

Sport
Godzilla®

スポーツ ゴジラ®

第 70 号

特集
スポーツの未来のためにⅢ



無料



スポーツ振興くじ助成事業

「ゴジラ」は東宝株式会社の登録商標です。
『スポーツゴジラ』は、日本スポーツ学会が
商標使用の許諾を受け、スポーツネット
ワークジャパンが発行しています。

2 | 第70号を発刊するにあたり 長田 渚左

■特集■

「スポーツの未来のためにⅢ」

- | | | |
|----|--|----------------------|
| 4 | あなたの足は速くなる
——運動会でビリにならないコツ教えます | 構成 長田 渚左
写真 山内 亮治 |
| 13 | 第16回日本スポーツ学会大賞受賞記念講演
「スタートランプ」が共生社会を推進する
—— 竹見昌久 | 構成 首藤 正徳
写真 山内 亮治 |
| 23 | 追想のボート競技 第1回
半藤一利さんと東大漕艇部 | 阿部雄輔 |
| 27 | 連載 戦争とスポーツ
健脚が人生を切り拓いた——帖佐寛章 | 取材・構成
長田 渚左 |
| 38 | 『走』第17回
「野武士軍団」の野球選手は「三拍子」のランニングで
二日酔いを消した!? | 玉木 正之 |
| 39 | 夢劇場『馬』No.42「怖い話」 | 長田 渚左 |
| 40 | バックナンバーのご案内 | |

表紙・南 伸坊

スポーツネットワークジャパンHP <http://sportsnetworkjapan.com/>
バックナンバー第20、40～67号はホームページからもお読みいただけます。

『スポーツゴジラ』は、ジャンルを問わずスポーツそのものの魅力や
価値を語るスポーツ総合誌（フリーペーパー）です。

第70号を発刊するにあたり

編集長 長田 渚左



2026年はスポーツイベントが花盛りだ。

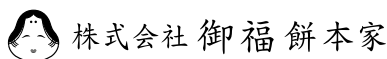
2月の冬季オリンピックを皮切りに、3月は野球のワールドベースボールクラシック(WBC)と冬季パラリンピックが開催される。6月にはサッカーのワールドカップ(W杯)が開幕し、晩夏には愛知県でアジア大会も行われる。大きな国際大会が続く中、プロ野球、春夏高校野球、Jリーグ、大相撲6場所、週末の競馬……スポーツ好きには話題の尽きない1年だが、料理に例えるなら豪華なメインディッシュばかり並んでいるようで、食傷気味にならないか心配にもなってくる。

そこで記念すべき今回の70号から、静かな水辺のぞき込みたくなるような新連載をお届けする。「追憶のボート競技」である。スポーツ総合誌『Num

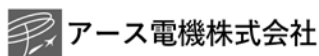
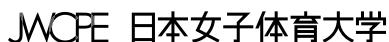
ber』(文藝春秋)元編集長の阿部雄輔氏にご担当いただく。決してメジャーではないが、1896年の第1回オリンピックアテネ大会から採用されている伝統競技で、日本で人気の「早慶レガッタ」は1905(明38)年から始まっている。その歴史や奥深さに触れることで、異なる角度からスポーツの魅力を探ってみたいと思った。

2025年度の第16回日本スポーツ学会大賞を受賞した竹見昌久氏の記念講演も掲載した。昨年11月に日本で初開催されたデフリンピックの陸上競技で採用された「スタートランプ」の開発者の地道な取り組みは、スポーツを通じた国境を超えた共生社会実現へ大きな道標になった。世界各地で戦火が広がり、世界情勢は依然として厳しい局面が続いている。スポーツマンシップをきいごたどと言う人もいるだろうが、こんな時代だからこそ人と人を共感でつなぐスポーツが役に立つのだと信じて特集『スポーツの未来のためにIII』をお届けします。

ご協賛およびご協力企業・団体



人と社会を支える力



(順不同)

あなたの足は速くなる

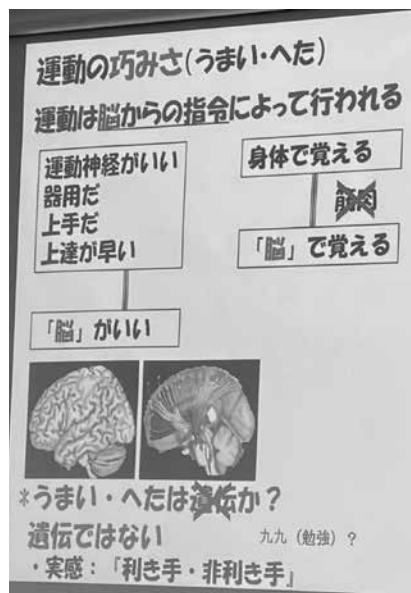
——運動会でビリにならないコツ教えます

構成 長田渚佐
写真 山内亮治

★この文章には「足」と「脚」が混在しますが、足はくるぶしから下の足部、脚は股関節から下の部分とお考えください。

子どもの頃に走ることが苦手だった人は「親からの遺伝だから、仕方がない」と諦めた。そして「自分の足の遅さは一生変わらないのだ」と絶望したのではなかったか？
ところがコツを掴めば、誰の足でも研かれて速くなるという。魔法ではないから、カール・ルイスやウサイン・ボルトよりは速くならないが、過去の自分よりは速くなれる…。
素敵なコツの数々を告いだ。

深代千之（ふかしろ・せんし）1955（昭和30）年5月6日、群馬県生まれ。東京大学大学院教育学研究科修了。博士（教育学）。東京大学名誉教授。日本バイオメカニクス学会会長。公益財団法人日本陸上競技連盟元科学委員。現在は日本女子体育大学学長。スポーツバイオメカニクス研究の第一人者として、トップアスリートの動作分析から子どもの発育発達まで幅広く研究している。



深代 足の速さは遺伝だと思っている人が多く、「生まれつき」だから変化しないと考えてしまうと、伸びなくなってしまう。

速く走るのにはコツがあつて、それをマスターすれば以前の自分より速く走れるようになります。

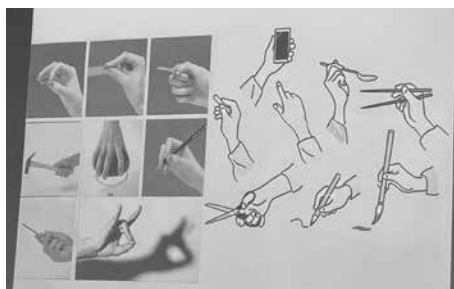
—— いろいろ迷信や誤解もありますか。

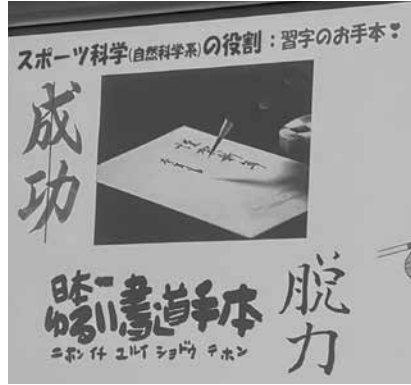
深代 器用、不器用も遺伝だと思っている人が多いのですが、何かにトライして少しでもできないと、親からの遺伝だと言ったり、思ったりして、言い訳

にするんですね。でも多少の時間的な個人差があつても練習すれば誰でもできるようになります。

新しいことをやってみるにできる子は目立つかもしれないませんが、その子はそのに近い動作を無意識のうちに過去にやっていた。脳が似たことを経験していて「あつ、あれだ」と思い出して適応しているのです。

利き手と非利き手があります。日本人は圧倒的に右利きが多い。一般的に小さい頃に左手で箸を使うと、右手で持つように修正されます。日本社会は右利きに都合がいい「右利き文化」が幅を利かせているからです。ハサミは右利き用がほとんどですから、左手で使おうとすると指が痛くて切りにくい。お茶





手本とは?
目標とする動作は何か? 身体機能のどこを高めるか? (明らかにすること)

練習・トレーニングとは?
目標にそった働きかけを工夫しているか? (ドリルやトレーニング方法?)

下手な見本を練習したら?
へとへとになって、疲労感≒満足感・やった気になっても、効果マイナス!

