと、すべての誉れあること、すべての正しいこと、すべての清いこと、すべての愛すべきこと、すべての評判の良いこと、そのほか徳と言われること、称赞に値することがあるならば、そのようなことに心を留めなさい」(ピリピ4:8)とされている通りです。オリンピック選手を育てた青木誠一さん(74)との出会いも与えられ、改めて「良い情報」を取り入れる必要性を思いました。

### ナイキの大ヒット商品を30年前に提言していたコーチ 日本陸連や大手メーカーが失った代償

9ヶ月前、次男ジョセフ(10)の野球練習が始まり、走り方をしっかり教えたいと思い、20冊ぐらいの本を読みつつ、練習を始めました。良きコーチの指導も受けたいと思い、神様をお願いしていましたら、与えられました。

1月に、6年生の試合を他の4年生たちと共に外野席で見学・応援していました。そこに6年生チームの監督のご両親が来られ、席を譲りました。話していると、監督のお父さんは市民マラソンチームのコーチとのこと。いつも練習している運動場に、短距離チームのコーチで、布団屋さんの青木誠一社長がおられるとのことでした。連絡をしてお店に伺ってみました。

青木誠一社長は74歳。布団の綿ホコリの影響等で30代で喘息となり、健康のために、独学で陸上を始められたということです。競技に出られたのは37歳が初めてでした。走法を研究しながら大会に出て、メダルもたくさん取られました。その後、子どもたちへの指導を始めたところ評判を呼びました。右代啓祐選手もその一人です。右代選手は、アジア大会で2度の金メダルに輝き、ロンドンオリンピックでも活躍、リオオリンピックでは旗手を務めた十種競技のアスリートです。青木社長が4年あまりコーチン



上：ロンドン・リオオリンピック等で活躍した十種競技の右代選手が見出した指導者、青木誠一コーチ  
下：青木コーチを大きく報道する新聞各紙。「つま先走法」「歩幅を拡げる」等への注目はなかった

グシ、ロンドンオリンピック後、100mは0.18秒、400mは1秒12秒短縮と、結果を出しました。

現在も、東京オリンピックを目指して、コーチング中です。そんな個性的で実力あるコーチでした。

「ビデオ見ましたか？」と聞かれたので、陸上でよく知られる本やDVDのことかなと思って、「はい、いくつか見ました」と答え、著名な選手や指導者のDVD名を伝えました。

青木社長がにこにこしながら見せてくださったビデオは「スッキリ」という朝のワイドショーで、青木社長の独自のコーチング方法を20分あまり特集したビデオでした。「わ！」と驚いてしまいました。

ほかにもたくさんのバラエティ番組、一般紙、スポーツ新聞等で紹介されている「青木理論」。記事の内容は、独特の練習法や「布団職人が健康のために30代から走り始めた」といったユニークな経歴の紹介が中心です。でも、よくよくお話を聞いていると、私自身、最近、注目していた新しい走法、この2年、日本の陸上界の常識を覆すこととなった「つま先走法」を約30年も前から先取りされ、実践されてきたということに気づき、驚きました。その革命的な理論が、青木走法の隠された秘訣となっていました。

日本の陸上界、市民ランナー、スポーツメーカーがこれまで非常識ととらえ、今、激震をもたらしている「つま先走法」。オレゴン州にある、世界のトップランナーを集めたオリンピックメダリスト養成のための「ナイキ・オレゴン・プロジェクト」が発信源となっています。そのプロジェクトに、昨年、日本新記録を打ち出し、日本実業団陸連から1億円の報奨金を得たトップランナー、大迫傑（おおさこ すぐる）選手が所属し、トレーニングを重ねています。大迫選手は、一昨年のボストンマラソンで3位、昨年10月には、日本人初の2時間5分台の日本新記録を打ち出して、日本実業団陸連らから1億円の報奨金を得る等、圧倒的な結果を出していました。

