

「走り方教室」講師・油谷繁さんへの質問と答え



- 2001年 世界陸上エドモントン大会 男子マラソン／5位入賞
- 2003年 世界陸上パリ大会 男子マラソン／5位入賞
- 2004年 アテネオリンピック 男子マラソン／5位入賞 ほか

1 小学生の頃、どんなスポーツが好きでしたか？

- ソフトボールを4～6年までしていた。
- 守備はセカンドで、「仙崎小学校の菊池」と呼ばれるほど（笑）
なんで野球をやらなかったの？⇒陸上の方が向いていると思ったので。

2 小学生の頃、得意だったことや苦手だったことは？

- 体育は常に5。
- 日本人なので英語は苦手だが、今となってはしっかり学んでおけばよかった。

3 陸上競技（長距離走）を始められた「きっかけ」や「動機」について

- 小学校のマラソン大会では6年間で1位か2位だった。
- 中学校では野球をしていたが、冬場はサッカーやラグビー、駅伝などをしてきたこと。駅伝では区間賞などを獲るようになっていた。

4 陸上競技（長距離走）を続けてこられた上での「喜び」や「楽しみ」は？

- （めざしていた）記録が出た時は嬉しい。
- しんどいスポーツなのでやり遂げた時は達成感がある。
⇒勝つ喜びを知ってほしい。それが次に続く。どんなスポーツも同じだと思う。

5 陸上競技（長距離走）を続けてこられた上での「苦勞」や「つらかったこと」は？

- 自分は順調にいった方ではないかと思う。
- けがをした時や思い通りの結果がでなかった時はつらい。
- あとは負けた時。負けて悔しいと思わない人は選手として向いてないと思う。

6 「苦勞」や「つらかったこと」ことがあった時、 どのようにして乗り越えられましたか？

- いつまでも引きずらないこと。
- 緊張した時や不安な時でもマイナスなことを考えない。
- ポジティブに考えないと体が動かない。



7 オリンピック大会の緊張する場面で、どうやって緊張をほぐされましたか？

- 自分はあまり緊張しないタイプ。不安があるから緊張する。
- 本番に向けた練習をどれだけ積んだか。
- やってきたことが試合で出せるように、練習で自信を付けて試合に臨むことが大事じゃないかと思う。

8 （長距離走ではないのですが）短距離走のスタートダッシュはどんな形がいいのでしょうか？

- 前を見て走る。バトン渡しも体をまっすぐ前に向ける方がロスがない。
走り始めは前かがみ、加速したら体を起こす。

9 長距離とかマラソンを走るときに、どんなペースで走ればいいですか？

○練習は**インターバルトレーニング**と**距離走**とあとは**ジョグ**。

○インターバルトレーニングというのは例えば 100m 走っては 10 秒休み、また 100m 走っては 10 秒休むというのを何本も繰り返す練習。距離走というのは長い距離を走ること。私たちはいつも 30 kmとか 40 kmとか走っている。ジョグというのは毎日 60 分とか 80 分とか走っている。それら **3 つの練習を組み合わせ**ている。**自分の体と相談しながら練習**すること。無理しすぎはよくない。**けがをしないように**。

10 一番けがをしやすいのはいつですか？

○人によってばらばらだと思う。けがをして**治らないうちにまた始めると癖になりやすい**。

○陸上選手でいうと主に腰・肩・アキレス腱とか、足の横とか痛くなる。あとは疲労がたまって疲労骨折することもある。

○**どのスポーツもけがはつきもの**。けがをしない選手が強くなる。みんな元気良すぎるから力以上のものを出そうとして張り切りすぎてけがしないように。

★そして、最後に…。

○走ることを楽しくやってほしい。走ることはきついとか大変だと思う人がいるかもしれないけど、**走るとはいろんなスポーツにつながる**。これからみんなはいろんなスポーツをしようと思うけど、今日はそのきっかけになればうれしい。

○初めからオリンピックが目標だったわけではなく、社会人になって目の前の目標をひとつずつクリアしていくとそこにオリンピックがあった。**階段を一つずつ上るように…**。

○何事もいやいややっても身にならない。

運動にしても勉強にしても目標に向かってやってください。

もしよかったら、金メダルや靴ユニフォームを見て触ってください。

“継続は力なり”

「走り方教室」の最中に、油谷さんが何度か口にされたお言葉です。

現役時代の例えば 10 年間、3650 日のうち 3400 日以上は、コツコツと練習に励まれたそうです。

続けることの難しさと尊さを実感されたともお話しされていました。