を注ぐ急須も右利き用です。駅の改札のICカードのタッチも右側にあります。箸はただの二本の棒ですが、日本人は幼児期からの練習で握る、つまむ、刺すなどの動作を習得していて、巧みに操ります。箸を使えない外国人が多いのは、幼児から使用していないからで、右利きでも左利きでもフォークとナイフは扱えますね。

——生まれてからの環境が大きいのですね。

深代 野球などでも元々は右投げ右打ちだった人が、

左打ちのほうが有利だと考えて変えることが珍しくないです。イチローや松井秀喜、大谷翔平も同様ですね。運動の上手い、下手も生まれつき備わったものではなく、練習で後天的に獲得したものだとして下さい。

——では何を真似るか、何をお手本にするかですが……。

深代 習字をするときにはお手本を真似ます。上手くない手本を真似していると、上手い字はいつまでたっても書けません。走ることに手本とは、目標とする動作は何か、身体機能のどこを高めるかを、明らかに分かるようにすることが大切です。「トレーニング」と「ドリル」は違います。例えばある程度の重さのバーベルを持って回数やセットを繰り返すのがトレーニングで、必ず筋肉がついていくことが分かっています。正しいフォームや技術を学ぶ方法をドリルと呼びます。ドリルは股関節を使って正しく走る方法の習得法と考えて下さい。ドリルで学んだ

走り方を基本にして練習を重ねるということです。

——よく身体で覚えると言いますが。

深代 身体で覚えるとは、意識しないでその動作ができるようになるということです。動きを体で覚えるためにドリルを繰り返す行うのですが、本人が感覚を実際につかむことが大事になります。どこで、どう力を入れるのか？ という筋肉の使い方を脳で学ぶのです。

例えば自転車に一度乗れるようになれば、生涯乗り続けられます。一回できるようになると、乗れなかったときには戻らない。不可逆的ですね。

——速く走るために「大腿を高く上げるように」という指導がありました。

深代 幼稚園児とトップアスリートを比較しても、大腿を上げる角度にはあまり違いはありません。重要なのは大腿を引き上げる速さでした。大腿を股関節を使って引き上げるときに、膝や足首をリラックスさせておくことで、ムチのように前に脚を振り出す

せるのです。手首を動かしているのは手首から肘にかけて付いている前腕の筋肉で、肘を曲げたりするのは、肘から肩にかけての上腕の筋肉です。つまり実際に動く部位より一つ上、体幹に近いところに位置する筋肉が動きを作っています。

——脚も同じですか。

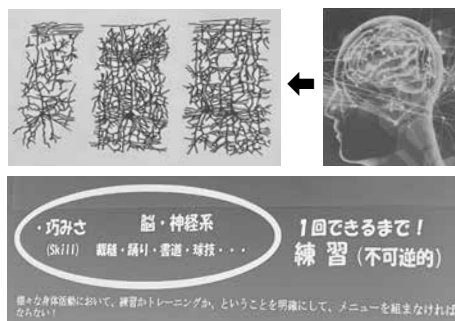
深代 足首を動かすのはふくらはぎ。スネを動かすのは大腿の筋肉。走るときに脚全体の筋肉を動かす

のは体幹と股関節でした。

動物をイメージしてみましよう。

例えば馬は体幹、背骨の周りの筋肉が塊のように盛り上がっています。しかし、脚はほっそりしてすーっと

記憶のメカニズム



伸びていますよね。他にも足の速いチーターは100mを3秒ちよつとで疾走して獲物を追いますが、脚は細く、体幹の筋肉がバネのように躍動します。カンガルーも体幹に筋肉があつて脚が細い。

自分の腕を曲げてみて下さい。腕を曲げる速度は上腕の収縮速度で決まります。もし重い物を持つていると速く動かせない。上腕の筋肉が同じならば、前腕が軽いほうが速く動きます。末端は細いほうがいいわけです。

——脚も同様ですか。

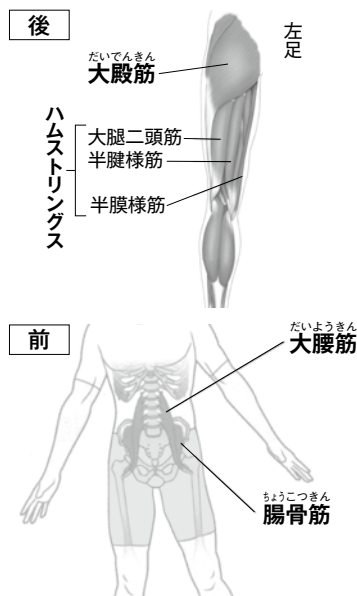
深代 原理は同じです。脚を動かす筋肉が強く、足そのものは軽くて長いのが理想です。サラブレッド、馬の脚を思い出して下さい。先端は細くて長いです——すると速く走るために大切な筋肉がはつきりと特定できますね。

深代 以前は一般の人にはほとんど知られていなかったのですが、最近、話題に上がるようになっていく筋肉が腸腰筋です。骨盤の前側の内側にあります。

細かく言うとお腰筋と腸骨筋を合わせて腸腰筋と言います。この筋肉は脚を持ち上げるときに使う筋肉で、直立しているときの身体の姿勢を整える働きもある重要な筋肉ですが、身体の内部にあるので動かしても実感がないため、筋力トレーニングをしても成果を目で確かめることができません。ではどのようなときに実感できるかというと、イスに座って自分の脚を持ち上げようとするときに、誰かに膝を上から押さえてもらいます。すると脚の付け根が働いていることが分かります。それが腸腰筋です。脚を引き上げるのは大腿の前側の筋肉（大腿四頭筋）と思われがちですが、実は足の速い人は腸腰筋が発達しているのです。

1991年に陸上男子400mで44秒78の日本記録（当時）を出した高野進選手に協力してもらい、脚のあちこちの数値を計測しましたが、腸腰筋は特別に高い数値を示しました。

——腸腰筋以外にも重要な筋肉はありますか？



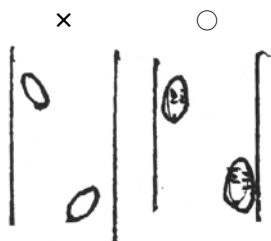
深代 引き上げた大腿を振り戻すために使われるハムストリングスと大殿筋です。ハムストリングスは骨盤の下から大腿の裏側を通して膝につながっています。大殿筋は骨盤の後ろから大腿の横につながっている筋肉です。大腿の振り上げ、振り戻しの動作を行う腸腰筋とハムストリングス、大殿筋を鍛えることが大切ですが、それ以外の脚の筋肉を余分な重さにならないように太くしないことも肝心なのです。

——今までふつうに走っている人が、あえてドリルする意義とは何でしょうか。

深代 正しい走り方の基本を身体に覚えてもらうドリルは矯正と考えて下さい。背が低い人、脚が短い人、いろいろな体格や性別などに関係なく、共通する「正解」に向かって努力してゆくと、ふつうに誰でも以前の自分より速くなります。科学的な理論による「足が速くなるドリル」を実際に小学校3年生の2クラス60人に取り組んでもらったことがあります。わずか1カ月で全体の3分の2の児童のタイムが改善されました。

何かができるようになる瞬間は、いつでも急にやっけます。なかなか成果が出なくても、それでもずーっと続けていると、ある日突然、身体が「あつ」と気づくのです。ただし、ぼーっとして、ただドリルをしているのではなく、自分の中でいろいろと試行錯誤して下さい。個人差はあります。一緒にドリルを始めた他の人が速く走れるようになったのに、自分は上手くゆかないこともあるでしょう。そんなときは例えば走りながら意識する場所を変化させた

