

上圖は巴里オリンピックの八百米決勝のスタートである。中距離走者は、『スタート』の技巧を輕視する傾きがある。現今では八百米にも、『クロウチ』でスタートすることがよいとされてゐるから、八百米を練習するものでも少くとも一週に一日は、スプリングタアと共に『スタート』の練習をする必要がある。右から一番目、二番目の走者の後脚を伸し、前脚の膝を高く上げたところを、腕を充分に強くふつて居る點に注意してほしい。右から二番、四番の走者の『フォウム』には缺點が見付られる。前者は身體が立ちすぎて、後足の蹴りが高すぎる。後者も後の蹴り、即ち『キック、アップ』が高すぎるやうである。それに腕のふり方、前足が不可ない。スタートで大切なことは、『クロウチ』の勢を極度に利用することである。それには腕のふり方で餘ほど脚の動作を助けなくてはならない。

下はその決勝の模様である。一着のロオ(左より二番目)と二着のマルチンは、殆ど同時に決勝線を踏むで居るが、ロオの方が早くゴアルのテープを切つたのである。ロオのフイニシユの『フォウム』は、首筋の硬くなつた點を除いては完全である。マルチンのそれはロオに較べると缺點がある。まづ第一に、頭の姿勢が不可ない。それに上體が直立して居る。フイニシユでは、ここに身體を前へ傾けることが必要である。また後脚を『キック、アップ』しすぎて居ること、前足の踵が地に著いて居るのも不可ない。側の圖はこの戦ひが済むであらう、ロオとマルチンが握手をなして居るところで、麗しいスポーツマンの友情が溢れて居る。

千五百米競走

耐久力を要する競走

千五百米(或は一哩——一六〇九米)競走は、その耐久力を大に必要とする點に於て、四〇〇米に匹敵するものである。確に、この競走は、耐久力と速力を等しく必要とするものは他にないと云つてよい。

長距離競走の中にも最も人氣を集めるもの

長距離競走に於ける千五百米は、まさに短距離競走に於ける百米のやうなもので、この二つは、トラック競技を通じて一番人氣を沸き立たせるものである。百米競走の場合、一寸とした瞬間、ほんの十秒ほどのうちに、全力を盡すやうに走らなくてはならないが、千五百米、或は一哩の競走では、相當に長い距離に涉つて、自分の力が一杯に使ひ盡せるやうに、その步調を配分しなくてはならない。従つてこの二つの競走は、競走者が、その全力を盡して、戦ふ有様が、觀る者にありと見えるものではないのである。

一哩は英國の傳統的誇り

昔はこの競走を目して、トラック競技中の搔入れ競走となして居つた。英國では、今日尙ほこの競走を重視して、彼等の傳統的の誇りとなして居る。それだけに英國に於て、この競技は古くより研究を積まれて、多くの名選手を輩出し、今日のオリンピックに至るまで多くの傑れた成績をあげ

て居る。

一哩競走の昔と今日
の練習法

英國に於て、この競走が進歩していつた跡は、實に整然たるもので、いまより三十五年前に出版されたスポウツの古書によつて見ても、その當時の一哩の練習法が、今日のそれと殆んど相似たものであることに驚くのである。たゞ今日の研究は、それより一層科學的にされて居る。特に著しい點は、一哩が多分に「スプリント」を要するものであることが明にされたこと、一哩を四分して、その四分の一の距離を各々如何ほどの速力で走つたら最後の「スプリント」に對する餘裕をたくはへることが出来るかといふことが考へられるやうになつたことである。

一哩競走のなすし
の體質

一哩、或はそれ以上の距離を走れる人は、餘ほど身體の強健な、また心臓の強い人でなくてはならない。それにはたへず長距離を走る練習を、多く行はなくてはならないのである。すくなくとも本當に初心者が一哩或は千五百米を練習しやうとするには、まづその身體をつくるだけに半年ほどを必要とするのである。それでも充分ではないだらうが、幾年かつゞけて居れば、その成績は年と共に漸々と向上することは確である。短距離の比較的短命なものに對して、この競走は、はるかに選手の壽命が永いこともたしかである。

一哩競走の練習法
山野横斷競走

この競走の練習法として、世界の大家は、大概山野横斷競走をすゝめて居るが、我國では未だこの運動の眞價が認められて居ないし、この競走を實行して居る地方は殆んどない。従つてそれが如何なるものか知らない人が多いと思ふ。とにかく一哩競走をもつて、春の競技會に出やうとする人は、初心者ばかりではなく、以前に競走の経験のあるものも等しく、一、二哩から、四、六哩の山野横斷競走をすることを私はすゝめるのである。その回数は一週に三、四回ほど行ふこととし、それに用ふる走法は前に云つた「ジョッキング」のやうな除々とした速力から始め、相當に脚力が強くなつてから、最も遅い「ストライディング」で時々かけるのがよい。この練習の重要な目的は耐久力を得るにあるのであるから、時間の遅速は意にするには及ばない。練習の時期は、秋から春の初めまで、丁度トラックで練習が出来ないときがよいやうである。なにしろ時期が冬であるから、ランニングシャツとパンツだけの輕装ではいけない。腕もつゝむやうなジャケット類と可成り長目のズボンのやうなものをつけるのがよい。そうすると汗がいゝ工合に出てくるものである。

一哩から六哩までの
の練習法
スカンツ
リイ
から

體操の必要

その練習と關連して、毎日瑞典式の體操を行ふことも、是非必要である。世界の優秀な選手は、ほとんど體操を、彼等の練習課目に於ける缺くべからざるものにして居る。私は、ことに瑞典のミユウラアの體操を、競技者に適したものとしておすゝめしたい。千五百米の世界記録を作つた芬蘭のヌルミ選手も、またこのミユウラアの體操をその日課として居るやうである。(ミユウラアの體操を

アミエウラ
アの體操

一哩の練習法

知りたいものには、彼が著した Lieutenant Müller : "My System" といふ本をすゝめる。洋書をとり扱ふ商店に注文すれば安價で得られることと思ふ。
身體が充分に出來てから、今度は、自分の體質に合つた練習表による練習が始まるのである。千五百米或は一哩となると、最初の練習は、やはり耐久力を養ふことが主であるから、出來れば毎日行つた方がよい。二哩ほどを、「ジョッキング」で走つたり、時々「ストライディング」で走たりすること、それに交へる外に、四百米から八百米を、四分の三ほどの「ストライディング」と、「スプリンティング」等を行ふことが最初の練習の主なるものである。少くとも競走までには、練習表による練習を三ヶ月以上行ふ必要があらう。

こゝでは瑞典のエルツベリイ氏の理想的な練習表を擧げて、諸君の参考に供することとする。それは五ヶ月に渉るものであるが、この難しい一哩競走を行ふには、なるだけ長い練習期間をとつた方がよいのである。またこの表は、半哩競走の練習も一緒に行はれることになつて居る。従つて千五百米と八百米を兼ねる人には極めて便利なもので、もし八百米と四百米を兼ねる人であつたら、その人は四百米の章に掲げた練習表を見て頂きたい。

五ヶ月に
渉る八百
米と千五
百の練習
表

第 一 月	第 一 週				第 二 週				第 三 週				第 四 週			
	月 曜	1 哩	1 1/2	遲速	月 曜	2 哩	1 1/2	遲速	月 曜	2 哩	1 1/2	遲速	月 曜	3 哩	3/4	遲速
第 二 月	水 曜	880	3/4	880	3/4	1 1/2	3/4	1 1/2	3/4	880	3/4	880	3/4	880	3/4	3/4
	土 曜	2 哩	1 1/2	遲速	2 哩	1 1/2	遲速	3 哩	1 1/2	2 哩	1 1/2	遲速	2 哩	1 1/2	遲速	
第 三 月	月 曜	2 哩	1 1/2	遲速	2 哩	1 1/2	遲速	2 哩	1 1/2	遲速	2 哩	1 1/2	遲速	2 哩	1 1/2	遲速
	火 曜	1 哩	1 1/2	遲速	1 哩	1 1/2	遲速	3/4 哩	3/4	3/4 哩	3/4	遲速	3/4 哩	3/4	遲速	

三 月	水曜	880	$1\frac{1}{2}$	220 $\frac{3}{4}$	三回	220 $\frac{3}{4}$	三回	220 $\frac{3}{4}$	三回
	木曜	1哩	$1\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$ 哩	$\frac{3}{4}$	880	$\frac{3}{4}$	440	$\frac{3}{4}$
	土曜	$\frac{3}{4}$ 哩	$\frac{3}{4}$	440	$\frac{3}{4}$	440	$\frac{3}{4}$	880	$\frac{3}{4}$
	月曜	$\frac{3}{4}$ 哩	$\frac{3}{4}$	$\frac{3}{4}$ 哩	$\frac{3}{4}$	2哩 $1\frac{1}{2}$	遅速	440	$\frac{3}{4}$
第 四 月	火曜	880	$\frac{3}{4}$	440	$\frac{3}{4}$	440	$\frac{3}{4}$	880	$\frac{3}{4}$
	水曜	220 $\frac{3}{4}$	3回	220 $\frac{3}{4}$	3回	220 $\frac{3}{4}$	3回	220 $\frac{3}{4}$	3回
	木曜	1哩	$1\frac{1}{2}$	880	$\frac{3}{4}$	1哩	$1\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$ 哩	$1\frac{1}{2}$
	土曜	880 (タキム)		1哩 (タキム)		880 (タキム)		1哩 (タキム)	

第 五 月	月曜	$1\frac{1}{2}$ 哩	$1\frac{1}{2}$	880	$\frac{3}{4}$	440	$\frac{3}{4}$	880	$\frac{3}{4}$
	火曜	880	$\frac{3}{4}$	440	$\frac{3}{4}$	880	$\frac{3}{4}$	1哩	$1\frac{1}{2}$
	水曜	440	$\frac{3}{4}$	220 $\frac{3}{4}$	3回	220 $\frac{3}{4}$	3回	休	養
	木曜	1哩	$1\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$ 哩	$1\frac{1}{2}$	1哩	$1\frac{1}{2}$	休	養
土曜	880 (タキム)		1哩 (タキム)		880 (タキム)		競技	日	

(備考) この表の記號についての説明は、四〇〇米の章に説明してある。たゞ(遅速)とあるのは、歩幅の短い速歩と、歩幅の長いゆつくりとした「ストライド」とを時々交せて走ることである。

右に示した練習は、正しく行へば決して過勞を來たすやうなことはないと思ふが、それには次のやうな注意が必要である。例へば毎日の練習の當初には、「ストライディング」に使用される筋肉を興奮させて置くことが必要である。それには例の四百米を三分を要する「ジョッキング」またそれよ

正しい練習の筋道

「ウォ
ミ
アップ
」

「ク
ウ
ン
」

少した
つ
た
ら
ス
プ
リ
ン
ト
の
練
習
を
増
せ

この競走
に最も必
要な歩調
の知識

りも一層に遅い「シャッキング」を行ふこと、この章の挿畫にあけたやうな脚の筋を伸長させる體操を行へばよい。

それは準備運動、即ちウォミング・アップとしてなすのであるが、それによつて筋肉が疼痛を起すやうな恐れは少くなる。また練習が終つたからと云つて、急に運動を止めて家路につくのも不可ない。やはり軽い「ジョッキング」を行つて、練習を終はるやうにする。これは興奮して居る呼吸系血液循環系等を、かへつて速かに鎮靜なすもので、整理運動クラリフィケーションといはれるものである。この練習の原理を守ることは、練習によつて惹起される身體上の故障を出来るだけ少くすることになる。

最初の練習によつて、少し歩調といふことが解つてきたら、六百米までに距離を縮めること、二百米から、四百米までのスプリントの方の練習を増す注意がなくてはならない。

この練習中に一番大切なことは、歩調ペースを知ることである。何時でも歩調のことを考へてゐなくてはならない。それは要するに自分の力を知ること、ある方針を立て、競走をしようとするには是非それは必要なことである。

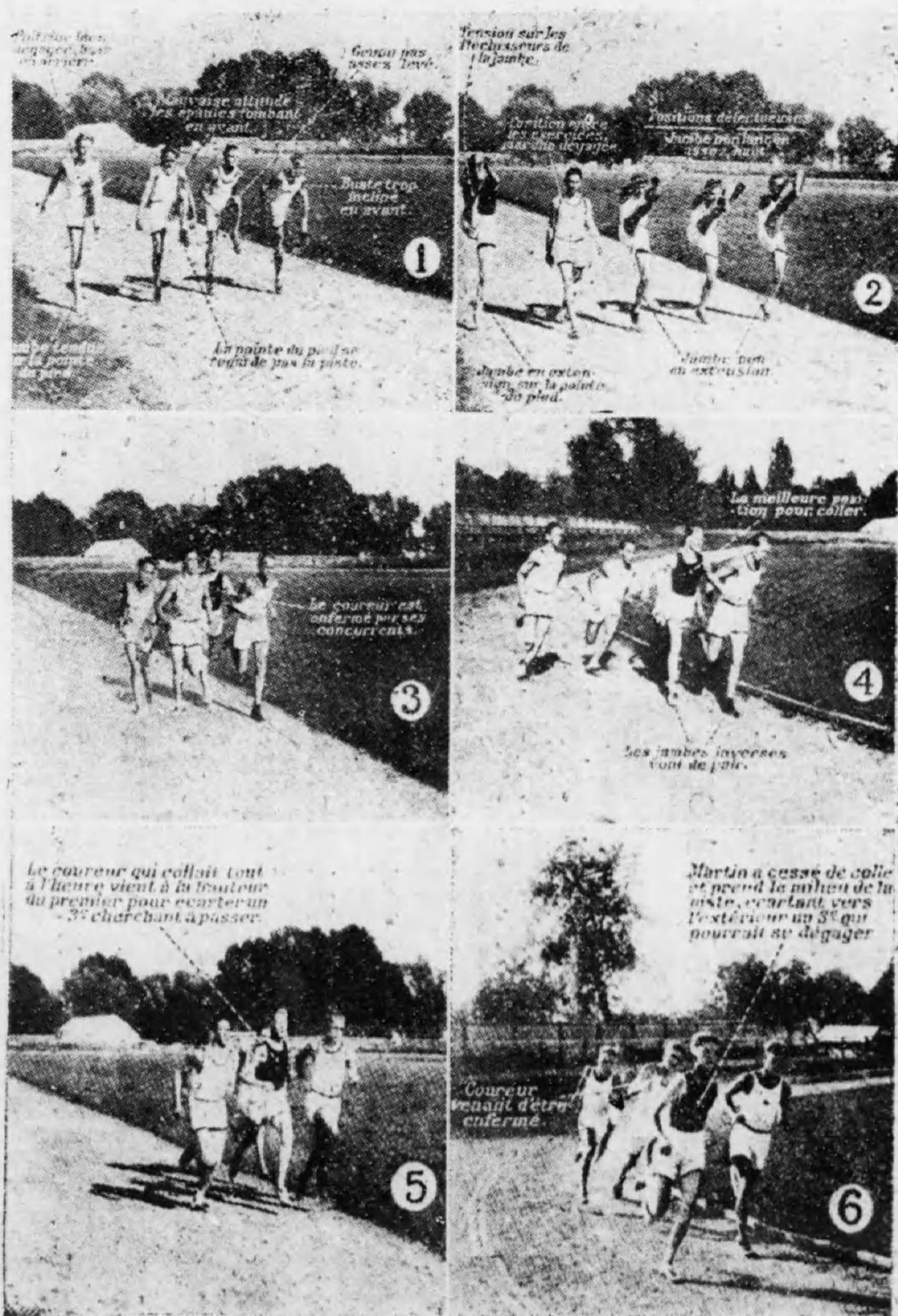
誰でも自分の歩調の判断力なくしては、この競走によい成績をあけることは出来ない。それほど大切なものであるが、長年の経験と觀察のあとでなくては、その判断は正確になされないもので

ある。

歩調を正しく判断するためには、例へば、四百米なり、八百米なりを、何分幾秒に走ると決めておいて、それより速くも不可ないし、遅くも不可ない、出来るだけ、その定めた時間に合ふやうに走るのである。これは一見つまらないやうに思へるかも知れないが、この歩調の判断力を、第二の天性といはれるほど發達させて置くことが、中距離からマラソンまでに至る全ての競走の秘訣なのであるから、必要である。いま四分四十秒を費して一哩を同じ歩調で走らうとするとき四四〇碼のところ、七十秒、八八〇碼のところ、二分二十秒といふやうに、それが一秒でも、違はないやうに走れるのが、歩調が正しいと云ふのである。

歩調ペースさへ正確に知つて居れば、自分の力が解つてゐるから、決して敵につりこまれるやうなことはなく、たとへ負けても、自分の力は全く使ひ盡して、その上で負けたのだから、大した悔ひも後に残らないで済む。

