

はじめに

試合であるかないかを問わず、会心の投擲とうてきをめざしてきた。10代のころからハンマー投げを始めて、これまでに投げてきたハンマーの本数は数えようもない。しかし、良い投げの感触は、何十年経たったものでも覚えている。練習も試合も含めて、会心の投擲を振り返ってみると、数本しかない。その中でも、自分の理想にもっとも近いもののひとつは、1983年にヘルシンキで行なわれた第1回世界陸上競技選手権大会2日前の、練習での投擲である。私は37歳であった。

このときの投げは4回転で、見事に動きが決まり、75mラインを1m強超える投げができた。ハンマーを加速していく超高速のリズムに乗り、自然に振り切った投擲である。これが私の練習での生涯ベスト記録となった。だがこのように超高速加速のリズムに乗っていける投擲は、緊張感のあるときにしかできない。さらに緊張状態にあるときでも、反射的に、自分がやるうとしていく動きができなければならない。このとき、練習での生涯ベスト記録を出すことがで

きたのは、ヘルシンキの整備された練習場という特別なシチュエーションも影響した。普段の練習では、ハンマーへの超高速加速はほとんどできない。

1回転、2回転、3回転、4回転……心・技・体・調（調整・コンディショニング）のすべての条件が合い、ハンマーのヘッドスピードが、自分で考えていた限界を超えた速度となる。自分の感覚の予想以上のものが働き、想像以上のスピードが出る。このような会心の投げができれば、試合であろうと練習であろうと関係ない。「この極限の動きができたからこそあそこまで飛んだ」と納得がいく。ある時期から私は、オリンピックなどの大会は、どうでもよくなっていた。練習でも今以上の投げをめざす。その動きを定着させ更なる向上をめざす中、アイディアは次々と湧き出てくる。試してみたい。実はヘルシンキでの会心の一投の感触が手掛かりとなり、1年もしないうちにアメリカでの試合で75m 96cmが実現できた。ロッククライマーの拠点づくりのようにさらなる記録更新をめざす。時を経て、これが広治^{こうじ}、由佳^{ゆか}、その他多くの選手たちの指導につながっていく。

第1章 猪突猛進——陸上競技との出会い

力の強い子ども

陸上競技を始める

進むべき道が定まる

オリンピックに向けて始動

猛練習を始める

スランプに陥る

どん底まで落ちる

第2章 至高の投擲を求めて

——マクロからミクロへ ミクロからマクロへ——

岐路

発展

第3章

人間の可能性を拓くために

——「ネアンデルタール人」はこう考える

ハプニング

いざオリンピックへ

マクロからミクロへ ミクロからマクロへ

4回転投げを試みる

再出発

アメリカでの生活

潜在能力の発揮

出場すべきか否か

苦しみ抜いた4か月

最後の試合

ネアンデルタール人とは何か

ネアンデルタール人にどうして興味を持ったのか

競技から見る「人間の可能性」

自分の可能性を知るために

体力

体型

感覚

広治と由佳の場合

生きていくのに欠かせない「高まり」と「活力」

どうしたら自らを高めることができるか

トレーニングの原則について

全面性の原則

個別性の原則

意識性の原則

漸進性の原則

反復性の原則

第4章

競技者・指導者のあり方について

競技者のあり方とは

力の抜き方について
歩き方について

自己分析、目標設定について

コンディショニング、メモや動画の活用について

競技生活の心構えについて

指導者のあり方とは

創意工夫について

コーチと選手の関係について

日本の部活動への提言

第5章

いかに生き、つないでいくか

人生の節目を振り返る

陸上競技で人生が変わった

高齢者こそ「活力」を

選手とつくりあげる投擲

おわりに 無から有へ、有から無へ

175

対談 室伏重信 × 室伏広治

指導法は常に進化し、変化し続ける

185

スケールの大きいところから考える

感覚の伝承について

父を超えたその先に

宇宙でのトレーニング法

ハンマーに生かされている

肩書きは当時のものです。

編集協力／高山リヨウ

図版レイアウト、章扉・目次作成／MOTHER

クレジットのない写真／著者提供

47、131、137、138、143、148、157、169、173、185、187、201ページの写真／内藤サトル