股関節活性化ドリル



①ストレートランニング

つま先がまっすぐ前を向くように着地し、真後ろに蹴る足の運びを正すドリル
20cmほどの間隔でひいた2本の線の間を走る。

ゆっくり走り始めストライドを広げて(股関節を大きく開く)。



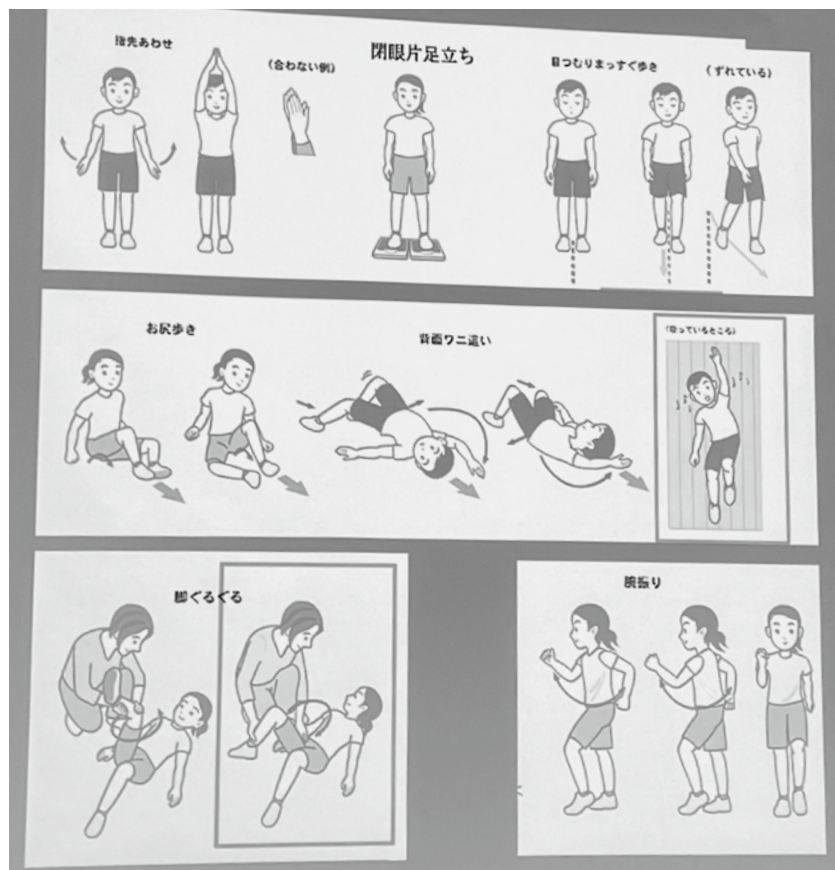
- ②腕振りによって腰がひねられる動作を身につける
- ③両脚をそろえて、その場跳び。イチ、二、サンでサンのタイミングで高く跳ぶ。地面についている時間を短く、30回2セット両手を振って弾みをつける。
- ④大腿を股関節だけで素早く上げる。
- ⑤片脚立ちで逆の骨盤を上引き上げる。上半身は同じ姿勢。骨盤を斜め前方へ3次的に動かす。

り、タイミングを変えてみるのもいいです。足首を意識する、つま先に意識を持つてゆく、股関節に注目して、どのようなときに力を入れるのか、そのパーツパーツを意識するだけでも何か気づくことがあるかもしれません。ドリルでピンポイントで使われる筋肉は腸腰筋と大腿の裏側の筋肉です。まっすぐに立って大腿を引き上げたときに、下腹の奥のほうthat痛くなれば腸腰筋が使われていることになりまます。またお尻のあたりが痛くなれば、大腿の裏側が使われている証拠です。

——自分の身体に興味を持って、楽しく、面白がってトライすることです。

深代 そうそう。脳にはクセがあつて、初めに否定的な要素でスタートすると動きが悪くなります。誰かにやれと言われて渋々従うのも脳にはマイナスです。面白いかも↓面白い↓やっぱ面白い↓ほめられた↓嬉しい、楽しいなど、率直に脳が喜ぶことで、脳自体の働きもよくなり、次の新しいことへの興味

あなたの足は速くなる



熱く盛り上げた。

東京陸上競技協会会長 増田明美氏もドリルの「脚のつけ根回し」を体験。会場の人々とユニフォームのある意見交換で、雪の日の講習会を



となります。
もしも結果が出るまでの道中
が辛抱を要するものだったとし
ても、何年も努力して勝利がも

たらされると、脳は至福に満たされて、もつとその気持ちを感じたいと思うものです。脳は同時にその出来事を一番喜んでくれる人を探しています。家族、コーチ、友人など喜んでくれた人の顔と結びついて記憶されてゆきますね。

だからきつと面白い発見が身体にある。分からないことが分かるようになるのはきつと面白い。「正解」に向かって努力すると必ず速くなる。以前の自分より速くなると思ってドリルを続けて下さい。できようになると思います。身体が気づくのです。陸上競技では歩幅のことをストライド、1秒間あたりの歩数をピッチと言います。ストライドの標準は一般的にその人の身長と同じと言われています。165cmの身長だとストライドも165cmが標準です。

一方でピッチは幼児から成人までほとんど同じで毎秒4歩程度です。ピッチを速くすることが難しければ、速度を上げるためにはストライドを伸ばすしかありませんが、それは大股で走れということでは

なく、走るフォームが同じなのにストライドが大きくなることを目指すことになります。股関節を動かす筋肉を上手く使って地面を蹴る力がつくことで、結果的にストライドが伸びた……ということになります。以前より自分の足が速くなることは、走ることが楽しくなる要素です。楽しんでドリルにトライしましょう。

幻冬舎新書



ラウンドフラット



(本稿は2026年2月8日東京調布市の桐朋学園キャンパスで行われた日本スポーツ学会「第134回スポーツを語り合う会」と東京陸上競技協会の初の試みで行われた陸上研究会を元に構成したものです)

第16回日本スポーツ学会大賞受賞記念講演

「スタートランプ」が 共生社会を推進する

一般社団法人日本デフ陸上競技協会事務局長
東京都立中央ろう学校主幹教諭

竹見昌久

構成 首藤正徳
写真 山内亮治

2025年の第16回日本スポーツ学会大賞は長年にわたってろう者への陸上競技指導に深く関わるとともに、聴覚障がい者の国際スポーツ大会「デフリンピック」でも採用された「スタートランプ」の開発と普及にも携わってこられた竹見昌久氏が選ばれました。同氏の「障がい者も健全者も平等で公平な競技環境を……」という熱意は、日本スポーツ学会の長年の理念とも重なることが大賞選出の理由である。

竹見昌久（たけみ・まさひさ）1975（昭50）年12月13日、東京都生まれ。国士舘大学で陸上部に所属。卒業後に教師の道に進む。29歳で東京都立川ろう学校に赴任して聴覚障がい者への陸上競技の指導に関わるようになる。現在は東京都立中央ろう学校高等部主幹教諭、全国ろう学校体育連盟事務局次長、日本デフ陸上競技協会事務局長。東京2025デフリンピックの陸上競技運営にも携わった。



本日は歴史のある日本スポーツ学会大賞をいただきありがとうございます。過去に王貞治さん、大谷翔平さん、国枝慎吾さんからスポーツ界の名だたる方々が受賞しており、正直、私でいいのでしょうかと周囲に相談もしました。今回は私一人の力ではなくて、私の考えに賛同して協力してくれた人たち、そして2025年デフリンピックで日本中を感動させるパフォーマンズを見せてくれたデフアスリートたちが、スタートランプが日本、世界に広がるきっかけをつくってくれました。この賞はみんなで分かち合いたいと思っています。

日本初開催のデフリンピックは、昨年11月に東京を中心に21競技が実施されました。来場者は全12日間で28万人。陸上競技だけでも約5万7000人の観客が詰めかけました。最終日は1万1000人の大観衆で駒沢競技場が埋まり、会場全体が揺れるような声援を聞いたのは私も初めての経験で、開催しよかったですと深く実感しました。メディアも50〜60

社が取材にきて本当に驚きました。

日本はデフリンピック史上最多の51個のメダルを獲得しました。陸上競技は金5、銀3、銅3で合計11個。全体の約5分の1と大奮闘しました。

失格と信頼

また陸上は今回初めてワールドアスレチックス(WA)の公認競技会にも認定されました。陸上の国際競技会に出場するには日本人なら日本陸連への登録が必要のように、それぞれの国や地域のNF(国内競技団体)への登録が必要です。これまで海外のデフ選手、特にアフリカや中東の選手の大半は登録しておらず、WAから公認されていませんでした。今回は日本陸連のご尽力により特例で公認されたのですが、WAにはTR5というWAのリストに記載のないシューズもしくは靴底が2cmを超えるシューズは認めないというルールがあります。これを理解していない選手が大勢いて、失格になった選手

も多く、失格になった国から抗議を受けるなど対応が大変でしたが、閉幕後に大会を統括するICS D（国際ろう者スポーツ委員会）から「非常に厳正に運営されてデフリンピックの質が向上した」とメッセージをいただきました。オリンピックやパラリンピックのように国際ルールを徹底したことで、競技運営や選手の意識が変わり、デフリンピックの信頼性が向上したと感じています。

ちなみに私の勤める東京都立中央ろう学校の生徒（卒業生含む）は全競技で15個もメダルを獲得しました。誇らしいので宣伝させていただきます。陸上競技では卒業生の山田真樹（びあ）が、男子400mと1600mリレーで金メダル、200mで銀メダルを獲得。遠山莉生（筑波大4年）もハンマー投げで金メダルに輝きました。学校は決して特別な練習ができる環境ではありません。人数も少なく、競技場で走るの週1回ほどで、ふだんは校舎の裏のコンクリートの上を走っています。それでも本気でチャ