歩調の知識を有するやうになると、何時「フィニッシュ」の「スプリント」に移つたらいか、また「スプリント」に使ふ力を使ひ盡さない程度で、それに至るまでに、自分の走力をどのやうに配合したらいかといふことが解つてくる。この走力の配合の方法といふのは、八百米の際にお話したやうに、この千五百米、または一哩の場合にも、その成績に影響することが多いのであ



(右圖の説明) 第一圖、第二圖は、競走及び練習の前に行ふ體操を示したのである。第一圖は、出来るだけ高く膝を上げるのであつて、そのまき地に著いた方の足先で立つのである。丁度左端の走者が示すやうな姿勢がよい。左脚はよく伸されて足先で立ち、胸は硬くせず、ゆるやかにして、腕は後方へ引くのである。左から二番目は肩が張りすぎて不可ない。また右足の爪先はトラツクの方に向けられてない。右端の走者は、たゞ腰から上體が曲げられて居るが、この姿勢は不可ない。この體操は、殆んど胸と膝とが觸れる位になすのがよいのであつて、練習日には三十米から、四十米を幾度となくくり返すのである。第二圖は、片脚を眞直ぐにして、出来るだけ高く上げるのである。勿論そのまき片方の足は、足先を地に著けて立つのである。それは左端の走者の示すやうに行ふのであつて、一回終つたら、左から二番目の走者のやうに身體を樂にして一歩出て、また今度は片對側の足を上げるのである。右からの三番目は、充分に脚が上つて居ないし、足を地に著けた方の膝が曲がつて居る。これでは不可ない。この體操は、やはり第一圖と同じやうな分量だけ練習の前に行ふのである。

中距離競走を行ふものは、こまに頭腦をもつて、これに當らなくてはならない。第三圖に示したものは、黒シャツの走者が、敵によつて完全に閉込められ、その行手を遮られたのを示すもので、これより逃れ出んとするには、後戻りするが、それとも一週立ち止るかしないで、一番不利な状態である。最もこれは、故意に行ふことは禁じてあるが、全く自然な混雑からこの渦中に陥ることがあるから注意しなくてはならない。第四圖は、先頭の後横について走る方法を示したもので、これは特にカアブにかゝらうとするときである。その時先頭のものに、びつたりとつくためには、この圖のやうに先頭のものに反對した足並をさる必要がある。これは衝突を防ぐためにかうするのである。第五圖、第三の走者に超走されやうとするのを防ごうとするために、それより先頭へさ出るのである。この際そり易々第三の走者を先頭にやつてはならない。第六圖は、最後の直線路にかゝつた時である。この時は、先頭について走るときは止めて、なるだけトラツクの最中へさ方向をさつて、「ゴアル」のテエプへさ向けるのである。斯くすれば、第三の走者の行手も防げられることになる。この程度の策戦は、決して不正なものではない。この黒シャツの選手は、オリンピックの八百米に二着となつた瑞西のマルチン選手である。その走法は模範とするに足るものであるが、たゞ第六圖で踵が地に著けられて居るが、これは爪先からしなくては不可ない。

第一周が一番速い

る。

大概の選手が、一哩を走るのを見ると、その一哩の最初の四分の一即ち第一周（いま假りに一周四四〇碼のトラックとする）が最も速いやうである。これはきはめて自然なこと、心理的に見ても、最初に速力を出しても、それほど疲労はしないものである（これに似た現象を、四百米と八百米の「スタート」の際に説明しておいたから、それを見て頂きたい）その次に速いのは最後の一周即ち第四周目といふことになつて居る。もつとも人によつては、第二周の方がそれより速い人もある。とにかく第二、三周が比較的遅いことになつて居るが、その中でも、第三周は、一哩競走の中でも、各走者の最も頭を悩ます部分である。ことに第三周まで各走者が平行して進むできたやうなときには、誰が最初に「フィニッシュ」の「スプリント」に移るかといふ憶測は、誰の心にも往來するに違ひない。それはまさに來たらんとする「フィニッシュ」の激しい競り合ひ、嵐の前の静さであるとも云へやう。とにかくその時の各走者の心は緊張と、疲労の極點に達して居るものと想像せられる。また各々が、その頭脳を働かして、策を施すのもこの第三周に於てである。「フィニッシュ」の「スプリント」に移れば、あとはたゞ奮進あるのみで、意氣と「スプリント」を多分にもつたものが勝ちを占むるのである。

實際より見た走力の配分

全ての頭を悩ます第三周

實際の競走に於て、この走力の配分が如何に行はれて居るかといふことを調べることも、非常

選手	一哩記録	スタート —440	440— 880	880— 1320	1320— 1609(1哩)
ジョージ (英)	4'12" $\frac{3}{4}$	58" $\frac{1}{2}$	63" $\frac{1}{2}$	65" $\frac{3}{4}$	65"
ジョン (米)	4'15" $\frac{2}{5}$	61" $\frac{4}{5}$	67" $\frac{2}{5}$	66" $\frac{2}{5}$	58" $\frac{1}{5}$
岡崎選手 (日)	4'39" $\frac{2}{5}$	72"	73"	68"	66" $\frac{2}{5}$
	千五百 記録	第一周	第二周	第三周	第四周
ジョイレイ (1.33周) ヒル(四周)	4'1" $\frac{1}{5}$	57"	66"	67"	50" $\frac{4}{5}$

に参考となるので、こゝに表として掲げることにした。まづ第一にあけたのは、英國の古い選手で後にプロフェシヨナルとなつたジョージの記録である。こは長年誰も破ることが出来なかつたが、今から十年ほご前に、米國のノルマン・テイバアによつて、破られたのである。ジョージの次にのせたジョン選手は、大學對抗競技會で、そのテイバアを破つた選手で、これはそのときの記録である。

岡崎選手のは、一哩の日本記録で、昨年の極東大會のとき生れたもので、日本としては上出来と云つてよい記録である。

次の千五百米の記録は、先回のオリンピックに於て、作られた記録であつて、第一周、第二周、第三周を、米國の近來の長距離の一人者とされるジョイレイ選手が先頭に立つたのであるが、第四周に於て

彼より「スプリント」をもつた英國のヒル選手によつて追ひこされたのである。たゞ第四週のタイムが非常に好いのは、それが三百三十米といふ比較的に他の周より短い距離だからである。

長距離競走にも「スプリント」は必要

一哩から上の距離の競走を練習するランナーは、どうも長距離だけを走る練習をして、特に「スプリント」を研究しやうとしない傾きがある。またそれは餘計なことだと思つてゐる人が多い。力の伯仲したランナーの競走は、ほとんど最後の直線路に於ける競り合ひで決するのである。その場合「スプリント」の「フォウム」が出来てゐるか、ないかでどんな差が生じるかは、誰が考へてもわかることであらう。

勿論長距離走者は、一定した不變の歩調を持続して走ることを第一に心懸けるものである。もしその調子が亂れれば、その走者は負けてしまふ。これは平生から練習を積むできた一定の歩調と違つた調子を突然とつたために、心理的に云つて歩調の意識に新たに努力が加へられるため、全てに不同を來たすためである。この歩調といふものは、またあまりに最初の遅すぎた歩調をとつても、かへつて疲労を來すもので、何時も變らない一定の歩調によらなくては不可ない。

考巧な長距離走者となると、一定の歩調を判断する力と、いま一つ「スプリント」といふ有利な武器を有つて居る。其故に長いところでは五千米、短いところでは八百米までを、股にかけて競走す

ることさへ出来る。それほど「スプリント」は長距離競走を行ふものにも、強力な武器である。それを平生に於て練習することは、決して長距離の練習に悪い影響を及ぼす筈はない。

長距離競走は、たへず心の中で、じいつと一定の歩調を測つて走らなくてはならないから、注意力と、またそれに使はれる筋肉とは、特に疲れることになる。その沈滞した精神と身體に、全然新たな「スプリント」によつて、一脈の生氣を與へることは確に有利なことである。長距離を行ふ人でも、少くとも一週に何回か、短距離競走者について、「スプリント」の練習を行ふ必要がある。

シエバードの練習一例

ロンドンのオリンピック大會で、八百と千五百米に優勝した英國のシエバードは、一哩走者でありながら、非常な「スプリント」を有して居つた選手であつたが、その練習も、随分と劇しいものであつた。彼の勝因は、常にその「スプリント」と耐久力がよく調和して居ることにあつたと云はれて居る。彼の競走會の前にとつた練習法は、最初四百米走者と一緒に可成りの「ストライディング」で走り、四百米までくると、それから六百米までを、今度はスプリンターと一緒に走る。無論「スプリント」で走るのである。それから九百米までは、一哩を走る稍々ゆつくりした歩調に下けて走つたあとで、またスプリンターと一緒に走つて千米まで行く、そこから千六百米までは、再び歩調をゆるめて、最後に「スプリント」をもつて「フィニッシュ」といふ劇しい練習であ

つた。

このシエバアドの練習を見ても解るやうに、一哩競走は耐久力だけの競走ではない。策戦、歩調、「ストライド」、耐久力、しなやかな動作、「スプリント」——これらのものが集つて初めて完全な一哩走者といへるのである。

こゝに、「スプリント」の不足して特に耐久力のみによつて一哩走者があるとする。そのやうな走者のとるべき策としては、彼は最後の「スプリント」が不得手なのであるから、最初から他の走者と離れないやうにしないでなければならない。そのとき平生の歩調をまちがつたら最後、その競走には勝つ見込はないのである。

またその奥に「スプリント」を藏した走者は、この競走に於ける一つの暗雲であつて何時如何な風雲をまき起すかわからないものである。彼は自分の歩調にそれほまたよらずに、先頭のもの、作りつゝある歩調について走つてゆく。これは確に氣を使はないだけでも樂である。そうして、如何に敵が最後まで餘力を貯へてゐても、「フィニッシュ」の「スプリント」で、それを抜いて見せるといふ自信がある。この種のランナアこそ、理想的の策戦を施すことが可能なのである。参加するランナアの數が多いときは、「スプリント」で内側を占むることも、またそのときの状態

「スプリント」の競走者の走り方

「スプリント」の競走者の走り方

「スプリント」の競走者の走り方

巴里オリンピックに於ける千五百米決勝の第一周目を寫したものである。さすが國際的の一流選手であるだけに、見事な「ストライド」で走つて居る。先頭から英國のロオ(四着)米國のワトソン、瑞典のシヤ

アム(二着)佛蘭西のサイリクス、順で、優勝者ヌルミは、未だ六人目に走つて居る。先頭のロオの「ストライド」は完全である。上體を樂に保つた點は、ここに模範をすべきものである。このワトソンの後足の「キック、アツク」が少し上りすぎるやうである。其他の部分は難を云ふべきでない。三番のシヤムルの、後脚がよく伸びて、足から後頭部へかけて、一直線をなした點に注意してもらひたい。また次のサイリクスは「アツク」にもあるやうに、前脚の膝を高く上げて、その「ストライド」を大きくしてゐる點も見逃してはならない。ヌルミの「アツク」に、それと大體同じやうな長所を見ることが出来る。第一周だけに、全ての走者は、可成り速力のある、四分の三ほどの「ストライド」で走つて居る。またこの點に注意することは、二番目のワトソンの位置である。彼はなただけ先頭の真横について走つて居る。もし彼が先頭の真後について走ると、他の走者が横に來れば、甚だ完全に閉込められて、「ボクット、イム」されることになる。然しこのやうに横を走つて居れば、その心配は無い譯である。



に應じて、先頭を續けたり、また折を見て先頭を第二走者にゆづつたりするの自由である。もし先頭を續けるときは、終りの近づくと共に、脚と腕の動作を「スプリント」のそのやうに漸々と加速度に動かしていつて、テエブから五十碼ほどに達したときは、完全なスプリンテイングに移るのである。またもし先頭を敵にゆづつて、それにつゞく時は、「ストライド」を持續していつて、最後の折を見て「スプリント」に入るのである。

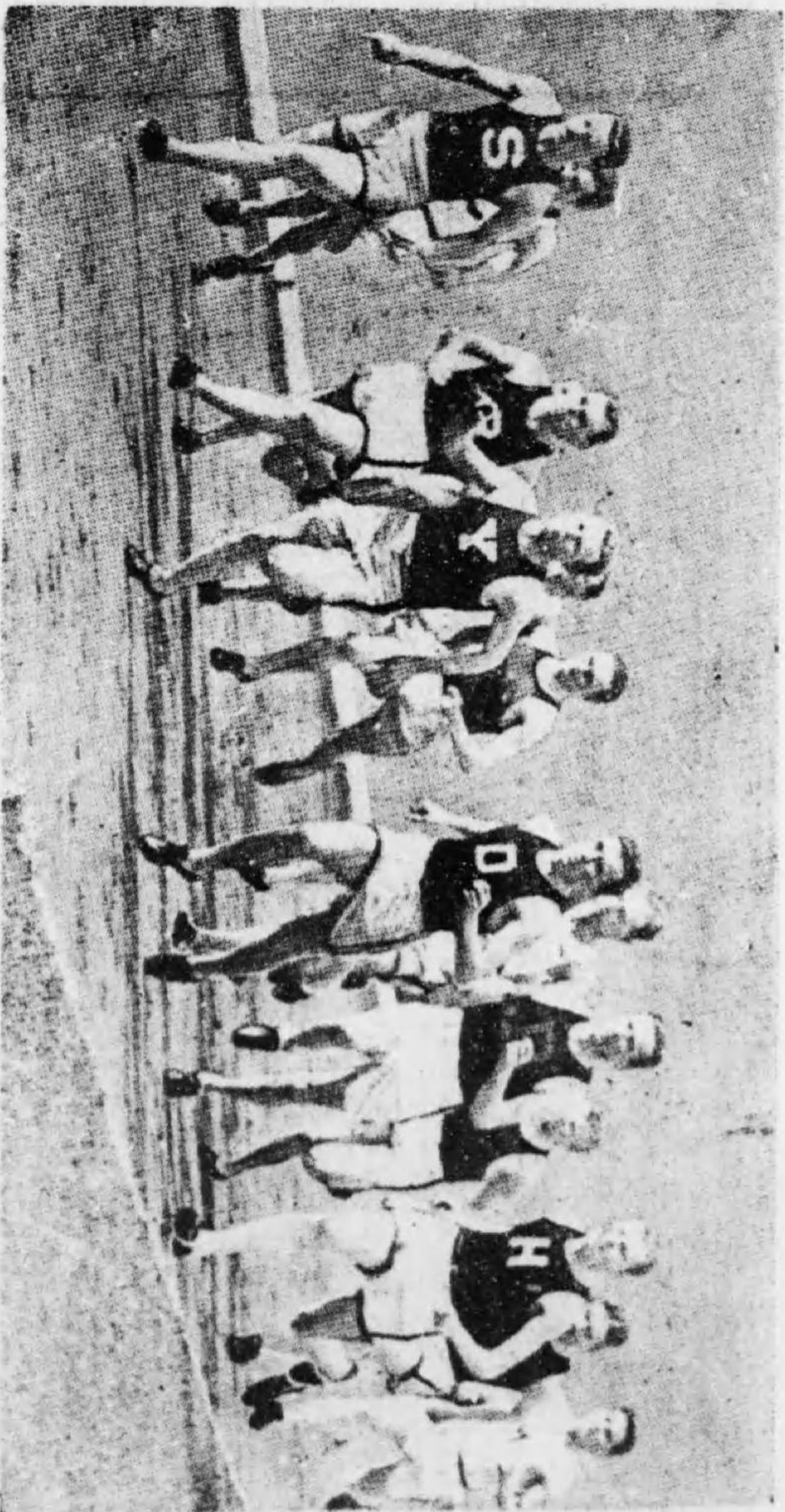
英國選手
スタラアド
の例

今度の巴重のオリンピックで、千五百米で三着となつたスタラアドは、英國人が斯のジョオジ以後の一哩走者として誇りにするランナアであるが、彼が一九二二年に、一哩の英國選手権競技會で、スコットランドのマック・ファイといふ選手に敗をとつたことがある。その時、スタラアドは、「ファイニッシュ」から、四〇〇碼も離れた處から速力を出して、その三〇〇碼を三十四秒45といふ素晴らしい「スプリント」で走つて、他の走者を二五〇碼も離してしまつた。そのときたゞ一人マック・ファイだけがスタラアドに離れずに追走してきた。そのときは「ファイニッシュ」のテエブまで十五、六碼しかなかつたが、マック・ファイは二碼ほどの差を漸々と縮めていつて、テエブのところで遂にスタラアドを二碼ほど抜いてしまつた。

餘りに速
すぎた
「ファイ
ニッシュ」

このスタラアドの戦法を評して、現代の英國の運動の大家ジョオジ（一哩の記録を作つたジョオジの兄弟）は、「スタラアドが、四〇〇碼も手前から「スプリント」に移つたのは明に失敗であつて

一哩競走のスタートから、第一のカアアに至る中途を寫したものであ



る。全ての走者がなるべく内側へ近づきつゝ、左端の先頭に立つ三人の走者は、規則通りに六呎他より先頭に立つて、不利な外側の位置から、有利な内側へ位置を占め様々努めて居る。それは第一のカアアに掛る前に行ふ必要がある。最中に走る者の走者は、速力を出すために、腕を力強くふつて居る。全ての走者の走法は、長距離に用いられる自然な歩幅を有つた變な「ストライディング」である。ここに身體が硬くな