## 大手メーカー一部長に鼻で笑われた

その走り方は、今までの日本の常識である、かかとから着地ではなく、つま先で走るというアフリカ選手ら世界のトップランナーらの常識に基づく走法でした。

大迫選手らの「つま先走法」をサポートするシューズをナイキが開発し、今は、アフリカの選

手たちを始め、マラソン界のトップランナーのほとんどがそのシューズを使っていると言っても過言ではありません。日本のランナーたちも市民ランナーも含め、一気にそのシューズ購入とつま先走法にかじを切り、大ブームとなっています。

その走法を約30年前に見出し、提言していたのが青木社長でした。物理学的にも生理学的にも解説していただきましたが、とてもわかりやすい理論でした。大迫選手、ウサイン・ボルト選手らを実証してきた走り方とことごとくマッチしている理論でした。

しかし、早くから青木社長が見出し、発進していた、その「情報」は、この30年、日本の陸上界ではまったく見向きもされず、活かされなかったのです。

青木社長は、陸上界の学会で発表を試みましたが、耳を傾ける人はいませんでした。学会の研究誌でも取り上げられませんでした。

「あるとき、日本の大手スポーツメーカーの部長さんに会って、話したのだけど、鼻で笑われて終わったんです」

その大手スポーツメーカーは世界に先駆けた、大ヒット商品の開発チャンスを逃しました。また、日本の陸上界が短距離も長距離もこの30～40年あまり、世界にかなわない年月を費やしていききました。

## 車の急ブレーキ（つま先着地）で生まれる推進力

青木社長の理論はシンプルです。車が急ブレーキをかけると、ドライバーや乗客が前につんのめり、前に移動します。同じように、つま先着地だと、一步一步、ブレーキがかかるようになり、走りに推進力が加わり、前進する力が加わっていくという理論です。また、ひざを前に、前に振り出す意識付けしエネルギーを伝えることで、歩幅が広くなり、100mを走れば、数mの差が出るという理論です。

「てこの原理」でも説明できます。「力点」となる「ひざ」を前に力強く出すと、エネルギーが「着地し蹴る足」に伝わります。強い力が、強いつま先ブレーキとなって、さらにエネルギーを生み出し、へその下の丹田が「支点」となり、そのエネルギーが「作用点」である後ろ足に伝わります。

強い力が加わった後ろ足をさらに「ひざを前へ」と意識して出すことで、さらに加速・推進力を増すことになります。加わったエネルギーに、「歩幅を広く」との意識化も重ねると、歩幅も広がってきます。

「ボルト選手と、日本の小中高生の陸上選手も足の回転速度、ピッチはさほど変わらないのです。私の教え子にも、ピッチはボルト選手よりも速い女子中学生も小学生もいるのです。ピッチではなく、歩幅なのです」。ボルト選手のピッチは1秒あたり、4.38歩、青木選手の教え子の一人、当時中2だった小野彩佳選手の関東大会優勝時の4.29歩とほぼ変わりません。でも歩数は、ボルト選手は41歩、小野選手は、56歩となり差が出ます。日本の桐生・山縣・ケンブリッジ・多田選手といったトップ選手は、ピッチは1秒あたり4.7歩から5.1歩ということで全員、ボルト選手を上回っています。でも歩幅は狭く、歩数は、桐生選手で47歩と言われ、ボルト選手より6歩、多く走り、差が出てしまうと青木社長は分析します。30年あまり取り続けた教え子たちの豊富なデータをベースに、その点を証明されていました。

「(稲葉) ボルト選手は、体が大きく、日本人は歩幅ではかなわないということにならないでしょうか？」

「(青木社長) そこなのです。勝てるはずなのです。チーターはライオンよりもずっと小さい。でも、チーターが速い。チーターは110キロ、ライオンは60キロです。チーターの歩幅が広いのです。



約三十年、選手の記録をまとめ続ける青木誠一コーチ

そして、チーターもトムソングゼルも、馬も、皆、つま先走法をしているのです」

動物の走りをスーパースロー映像で見せている番組を見せてくれました。土埃は、つま先の前に飛んでいきます。つま先着地をしていて、土が前に飛んでいるのです。その番組は、せつかくスーパースローで、そこまで捉えているのに、チーターや馬のつま先走法の点には何も触れていませんでした。すごい情報を得ても、意識化されていないために、やり過ごしてしまっているのです。