レンジできる場所があり、本気でサポートしてくれるコーチ、先生がいた。卒業後も大学生、社会人で競技を続けてくれたことが大きかったと思います。

複雑な「聞こえない」

私たちの学校では平均聴力100デシベル前後の生徒が一番多いです。電車が通過する時の高架下の大きな音が辛うじて聞こえるというレベルです。「補聴器をすれば聞こえるでしょう」とよく言われますが、補聴器や人工内耳を装着していても明瞭に聞こえているわけではありません。ですので手話、文字、視覚的な配慮が絶対に必要です。口の形を見て読み取る読唇術も、例えば「たばこ、なまこ、たまご」など要所に同じ口形があり、限界があります。一般的なスポーツではさまざまな場面で「ホイッスル」を使って統制します。でも聴覚障がい者はホイッスルを吹いても止まりません。私たちの学校でも例えばバスケットボールでファウルがあれば、旗

を振ったり、体を使ってプレーを止めたりします。水泳の場合は補聴器を外さなければならぬので、スタートの音がまったく聞こえない状況で飛び込まなければなりません。柔道も「はじめ」「待て」「一本」と音声で競技が進行しますので、特に寝技や絞め技では審判を見ながら、試合をしなければなりません。大きなハンディキャップを抱えています。

そして本題の陸上競技のスタート音です。短距離は0・01秒を争う競技です。まばたきほどの差で勝負が決まります。長くろう学校で指導しています。スタートの号砲が聞こえず、みんながスタートしてから気づき、レースをリタイアする選手を何度も見てきました。スタートをやり直したり、スピーカーを近くに置いたり、いろんな配慮をした上でやっとスタートができるということもよくあります。

健聴者はノイズキャンセリング（雑音を低減させる機能）の能力が自然と身につけているので、人混みの中でも正対していれば会話ができます。ピスト

ルの「バン」という音にもすぐに反応できます。でも補聴器をしている選手には風の音やセミの声、観客の歓声が全部入り交じってスタート音が聞こえてくるので、どれがスタート音なのかをノイズの中から探さなければなりません。「あの音がスタート音だと判断してたまたまスタートできた」というケースが本当によくあります。15、16年前まで聴覚障害の選手はスタートの動きやピストルから出る煙を見ながらスタートするのが当たり前でした。これではスタート姿勢が崩れてしまい、正しいスタート動作を行えません。

反省と世界初

私がスタートランプの開発を考えるようになったきっかけは、前任の東京都立立川ろう学校の陸上部の生徒に言われた言葉です。「聞こえなければどんなに努力しても勝てっこない」。泣きながら言われました。15年ほど前のことですが今でもよく覚えて

います。その女生徒は3年間短距離に打ち込み、本当に頑張っていました。最後のインターハイ地区予選の200mでスタートのピストル音に反応できず、大きく出遅れてしまいました。3年間の努力が水の泡ですよ。

この生徒の言葉が心に刺さりました。それまでろう学校では「聞こえる努力をしなさい」「補聴器を調整して」「隣の選手の反応を見て」と指導していました。でもそれはできないことを無理やりやれというような非常に酷な言葉がけだったんです。生徒の言葉を聞いて「確かにどんなに努力しても聞こえなければ報われないよな」と初めて矢印が自分に向けられました。今も昔の自分を反省しています。それからスタートランプの開発に着手しました。

私は国士舘大学出身なので、すぐに同大学の青山利春先生（現名誉教授、元日本陸連投てきコーチ）に相談して、（スポーツ機器メーカーの）「ニシ・スポーツ」を紹介してもらい、いろんな方に協力して

もらいながらスタートランプを開発しました。

海外製のスタートランプもありましたが、大きすぎてスタートの邪魔になったり、小さくて太陽光が当たると見えなくなるなど欠点がありました。「ニシ・スポーツ」の日本製スタートランプは、スタート発進装置にも写真判定装置にもつながる公式レーンで使える世界初のもです。「オンユアマークス」（位置について）で赤く光り「セット」（ヨイ）で黄色、ピストル音で緑が点灯します。機動性にも優れ、誰もが使えるシンプルな作りになっているので、私はこれが最終形なのではないかと思っています。

スタートランプ完成後、普及のために日本中を回りました。当初、ある審判の方から言われた言葉が今も私の心に残っています。「私の知っているろう者は音でスタートしていた。こんなランプいらなくてすよね」「いいえ、スタートの音が聞こえなくて困る選手がいるんです」と訴えても「僕の知っているろう者は音でスタートした」と聞き入れてもらえ

ませんでした。

これはその方がいい悪いではなくて、聴覚障がい者に対する正しい理解が日本社会にはまだ進んでいなかったということが決定的な理由だと思っています。それでも地道に普及活動が続けていくことで「聞こえない選手のためにこういう機器があるんだ」「そういうえばスタートの音も聞こえないよね」「言われて初めて気づいた」という声を聞くようになりました。スタートランプが気づきのきっかけになったわけです。スポーツの共生社会を推進する一つの力になったのではないかと感じています。

ただ1セット（1〜9レーン）が360万円もする非常に高価な機器で、日ごろの練習ではなかなか使えません。何とか身近なものにできないかと考えて、ろう学校でプログラミング教室を開催していたKDDIの担当者にスタートランプを見せて「これをスマホのアプリにできませんか」と相談して、聴覚障がい者向けの陸上スターターアプリを開発して

いただきました。子機9台まで親機とつなげて練習で使えたので、日本だけではなく海外の選手たちにもダウンロードしてもらい、一気に世界に広まりました。残念ながらアプリは3年前に配信が停止になりましたが、スタートランプを身近なものにした功績は大きかったと思います。

2016年には世界デフ陸上が開催されるブルガリアにスタートランプを持参しました。開幕3カ月前に現地に出向いて関係者に「使ってください」とアピールしたら「使いましょう」と承諾してくれました。日本製のスタートランプが同大会で世界デビューしました。そこで台湾の人たちが「素晴らしい」と喜んでくれて、台湾への販売が決まりました。

2017年のデフリンピック（トルコ・サムスン）にも持参して使用をお願いしました。すでにベルギー製が決まっていたため断られましたが、パソコンで日本製を紹介したら、エストニアやケニアの関係者が関心を持ってくれました。その後、世界デフ室

内陸上（エストニア）で使用され、ケニアには出向いて現地スタッフに使い方をレクチャーしました。今でもケニアで使われています。

この頃からデフリンピックでの使用を意識するようになり、23年世界陸上ブダペスト大会で25年世界陸上東京大会のブースを出すというので、アポなしでスタートランプを持参してブースに置かせてもらい、ハンガリーの方々に使っていただきました。世界中の聴覚障がい者の課題をスタートランプを通して解決していきたいという思いで、こうした地道な活動をやってきました。そしてブラジルで開催された22年カシアス・ド・スル大会でデフリンピックで正式採用されました。

国体とアナウンス

こういった活動を海外で続ける一方、日本ではスタートランプの普及とともに選手たちの競技力も上がってきました。2023年に鹿児島で開催された

国体の青年男子100mに、10秒59のデフ日本記録保持者の佐々木琢磨選手が聴覚障がい者として初めて陸上のトラック種目に青森県代表で出場しました。この時の場内アナウンスがとても感動的でした。

「国体陸上競技トラック競技で史上初となる聴覚障害を持った選手が出場します。1レーンの佐々木琢磨。22年ブラジルで行われたデフリンピック100mの金メダリスト。日本記録保持者です。聴覚障がい者はスタートの音が聞こえない、聞こえにくいことでスタートが遅れてしまうハンディがありました。そのハンディを解消するため光によるスタートシステムが開発されて、公認大会でも使用されています。オンユアマークスで赤色、セツトで黄色、ピストルの音と同時に緑色のランプが光りスタートを知らせてくれます。（中略）障害のある選手も平等に戦えるユニバーサルな国体になっています。そのスタートランプにもどうぞ注目を」

このように国体に出場できるレベルまで選手の競

技力が上がった。スタートランプをきつかけに選手たちが頑張ってくれたのだと思っています。その佐々木選手が「最近は幅跳びや高跳びをする選手が減りました」と話していました。以前はスタートを敬遠してフィールド種目を選ぶ選手が多かったのですが、スタートランプがあるので100m、200mにチャレンジしようという選手が増えたようです。選ぶ種目の選択肢が増えたことは、聴覚障がい者にとっても大きなことだと思っています。

スタートランプは2017年に日本陸連の公認機器にもなり、オリンピックでも使えるようにルール変更もされています。高価なものなので2024年にスポーツ庁に助成金のお願ひに出向いて、6億円を補正予算で取ってきていただき、スタートランプの整備に使っていただきました。それから35の自治体に一気に広がり、今も少しずつ広がっています。

現在は「見えるホイッスル」も開発しております。ボタンを押すと壁が光るものです。陸上の短距離で

フライングが起きたとき、リコール音をバンバンと鳴らして選手を止めます。聴覚障がい者には聞こえませんが、両脇のボードを光らせればフライングを知ることができます。アイデア次第でもっとさまざまな活用ができるはずです。これも今後は日本、そして世界に広めていきたいと思っています。