らず、ゆるやかに保たれて居る點に注意してほしい。

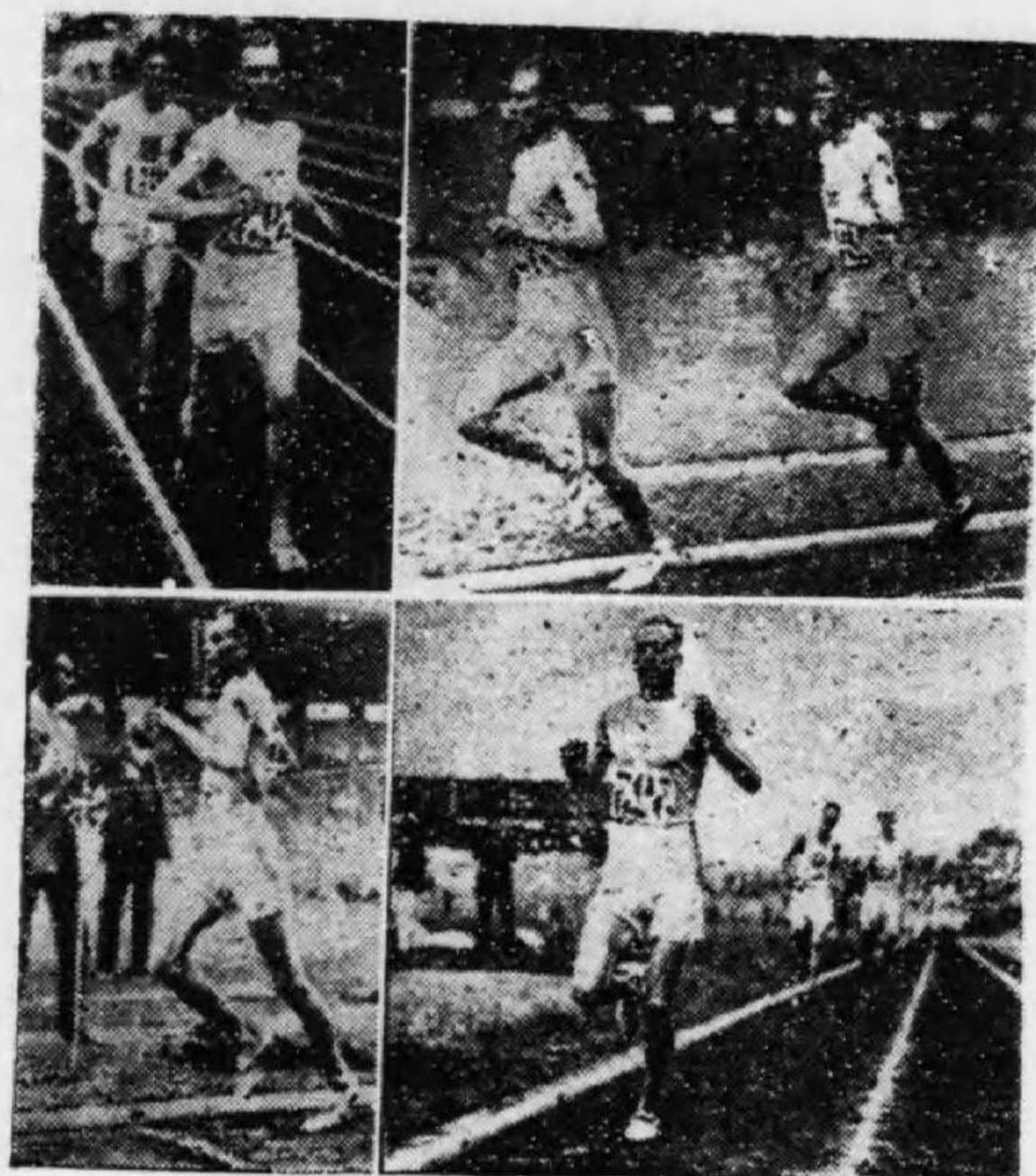
彼の如く「スプリント」を有したものは、この場合自分で先頭に立つのは損である。勿論スタートしたら先頭に立つて、それから歩調を下して、他の走者にゆすり、自分はその後より走つて、「フイニシュ」のテープから、二〇〇碼のところに来たら、「スプリント」に移るのが正しい」と云つて居る。

これは優秀な一哩走者となるべきものゝ心得べきことだと思ふ。また「スプリント」を最後に用ひないで、競走の途中で度々用ふる人があるが、これは特に敵をじらすといふ目的がなければ、することではなく、それだけの力を最後に貯ておくべきである。

今度のオリンピックに、最高點を占めて、五千米、千五百米、山野横断競走に優勝した芬蘭ヌルミ選手の、その千五百米の競走の方法を見ると、最初のコウナアを廻る時までは遅れてゐたが次のストレートから断然と先頭に立ち、第一周だけで、既に第二に続く走者と十米離れて、第三周ではそれをも引き離して、そのまゝ悠々とゴオウルに入つたのである。このやうな大膽なる競走の方法は超人ヌルミにして始めて可能なので、それも彼が日頃から支持する歩調の判断力が機械的に特に發達して居るからである。その時の記録は、三分五十三秒45 で、彼が今春芬蘭に於てつくつた三分五十二秒六の世界記録には達しなかつたが、十年來破られることのなかつた英國の牛津大學の一哩走者ジャックソンのオリンピック記録三分五十六秒八を破つたのである。

芬蘭ヌルミの千五百米競走の方法

巴里オリンピックに於て、芬蘭のヌルミが千五百米に優勝したときの寫真で、その上段二つは、第二周目に寫したものである。ヌルミの後に續くのは、米國のワトソン選手である。上段左圖を、横から寫したのが右圖である。まづ右圖について云ふと、今まさに後脚が伸されやうとして居る。ワトソンも、ヌルミも同じやうに正しい「フォウム」である。前脚膝を高くあげるのには「ストライド」を經濟的に長くするのに役立つものである。ワトソンの方が體がしなやかに保たれて居る。左の正面圖を見ると、ヌルミの腕のふり方は、肘を屈げたまゝにして、肩を交しながら筋違ひにふる「ロツクド・ア・ム」の方法である。ワトソンのものはそれと等しいが、ヌルミは肩をふつて居ない。これはワトソンの「フォウム」の方が、標準とされるのである。確にヌルミのは、彼の方に許された獨特の癖がある。それだけに、それを標準とすることには、多少の危険が伴ふのである。長距離競走では、この「ロツクド・ア・ム」を使用する走者が多い。(スプリントの原理參照)この方法は、最も簡單なものであるが、脚の前進作用を助けるさいふよりも、主として權衡の用をなすものである。長距離競走のやうに耐久力を主としたものでは、一般の「フォウム」を全てに當はめることは出来ない。然しこゝでは、一般に標準となるものを主

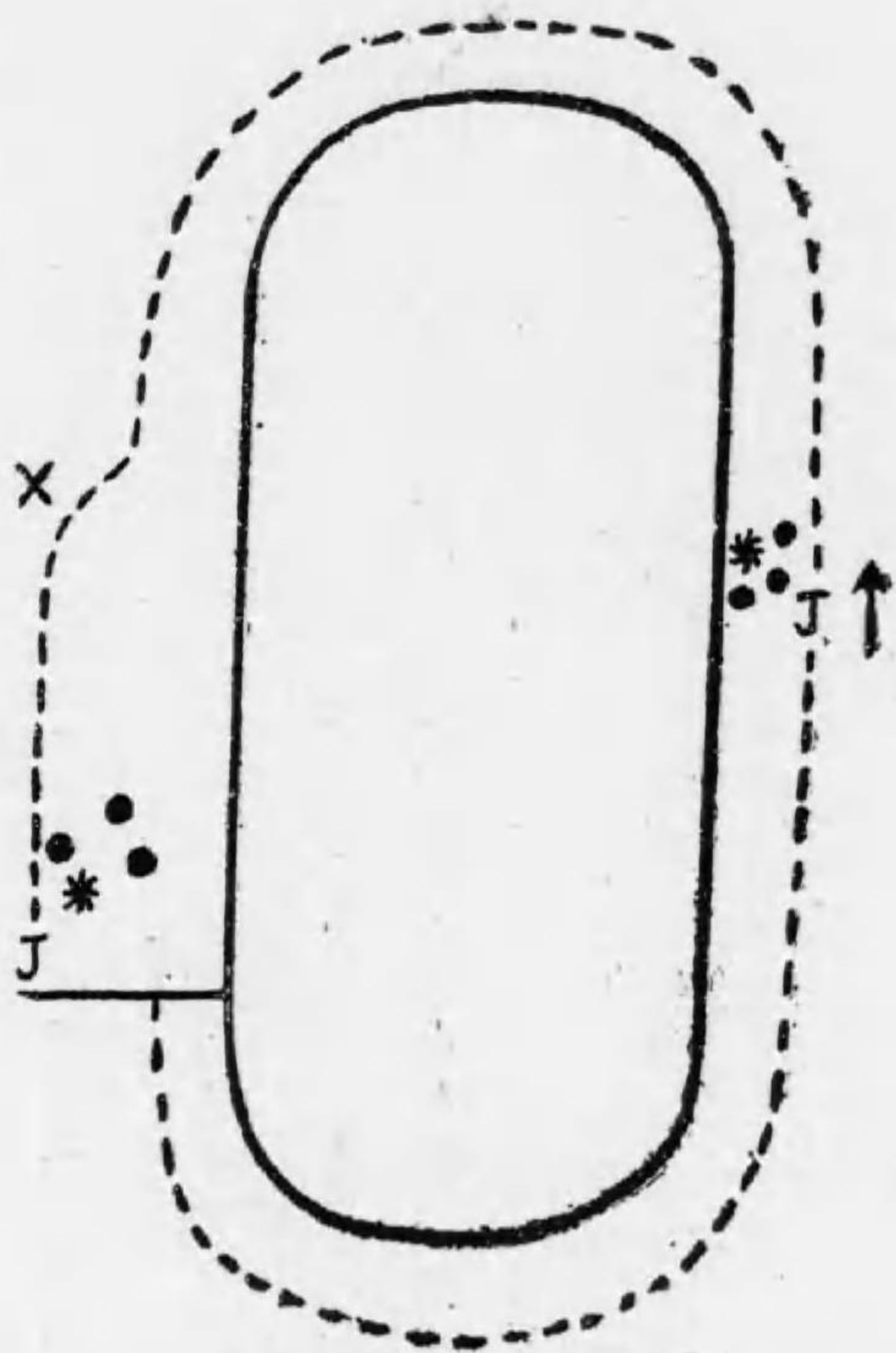


として説くのが目的である。下段の二圖は、その決勝點である。あまりに樂々ミテープを切つて居るやうに見える。少しでも記録を高めやうとするには、テープでも力を緩めてはならない。テープから五碼先までも走り抜けなくては不可

抜目のない
競走の
策戦の
トックホルム
大会の
千五百米
競走

次にチイムとしての策戦の抜目のないことを示すものとして、ストックホルムのオリンピック大会の光景を描いて見やう。ことに国際競技なきの場合は、敵の力量を一々知るといふことは困難のことで、たゞ歩調と策戦によつて、戦ひにのぞむより仕方がないのである。當時米國は天才的一哩走者が最も多く居たときで、その四人（前にあけたテイバア、ジョン、またキピアット、ロンドンの大會の勇士セエバアド）に對して、英國は斯のジャックソン選手と劍橋のベエカア選手をもつて、これに應戦したのである。

米國チイムの策戦は、その背後にかの名コウチたるマアフィの眼が光つて居るだけに一寸の抜目もないもので、^{ホウスト・ストリング}第一選手と目されるキピアットをして、是非にも勝たせるといふ策戦であつた。したがつて、スタアトから米國側は、内側を占めるために努めたのである。そのためジャックソンの立場はますます苦しいものとなつて、ついに第一コウチアにかゝるときには、米國側に先を制せられてしまつた。内側に位置を占めて多くの走者は一列従隊となつて、トラックを進むのであつたが、ジャックソンは、その中に加はることも出来ず、その外側を走つて居つたのであるが、戦友ベエカアは、ジャックソンの苦境に立つてゐることを悟つて、ジャックソンの前に立つて自分は「ベエスマイカア」となつて混雑を來たして居る内側を避けて、なるたけ外側へとジャック



第五回ストックホルムのオリンピックに於ける千五百米の決勝。點線は英國選手ジャックソンのとつたコースを示す。Jはジャックソンである。彼は常に外側を走らなくてはならなかつたのである。↑の地點で彼は最後の驚進をなして、四人の米國選手の外側を廻つて進むのである。*は米國の第一走者キピアットの位置を示す。●は三人とも米國である。ここにXの點に於ける米國側の抜目のない策戦を注意すべし。

クソンを導いて行つた。英國の二人の選手は、何時までも、外側を走らなくてはならなかつたので、全距離を通じては他の選手に較べて數碼餘計に走らなくてはならなかつた程である。

斯くして居るうちに、第三周も終つて、最後の第四周を告げるベルの音は響いてきた。その瞬間、前以て計畫されたやうに、星條旗を胸にした米選手は四人とも、他の走者を抜いて前方へと推し進むでいつたのである。豫定通り第一選手キビアットは他の走者にまもられて、内側に位置して進むだ。この時ジャックソンは、四人の米選手の後について外側から、そのまゝ最後のストレット(直線路)にかゝつたのである。步調と策戦に於て、一段と秀でたジャックソンは、このことあるを豫期してか、充分の餘力をたくはへて置いたので、直線路に達する前その長脚による「ストライド」を驅つて、漸々と、米國選手に近づかんと努めたのである。

その時米國側の走者は、色々と手をかへて、ジャックソンを防げやうと圖つたが、餘力を有つたジャックソンは、大廻りに廻つてテェブに向つて驀進したのである。

この策戦の跡を見ても、ジャックソンを目當とした米國側の抜目のない、懸引が解るのである。おそらく超人的の選手でなくては、このやうな難局にぶつかつて、それを切り抜けられるものではない。この戦を目撃した英國のムサビニイは、ジャックソンが、この「フイニシュ」で、他の選手より五十碼もその力を損失したとまで云つて居る。それだけこの策戦は、合理的に行はれ、成

圖は英國の牛津大學と劍橋大學の對抗競技に於ける一哩競走である。

ストックホルムのオリンピックに優勝したジャックソンは、二人の味方の「ムサビニイ」について三番目に走つて居る。このやうな對抗競技

に於ては「ムサビニイ」

イカア」は非常に必要

なものである。(八百米

の章参照)

ジャックソンの「ス

トラインツァー」は見

事である。よく伸びた

後脚さ、前脚の膝のよ

く上つて居る點に注意

を向けられたい。足が

ら上體にかけて一直線

をなして前に傾けられ

た點も理想的である。

みな樂な二分の一の

「ストライド」で走つて

居る。それは一哩競走

には殊に大切なことで

ある。一番後に走る右

端の走者は、腰の動作

を誇張した「ストライ

ド」で走つて居る。兩

腕も身體の前面で互交

ひにふつて居る。この走法を用ひることも自由である。



功したのであるが、測り知れない力と機智をもつたジャックソンには、その効き目もなかつたのであらう。極東大會の一哩競走では、常に日本が獨歩を示して居るので、このやうな興味ある戦は見られなかつたが、大學對抗競技などでは、八百米と千五百米の競走では、興味ある競走上の策戦を屢々見ることが出来るのである。

一哩競走
の「フオ
ウム」
オルトン
選手の言

また一哩競走では、疾走中の「フオウム」がわるいか、よいかで、その成績に非常に影響がある。「フオウム」はそんなときにも忘れてはならないのである。その事について、その長距離選手としての長年の経験と、研究をもつて、運動界にその名を知られたジョージ・オルトンの言葉をこゝに引用して見やう。

「この競走には、出来るだけ自然に走るといふことが大切である、全ての動作が、殆ど反動的になされるやうになるまで、全身の筋肉を馴す必要がある。斯くすれば、その走法も、樂になり、初めて完全のものといへるのである。ことに疾走中、筋肉の柔軟性が失はれ、硬ばらないやうに心掛け、あくまでしなやかさを保たせなくては不可ない。そんな天分のある者でも、その走法に無理があつて、少しもしなやかなところが無ければ、進歩はしないものである。故のマアフィはその教へ子をコウチする時、「筋肉を硬ばらせるな」と口癖のやうに云つて居た」

「一哩の
「スト
ライド」
には

こゝで云はれてあるやうに、一哩、或は千五百米の走り方は、できるだけ自然な「ストライド」である。これに主として使用される走法は、二分の一の「ストライド」で、俗に緩大股走法（緩大股走法）と稱するもので、極めて自然な走り方である。（第一章競走とその走法参照）

