

Special Interview OB・OGの今

# Alumni Report

現役引退直後の監督就任。  
高校生を指導する難しさを実感。

私は今年4月に東洋大学附属牛久高校 駅伝部の監督に就任しました。現役引退後、所属していた実業団のコーチとして就任した直後で、指導者としての経験はまだ何もない状態でのオファーでした。きちんと下積みを重ねることも大切であると思いましたが、当時所属していた実業団の監督から指導者の目線で考えることを身につける工夫をしたらどうかとのアドバイスを受け、母校からのオファーという縁やタイミングも同様に大事だと考え、指導者の道を歩むことを決めました。

現役時代には大腿骨骨折という大怪我を負い、2度の手術を経験しました。手術後は脚も曲がらない状態からリハビリを始めることになり、それは当時、選手の私にとってつらく地道なものでした。それでもリハビリを続けていくと徐々に脚は曲がるようになり、トレーニングを再開でき、最終的に34歳まで現役を続けることができました。「やり続けたら力になる」とよく言いますが、この経験が指導者としての強みになる大切な教訓となりました。アスリートにとって怪我は切り離せないもの。壁にぶつかった時、リハビリに苦しむ時、自らの体験をもとに選手を導くことが、自分の使命だと思っています。また、今なら現役を退いたばかりなので高校生たちと一緒に走って指導することもできます。MGC\*出場や海外マラソン入賞など日本のトップレベルで走っていた姿を実際に見せて伝えられることも強みだと思っています。

監督に就任した直後は、駅伝部には楽観的な雰囲気を感じました。良くも悪くも仲が良く、楽しくやるのが第一。チームのエースだった選手が卒業し、リーダーシップを取れる選手もいない中で難しいタイミングだったと思います。部活動を楽しむことも大切ですが、あくまでスポーツ競技の本当の楽しさは、練習を頑張って試合で結果を出すこと。そして学校法人東洋大学から強化部として認められた部活であるという意味も理解してほしかった。私の最初の仕事は、選手たちの意識作りでした。また、大学から本格的に陸上競技を始めた私が設定する練習内容は、自らが経験してきた大学や実業団で活躍する選手が行う練習をベースとしており、それらは高校生にとってキャパシティを超えるものだったので、成長期である彼らにどれくらいの練習を合わせていくかも難しい課題となりました。

\*2019年9月に開催された東京オリンピックマラソン日本代表の選考レース

「自ら考えること」の大切さ。  
考える習慣を身につけた選手の育成へ。

指導する上で私は「自ら考えること」を最も大切にしています。最近ではスマホ1つで簡単に情報を調べられる時代。皆、情報を吟味しなくなりました。例えば、トレーニング方法においても自分自身の身体に適しているかも考えず、良いものができたと考える選手は実業団の中でさえいます。私は就任直後から毎日練習が終わった後に「今日はどうだった？」と選手に聞いています。最初は「後半に離された」と一言。それでも繰り返して聞いていくと、徐々に「体力を使いすぎて後半に遅れた。睡眠不足でリカバリーができなかった」と原因まで考えて具体的に返すようになってきます。自分のコンディションや体調、能力を把握することを通じ、自分で考える習慣を身につければ、競技以外においてもきつと力になると思います。

とはいえ、結果を出すことも選手の成長には不可欠です。夏頃までは結果がついてきませんでした。10月の県大会では2位に。大会が近づくにつれて良い意味での緊張感が生まれてくるようになりました。私も一人一人に言葉をかけることで日々成長の種を蒔いてきましたが、誰一人として2位という結果には満足しておらず、選手たち自らが変わってくれたと感じました。タイムだけで見れば、全員がベストを出し切ったといえる内容。それでも終盤で逆転された選手だけでなく、区間新記録を出した1年生も「チームとして結果が出なかった。悔しい」と真摯に結果と向き合ったことは大きな成長です。中には「区間新を出した1年生と同じ記録会に出してほしい」と頼んできた選手もいました。仲の良いチームから、絶対に負けたくないという強い意識がチーム内に芽生えてきている。非常に良い成長のサイクルができ始めたので、この状態を継続させていくことが私のこれからの仕事です。

今後の目標としては、都大路(全国高等学校駅伝競走大会)の大舞台上位に食い込めるようなチームにしていきたいと考えています。そして、走ることを通じて若き世代が素晴らしい人生を送れるよう指導していきたいと思っています。

## Profile

2009年、経済学部経済学科卒業。在学中は陸上競技部に在籍し、大学三大駅伝などで活躍。4年時には箱根駅伝のエース区間2区を担当し、本学を初の総合優勝に導いた。卒業後はコニカミノルタに所属し、2016年ニューヨークシティマラソンでは日本人男子最高順位となる4位、2019年にはMGC(マラソングランドチャンピオンシップ)に参戦。2021年3月末をもって現役を引退し、指導者の道を進み始める。

東洋大学附属牛久高等学校 陸上競技・駅伝部監督

山本 浩之 やまもと ひろゆき