私たちが目指している理想の大会はこんな感じですよ。デファスリートが陸上の大会にエントリーするときにスタートランプの使用を申請します。レース当日の朝、審判が「今日はデファスリートが1組5レーンに出場するのでスタートランプ設置」と周知して、選手がレーンに入ったらスタートランプが置かれている状況です。これがスポーツの共生社会の一つのモデルだと思っています。スタートランプがなくドキドキすることもない。誰もが平等にスポーツを楽しむことができる。そんなゴールを目指していきたいと思っています。



祝福に駆け付けたデフリンピック金メダリストの左から荒谷太智、山田真樹、遠山莉生と竹見氏

★日本スポーツ学会大賞の授賞式にはデフリンピックで金メダルを獲得した山田真樹、遠山莉生、荒谷太智（東海大3年、1600mリレー金メダル）のデフアスリートもお祝いに駆けつけた。3人とも東京都立中央ろう学校の卒業生で、竹見教諭の教え子でもある。山田は「スタートランプの光はただの光ではありません。私にとって大切な大切な希望の光です。私は陸上競技大会に聴覚障がい者が出場していなくても、競技場にスタートランプがあるということが大切ではないかと思っています。競技関係者にこの機器は何だろうと考えてもらうきっかけにもなるし、当事者がいなくても聴覚障がい者の存在を記憶にとどめておいてくれることにもなるので、その効果は非常に大きいと思います。そういう社会になってくれるといいなと思っています」と語った。

特集 スポーツの未来のためにⅢ

追想のボート競技 第1回

半藤一利さんと東大漕艇部

阿部雄輔

『日本のいちばん長い日』『昭和史』などの著作で知られる半藤一利さんは私が勤めた出版社の先輩であり、退社して作家専業になられてからも映画『日本のいちばん長い日』(2010)『聯合艦隊司令長官山本五十六』(11)『日本のいちばん長い日』(15)の製作などにおつきあいいただいた。半藤さんにうかがったお話の中から「あと50cmでオリンピックに出そこなった」エピソードを。



半藤一利(はんだう・かずとし)1930(昭5)年5月21日、東京府下南葛飾郡(現東京都墨田区)生まれ。49(昭24)年、東京大学文学部入学。在学中は漕艇部で活躍し52(昭27)年全日本選手権エイト種目優勝。53(昭28)年、文藝春秋入社。「週刊文春」「文藝春秋」編集長、専務取締役などを歴任。在社中に『日本のいちばん長い日』(65年刊)『漱石先生ぞな、もし』(92年刊。新田次郎文学賞)などを刊行。94(平6)年、文藝春秋を退社し作家専業に。『ノモンハンの夏』(98年刊。山本七平賞)『昭和史』3部作(2004～16年刊。毎日出版文化賞特別賞)など著書多数。21(令3)年1月12日逝去。

半藤一利さんは1930（昭5）年、東京府下南

葛飾郡に生まれた。翌々年、生地は東京市に編入されて向島区吾^{あづま}婦町となる。45（昭20）年3月10日の東京下町大空襲で焼け出されて疎開。終戦は父君の郷里新潟県長岡で迎えた。48（昭23）年、長岡中学を卒業し旧制浦和高校に進学。ボート競技を始める。翌年に東京大学に入学するとたちまちボート部（正式名称は「漕艇部」）に入部。隅田公園18番地（現墨田区向島5丁目）の艇庫・合宿所での青春は著書『隅田川の向う側』に詳しい。51（昭26）年、文学部3年生に進んだ半藤さんは全学を代表してエイト種目に出場する対校クルーに選ばれた。

第2次世界大戦の敗戦国日本は48年のオリンピック（冬季サンモリッツ、夏季ロンドン）参加を許さず、52（昭27）年冬季オスロ大会は選手13名の派遣にとどまったため、夏季ヘルシンキ大会が戦後初の本格的参加となった。ボート競技には51年の第29回全日本選手権エイト種目の優勝チームを日本代表

として派遣すると決まった。

戦前の東大漕艇部は全日本優勝6回（一橋大の前身である東京商大、早大と並び最多）、36（昭11）年ベルリンオリンピックのエイト代表を輩出した強豪だった。戦時下、空襲で尾久荒川畔にあった一高（東大教養学部などの前身）の艇庫、慶大多摩川艇庫などが焼失した中で、向島の東大艇庫とその南（下流側）に隣接する東京商大の艇庫はからくも焼け残った。戦後のボート競技復興はおのずと両校がリードすることになり、早くも45年11月18日に隅田川で復活第1回レガッタを開催。46、47年の全日本選手権は東大、47年の関東学生選手権（インカレ）と48年の全日本は商大、49、50年の全日本は東大が制するという状況で、東大クルーはヘルシンキオリンピック代表の本命視されていた。

東京大学は1877（明10）年、それぞれ徳川時代に起源をもつ東京開成学校と東京医学学校が統合して開校、開成学校が法文理3学部、医学学校が医学部

の母体となった。お雇い外国人教師が母国語で授業を行ったため、語学習得を主とする予備門を設け、開成学校予科と東京英語学校を統合した予備門本疊では英語を、医学学校予科の後身である予備門分疊^{ぶんごう}ではドイツ語を学んだ。それぞれの独立性が強く、開校後4年間は法文理3学部と医学部は別の総理（のちの「総長」）が続べたほどである。

その頃、予備門本疊のイギリス人英語教師フレデリック・ウィリアム・ストレンジらの啓蒙もあつて隅田川の舟遊びが学生たちの間で大ブームとなる。85（明18）年には東京大学学部対抗競漕会が隅田川上流1100mのコースで開かれ、ストレンジが審判を務めた。18番のレースが行われ、最終のメインレースは法文理医4学部と予備門本・分疊代表による選手競漕で、予備門本疊が勝った。使用艇は舵手（コックス）1名、漕手6名が各々1本計6本のオールを操る舵手付シックスであった。

86（明19）年3月、帝国大学令が發布され東大は

帝国大学と名称を改め東京工業高校を統合、学部制から分科大学制に移行し法文理医工の5分科大学となる。同時に予備門が第一高等学校（一高）として独立した。同年7月、日本初の大学体育会である帝国大学運動会が発足。同会設立時の構成部は陸上運動部と漕艇部だった。

東大にとってボートは特別なスポーツ

翌87（明20）年4月16日、南葛飾郡須崎村に艇庫・合宿所が落成。艇庫開場式に続いて第1回競漕大会が行われた。枕橋八百松下から大学艇庫までの1100mで12番のレースが行われ、11番目は一高、東京商業高校（現一橋大）、東京高等師範学校（現筑波大）を招いての対校レースで、これが東商戦（東大・一橋大対校レース）の起源となる。12番目は5分科大学の対抗レースで法科が優勝した。以後競漕大会は毎年恒例となり、メインレースは必ず学部（分科）対抗レースだった。東大はそれぞれ別の起

源をもつ教育機関を統合して成立した事情から、学校としての一体感に乏しいくらいがあった。ボート競技や学部対抗レースは統合の装置としても機能したのではないかと思われる。

東大のスクールカラーは「淡青＝ライトブルー」だが、これもボート競技に由来する。1920（大9）年、京都帝国大学（京大）との初めての対校レースが瀬田川橋本から平津までの3200mで行われた。使用艇は京大がその年に建造した滑席艇エイト2艇。イギリスのオックスフォードとケンブリッジはそれぞれのスクールカラーが濃青（ダークブルー）と淡青（ライトブルー）で、両校の対校戦出場選手は「ブルー」と呼ばれ大変な名誉とされているが、京大は用意した2艇をこの2色に塗り分けて、抽選で艇を選ぶことを提案した。東大が淡青の籤（くじ）を引き、その後東大が淡青、京大が濃青をスクールカラーとするようになった。

ヘルシンキオリンピック代表選考を兼ねた第29回

全日本選手権エイト種目は51年9月8～9日、戸田漕艇場2000mで行われた。予選・準決勝を勝ち抜いたのは下馬評（ボートの世界では「土手評」という）どおり東大、一橋大、慶大の3校。決勝は先行する東大に1500m付近で慶大が追いつきほぼ並走のままゴール。慶大が1／3挺身、約1秒半先着しオリンピック代表の座を手にした。1／3挺身はおおよそ6mだが半藤さんは『隅田川の向う側』（2009年刊）では50cm、晩年のインタビュー（文春ムック「半藤一利の昭和史」21年刊）では30cmと言っている。歴史探偵を自称した半藤さんにしては歴史の改竄（かいざん）ともとられかねない誤認だが、追憶とはそのようなものでもあろうか。