千五百米競走は、大部分この持久的の走法で走らなくてはならない。それは四百米、または八百米に用ひられた、全速力の「ストライド」及び四分の三の「ストライド」より一層に餘裕をもつたものである。

やはりこの「ストライド」に大切なことは、股のよく開くことと、腰のしなやかなこと等である。大概の一哩走者には一、二の缺點が見られる。「ストライド」がしなやかになされるか、さうかはその天性によるのであるが、これは大部分は練習によつて、直すことも出来る。

例へば膝を上げる方法を誇張する、即ち、「ニー・リフト」を行つてのち、下脚部を強く前方へ腰を捻ると共に伸せば、その「ストライド」が大きくなる。このやうなことは、是非とも日頃からして置くやうにしなくては不可ない。競技會のある直ぐ前に行つたところで、かへつてその速力を遅くするやうなものである。

理想的の「ストライド」とは、身體の各部分がよく調和して動作をなすことで、よく見かけるやうに脚だけの力で走つたりすることではない。大抵の走者が、この「ストライド」を行ふのを見ると、

理想的な
「スト
ライド」
に不正な
ものは

「スト
ライド」
を
広く
する
には

脚だけで走り、腕の動作を、それに調和するほぎ充分にふることをしない。また上體の使ひ方を見ると、矢でも呑むだやうに棒立になつて居る。

これは筋肉をいたづらに速く疲らせるばかりではなく、内藏の諸器關にも悪い影響を及ぼす。ことに肺臓と心臓の活動を遅滞させるものである。ランニングのよい調子リズムを作らうとするには、脚と腕の運動とまた呼吸器が出来る限り樂な状態に保たれてなくてはならない。(註)

(註) 長距離と呼吸の關係は、最も密接なものであつて、身體が活動する際には必ず酸化の度は増すものである。随つて呼吸作用が盛に行はねばならない。其故平常の太さの氣管が劇しい運動に従事して多量の空氣を呼吸せねばならぬ場合には、どうしても呼吸困難を起すのである。

この状態を、運動生理の方で、「ウインド(Wind)」といふのである。ところが運動が尙ほそれより劇しく続けられると、そのために、炭酸瓦斯が血液中に鬱滞して、副腎の内分泌である「アドレナリン」(Adrenalin)が盛に分泌され、また血中には葡萄糖が多く出たりする。そのため氣管が弛むで、太くなるから、呼吸作用を十分に活動させ自然に呼吸困難を軽減して、活動をまた続けることが出来るのである。これを「第二のウインド」(The Second wind)の現象と云つて一哩以上の長距離になれば、なるほどこの現象は著しく現れるものである。

普通この「第二のウインド」の來るのは、ある距離を走つてからで、一哩または千五百米競走の場合には、この「第二のウインド」が來るのは、第三周目あたりの、一番に苦しいときにくるので、餘ほど苦痛はそのために減ぜられるのである。またこのことを意識しないで走つてゐる人もあるし、ある人にはこの状態がはつきりと現れないことさへもある。

とにかく呼吸を、鼻ばかりで行ふのは、この競走には適さないから、口と鼻と一共に呼吸を行はしめる必要がある。それには、頭部の姿勢、また兩腕のふり方なごも呼吸作用には大きな關係をもつことを忘れてはならない。

「ストライド」の幅

「ストライド」は常に平均して居るのがよい。それは歩調が常に等しいといふことである。——これはことに長距離の走法に於て、考慮を費さなくてはならないことで、短距離のとき話したやうにトラックに自分のスパイクの跡をつけ、それを調べるのである。まづその「ストライド」の長さ、曲がりを見て、時間と比較して、さうして、こゝで、「ストライド」が縮まつたか、また直線から外れたかといふことを調べて見る。

いろいろのランナーの「ストライド」を調べて見ると、餘り長すぎる人と、短すぎる人がある、

二つの走法

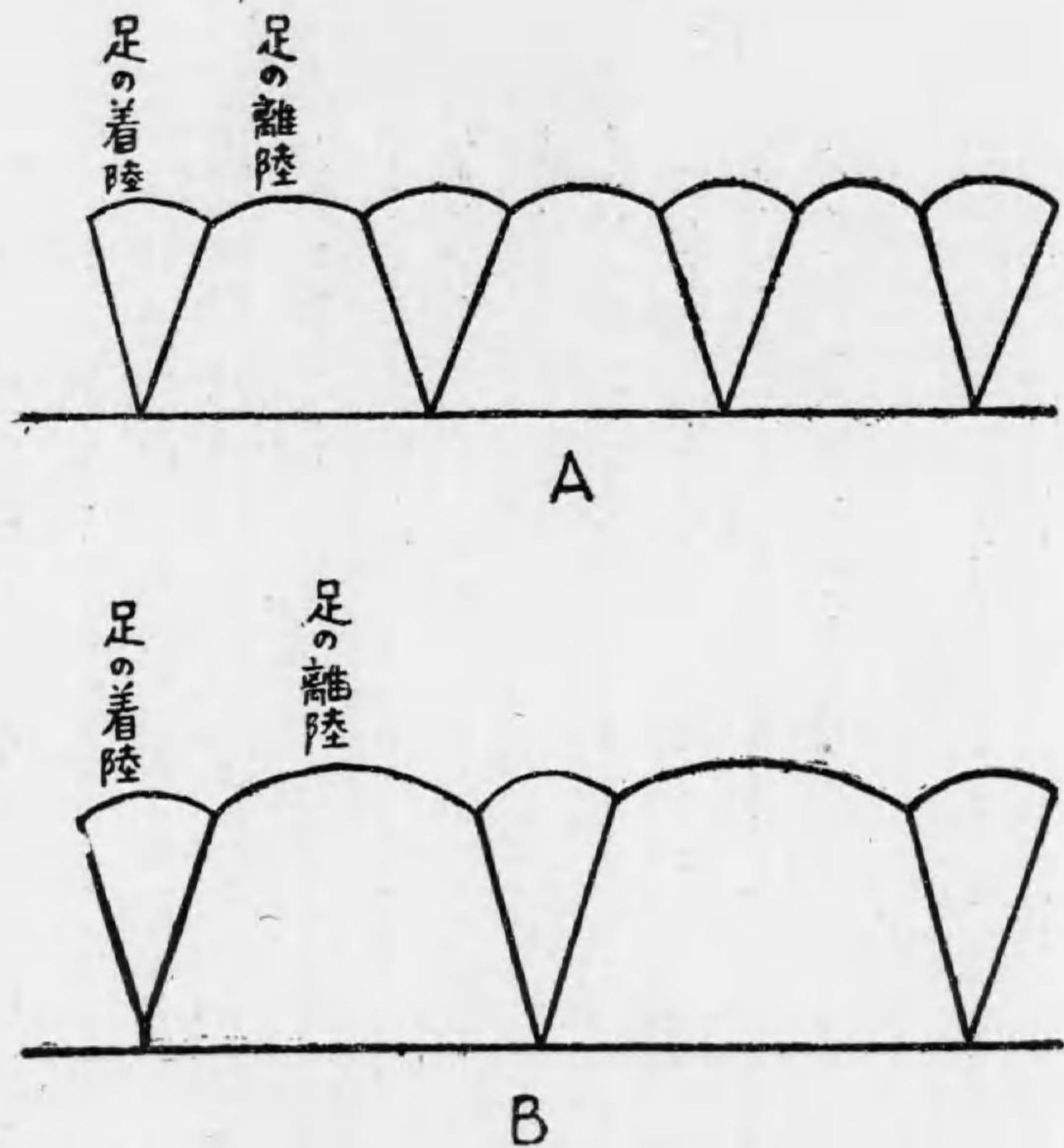
どちらかといへば、長すぎる方が不利の場合が多い。そんなら縮つた方がよいかといへば、勿論よく伸びた方が得なのである。速度のことは考へずに一步のうち、數時餘計に走ることが出来れば、長距離の場合には大變な距離の相違が出来てくるものであるから、初期の練習としては、無論「ストライド」を伸すことを特に研究しなくてはならない。

長距離競走の選手には二種の型があつて——その一つは、短い「ストライド」を用ひて、なるたけ膝をつまみ上げるやうにして、ピッチを速くする人で、この種の人は、腕のふり方を小さくする傾きがある。いま一つの型は、腰からひねつて脚を前方へ伸して「ストライド」をする人で、その歩調の長さから云つても、前の人の三步でゆくところを二歩で占めることが出来る。このうちで何れがよいかといふ議論は、無駄のことで、共に効果のあることは確である。

この相違の由來するところは、やはり競技者の體格にあるので、短身にして軽いものは「ストライド」の短い、ピッチの速い走法により、長脚の走者は、天性によつて、また膝を高くあげておいて、腰を巧にひねることが容易なためか、とにかくよく伸びた「ストライド」をとるものである。

「バツタリング」

いまそれを圖について説明して見ると、挿畫のAは、「ストライド」を狭くして、ピッチを速める方法——假りに短速走法（“Pattering” stride）と呼むでもよい——を現したもので、そのBの方

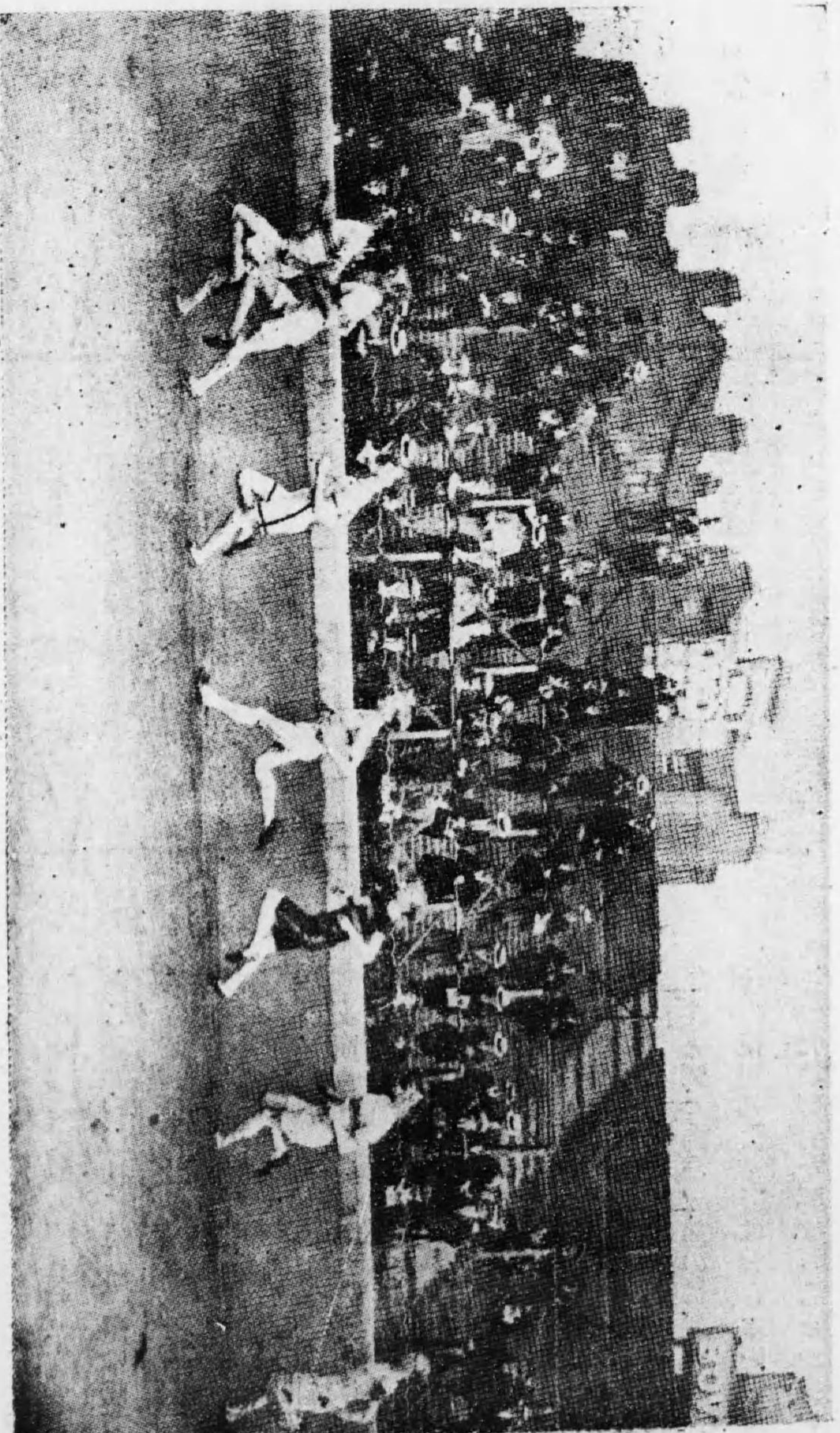


は「ストライド」を伸し切つて走る方法を示して居る。三角になつたところは、最初に足が身體の前方に著陸して、最後にまたその後方で蹴りあげられて、離陸するまでの時期を示したもので、その間の少々廣く梯型をなしたところは、跪ね上つて身體を空中に浮遊させた時期を示すのである。

Aの短速走法は、自然に近い走法であるから、筋肉を無理に使ふことも少いが、Bの大股走法の方は腰と脚の力を、前に較べて餘計に使用しなくてはならないのでそれだけ努力を要することが多い

傳統的の誇りを有した英國の一哩競走の中途を寫したものである。この先頭を走るのが、ハットリツンといふ英國の名一哩走者である。先頭から四番目のランナアは、見事に「ストライド」をして居る。前脚の下脚部がいままさに著陸しやうとして居る。下脚部を伸ばさうとすることは、よく理解されてない誤解が生ずる。スプリンガアは、このやうに下脚部を伸ばす必要はなく、もつ「ストライド」を縮めなくてはならない。然し「スプリント」に完全に入ると、無理に下脚部を縮めなくてもよい。むしろある點まで下脚部をして伸ばす方がよいのである。勿論スマアトしてからの數歩は、是非とも縮めなくてはならない。然しスプリンガアでも、距離走者でも前足が著陸するときは、上體をそれより前方へ重心を落すやうに圖らなくてはならない。この寫眞の第三の走者は、兩足が空中に浮んでゐるところを寫されたので、前足が地に著くときは、丁度上體がその重心を前に落すやうになるのである。何の距離の競走に使用される走法でも程のよく中庸を撰ぶことが大切である。餘りに「ストライド」を縮めることは、その力の大部を損失することに成り、あまりに「ストライド」を伸ばしすぎると、速力は減じられ、同じやうに損害を蒙らなくてはならない。總體から云つて、極く小身の人は速度を主として「ボツクリンガ」で走つた方がよいし、また頑丈な體格の人は、下脚をよく伸ばして、大きな「ストライド」を以て走つた方がよいやうである。然し「ストライド」の完全に出る人は少いものであるが、それは色々さ體操によつて養成することが出来る。

この圖を見ると、一哩の「ストライド」の種々な姿勢を見ること出来る。全ての走者の姿勢は正しい「フカサム」であるが、中にも先頭を走るハットリツンの腕のふり方さ、脚の動作をよく見る事が肝要である。



と見なければならぬ。然し「ストライディング」の方が二歩で占たぬ距離を、短速走法の方は三步を要して居る。三步で行つても、また二歩で行つても、その要する時間は同じとしたら、さちちらを使用してほい譯である。

エリツペリイは、四百から千五百米に至る距離の競走をする人は、ときごきその「ストライド」の歩幅を變へて、一つの筋肉ばかり續けて使ないやうにしなくてははいけぬと云つて居る。

初心者は自分の「ストライド」が、あまり狭すぎると思つたら、脚部の體操によつて脚の筋肉を伸ばしたり、また築きあけなくてははいけぬ。「ストライド」を、たゞ兩足を大腿に開いたその幅だと思ふのは間違で、足を地に衝ちつける瞬間に下から生ずる弾力によつて跳躍して、またそれが地に著くまでのその間の一步を指して云ふのであるから、いくら脚が長いからと云つて、それだけ「ストライド」の幅を廣げる必要はない。これを式で現すと、ほゞ次のやうになる

足の弾力十脚の長さ＝ストライドの幅

「ストライド」の長さは經驗によつて決定されるのであるが、「ストライド」を長くしやうとすればするほど努力が餘計に費されることを忘れては不可ぬ。人によつては、四四〇碼を二〇〇歩で走

る方が、一九〇歩で走るより容易で、また成績のよいことがあり得るのである。

一哩の名選手といはれた英國のジョオジが、一哩を走つたときの「ストライド」は七呎六吋が平均であつた。次に斯の短距離から長距離に涉つて世界の運動界を風靡したレエオン・マイヤアスが、その得意とする四四〇碼を走つたときは、一步が八呎餘に達したといはれて居る。短距離のバドツクの「ストライド」の長さは前にも云つたやうに、七呎半ほどであつた。