大物			
＜関東大会＞			
100m 予選	13"10	+0.3	55.2歩 (4.21)
" 決勝	13"04	-0.1	56.0歩 (4.29)
＜東京、総体＞			
100m 予選	13"31	-1.7	55.3歩 (4.1)
準決	13"43	-0.96	55.05歩 (4.1)
決勝	13"42	-1.9	56.0 (4.1)

教え子(中2)の関東大会決勝の記録 ピッチは1秒4.29歩とボルト選手4.38歩とほぼ同じ。歩幅が56歩とボルト選手(41歩)より15歩多く、差が出る

## 評判の良いことに心を留めて(ピリピ4:8)

青木社長の教え子たちは、この「つま先走法」「ひざ前・歩幅増」で都道府県のトップレベルに進み、陸上推薦で進学します。しかし、高校、大学の陸上部で伸び悩みます。それぞれの監督、コーチの、これまでの日本の常識に基づく指導、たとえば、一時、短距離界で流行した「フラット走法(土



踏まずでの着地)」、また、「ピッチをあげようとする走法」等の指導を受けて、これまでの「つま先走法」「ロングストライド(歩幅)走法」のフォームの強さを失い、迷い悩み、ことごとく失速していったとのことでした。選手たちも、これまでの慣習の中に心が揺れ、せつかくの強さを失っていくとのことでした。

実際にジョセフに適應してみました。これまでホームスクーリングの日常生活では、ほとんど競争して走ることがありませんでした。それで野球チームでのベースランニングも、最初はゆったり走っていました。しかし、この練習を取り入れたところ、短距離走はスピードアップし、中距離であれば、数週間でチーム内で上位に食い込める走りになりました。

「良い情報」を取り入れることは大事だなと思います。先述の通り、聖書で「すべての真実なこと、すべての誉れあること、すべての正しいこと、すべての清いこと、すべての愛すべきこと、すべての評判の良いこと、そのほか徳と言われること、称賛に値することがあるならば、そのようなことに心を留めなさい」(ピリピ4:8)と書かれている通りです。また聖書は、吟味すること、そして聞くだけにとどまらず、みことばにそって、踏み出すようにと励まします。

「また、みことばを實行する人になりなさい。自分を欺いて、ただ聞くだけの者であってはけません」(ヤコブ1:22)

とはいえ、実行は簡単ではありません。聖書は、実行の方法も記します。実行する秘訣は、聖書の「自由の律法を一心に見つめて、離れない」(同1:25)こと。失敗をしてもいいので、完璧を目指さず、でもみことばを一心に見つめ、離れない。「こういう人は、その行いによって祝福されます」(同1:25)とあり、神様からの祝福があります。すべての真実、良い情報に心を留めていければと思います。

## 緊張は良いこと、戦闘モードへの神様の恵み

「(青木社長) 稲葉さんは、牧師さんですか?」「はい。按手礼という式も終えて、牧師の資格を持っています。今は一つの教会を牧会しているわけではないですが、ホームスクーリングや教育と

いう視点から、キリストの愛と赦しを伝えるクリスチャンのミニストリーを展開しています」「そうでしたか。稲葉さんのお話に出てくる、神様の創造の不思議というか、奇蹟というか、陸上をしながらも感じる人が多いのです」「それは素晴らしいですね。具体的に、どのような点ですか」「体があまりに精巧に創造されているという点です。神様の創造としか言いようがないです」「私もそう思います。体の機能・反応は本当に素晴らしく、不思議ですね。