翌年7月、慶大クルーはエイトではなく舵手付フオアでヘルシンキオリンピックに出場、予選・敗者復活戦とも最下位で敗退。世界との差を痛感させられて帰国する。9月、半藤さんを含む東大クルーは第30回全日本選手権に優勝した。

連載 戦争とスポーツ

健脚が人生を切り拓いた —— 帖佐寛章

取材・構成 長岡裕生

日本が軍国主義へと進む1930(昭5)年に生まれ、走ることで人生を切り拓いてきた。東京教育大学(現筑波大学)では選手兼監督として箱根駅伝でも活躍。指導者になってからは順天堂大学を箱根駅伝の強豪チームへと引き上げた。その後、日本陸上競技連盟の専務理事として女子マラソンの普及にも尽力した。帖佐寛章氏。95歳。大きな体躯と大きく響く声は今も変わることなく、陸上への情熱が迸(ほとばし)っていた。

帖佐寛章(ちょうさ・ひろあき)1930(昭5)年6月7日、東京都生まれ。香川県立三本松高校で本格的に陸上を始め、東京教育大学(現筑波大学)時代の1953(昭28)年の日本選手権で800mと1500mの2冠。箱根駅伝にも出場した。その後、順天堂大学の陸上部監督に就任。箱根駅伝で1966(昭41)年に初優勝に導くなど監督・部長時代に7度優勝。沢木啓祐らオリンピック代表選手も数多く育てる。日本陸上競技連盟では強化委員長、専務理事、副会長と要職を歴任。2023(令5)年に旭日小綬章を受章。現在は順天堂大学名誉教授。

流転と長男

——日本が軍国主義へと突き進んでいた時代、1930（昭5）年のお生まれです。小学校から中学校にかけて5度も転校を経験されたと聞いています。

帖佐 まるで流浪の民だったね。生まれは東京・世田谷の代沢。父親は三井船舶に勤めていたから、今で言うならエリートサラリーマンの「ぼっちゃん」だったのだろうな。まず小学3年の9歳の時に父親が朝鮮の京城（現在の韓国・ソウル）に転勤になって一家6人で京城に移った。今なら飛行機で2時間ほどで着くけど、当時は船で丸3日もかかって、とても遠い国に行くという印象だった。そこで1年間、日本人学校に通った後、鹿児島はぎと島の小学校に転校することになった。父親が教育熱心で自分の故郷・鹿児島はぎと島の質実剛健な薩摩隼人の気質を身につけさせようと考えたんだな。こつちにとつては大変なプレッシャーで、早口で話す鹿児島弁にもついていけなかつ

た。祖父母の家にいるわけだから甘やかされたな。長男という存在に特別強い思い入れがあつた時代でもあつたと思う。

——その頃の日本は東条英機内閣が成立し、1941（昭16）年12月に日本軍の真珠湾攻撃で太平洋戦争に突入しました。

帖佐 小学5、6年の時は朝鮮の釜山に戻されて、担任の鎌倉孝之先生に週2回家庭教師で勉強を見てもらい、中学で再び鹿児島に行くことになった。

——戦争という厳しい時代に翻弄ほんどうされながらも、お父さまは長男に最良の教育環境を望まれていたのでしょうね。

帖佐 釜山で父親は「朝鮮船舶統制株式会社」を設立していたので当時の暮らし向きは良かったと思う。——釜山で2年間過ごされた頃、日本軍はミッドウェイ海戦の後、1943年にガダルカナル島を撤退、アツ島、サイパン島でも全滅して敗戦へと傾いてゆきます。そのような戦況を帖佐家は把握されてい

なかったのですね。

帖佐 終戦前の14歳の時に親父と鹿児島一中（旧制。現在は鶴丸高校）の受験に行った。釜山と下関を結ぶ関釜連絡船に8時間も乗って、そこから汽車で南下。途中、福岡の太宰府天満宮でお参りした。受験は合格。当時の名門中学校だったから親父はとても喜んだけど、実は2年に上がれずに落第した。

——当時の旧制中学は厳しかったとはいえ、落第は帖佐家では事件でしたね。

帖佐 落第は4、5人いたけど、1年生をもう一度やったことで新たな友と知り合うことにもなった。

釜山と敗戦

——鹿児島には海軍の航空基地（鴨池）もあったので、空襲警報が度々鳴ったのではないですか。

帖佐 そうそう。米軍の爆撃機が飛来するのを何度も見たね。その頃、戦況の悪化にともない釜山にいた父親が「関釜連絡船を手配したから釜山に帰って

こい」と手紙をよこした。それで下関から釜山への最終便に乗った。家に着いたら父親が「日本は戦争に負ける。お前だけ鹿児島に残すわけにはいかない。死なば諸共だ……」と覚悟を語ったな。

——1945（昭和20）年8月6日と9日に広島と長崎に原爆が投下され、8月15日に終戦となります。当時の心境はいかがでしたか。

帖佐 そりゃあショックだった。その頃は男の子はみんな軍人になるものだと思っていたから。鹿児島を飛んでゆく「神風」（特攻機）を見て、次は自分だと思っていたからね。

——終戦後、日本に戻られます。

帖佐 朝鮮在留の日本人には何が起きるか分からない状況になってゆき、父親が終戦の翌月に「寛章、姉と弟を連れて、先に日本に帰れ」と言い出して、邦人引き揚げ第一便に乗船して3人だけで帰ることになった。事前情報では東京も鹿児島も焼け野原だということで、母親の故郷の香川県豊島に向かった。

——終戦直後の混乱の中、姉と弟の3人だけでの移動は大変だったのではないですか。

帖佐 釜山から下関は至近距離なのだけれど、関門海峡には船が触れると爆発する水雷が水中に仕掛けられているということで、山口県の日本海側にある仙崎の沖合を目指した。仙崎から列車で下関、そこから乗り継いで広島、岡山から豊島に渡る港のある宇野まで貨物列車に乗った。仙崎から宇野まで7泊8日。母親が用意してくれた乾パン（ビスケット状のパン）だけで何とか飢えをしのいで、8日目にやっと香川県の豊島に着いたんだ。

——お話を伺っているだけでもヘトヘトになります。

帖佐 豊島はどこからでも海が見えて、ホッとしたいけど、その後に一人だけで鹿兒島に行くことになる。

——香川から鹿兒島へ？ なぜですか。

帖佐 今なら「郵便でお願います」でOKなのだろうけど、当時は鹿兒島一中で落第して1年生のま

まだった在籍・転向証明発行の手続きを直接本人がしなくてはならなかった。豊島から船で宇野。列車で岡山へ。台風の影響で山陽本線が不通だったから、鳥取の米子まで行き、そこで乗り換えて下関、関門海峡を渡って門司、そして鹿兒島へ。貨物列車はスムーズに進まず、ちよくちよく止まる。その間、ずっと煎^いった豆だけを食べていた。

——信じられないです。心細かったですね。

帖佐 書類を何とか手に入れて、鹿兒島の叔母（父の妹）の家に立ち寄ったら「本当にヒロアキなの!？」と何度も聞かれたな。何日も風呂に入らず、着ている服もひどいさまだったから叔母は私のことが分からないんだ。清潔な服に着替えさせてくれて、雑炊を作ってくれたけど、まったく食べられない。体が受け付けなくて、そのまま寝込んでしまった。だから香川と鹿兒島を往復するのに結局1か月以上もかかった。

危機一髪と裸足

——まだ15歳。疲労困憊だったのですね。

帖佐 うん。両親が釜山を引き払って豊島に戻ってくるのは、それから半年もたってからだった。何とか書類が整って香川県立大川中学（旧制。現在の三本松高校）の2年生に転入した。母親の実家の縁で国方かおりさんという人の離れに下宿させてもらって中学に通い始めたけど、そこで強烈ないじめに遭ったんだ。職員室から離れた体育館わきの便所の裏で、上級生から連日暴行を受けた。異常だったな。リンチだった。それで不登校になった。60日。学校に行く意味も見いださなくて途方に暮れていたら、新聞の広告欄に佐世保の引き揚げ船の船員募集の記事を見つけた。帖佐家の長男として早く一家を背負わなくてはならない……とも思ってた夜逃げをして佐世保に行く決意をした。いよいよ明日出発という夜、国方かおりさんに察知された。「待ちなはれ！ 佐

世保のことは両親に話していますか。行くことはありません」と一喝された。今でも耳に残っているよ。呼ばれた母親は泣いていたね……。もしあのまま佐世保に行っていたら、俺はとくにこの世にはいない。あの危機一髪「待ちなはれ！」でとどまることになったんだ。その後、その下宿を追われて途方に暮れていたら、担任の先生が小使室（管理人部屋）でとりあえず仮住まいをさせてくれた。家は引き揚げ一家でお金がなかったから、有り難かった。