大體に於て、短距離から四百米までに至る競走に使用される走法は、「スプリント」と「ロング・スプリント」(或は全速力の「ストライド」)であつて歩幅は最も長く、八百米から、千五百米、一萬米、馬拉ソンとなると、歩幅はむしろ漸々と短くなつて、主として全速力の四分の三の「ストライド」(或は「ロング・ストライド」といはれ、専ら中距離に用ひられる)と二分の一の「ストライド」(長距離に専ら用ひられる)であつて、その「ストライド」の幅は、七呎より四呎までになるのが普通である。

足の使ひ方

一哩の走法に於ける足の使ひ方は、土踏まずから、足指の部分に至る中途の半球狀にあがつた部分——これを足の「ボオル」と云ふ——をもつて、地面に打ちつけて、その反動の弾力を得るのである。スプリンターは、足の指先から弾力を得て居るので、一哩の「ストライディング」の際のやうに

ポオルから弾力が来るのではない。踵から著けることは、餘ほどの長距離競走でなくては禁じなくてはならない。それは脊髄と、脛の筋肉にことに無影響を及ぼすものである。(ヌルミ選手の走法は明に踵からつけて居るが、それについては彼自身の言葉と一緒に、五千米の章に於て説明することゝしやう)

五千米と一萬米競走

長距離競走の種類

その走法から區別して、長距離競走といふ項目に含まれるものは、二千米(一哩と少し)からマラソン競走(二十六哩餘、或は四二基米七五〇)までの競走である。そのうち二千米から二萬米までは、所謂「長距離競走」であり、二萬米からマラソンまでは、特別な長距離競走となつてくる。我國なごで屢々行はれるところの、十哩マラソン、また短縮マラソンとか稱するものは、その時と場所、また選手の都合に依つて、正しいマラソン距離が出来兼ねる時に特に短縮して行ふ競走の名稱である。

それで全體を通じて見て、如何なる長距離の競走が行はれるかといふと、大體に次のやうなものが一番多く競技會などの種目に上らせられるのである。二千米、三千米、五千米、一萬米、また二哩(二千二百十八米)三哩(四千八百二十八米)六哩(九千六百五十四米)十哩(一萬六千五十米)其他に一時間また三十分間に何哩走るかといふ競走もある。

以上のやうな競走には、トラックで行はれるものと道路で行はれるものがある。少し性質が違ふが、山野横斷競走クロスカンツリイレスも一種の長距離競走と見られないこともない。その山野横斷競走を除いて、一萬

米までは、全てトラックで行はれて居る。

これを國際オリンピックの種目の中に見ると、五千米と一萬米とマラソン等があり、極東大會の種目には、それに對して、五哩、十哩がある。我が國內で普通に行はれるのは、五千米、一萬米、マラソン、五哩、十哩等である。いまこれを便宜上、長距離競走の五千米、一萬米（或は五哩、十哩）と、マラソン競走の二章に分けて説くことにしやう。

いま五千米と一萬米を、此處に説くにあたつて、前章の千五百米の章に説いた注意が、こゝにも同じやうにあてはまることを忘れないやうにして欲しい。

千五百米、或は一哩を走れる人なら、大概十哩までは走れるものである。また十哩をよく走れる人なら、マラソン競走にも加はることが出来る。たゞ其處に訓練上の相違があつて、長い距離の競走をしやうとすれば、その練習の距離を増さなくてはならない。然し一哩のときに注意したやうにやはり「スプリンテイング」の練習と、歩調を判斷する能力は缺かしてはならないのである。

我國の長距離界の形勢を見ると、長距離競走が、都會より、むしろ都會から離れたどこか僻地といふやうなところで、一層流行を來たしてゐる。これは田舎が都會に較べて、誤樂物が少いことに原因して居ることと思はれるが、なにしろその興味が勃興したことは喜ぶべきことである。然しそ

長距離競走の形勢

長距離競走の誤解の二方面

の反面には何れほどの理解をもつて、皆がこの競走にたづさはつて居るかといふことに、考へ及ぶと可なりあやぶまずには居られないことが多いのである。まづ第一に誤られた點は、長距離競走、俗にマラソンの名で概括されたところの競走を、體育上に何んの理解なしに行ふこと、第二には競走としてそれにたづさはる場合に、充分な下地なくして傑れた成績をあげ得るといふ誤解である。なるほど長距離競走を適度に行ふことは運動としても結構なことに違ひない。然しそれについて所謂マラソンを行ふ全ての人が、どれほどの理解をもつて、それを體育の用になして居るか―それについては後で話すとて、こゝでは競走としての長距離競走に關する誤られた點をあげることにする。

日本人は長距離に強い

日本人は長距離に強いといふことは、陸上競技が今日のやうに普及する以前から言ひ古された言葉である。然し私は反問したのである。そんなら日本人は何時優秀な成績をあげたことがあるかと。なるほど長距離競走で、最も重要なものは、頑張り、即ち耐久力に違ひない。然し頑張りが強いものが勝つといふだけでは、まことに陸上競技としての價値は半減されるのである。日本人は長距離といふと、あまりに頑張りに頼りすぎたやうである。近頃の世界の長距離界の進歩ほごすまじいものはないが、それをよく示すものは、今年の巴里オリンピック大會の、一萬と五千米競走である。その優勝者は、共に芬蘭といふ僻地に生れたヌルミとリトラの二選手である。二人は、五

長距離競走は頑張りだけではない

千と一萬の競走で、最初の千五百米を、我國の千五百米の記録より數秒速く走つて居る。このやうな速力を最後まで持續する彼等に對しては、いくら頑張りの強いと自信する日本人でも齒は立たないものである。

日本の練習法は彼等のそれと較べると劣つて居る。我々は耐久力の點でも、彼等に敵すべくもないのである。何よりも彼等に對して我々の劣つた點は、意志である。陸上競技は、徹底的に科學的に研究されなくてはならないのであるが、はたしてそれだけ徹底した研究を遂げる意志を我々は有して居るであらうか。自分の有した力を極度に使ふことは、強固な意志がなくては出來得るものではない。

巴里のオリンピック五千米の決勝戦に立つた我が岡崎選手は、長距離競走を科學的に研究した人であつた。それでこそ初めて決勝戦に立つことが出來たのである。これを従前のやうにたゞ頑張り一方で、あの大舞臺に立つたら如何であらうか、その結果は容易に想像されることである。

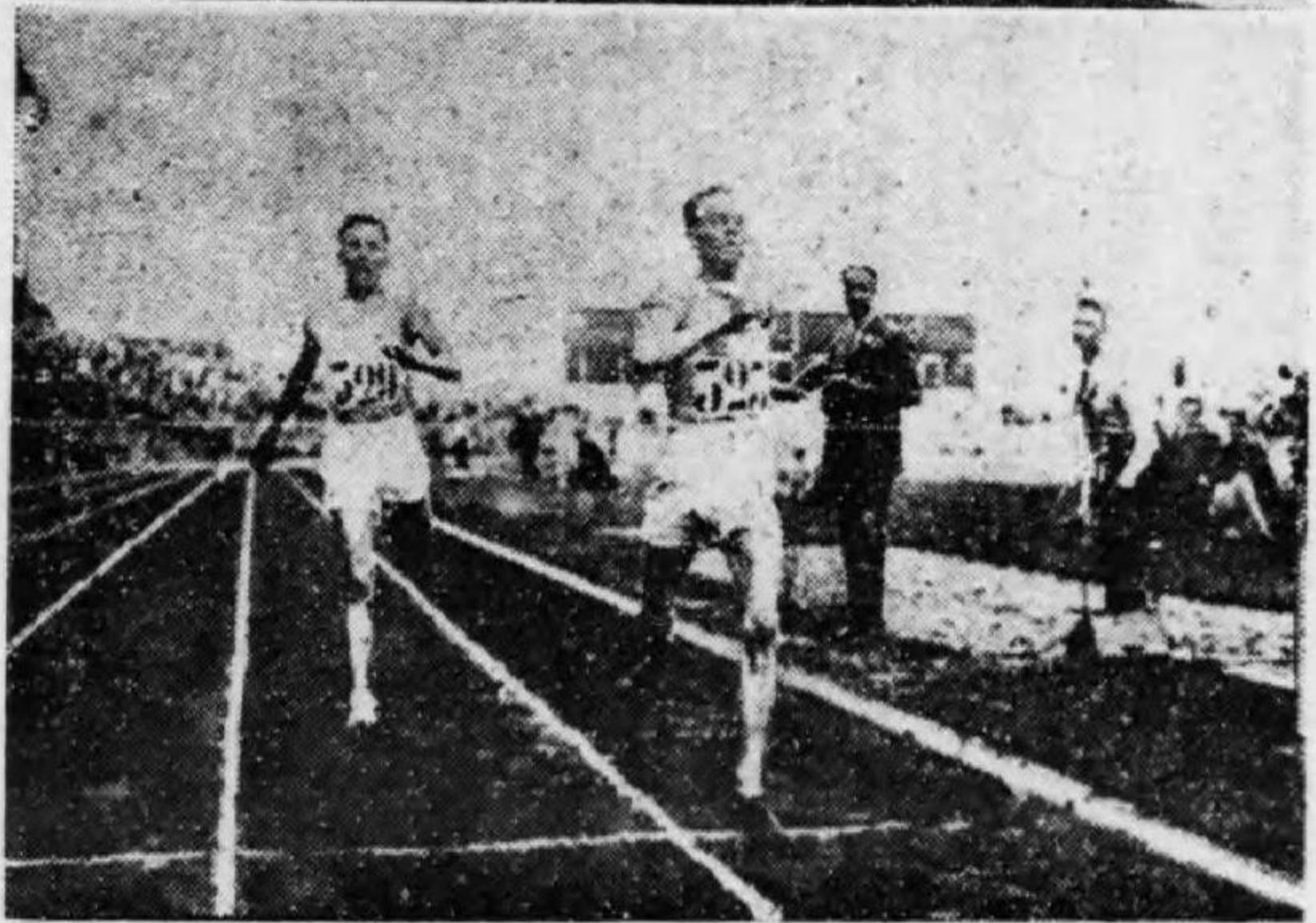
都會で練習する人は、この點に於て、田舎で獨り練習する人に較べると、一層に知識を得る便宜がある。然し田舎の人は、都會の人に較べると、單純な生活をしてゐるといふ長所がある。單純な生活——これは世界的選手が等しく送るところの基礎的生活である。田舎には、長距離競走に好適の道路がある。清澄な空氣がある。都會に見る目まぐるしい誘惑は、其處では皆無と云つてよい。

改良すべき日本の長距離練習法

科學的に研究せよ

單純な生活を送れ

上は巴里オリンピックに於ける五千米の決勝の第七周目(約四千米)の邊を寫したものである。先頭を走るのは芬蘭のリトラ、次は同じくメルミ、その後は瑞典のガダの順である。メルミとリトラは二分の一の「ストライド」の見事な「フ



の動作には、他の二人に見るやうな調和が見られない。下は決勝點である。テエブを切るメルミの「フオウム」には、まだ餘裕がある。リトラの最後の「フオウム」は、腕が不可不可。後腕が伸び切つたまま、に後外方へ流れてゐる。やはり正しい「スプリント」が「ストライド」のやうに腕をふらなくては不可不可。

オウム」を示して居る。リトラはよく腕をふつて、それによつて一層脚力を強めて居る。また後足の伸びが見事であり、尙ほ前脚の膝の上げ方も有効である。次のメルミの「フオウム」も完全である。丁度「ストライド」の間を寫されたので、まさに蹠が地に著かふとして居る。腕のふり方は肘を曲げたまま、に固定して、左右に交互になつて居る。この方法も長距離競走には適して居る。後足の「キック、アップ」の少い點と身體がよく前へ傾いた點にも注意してほしい。後に續くガダは「フオウム」が亂れかゝつて居る。よほど疲労が加つてくるさ、どうしても「フオウム」は亂れてくるものである。それによつて力は、ますます浪費されることになる。ガダの「キック、アップ」が非道すぎる。腕のふり方は脚

田舎の青年に期待

私は斯様な意味からして、將來も長距離競走の優秀選手を、都會より田舎に、大學より青年團に期待するのである。然し田舎の青年に注意することは、これを科學的に研究するのを怠つてはならないことである。

よく歩く
芬蘭の青年

芬蘭の選手には、學生といふよりも、農村に於ける俱樂部——丁度我國の青年團——の選手が多いが、彼等は實によく歩くのである。文明國では「時は金なり」といふ格言があるが、芬蘭のやうな人口の少い荒蕪な土地では、その反對に、「急げばろくなことはない」といふ格言がある。ある村から村へと行くには、何哩といふところを歩かなくてはならない。そのやうな譯で、芬蘭の青年は澤山歩くうちに、長距離競走の修練を積むで居る。今度の米國オリンピック、チームのコウチとして行つたカルホルニア大學のコウチ、クリスチイが次のやうなことを云つて居る。

老コウチ
クリスチイの言葉

「芬蘭人は、老若を通じて、米國人より身體が頑健である。彼等は一年中運動を續けて居る。彼等は非常に歩くのである。これが長距離競走の基礎をつくるのである。」

質素な食物

世界の運動王國を以て誇る米國も、長距離競走には、芬蘭に對して手も足も出ないのである。米國のやうに餘りに文明的になると、青年の脚方は漸々と弱くなつて行くのである。次にクリスチイは、芬蘭の食物の質素にして營養に富むだことを擧げて居る。ヴァイタアミンから云つても、都會と田舎の食物には非常な懸隔があるに違ひない。

長年の規則的
生活を要す

長距離競走に優勝しやうとするには、單に二三年練習したところで出来るものではない。五年でも、十年でも、その練習が多く積まれればそれだけ成績は向上して行くのである。次に規則的な日常生活を送ることが大切である。活動、芝居等、青年の睡眠時間を短縮するやうなものもある都會では、餘ほどの意志がなくては長距離競走の練習を續けることが出来ない。

とにかく諸君は、長距離競走を究めやうとするからには、これだけの注意を拂ふことをおしむてはならないのである。

中距離に近づきつつある
長距離競走

近頃の五千米と一萬米競走は、色々な點で中距離競走と云つてもよいほど進歩して來た。その速度でも、また其他の策戦でも、長距離競走といふには、あまりに目まぐるしい注意が必要とされるのである。

いま諸君の参考として、左にヌルミとリトラが、今年のオリンピック大會の五千米と一萬米に優勝したときの記録を分解して見やう。これによつて彼等名選手が、如何にその步調が正確であるかまたその走力を如何に配分して居るか知ることが出来る。これらの點を頭に入れて、この數字の表を見ると、一見無趣味な數字の羅列にも無限な興味が溢れて來るのである。

五千米決勝の時間分解

五
千
米
時
間
分
解

距離	時間	千メートルの時間	備考
五〇〇〇米	一分一九秒 $\frac{4}{5}$		
一〇〇〇米	二分四六秒 $\frac{2}{5}$	二分四六秒 $\frac{2}{5}$	
一五〇〇米	四分一四秒 $\frac{3}{5}$		日本千五百米記録 四分二十秒 $\frac{1}{5}$
二〇〇〇米	五分四三秒 $\frac{2}{5}$	二分五七秒	
三〇〇〇米	八分四二秒 $\frac{2}{5}$	二分五九秒 $\frac{1}{5}$	
四〇〇〇米	一分三八秒 $\frac{4}{5}$	二分五六秒 $\frac{1}{5}$	
五〇〇〇米	一分四三秒 $\frac{1}{5}$	二分五三秒	日本五千米記録 十六分十一秒

五千米の理想としては、スタートから、相當な速度で進み、平均した速度を以て全距離を走ることである。このヌルミの速力の配分を見ると、その事がよく窺はれるのである。千メートルごとの時間を速力の順に見ると、一番速いのは第一の千メートルで、次は第五、第四、第二、第三、といふ順になつて居る。然し各千メートルごとの時間の差は、第一の千メートルを除いては殆んど無いと云つてよいほど平均して居る。名選手の歩調の正確なことは、これを見ても解る。

この競走はスタートより、ヌルミ(芬)リトラ(芬)ヴダ(瑞)の三人の間に激しい戦が交へられて居つた。ヌルミが完全に先頭に立つたのは四〇〇〇米頃からであつた。スタートと、フィニッシュに速くするといふ走力の配置法は、口にいふには易いが、實際となつて、まして激戦場裡に立つと、どうしても正しい歩調は亂されがちなものである。次に世界記録となつたリトラの一萬米の時間を分解して見やう。

一萬米決勝時間分解

距離	時間	間	千メートルの時間	備	考
五〇〇〇米	一分二〇秒				
一〇〇〇米	二分四七秒 $\frac{4}{5}$		二分四七秒 $\frac{4}{5}$		
一五〇〇米	四分一六秒			日本の千五百米記録より 四秒速し	
二〇〇〇米	五分四五秒 $\frac{1}{5}$		二分五七秒 $\frac{2}{5}$		
三〇〇〇米	八分四七秒 $\frac{2}{5}$		三分 二秒 $\frac{1}{5}$		
四〇〇〇米	一分五二秒 $\frac{3}{5}$		三分 五秒 $\frac{1}{5}$		
五〇〇〇米	一五分	$\frac{1}{5}$	三分 七秒 $\frac{3}{5}$	日本の五千米記録より 一分十六秒速し	