ところで、体の反応の一つとして緊張という反応があります。試合等で緊張して力を出せない子どもたちが多いのですが、どうしたらいいのでしょうか?」「緊張することは良いことなのです。生理学的には、心拍数が高まり、毛細血管が収縮している状態ですが、いわば、脳が日常と違う状況を察知し、心臓を守らなければと、体全体が命を守る戦闘モードに入っているわけです。だから緊張することは良いことなのです」「なるほど」「火事場の馬鹿力が出るのも、命を守ろうとの特別な緊張状態があるからです。選手がスタートラインに立って、場内アナウンスで名前を紹介され、応援席に笑って手を振るケースがありますね。そのような選手はほとんどレースに失敗します。本当は緊張しているのですが、応援席に意識を向けていて、自分は緊張してないぞーと強がり、パフォーマンスをしているわけです。一方、緊張を自覚し、緊張していることを認めつつも、コーチ等に言われた自分の注意点を思い描いて、集中している選手は、力を発揮するケースが多いのです。心が集中しているからです」「なるほど。戦闘モードになってるわけですね」「その意識の変革が大事なのです。緊張は悪いことだと思い込んでしまうと、不安で、がちがちになって、力が発揮できません。でも、緊張は戦うために、命を守るために必要なことで、そのための体の不思議な変化だとわかれば、逆に火事場の馬鹿力が出るのです。神様の不思議を思わざるを得ません。驚くばかりに精巧に創造されているんだなーと、私は思うのです」「神様は、すごいですね」

私は感動して、その話を野球チームの選手とコーチ陣、保護者との全体ミーティングの機会に分ち合いました。その後、2ヶ月ほど経ちますが、「緊張は戦闘モード」との話への感謝を何人もの選手やコーチ・親御さんたちからいただくことと

なりました。

## 親の学習・失敗で学んだ「意識化」

「ホームスクーリングというのはいいですね。学校にとらわれないで、実学を授けていくということですね。私は大学に進んだわけではなく、陸上部や実業団で走ったり、コーチをしたわけでもありません。布団職人として布団作りの道を学びながら、陸上も含めて、ほとんど自学自習で学んできました。それで肩書や既成の組織や方法にとらわれない、ホームスクーリングに共鳴する思いがあります」「ありがとうございます」「親御さんが積極的に関わっていく姿にも共鳴します。これまで教えてきた選手たちを見ても、コーチ任せの子どもさんはかわいそうになります」「そうですね。聖書も、親が責任者であることを示しています。親自身が一緒に関わっていくと、子どもの気持ちもよくわかるようになるし、親として学んだり、反省したりする機会も増えてきます。ジョセフは、野球のコーチを元西武ライオンズだった方をお願いしています。その時、私もバッティングケージに入って、ジョセフと交代で教えてもらっています。自分だけでなく、親が教えられている姿や学習している姿を見て、そこからジョセフも学ぶことがあると思ひました。

そうしたら、私自身が革命的な発見の連続です。高校まで野球部だったのですが、今思えば、何も研究せずに、ただ1年350日あまり、長時間ハードな練習をやってました。

最近も、コーチに従って『投げられたボールに意識を集中させる』と教えられ実行しました。すると、コーチからゆっくり投げられたボールの縫い目が見えたのです。そんなこと、天才バッターだけだと思っていたら、しっかり意識したら見えたのです。今まで最初ちらっと見て、あとは勘だけで打っていたのが、しっかりと最後まで見て打てるようになりました。その結果、後日、チーム練習中に打席に立った時、場外ホームランを2本打つこととなりました。5・6年生の野球少年たちから、『どうしてプロに行かなかったのだろう』『消えた天才!』と真剣に言われました。

でも、『縫い目を見る』との意識を忘れると、すぐに前と同じになります。そのような反省と進歩の繰り返しですが、子どもと一緒に時間を過

し、親自身が様々な学習をできるのがホームスクーリングの強いところの一つですね」「そうでしたか。今、稲葉さんがおっしゃられた『意識付けをする』ことが大事ですね。ジョセフ君、走る時は『つま先着地』の、強い自転車ペダル漕ぎで推進力をあげ、『膝を前へ前へ』と出して、歩幅を拡げていくことを意識して走るんだよ。そのために日頃から、つま先歩きをして土踏まずや、ふくらはぎの筋肉強化を図るんだよ。骨盤を柔らかくし、適度のうさぎ跳びや階段上りで筋力をあげる。そして、お父さんがさっき言った通り、走る時の『つま先』と『ひざ前』の意識付けをして進んでいくんだよ」「(ジョセフ)わかりました」

他にも青木社長から教えられ、野球チームのみんなに話し、感謝されたことがたくさんあります。誌面が限られていますので、今回はここに留めておいて、またの機会にお伝えしようと思います。