——そして中学に再び通い始めたわけですね。

帖佐 そう。何とかね。3年生に上がる3月に「郡内一周駅伝」があつて、1区を走ることになった。足腰には自信があつたけどシューズがなくて裸足だった。裸足で走ったのは一人だけだった。翌日の朝礼で山口武夫校長先生（後の県会議員）がみんなの前に私を呼んでこう言ったんだ。「昨日、郡内駅伝で帖佐が走ろうとしているのに、誰も運動靴を貸そうとしなかった。学校のために走ろうとする帖佐に

なぜ友情の応援ができないのか」。その説教で俺の存在が学校内に知れ渡り、陸上部にも入部することにもなった。それから何だか学校も楽しくなった（笑い）。

——校長先生のお説教が周囲の環境を好転させて、帖佐さんご自身も変化してゆくわけですね。

帖佐 小使室はノミとシラミの巣窟だったので、陸上部の顧問の松下秀男先生が校門前の民家を探してくれた。有り難いことだったけど、相変わらず食べ物には不自由した。

——食べ盛りですからね。

青蛙と3位入賞

帖佐 ランニングしながら畑に実っている物は何でもこつそり口に入れたね。桑の実やスイカ、ヤマモモ、柿、カボチャ……ある日、イモに手を伸ばしたら農家の人がいた。『ごめんなさい』と頭を下げたから「持っつけ、頑張るんだぞ」と言ってくれた。有

り難かったね。

——戦後に世界記録を連発して日本人を勇気づけた水泳の古橋廣之進さんに聞いたのですが、大学の先輩に「どう考えても我々は一日に千カロリーしか食べていない。トレーニング量から考えてお前が一番先に死ぬぞ」と言われて、心臓がドキドキしたそうです。日本中の人々が闇市の買い出しで何とか食いつないでいた食料難の時代に、よく体力を消耗する運動を続けることができましたね。

帖佐 あおがえる 校舎の中庭にサルスベリの木があった。そこに青蛙がいるんだ。コップの水で青蛙をゆすいでね、6匹くらいを噛まずに飲む。そうするとまた走れたな。2、3年（青蛙を）飲んでいたね。あの頃は学校の行き帰り、とつぷり日が暮れるまで、ひたすら走っていたからね。

——その甲斐あって1948（昭23）年に香川県大会の1500mと5000mを制し、四国大会でも両種目優勝。高松市で開催された第2回金栗賞朝日

マラソンの20 kmで一般参加で3位に入賞します。

帖佐 一番驚いたのは父親だった。それまで走ることにまったく理解がなくて「勉強せずに走ってばかりで、車引きにでもなるのか？」と言っていたけど、その後はいつさい何も言わなくなった。実は父親はその大会を見に来ていた……。

徳島と定期券

——その後、香川、四国大会は独壇場になって、1949（昭24）年第4回東京国体は1500 mで高校新記録をマークして3位に入る好成績でした。

帖佐 高校2年の時、狭い校庭で野球部と一緒に練習していて大げんかになったことがある。ノックした硬球が頭に当たった野球部員がいて、彼は「ドンマイ」と言って一塁へ走り、二塁へ走った後にばかり倒れて死亡した。その1週間後、ノックした硬球が俺の腹をかすめたので「殺すなら殺せ！」と叫んで座り込んだ。先生方も飛び出してきて野球部と

もめにもめた。日ごろからたまっていた鬱憤^{うづぶん}もあり、その後は校庭で走るのをやめた。先生方の配慮で隣の徳島県の陸上競技場へ練習に通うことになった。徳島県陸上競技協会は歓迎してくれた。四国記録を持つ私と徳島県の有望選手たちが毎夕一緒に練習することになったからね。授業が終わった放課後、列車で片道1時間かけて徳島まで通った。有り難いことに先生の奥様が弁当を作ってくれて、練習が終わると最終列車でその弁当を食べながら帰ってくる。先生方は徳島までの定期券まで買ってくれたんだ。それが国体の好成績に結びついた。

——卒業後は東京教育大学（現筑波大学）体育学部に進学されました。

猛反対と猛特訓

帖佐 複数の私立大学から勧誘があった。でも父親が猛反対で「寛章はずばらだから私学は駄目だ。国立に行け」と言うんだ。先生方と父親が話し合っ

出した結論が教育大。家は敗戦から命からがら無一文での引き揚げだったから金もなかった。国立は授業料が安いから良いには良いけど、問題は難関の受験をどうクリアするかだった。勉強の猛特訓が始まった。先生方が毎日入れ替わり立ち替わり来てくれた。そんな先生方に恥をかかせるわけにはいかないと、私も必死だった。今は一人の生徒を先生方みなで特別扱いしたら大問題だよ（笑い）。

——そして1912年ストックホルム大会でオリンピックのマラソンに日本人選手として初めて出場した金栗四三氏を輩出した東京教育大学に進学されました。1953（昭和）年、3年になって箱根駅伝を走られました。

帖佐 箱根駅伝を走るのは大学生アスリートにとって夢のまた夢だった。予選会で拓殖大学を破って、最下位ながら出場権を取った。メンバーは10人必要なんだけど、ぎりぎり10人しかいないから1人欠けても不参加になる。出場15校中、下馬評では最下位

だったね。専門の指導者がいなかったから私がプレイングマネジャー（選手兼監督）。あらゆる最悪を覚悟して無心で1区を走った。4位でタスキを渡して、ゴールするやいなや応援団のトラックに飛び乗って2区のランナーを追走。途中で自転車に乗り換えて4区の二宮まで併走して仲間を鼓舞し続けた。再びトラックに乗って5区の途中で降りて、箱根の頂上まで伴走して走った。復路も山下りを伴走。二宮からゴールまで自転車をこいで声を枯らしたよ。最下位予想をひっくり返して5位。箱根駅伝であんなことをやったのは私だけだろうね。

体罰暴力と絶対駄目

——同年1953（昭和）年の日本選手権では800mと1500mを制しています。きょうじん強靱な肉体と精神力は、小学校時代からの転校や移動で辛苦を重ねた経験も影響しているのでしょうか。

帖佐 それはあるな。教育はあらゆる意味で助けに

なる。ただし暴力は駄目だ。転校して体育館の裏で殴られて左耳が聞こえなくなった。あんな時代だから殴られる状況にもなったと思うけど、暴力は絶対駄目。体育会の悪しき伝統だ。体罰や暴力があるのは日本だけ。欧米などはスポーツ界に暴力はない。

——その後、順天堂大学に赴任し、陸上部の監督にも就任します。いじめや暴力問題には毅然とした態度で立ち向かわれたと聞いています。

帖佐 だいたい競技で弱かった先輩が下に暴力をふるう。順天堂でもありましたよ。その手のことが耳に入るとその選手を呼んで徹底して向かい合った。こちらは一度も手をあげていないけど、なぜそんな行動をとったのか？ と徹底追求しているうちにこちらの言葉が強くなって、相手が倒れたことがあった。絶対駄目なものは駄目だ。

奇跡と黄金時代

——順天堂大学が高校陸上界のスーパースター沢

木啓祐選手（大阪・春日丘高校）を獲得したときは「奇跡」だと言われたそうですが。

帖佐 当時、順天堂は関東以西、関西方面ではまったく知られていなかった。ジュンテン堂？ ハア？ 化粧品会社ですか……と言われるくらい無名だった。何とか沢木を取りたいのだけど、好条件を出しているライバル大学がたくさんあった。それでまず大学を1カ月休ませてもらって、大阪詣でを36回やった。東京教育大で同期だった親友が間に入ってくれたけど、縁としか言いようがない。沢木が順天堂大学陸上部の歴史を変えた。沢木の後を追うように次々と有望選手も集まるようになった。沢木が4年で主将を務めた1966（昭41）年に箱根駅伝で初優勝したよ。監督10年目だった。

——その後、部長時代の1975〜88年にかけても箱根駅伝で6度優勝して黄金時代を築かれました。さらに沢木氏をはじめオリンピック代表選手も育て、1969（昭44）年には日本陸上競技連盟の強化委

員長、1979（昭54）年には同専務理事に就任し、女子マラソンの普及にも尽力されました。

帖佐 国内では女子の3000m以上の公認種目がなかったが、1978（昭53）年に朝日新聞から女子マラソン開催の打診があった。当初、日本陸連の理事は「女性には過酷だ」と反対意見が圧倒的だったが、海外選手の動向や日本選手の実態などを説明して何とか同意を得て準備にかかった。そして1979（昭54）年に世界で初めて国際競技連盟が公認する女子マラソン「東京国際女子マラソン」が誕生した。海外の一線級はみんな出場した。日本の女子選手は国内の非公認の大会で走っていて当初は我々も「けしからん」と言っていたんだけど（笑い）彼女たちに走ってもらい、7位に主婦ランナーの村本みのる選手が入った。みんなで健闘を称えたよ。