巴里オリンピックの一萬米決勝に於て
芬蘭のリトラと瑞典のザグが競り合つて
居るところである。約七千米の地点で寫
したもので、これまでリトラと激戦を續
けてきたザグが、漸々リトラに遅れつ
つある所である。この寫真では、この
二人の見事な弾力な有つた「ストライ
ド」を見ることが出来る。それと同じや
うによく伸びた前脚と、後脚の「キック
アップ」の少ない點に注意してもらいたい
身體の重心もよく前へ傾いて居ると、尚
ほ腕のふり方と上體を硬くしないで走つ
て居る點は模範とするに足る。リトラの
腕のふり方は、マルミと違つて、後へふ
るさき、肘が伸びる方法である。本文に
説いたやうに、この方法が一番理想に近
いものである。(本文参照)

六〇〇〇米	一八分 五秒 $\frac{3}{5}$	三分 五秒 $\frac{2}{5}$	
七〇〇〇米	二一分 五秒 $\frac{3}{5}$	三分	
八〇〇〇米	二四分 一四秒 $\frac{1}{5}$	三分 八秒 $\frac{3}{5}$	
九〇〇〇米	二七分 一九秒 $\frac{3}{5}$	三分 五秒 $\frac{2}{5}$	
九五〇〇米	二八分 五二秒		
一〇〇〇〇米	三〇分 二三秒 $\frac{1}{5}$	三分 三秒 $\frac{3}{5}$	日本一萬米記録 三二分 四八秒四

この競走では、戦は専らリトラとヴダの間に應酬されて居つた。六〇〇〇米から七〇〇〇米の間でヴダはリトラに引き離されたのである。その時間が特に速くなつて居るのは、リトラの策戦を物語つて居る。千メートルごとの時間からいふと、第一の千メートルと第二が最も速く、その後はリトラとヴダが競り合つた爲、中間を可成りに速く走つて居る。普通は中間より、最後が速くなるの

が普通である。一萬米の日本記録は、四百米を七十七秒弱の割合で走つて居るのに對して、リトラのは四百米を七十三秒弱で走つて居る。その間四百米ごとに四秒ほどの差が生ずるのであるから、結果に於て約二周ほど遅れて居ることになる。彼等が如何に快速力を有するかは、これによつて窺知することが出来やう。

これからの長距離競走で、日本が世界の舞臺に立たうとするには、走者の速力がなくてはならない。従つて千五百米をも日本記録に近い時間で走れる人でなくてはならない譯である。其故に長距離の選手には、千五百と五千米、或は五千と一萬とマラソンを兼ねるものがある。

これを世界の長距離について云へば、ヌルミ、または米國のジョイ・レイなどは前の場合で、リトラ瑞典のヴダ佛蘭西人の誇る長距離の鬼才ギユウモウやブアン、コオレマインの如きは、一萬米またはマラソンをも兼ねたる選手である。我國の岡崎選手や繩田選手の如きは、千五百米或は八百米より來た五千米のランナーであり、吉岡選手や田代選手は、一萬米から來た選手といふことが出来やう。

その策戦に於ても、また歩調の大切な點でも、それは中距離を思はせるものがある。ことに力量の伯仲した二人の走者が、トラックに對陣したとき、それは純然たる中距離のやうな現象を呈する

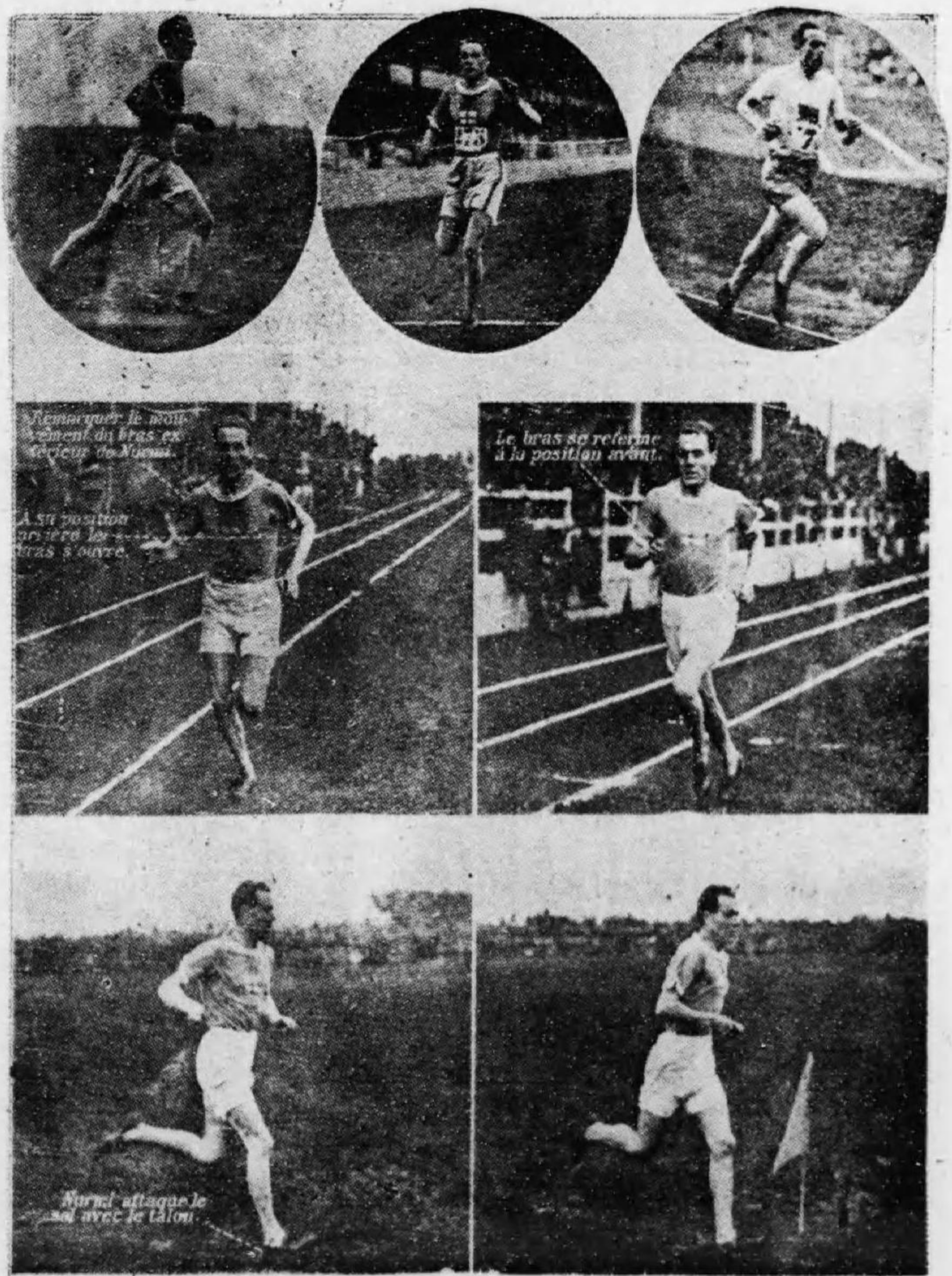
中距離競走とし

ものである。戦の懸引きはもとよりのこと、最後のスプリントも見られるのが常である。これは安土和府に於ける五千米と、一萬米の決勝戦のヌルミとギユウモウの最後の接戦に見ても明であるが、いまだに人口に膾炙せられて居るのは、ストックホルムのオリンピック大会に於て斯の芬蘭のコオレマイネンと佛蘭のブウアンとの間に戦はれた五千米の光景である。

芬蘭の
コオレ
マイネ
ンの
ブウ
アンの
戦

ことにその技倆の伯中した敵に對するときは、その敵の後について走り最後の「フィニッシュ」に於て、それを超走するのが、一萬及び五千米競走の正しい戦法であるとされて居る。たゞ最後に敵の虚を突かんがためにその機をまつといふことは、五千とか一萬といふ長い距離になると餘ほどの意志が必要とされるのである。佛蘭西のブウアンは、歐洲戦争に飛行家となつて勇敢な戦死をとけたが、いまだに佛人が「ブウアンもしこの世にありせば」と、口癖にいふほど、彼等の誇るランナーであつた。今でも彼の作つた世界記録のあるものは未だに破られることなく保持されて居る。その當時の彼は、五千及び一萬の世界記録をつくり、當然このレエスも彼のものと思はれて居たのであつた。ところが突然に北歐の小領芬蘭からきた、二十二才の瘦軀の青年が、案外にも一萬米に優勝したのである。その青年の名は、コオレマイネンといふのであつた。その二人が五千米決勝で相會したのである。何にたとへやうか、南歐の榮光を一身に集めたブウアンと、北

歐の荒地を思はせる憂鬱なコオレマイネンとの會戦——英國のムサビニイは、それを「陸上競技の歴史を通じての第一の激戦」と云つて居る。ブウアンは、その時の實力から云つても、はるかにコオレマイネンをしのいで居つたので、スタアトして、數周の後には、俄然先頭に立つた。それをたへず影のやうに追つて迫るのは、「ストライド」に弾力を多量にもつたコオレマイネンであつた。この競走は終り頃までそのまゝの状態で進行して行つた。後一周といふベルの響が傳へられた時もブウアンは依然として内側に立つて先頭を走り、最後の曲線部に達したときに、ブウアン選手は焦つて、ゴオルへと突進したのである。「スプリント」のある彼は、それで樂にコオレマイネンを五、六碼も引きはなしたのである。もしこの時、老巧なコウチが、ブウアンのこの最後の突進を見たら、その時機が尙早であつたと氣付いたに違いない。このやうに、その「スプリント」の力量が同等であるか、また先頭の走者の方がそれより傑れて居るとき、ゴオルまで二百米も離れた曲線部で「フィニッシュ」の突進を行ふことは、敵に數碼を利益させるも同じことである。ブウアンは當然、最後の直線路に移つて、ゴオルから五十米ほどの處で、はじめて眞當の全力を「フィニッシュ」に使ふべきであつた。斯くすれば、しんねり強いコオレマイネンは、曲線部に於て、ブウアンの外側を廻つて先を争ひ、數碼の損失をなしたことであらう。そうすれば、この勝敗は逆轉して、光榮の頁には、北歐の超人「コオレマイネン」でなく、南歐勇士ブウアンの名が記



(挿畫解説)

上段の三圖は左より、芬蘭のコオレマイネン、ヌルミ、瑞典のツグの順である。コオレマイネンとツグのよく下脚の伸びたところに注意ありたい。身體は硬くならず、實に樂に保つて居る。それが硬くなつて居ると、肩がいかつて腕の運動は圓滑に行はれなくなる。

中段、下段の四圖は、全てヌルミの走法を分解したものである。中段の二圖に付て云ふと、左は丁度前足の蹠が著陸した瞬間なので、前脚の膝がまだよく伸びて居ない。右になると、それが後脚となつてよく伸びて居るのが解る。この二圖には、ヌルミの腕のふり方が、實によく現れて居る。彼はリトラのやうに腕を後方へやるときに肘を延さないで、何時でも肘は曲げて固定し、外から内へ腕を交互にふる。これは「ロックド・ア・ム」の一種で、自然な走り方のときに誰れでもさる腕の動作が見られる。短、中距離には適當しないが、長距離競走では、誰が用ひても差支へはない。この走法の長所は肩と腰とで、よく横衝がされる點にある。下段の二圖に於て、ヌルミは踵から先に著ける。歩幅は大きくなるが、悪い震動が脊髄に響くことになる。これは初心者標準とはならない。(本文参照)この圖を見ると、ヌルミが巧妙に腰を使つて走つて居るのがよく解る。競走の距離が長くなると、腰の動作は一層に増してくるのである。

佛蘭西の
ギユモウ
と芬蘭の
ヌルミの
戦

超人ヌル
ミの競走
ラ

されたに違ひないのである。五千米ほぎの長い競走では、最後の突進に用ふる「スプリント」をそれほど貯へることは、不可能なことである。それをブウアンは、焦つたばかりに、「二百米も「スプリント」を用ひてゴオルへ突進しやうとした。もしそれが百米ほぎの突進であつたら、ブウアンはその強敵と數米の差を作つたに違ひない。實に決勝點から數米のところまで、ブウアンの「スプリント」は盡きて、彼はよろめくやうに見えたと同時に、コオレマイネンは彼を超走したのである。その記録は十四分三十六秒六コオレマイネン、十四分三十六秒七ブウアンといふ接近を示して居る。實に十分の一秒とは、どんな時間であらう。然しながらコオレマイネンのこの策戦は、我々に好個の教へを垂れてくれるものと云つてよい。

先回の安土和府に於ける第七回オリンピックの五千米に於ては、これと似た接戦が見られたのである。やはり最後まで佛國のギユモウと芬蘭のヌルミが接戦を続け、最後のサアクルに移つたとき、先頭に立つヌルミは、それまで後を追つたギユモウのため、數米抜かれたのである。一萬米に於ては、今度はギユモウが最後まで先頭に走つてきたのを、最後の一周の中途より、彼について走つたヌルミのために超走されたのである。

これらのことを此處で語るのは、挿話としてより、むしろ名選手の頭腦に往來する策戦について何かの教訓を示さんがためである。いままでは、ランナアの力が伯仲した際に起つた戦況で



第五回オリンピック大會五千米決勝。一着芬蘭コオレマイネン、記録十四分三十六秒六。二着佛蘭西ブウアン、記録十四分三十六秒七。永久にこの記録は、この兩雄の激戦を物語るこゝであらう。(本文参照)

圖は二人が、最後の直走路に入つたところである。右に先頭を走る佛蘭西のブウアンは、漸々その「フォウム」は崩れんとして居るのが解る。腕は非常に硬直し、頭部は後へ引かれて居る。これを左のコオレマイネンのそれと較べて見ると、その短所は容易に見出せるであらう。コオレマイネンの「フィニッシュ」は、完全な「スプリント」を以てなされて居る。そのよく伸びた後脚と、充分に引きあげた前脚の膝を見よ。また脚部の動作を強めて居る腕のふり方を見逃してはならない。

ブウアンは、この大事な瞬間に、足蹠の踵が著いて居る。また足先が外輪に向き、かに股をなして居るのに對して、コオレマイネンのそれは充分に瓜先から眞直ぐになされて居る。

あるが、今年の巴里に於けるオリンピックの五千米と一萬米は、またこれと趣きを異にしたものである。ヌルミは殆ど最初より自分の歩調ペースで走つて裕々と優勝し、リトラは、一萬米に於て、やはりそれに似た方法で優勝して居る。一見して、彼等が無人の境を行くその面おもてに、いほぎ餘裕ある戦法を見て、彼等がたゞ自分の力だけで、強引こつぱんに行つたと思つてはならない。彼等は、あだかも機械のやうに、正確に自分の歩調ペースを知つてゐるのである。歩調を量ることをしない競走は過去のものである。歩調の智識あつて、始めて自分の力を走ることが出来、如何なる競争場裡に立つても自信が持てるのである。

スプリントの必要

長距離競走といはれる一萬米、五千米の競走でも、いま述べたやうな名選手の會戦には、短距離、または中距離競走のゴオル近くに見られるやうな、必死の接戦が現れることがあるから、日頃の練習にも「スプリント」をも加へることは是非必要である。

意志と體力が第一

然しながら何と云つても、長距離競走は、忍耐力、意志と體力が根本である。特に抜きん出た速力の天分を有さない走者でも、意志と體力を基調とした練習を続けることによつて、相當な成績をあげることは可能である。

平均した歩調で走れ

長距離競走には、全距離を平均した歩調で走るといふことが、第一である。其故にゴオルに入つ



左は大學對抗競走(ヘインター・カレッジ)の一萬米決勝に優勝した早大繩田選手の最後の頑張りである。足袋をばいて居るやうだが、トラックの競走では、是非スパイクの靴で走つた方がよい。このやうに最後の「スプリント」に移つた際、足のままりが充分でないで非常な損である。この「フォウム」について云ふと、脚部は大變によいが、上體が餘りに硬くなり過ぎたやうである。左腕 後へ行くとき肩がしなやかでないために、その力を損して居る。右腕も「スプリント」のときのやうに、眞直ぐにふらなくては不可ない。これでは肘が外方へ出張りすぎる。胸から腕へかけた筋肉が硬くなりすぎたため、折角の「フォウム」が亂されてゐる。次に首筋の硬直も「フィニッシュ」では、屢々見るところの缺點である。右は前の五千米の決勝に、肩幅一つの違ひで、コオレマイネンがブウアンを破つた瞬間である。コオレマイネンの「フォウム」は完全無缺である。ブウアンは踵をつけ、上體を反らして非常に損をしてゐる。両手をこのやうに舉上するのは誰でもやる一種の癖である。