——当時、外国人と日本人の女子選手にレベルの差はありましたか。

帖佐 世界と日本では20分もの大差があった時代だ

った。それで何とか日本の女子を強化しようということになり、中・長距離ランナー育成のために1983（昭58）年から京都で「全国都道府県対抗女子駅伝競走大会」を開催するようになった。その後、この舞台からオリンピックメダリストになる有森裕子、高橋尚子、野口みずきが世界的マラソンランナーとして飛躍していった。また東京国際女子マラソンの大会報告書を日本陸連から国際陸連経由で、国際オリンピック委員会（IOC）に提出したことで、1984年ロサンゼルスオリンピックで女子マラソンが正式種目として採用されるきっかけにもなった。——先見の明ですね。抜群の行動力と実行力で推進されたことが、長い時間をかけて大きな成果になったのですね。

反対意見と最大の知恵

帖佐 ヨーロッパに遠征したときにポーランド人の短距離コーチのゲラルド・マック氏と知り合った。

もともと1988年ソウルオリンピック男子100mでドーピング違反で金メダルを剥奪されたベン・ジョンソンのコーチだったが、オリンピック前にジョンソンはゲラルドと別れてドーピングに走ったんだ。ゲラルドに日本のコーチをしてほしいと交渉したら「短期でなら日本に行ってもいい」と言ってくれた。ところが日本の短距離界はものすごく怒ったんだ。「吉岡（隆徳）さんや織田（幹雄）さんがいるのに何てことをするだ」とね。でも彼のシーズンオフに基礎を積み上げて、根底から体をつくり上げる理論は確かだった。現場の「早くシーズン中の練習を教えてください」という声には「1年トータルでメニユーをつくって基礎を積み上げないと結果は出ない」と激怒した。その考え方や理論は後の高野進（1992年バルセロナオリンピック男子400m 8位入賞）につながり、高野が指導した末續慎吾（2003年世界選手権パリ大会男子200m銅メダル）へとつながっていった。

——新しい風を吹き込もうとすると、反対意見も多かったのでしょうかね。

帖佐 そう。どつさり反対意見が出るが、まあそこをどうするか、どこへ向かえばいいか最大の知恵をしぼる。

——近年は男子マラソンで世界との差が広がっているように思いますが……。

帖佐 まだまだやり方の工夫はたくさんあるはず……男子マラソンがオリンピックで金メダルを獲得するまで長生きをしたいね。



『走』第17回



「野武士軍団」の野球選手は

「三拍子」のランニングで二日酔いを消した!?

玉木正之

前号の本欄で、足を揃えてイチチニイ、イチチニイ……と走ることは、身体を鍛えるよりも、チームの一体感を醸成する精神的行為、という話を書いた。が、そんな結論を吹き飛ばす言葉を発した元野球選手がいた。

それは西鉄ライオンズ（現西武）の大ホームラン王の中西太さん。オリックス球団でイチロー選手などを指導する打撃コーチをしていたときに、「西鉄球団でも練習開始のときには、イチチニイ、イチチニイ……と選手が足を揃えて走ったりしたのですか?」と訊いてみた。

私がそんな質問をしたのは、「野武士軍団」と呼ばれ、個性豊かな選手が勢揃いしていた西鉄ライオンズでは、そんな画一的で軍隊的とも言え

るような練習はやらなかったのでは? と思ったからだ。

が、予想に反して中西さんは、「ああ、必ずみんなで走ったよ」と答えたので驚いた。さらに、その後の言葉にも、仰天した。

「前の晩に呑んだ酒を抜くには、みんなで歌をうたいながら走って汗を流す。それが一番! 二日酔いの酒も抜けたよ。へあなたのリードで、島田も揺れる、チークダンスの、悩ましき……」

そのとき中西さんが歌い出したのは、昭和30年代に大ヒットした『芸者ワルツ』という「お座敷ソング（歌謡曲）」。「島田」というのは芸者さんが結った日本髪のこと。私が艶（つや）っぽいその唄に、唸然としてみると、中西さんはこう続けた。

「三拍子のワルツで走るの、けっこう難しい。けど右足と左足に順々に力が入って、酔い覚ましにも、身体を鍛えるにも、最高に良かったよ」

さすがは「野武士軍団」のリーダーと思うほかなく、その後、三拍子で走ることが難しいことも、自分でやってみてよくわかったのだった。



夢劇場『馬』

No.42



怖い話

長田渚左

振り返ると人間は2種類いる気がする。

一緒に呑みたい人と、そうでない人である。

後者には「間違つても」という形容詞が付く人も……。

いつ、どこで呑んでも馬鹿話が次から次へと出てきて、甘い砂糖でコーティングされた悪口が飛び交い、みつともない自虐ネタまで披露される……そんな肴話^{さかな}一杯の人が作家の椎名誠氏である。

最近「大病をしている」「コロナに罹った」等の噂があちこちから耳に入っていたので心配していたら『続々 失踪願望。病み上がり乾杯編』（集英社）が刊行された。その中に「ビョーキ自慢」という章があったので大笑いした。

その後、展覧会でトークショーに出演するといふのでのぞきに行った。

そこで珍しく怖い話が語られた。特に怖かったのがモンゴルで野犬の群れに襲われた話と、パタゴニアで映画の撮影休日に突然の洪水に見舞われた体験談だった。

どちらも馬に乗って難を逃れたという。

背筋がゾッとしたので終了後に尋ねた。

——もし馬で逃げなかったらどうなっていたのでしょうか？

「野犬には食い殺された。洪水では流されて命がなかった。どっちも馬が助けてくれたんだ」。

そう言うのと椎名氏は急に思い立ったように「オサダさんも馬に乗れるようにしたほうがいい。自転車と同じくらい簡単。一度乗れば生涯乗れる。朝からまたがれば夕方にはOK」と強く勧めてくれた。

うーん。確かに春は何か新しいことを始めたる季節だが……。



バックナンバーのご案内

バックナンバーを、直接お申し込みいただけます。ご希望の号と冊数を明記し、送料分の切手を左記にお送りください。申し込み住所が変更になりました。

〒168-0063
杉並区和泉1-40-13-401
スポーツネットワークジャパン
『スポーツゴジラ』係

送料値上がりのため、やむをえず変更いたしました。

6冊まで 送料 500円
12冊まで 送料 1000円

※特集の内容は本誌巻末カラーページとホームページに記載しています。

【ホームページ】

<http://sportsnetworkjapan.com/>

★お申し込みいただくとき『スポーツゴジラ』への感想もお書き添えいただけると幸いです。

次の夏号第71号は2026年6月

中旬刊行を予定しています。

また、バックナンバーは品切表示の号も左記の図書館で読みになります。ご利用ください。

- 世田谷区八幡山・大毛社一文庫
- 世田谷区深沢・日体大世田谷キャンパス図書館
- 港区広尾・東京都立中央図書館
- 千代田区永田町・国立国会図書館
- 港区芝・東京都人権プラザ図書館
- 新宿区霞ヶ丘・日本スポーツ協会資料室

【理事】

阿部雄輔／五十嵐二葉（弁護士）／池井優（慶應義塾大学名誉教授）／岡田匡令（淑徳大学名誉教授）／長田渚左（ノンフィクション作家）／笠原一也（日本オリンピック・アカデミー顧問）／菊幸一（国土館大学特任教授）／佐久間昇二（びあ株式会社取締役）／重村一（㈱ニッポン放送取締役相談役）／森林貴彦（慶應義塾幼稚舎教諭）／山口香（筑波大学教授）／山口良治（京都工学院高校ラグビー部総監督）

【事務局】

〒359-1192
埼玉県所沢市三ヶ島2-579-15
早稲田大学スポーツ科学部太田章研究室気付

皆様、ご存じですか？

スポーツゴジラは年4回春・夏・秋・冬の季刊で発行。
都営地下鉄・大江戸線・浅草線・三田線・新宿線の各駅、全国の大学102カ所に配置されています。

スポーツゴジラ®

2026年3月11日発行
第1巻第70号

無断転載・転売を禁じます

企画編集 スポーツネットワークジャパン

長田渚左・阿部雄輔・首藤正徳
波多野圭吾・西本祥子・山内亮治

鈴木希人・四家秀治

制作 株式会社 プライム・オリジンズ

印刷・製本 株式会社 美松堂

発行 スポーツネットワークジャパン

お問い合わせは左記まで

特定非営利活動法人

スポーツネットワークジャパン

〒168-0063

杉並区和泉1-40-13-401