たときに、まだ餘ほどの餘裕があることは、その人が歩調を間違つて居ることを示すものと云つて

よい。其故に全距離に涉つて自分の力を完全に使ひ盡すことを、初心者には理想として練習すべきである。いまあけた挿話のごとき、決勝點間際の必死の決戦は、殆ど超人的の努力を必要とするので、初心者によくするところではないのである。

「ファイニッシュ」の力の泉

然し詮じつめると、長距離競走の成功は意志である。戦闘的意志である。たゞ各人が自覺さへし
たら、人體といふ機械には、無限の力が藏されて居ることが知れやう。あの苦しい一萬米の最後に、
さこから湧出て来るか知らないが、その「ファイニッシュ」で正しい「スプリンテイング」の「フォウム」
を示す選手の力こそ、確に神秘であると云へやう。然し大概のものは、このやうに藏された力の泉
のあることを悟ることが出来ない。このやうな心理的境地に徹することは、全ての長距離ランナー
の不斷の願ひでなくてはならない。よくリレイ競走なきでは、力の劣つたものも、無意識の裡にこ
の隠された精神力に驅られて、豫期しないほどの出來榮を示すことがある。

初心者は
まず体力
を耐久力
を作る

一萬米と五千米の練習方法の基調は、なによりも耐久力の養成である。然しこゝに初心者の練習
法となると、實際の一萬米、五千米の練習に入る前に、まづ體力と耐久力をつくり上げるための準
備時期が絶對的に必要になつてくる。

兩圖ともストツクホルムの大會の約八千米の山野横断競走の優勝者芬蘭ゴオレマイネンの走法。山野横断の走路は、出
發點と決勝點を定めて、その中間はどの道をもよひるのである。中途に、草叢あり、山あり、川ありといふ譯で、



一様の走り方では走れない。ある時は、跳ぶことも必要になつてこやうし、またある時は坂道を登らなくてはならない。上圖では、岩の上を、滑らないやうに氣をつけて走つて居る。下圖では、平坦の道路を走つて居る。このマラソン競走に適した見事な「フォウム」をよく觀察して頂きたい。腕のふり方も見事である。後方にふられた腕は、少し肘のところが屈して居る。足も、しつかりとした足ざりで地に著けやうさして居る。上體の楽な保ち方は、飽迄完全である。

山野横断を練習するときは、全ての走者にとつて有益である。

山野横断 競走

長距離競走は選手の年齢から云つても若少のものゝ行ふべきものではない。選手の壽命は二十才頃より優に四十歳頃までは保てるのである。

歐米の大家といはれる人達のいふことを聞いても、また名選手の経験に徴しても、長距離の準備運動としては、山野横断競走にまさるものはないやうである。勿論それはその競走を實際に行ふといふのでなく、一つの長距離競走の準備運動として行ふのであるから、歩調は「ジョッキング」または全速力の二分の一の「ストライディング」で、一週に三回、四哩から六哩を最初に走つてみて、それでも脚の心が痛まないやうであつたら、一週に六日その練習を行ふのである。斯の芬蘭ヌルミの如きは、北極に近い寒地、七ヶ月を雪にとじこめられ、トラツクさへ用ゆることの出来ない國に生活するので、冬の間の練習として、最初は一萬米から二萬米を一週に三日歩み、後には殆ど毎日歩くことにして居る。これで窺へるやうに、決して六哩位を「ジョッキング」で走つても、それは初心者に過劇すぎるといふことはない。勿論適宜にそれに一日おきに歩行をまじへるのもいゝ。その長さは、競走距離によつて、延長するのである。

長距離の 名選手は 山野横断 競走より 生る

世界の長距離の名選手は、殆ど山野横断競走から生れたと云つても過言ではない。もと山野横断競走は、英國に源を發したもので、瑞典、芬蘭、佛蘭西では最も流行を來して居る。米國には

もとこの競走がなかつたのであるが、英國が長距離競走に傑れて居るのは、その選手が、子供のときから、山野横断競走によつて訓練されて居るからである、といふことに識者が氣付き、それを奨励したために優秀な一哩走者シエバード、ジョンなどが現れるに至つた。佛國のジャン・プウアン、また現代のギユウモウやドユカンなどは、何れもその山野横断のお蔭である。ことに芬蘭のごときは、長距離と山野横断競走との間に密接なる關係を示し、オリンピックに於て、クロスカントリー競走は、常に芬蘭の長距離走者が優勝して居る。ことに日本の様な國では、北國地方を除いては、眞冬でも、この競走を行ふことが出来る國に於ては、最も理想的の訓練運動であると私は信ずる。

長距離練習 には五 ヶ月を要 す

長距離競走の練習は、極めてデリケートなものである。その練習距離をだん／＼に延長して、ある距離まで達するには、今云つた山野横断競走と歩行を行ふのが、一番よいのである。その時期は長ければ長いほどよいとされて居る。まづ春の競技會に出やうとして練習するには、前年の秋からとりかゝれば、一番よいのである。まづ練習で身體が相當に出來たものと假定してから、眞の練習にとりかゝるのであるが、それには五ヶ月以上を要するといふことには、歐米のコウチも意見が一致して居る。其故にまづ五ヶ月に渉る練習表をあけて、諸君の参考に資することとする。

第一月の練習は、一週に三日で足りる。あとの日は、日曜だけ休むで、其他は一、二哩を歩行しておく。その練習距離は千米から一萬米まで、その歩調は「ジョツギング」か、それより速いものである。時折速い歩調や、遅い歩調を交へたりする。次の練習表に使用した略號は、1/2 といふのが、「ジョツギング」より稍々速いところの餘力を非常に貯へた「ストライディング」で、「ストライディング」としては最も遅いものである。3/4 といふのは、長距離の競走に使用せられる走力に近い四分の一から二分の一の「ストライディング」を指すのである。(遅速)とは速くしたり、遅くしたり、その速力及び走方を變化させることを指すので、斯くの如き走方は、ある筋肉の偏用を防ぎ、その疲勞をやはらげ、また實際の競走にあつて用ふべき走法の變化を教へるものである。

第一月のしまひ頃には、速力とはかくとして五千米をかけて見る。もし一萬米をも行はふとする人は、やはりその全距離の一萬米を走つて見る。この時期は、速度は意にしないで、耐久力の養成に努めて、參らないことが肝心である。勿論練習の全時期を通じて、補助運動として、適當なものを選ぶ必要がある。ことにミュウラアの體操の如きものは、「ストライド」を伸ばす上にも有効である。(中距離の各章參考)

第二月も、一週に三日の練習に止めるのであるが、距離を五千米——三萬米まで延長する。五千米と一萬米の練習は交互に行はれる。前とこの月の二ヶ月間は、ことにその走法に就て、細い注意をむけるのである。例へば、疾走中に於ける腕のふり方、呼吸等をよく觀察するのである。

第 一 月	第 一 週				第 二 週				第 三 週				第 四 週			
	日	曜	距離	速力	日	曜	距離	速力	日	曜	距離	速力	日	曜	距離	速力
第 二 月	日	曜	3000	1/2	日	曜	5000	1/2	日	曜	10000	1/2	日	曜	5000	遅速
	土	曜	2000	1/2	土	曜	10000	1/2	土	曜	3000	遅速	土	曜	5000	1/2
第 一 月	日	曜	3000	1/3	日	曜	5000	1/2	日	曜	5000	3/4	日	曜	15000	1/2
	土	曜	5000	1/2	土	曜	5000	3/4	土	曜	20000	1/2	土	曜	5000	3/4
第 二 月	日	曜	10000	1/2	日	曜	10000	1/2	日	曜	3000	1/2	日	曜	10000	遅速
	土	曜	5000	遅速	土	曜	5000	遅速	土	曜	3000	遅速	土	曜	5000	3/4

第三月

第三ヶ月に入ると、練習は漸々と劇くなして、一週に少くとも五日は走らなくてはならない。然し距離は前より短くして、八百米から五千米までとして、一、二回一萬米を走つて見る。

第四月

第四ヶ月は、大體に前月と同じであるが、練習者の體力は、この時期までに、その耐久力を増して、一週に一回完全距離を疾走して、その時間を測つて見る必要がある。そのやうにして、自分の要する時間と、疲労の状態を較べて、スピードとストライドの研究の参考に資すやうにする。

第五月

第五月は、最後の月と見て、その月末に待ちにまつた競技會が開かれるのである。大體前月と同じでよいが、競技のある二、三日前は、身體をよい状態にもつてくるやうにするために、走らないで、少し歩るいておいた方がよい。それは、二、三千米を急ぎ足であるのであるが、競歩のやうに大股ではなく、その歩幅を長くしたり、縮めたりして時々變へるのである。もし他の小競技會が、目的の競技會の開かれる前にあつたら、それに出場して、自分の歩調で、時間をとる心算で走つて見れば非常に益するところがある。

(この練習表は、瑞典をして、ストックホルムの大會に二等の榮位を獲得せしむるに與つて力のあつた名コウチのエルツベリイが、その大會後に書いた著書にあるテキストを主として参考として、私の作成したものである。彼がストックホルムの大會に於て、超人コオレマイネンの「フオ

ウム」を研究したことは、容易に想像せられる。またエルツベリイは米國に長年滞在して自身も長距離の選手であつたことを思へば、彼のテキストには、千鈞の重味があると云つてよからう。とにかく練習表とは、一般的眞理であつて、特殊の選手に對しては、それを強ふるべきではない。これもその心算で讀むで頂きたい。

第 三 月	第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
月 曜	3000 1 1/2	5000 1 1/2	3000 3/4	5000 3/4
火 曜	15000 1 1/2	800 3/4	1000 1 1/2	15000 1 1/2
水 曜	1000 1 1/2	10000 1 1/2	5000 1 1/2	15000 3/4
木 曜	2000 1 1/2	1500 3/4	1500 3/4	800 3/4
土 曜	3000 1 1/2	5000 1 1/2	10000 1 1/2	7000 1 1/2

第	週				
	第一週	第二週	第三週	第四週	
第 四 月	月曜	800	3/4	5000	1 1/2
	火曜	2000	1 1/2	800	3/4
	水曜	1500	1 1/2	2000	1 1/2
	木曜	歩	行	1500	3/4
	土曜	5000	タイム	5000	タイム
第 五 月	月曜	800	3/4	15000	1 1/2
	火曜	2000	1 1/2	2000	1 1/2
	水曜	1500	3/4	1500	3/4
	木曜	歩	行	歩	行
	土曜	5000	タイム	歩	行

米國の女流選手が中距離に用ふる「ストライドイング」で走るころである。まことに立派な「フォウム」である。ここに注意することは、脚を力強く動かしても、上體は樂に、しなやかに保つた點で、それは「スプリント」のときも「ストライド」のときも等しく大切である。大概の練習者は、練習に走るときは、しなやかであるが、競走になると、硬くなつて下手に走るものである。「ストライドイング」で大切なことは、後足を蹴つた後で、何の位まで上げるのがよいか、即ち「キック、アップ」の高さである。この圖には、「キック、アップ」の適當の高さがよく現れてゐる。「スプリント」でも「ストライド」でも、これ以上に「キック、アップ」することは不可ない。例へば後をふり返つて、足裏が見えるほど足を蹴り上げては不可ないのである。なるだけこれを避けるためには、膝を高く引きあげるやうにすればよい。

またこの圖には、身體の前傾が見事に現れて居る。前足が、丁度着陸するとき、その足先より、上體の方がそれよりも前に出る位に、上體が前傾する。これは「スプリント」でも「ストライド」でも必要である。

こゝでは、よく前脚が、その膝關節を伸して着陸しやうとして居る。これは「ストライドイング」の特徴である。

「スプリント」では、膝をこのやうに伸さないで、曲げたまま、地に着けて、それから強く蹴つて、それを伸するのである。



またこの圖には、標本的な「ストライド」の腕のふり方が窺へる。肩をしなやかにして、脚をよく調子を合せてふつて居るのが解る。「ストライド」では、腕をひくときに一層力を入れたが、「スプリント」では、それをふり出すのに力を入れる。「ストライド」が大きくなれば、また腕のふり方も、それに比例して大きくなる。

月	本 曜	歩 行	歩 行	歩 行	歩 行		
上 曜	5000	タイム	10000	タイム	5000	タイム	競 技 會

歩調と
「ストライド」は
長距離の
秘訣

「長距離競走の秘訣は、歩調と「ストライド」にある」とヌルミは云つて居る。この言葉は、長距離を行ふ人には、味ふべき言葉だと思ふ。

まづ歩調を知ること、自分の力を知ることであつて、大選手は殆どこの智識を過分に所有して居つた人である。前にいつた佛蘭のブウアンは、實に正確に歩調を知つて居つたから、激しい競り合ひになつても敵に心を騒がされるやうな事がなかつたといはれて居る。自分の走力を、全距離に平均に配分することは、長距離競走を行ふもの、理想である。それには走り方が、いかにも樂で、「ストライド」が平均してなくてはならない。不規則な歩調を以てこの競走を行へば、自分の力を使ひ盡すことはまづ至難なことである。一歩々々はしつかりとした足どりで走らなくては不可ない。五千米や一萬米のスタアトに、少しく走力を速めて、先頭に出る人がある。然しその速力は半哩ほぎで止めて、あとは樂なストライドに落ちつかなくてはならない。その時の様子で、最初にスタアトを行はないでよいのである。

英國の名
選手シユ
ラツプ

一哩以上の世界記録を殆ど自分一人で作つた名選手、現今は英國牛津大學のコウチとして、名高いアルフレッド・シユラツプの疾走振りは、一歩々々をおろそかにしない、しつかりとした足どりであつた。彼は十哩競走の中途の五哩を、異つた歩調で走つたといはれて居るが、それは脚及び其他の身體の部分を一樣に動かすことは、かへつて疲勞を來たすことがあるのと、硬ばる筋を、しなやかにするために、膝をあけて、脚部の鬱血をはらはんがためである。

これは全ての練習者も、學ぶべきことだと思ふ。またこれは大概の長距離競走の走者はこれを行ふのが常で、やはりシユラツプは平均した歩調で走つたランナアといふことが出来る。

一萬米五千米にもなると、歩幅は、中距離競走の「ストライド」より長くなく、餘裕をもつた樂な走法で進まなくてはならない。一哩走者のやうに膝から下をよく伸して「ストライディング」するとは、このやうな長距離になると持続が困難である。そのかはり、距離が長くなれば、なるほど、脚を伸すより、腰のひねりを餘計に用ふるのが普通である。

全ての陸上競技の「フオウム」は、出来るだけ身體の全ての部分を有効に利用することにある。然し長距離の走法について、あまりとやこう云ふのは考へもので、要するに自分が走つてゐて、樂にかけられて、脚も上體の筋も硬ばらないやうであつたら、その「フオウム」はよいと云へるのである。

一萬、五
千の「ス
ト」ラ
イ

五千米は
足先で走
れ

普通五千米は、足先を以て、全距離を走ること正しとしてある。然し疲労が加はつてきたら足先からつけて、踵も僅に地に著けるのである。まれに踵部からつけるランナーもある。ヌルミはその方法をとるが、これは彼の獨特のもので、彼自身も「五千米は足先か、それとも僅に踵をつけて走るのがいゝ」と云つてゐるほどで、決して、一般的「フォウム」とはいへないのである。ことに「踵から地に著けると、トラックからの震動を餘計に感じて、ランニングの調和がこはされてしまふ」とまで、ヌルミ自身も認めて居るのである。

一萬米は
足先から
踏む心地
で

一萬米になると、最初の二、三千米は、足先で走るやうにして、其から後は、足先から踏む氣持で、踵を地に著けるのである。おそらくもつと進歩したら、一萬米も足先で走り通すやうになるかも知れない。こゝに足先といつても、短距離の場合の、指先で駈けるといふ意味ではない。千五百米のときに云つたやうに、踵の球狀部から著けるのである。もし踵から著けるやうな人があつたら直ちに矯正をする必要があらう。脊推の間には、軟骨よりなる圓盤があつて、ゴムのやうな作用をもつて、脚からの響いて來る衝撃を弱めて居るものであるが、踵から走ると、直ちにその衝撃は脊推に感じられ、神経の疲れることが一層に速いのである。

兩腕のふ
り方

兩腕のふり方は、出来るだけ「自然にふる」といふことに盡くされて居る。大概のランナーは肘を屈けたまゝ前後にふるやうであるが、理想としては、前方へふり出すとき、肘をまげ、後へ引い



巴里オリンピックに於ける一萬米決勝の、約十三周（七千メートル）頃の光景を寫したので、右は瑞典のグダ、左は芬蘭のリトラ。リトラは、今や外側よりグダを越走せんさ努めて居る。リトラの方に、一層の努力が加へられて居るのが解る。二人の「フォウム」は完全である。腕のふり方も、本文に説いたもので、腕を後方にふるとき、その肘を心持伸して居る。手掌は、半ば握られて居る。身體の傾け方も、また樂に保持した點もよい。後脚は實によく伸ばされて居る。斯くすれば充分な前進力が得られる。前脚の膝を餘計に引き上げるのも、經濟的に「ストライド」を増加する利益がある。リトラの胸が少し張りすぎて居るのは、彼獨特のもので見做すべきことではない。グダの方が、その點自然に保たれて居る。

たときには肘をのばした方がいゝと、主張する人が米國には多いのである。この方が確に上體を樂に保つことが出來やうし、筋肉の硬直をふせぐことにはならう。勿論そのふる大さと程度は、その「ストライド」の幅に應じて調和するやうにしないではいけない。マラソンのランナアになると、下脚部をそれほどに前方へ伸そうとしないから、自然「ストライド」が縮るので、腕のふりを大きくする必要がないので、この肘を屈けたまゝで、ふる方法の方が、脚の運動とよく調和して、事實よいことがある。

肘を屈けたまゝで走るランナアのうちの八分は、それを身體の前内方へと、斜にたがひちがひにふるものである。(千五百米のヌルミの寫眞参照)これは、確に眞直に前後にふるよりも、自然な動作である。子供が走るのを見ると、そのやうに斜にたがひちがひに腕をふる。長中距離とちがつて、耐久力を主としたこの競走では、出來るだけ筋肉を硬直させないことを考へなくてはならない。またある人は、兩腕を身體の兩側にだらりとさけたまゝ走つて居る。とにかく腕のふり方で、上體がかたくなるか、樂に保たれるかに、影響してくるのである。また腕をふるのは、肩關節かたくりんせつから、肘關節ひじくりんせつにかけて樂にふるので、よく初心者がやるやうに、肩を硬くしたり、すくめてはいけない。コオレマイネンの腕のふり方はやはり外から内へと、身體の前内方へ手をふつて行くのである。この走法は、最も理想的の「フォウム」であると折紙をつけられて居る。(もつとも、これはストツク

ホルム大會當時に於ける走法について云つてゐるのである)

マアファイのやうな人は、長距離の腕のふり方は、やかましくいふべきことではなく、各ランナアが一番樂に動作出來るのがいゝのだと主張して居る。これはデリケートの問題であるが、各人が經驗をつんで行くうちに、各々獨特の「フォウム」が生れるに違ひない。それが一番理想に近い「フォウム」といふことが出来る。

腕のふり方は、「ストライド」が違つてくると、その大きさも、程度も違つてくると前に云つたが、「フィニッシュ」に於て、「スプリント」か、速い「ストライド」をもつて走らうとすれば、其處には、またそれに應じた腕のふり方の「フォウム」が施されるのである。これはよほど心して守らないと、脚だけ「スプリントイング」の際にとる動作を示して、兩腕は依然として、左右外方に突張らして走る人が多いのである。

米國の現代一流のコウチには、「肘を何時でも屈けて斜にふつて走るのは、容易で、自然かも知れないが、眞直に身體の側を前後に腕をふる方法の方が、洗練された「フォウム」である」と主張する人が多いことを、参考までに書いておく。

腕が無感
たら
たら

頭の姿勢

大抵の走者は、暫く走ると、腕が、死んだやうになつて、その感覚は無くなつてしまひ、遂には苦痛を感じることがある。このときは、腕を両側に、出来るだけ自然に、だらりつと下げるやうにして走つて居れば、自然に消滅するのであるが、それを氣にして、腕に力を入れすぎたりすれば、益々苦痛を感じるようになる。このやうなランナアは、未だその「フォウム」が完全でなく、どこかに間違つた部分があるのに違ひないのである。

疾走中の頭の姿勢は、二十米ほど先を見るやうにするので、空の方を見上げたやうな姿勢や、首を一方にかしけたりするのは避けるべきである。

身體の前
方へ落ち
る重心

疲れてくると、脚のスプリングは少くなるので、さうしても足を引きづるやうになり、身體も前方へ餘計に傾くものである。まさにたほれやうとするのを、やつと權衡を保つて行くやうな状態である。これは自然が恵んでくれた一つの療法であつて、ランナアの力が、やうやく盡きんとしたとき、身體の重心が、その前方に落ちることによつて、からくも前進を助けて居るのである。

正しい「フォウム」は全距離を通じて維持しなくてはならないのである。また疲れればそれだけ、姿勢を正しくすることが必要なのであるが、却つて不正になるので、疲れ始めると、急激に姿勢が崩れて、疲労の度も甚しきに至るのが常である。



今年のオリンピックに於ける五千米の決勝で、優勝者メルミが、見事な「フォウム」で、二着のリトラを超走した瞬間である。數米遅れて来るのは、瑞典のヅグである。

メルミの「ストライド」の見事なのを見よ。脚をこれだけ開いても、上體は實に樂に保つて居る。腕のふりは、肘を屈けたまゝ、外から内へさ、左右に、肩から廻しながらふるるのである。この方法はよく身體の權衡を助けるのに役立つものである。腰は巧に使はれて居る。後足の「キック、アツプ」は適度になされて居る。次のリトラは、それに較べると、非道く「キック、アツプ」をなして居るし、それに踵が着陸して、全てにこの瞬間の「フォウム」が亂れて居るやうである。それはメルミが、多少被せるやうにして彼を超走したからであらう。その腕のふり方は、メルミと異つて居る。(他圖参照)後につゞくヅグは、大體メルミと同じやうな姿勢にある。腕と一緒によく肩をふつて居る點も注意ありたい。

呼吸の問

疲勞と呼吸の密接な關係は、前章の千五百米競走の際に、「ウインド」と「第二ウインド」に付て説明したときに一言したやうである。呼吸の理想としては、なるたけ鼻腔から吸つたのを、口から呼くやうにすることが大切である。ことに外氣が寒冷なときとか、都會などの塵埃の多いときは、呼吸病を惹起するおそれがあるから、餘ほど練習中にも考慮を要するのである。

「第二ウインド」は最初の二、三千米を疾走した後に来るのが普通である。その期に達すると、呼吸の困難の減じられるのは、体内に分泌する「アドレナリン」によることは、前に云つた如くである。それと同時に、頭腦も爽快となつて、「スプリント」も復活し、氣分が非常に樂になる。これを有効に利用するのは、長距離走者の最も大切な注意である。出来得べくば、この時期をして、出来る限り長くすることを圖らなくてはならない。それにも、平常に於ける練習が、その効果をこゝに及ぼすことを忘れてはならない。

耐久力
ラスタス力
米、五千

長距離競走は、今や中距離競走に近づきつゝあると前に云つたが、それでも察せられるやうに、「スピード」のない長距離の競走は過去のものである。今では耐久力——一萬米、五千米ではなく耐久力プラス速力——一萬米、五千米といふやうになつた。

然らば、五千、一萬米のスピードを如何にして得るか、それは歩調を全體に速めることである。

時計はコ
ウチの役
目とする

芬蘭のヌルミは平生から長距離走者は、コウチがゐないときは、時計がコウチであるといふことを云つて居る。初心者も、何時でも練習中は、トラックの一周ごとに、自分で時計をもつて計測するか、友人に測つてもらひ、もしトラックのない場合には、自轉車で友人についてきてもらへればよい。四百米(トラック一周)を何秒で走らうと決めたら、それより一秒の遅速もないやうに走れるほゞ歩調は正確に走ることを理想としなくては不可ない。

長距離競
走の資質

長距離走者は、マラソンの走者のやうに、まづ内臓、特に心臓と肺臓の強いことを要する。第二には骨格も逞しく、筋肉の金屬的に引緊つて、然も弾力あるものがよいのである。あまり脊の高い者や、肥つたものにはよい選手が居ないやうである。中肉中丈のものが最も適する。世界的選手リトラ、ヌルミは、金鐵のやうな體軀を有して居るが、然し身長體重から云つたら普通中肉中丈といはれる部類に屬するのである。我が岡崎、佐野、繩田、田代の諸選手の體格は理想的な長距離走者の體格である。體格については、殆んゞマラソン競走と相通じて居るから、こゝでは簡単に止めて置く。

人生の縮
寫の如き
長距離競
走

その練習を多量に要することは、マラソンとこの長距離競走が第一であらう。その生活は、規則的なことを念として、酒も煙草も遠ざけた禁欲的のものでなくてはならない。ヌルミ選手の生活は

それである。此等のことは強固な意志と忍耐力がなくては守ることは難しい。

斯の芬蘭のコオレマイネン選手の如きは、もう十二年もオリンピックに出場して居る。その間の練習の量と、それに費された努力を考へるとき、我々は教へられることが多いのである。確に長距離競走は人生の縮寫である。一つの意志の發展である。全てに打勝つ意志なくしては、この苦しい練習を続けることは出来ない。

マラソン競走

訓練が第一

古代希臘に於て、オリンピアの競技の占めた重要な地位については、諸君は屢々耳にされたことであらうと思ふ。その神前の競技に出場するため、各州選良の青年達は、十ヶ月以上の訓練を受けたものでなくてはならなかつた。また競技の始まる一月前になると、競技會役員の監視の下に、運動場に於て専ら體操ジュナステックを行つて、その資格を確認されることになつて居つた。

マラソンに速成法なし

訓練といふことが、古代に於て斯くまでに合理的に行はれたことは、科學を誇る現代の我々にとつて測り知れない驚異として映るのである。こゝにお話するマラソン競走に於ては、訓練が全てを支配すると云つても過言ではないのである。希臘の學者ユウクリッドが「幾何學に速成法はない」といつたやうに、マラソン競走にも、速成法による成功といふものは絶無なのである。この競走を行ふからには、全ての者が等しく長期に涉つて訓練を経なくてはならないのである。またその訓練は組織だつたものでなくてはならない、それなくしては、競走の中で最も耐久力を要するこの競走に出る資格がないと思つて頂きたい。

マラソンの起原

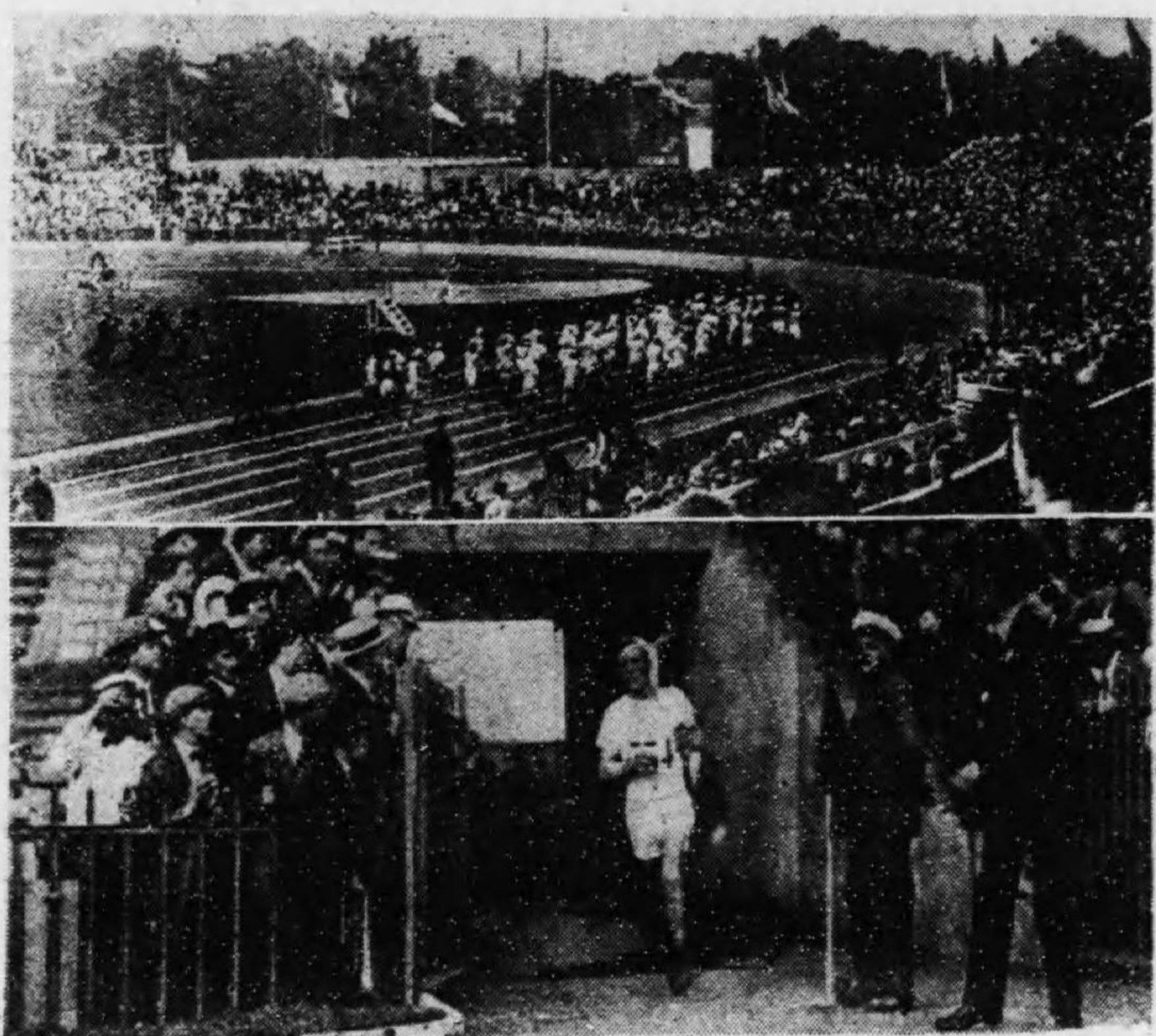
最初にマラソン競走の起原について、お話をするが、それを知れば知るほど、それだけマラソン

競走が苦しいか、またその一面には、他の競技に見られないところの、一種の悲壯な男性的意氣が含まれて居るかが解るのである。

地中海に面したギリシヤは、古代に於て、最も早く高い文化を有し、西歴紀元前五十年頃は、その最盛時代であつた。その當時東方アジアには新興國ヘルシヤが、英邁な斯のダリウス王の時代で次第に四隣を蠶食して、遂にギリシヤの植民地をも占領するところとなつた。日頃文武を練つた希臘人が、この屈辱を甘ずる譯はない。たゞちに大軍を送つて二大帝國の會戦となつたのであるが、その時はペルシヤ側の失敗に終つた。ダリウス王は、新たに十一萬の大軍をもつて、ギリシヤ本土の東岸マラトンの原に殺倒したのである。

首府アテネは、スパルタにも援を求めたために、一人の使者フィデイピデスといふものを選んでアテネとスパルタの間、百五十哩を、三十六時間で踏破させた。

然しそのスパルタの援軍の來るより前に、希臘は獨力で、僅か一萬の軍勢を以て、ペルシヤの大軍を破つた。無論その時はアテネの都には、男といふ男は残されてゐなかつたので、老幼男女は生きた心持もなく戦ひの報知を待つて居たのである。そのとき、マラトンの野から、アテネに通ずる坦途を驀地に走つてくる一人のアテネの兵士があつた。彼は集まる人達に「アテネは勝つ



上圖は今年のオリンピックに於ける、マラソン競走のスタート直後の光景である。選手の一群は、我が田代選手を先頭として、コロンプの競技場より、ポント、ソアズヘミ向はんとして居る。金栗、三浦の二選手も、まづこの人群の中に居るのである。日章旗が、左端になびくのが見える。

下圖は、第一着芬蘭のステンロウスが、しつかりとした歩調で、今やマラソン口から、コロンプ場内へ入つてきたところである。彼の奮闘によつて、芬蘭の誇りとするマラソンの榮冠は、再び芬蘭によつて保持さるゝこととなつた。彼が場内に入るや、彼の同國人の一團が芬蘭の國歌を歌ひ、全ての觀衆も、これに合して芬蘭の國歌を合唱し、場内は一種悲壯なる氣分にみたまされたのである。

た」と一言を残して死んでしまった。そのときのアテネ人の歡喜と感謝の念は想像するにあまりがあらう。この挿話^{エピソード}が、立派に歴史の一頁に残されたことももつともである。

それから近代になつて、佛蘭西の文筆家クウベルタン男爵の發案によつて、第一回のオリンピックが、希臘の首府アテネに開かれたとき、始めてこのマラソン競走が加へられたのである。マラソンとは勿論あの決戦のあつた場所の名をとつたのである。實際マラトンの野からアテネまでは、二十二哩あつたが、近代のオリンピックに競技として加へられたマラソン競走は、二十六哩餘であつた。

第一回のオリンピックには、希臘の牧師のルイスといふ選手が第一着になつた。彼が一着にその姿をスタジウムに現したとき、觀衆は狂喜して觀呼の聲をあけたのである。希臘の皇太子ジョウジ殿下は、ルイスが最後にトラックを一周するのに一共について廻つたといはれて居る。この記念すべき競走に初めて自國のものが優勝したのはされほぎ希臘人を喜ばしたことだらう。

それからこの勇しい傳説をもつたマラソン競走は、一時世界を風靡したやうに思へた。加奈陀南阿、米國、歐洲を通して、この流行は擴がつて行つた。それと較べて、我國のマラソン競走の有様を考へて見やう。

それは第五回ストックホルムのオリンピック大會は、日本から選手を送るために、その豫選會が

開かれた。それは明治四十四年のことで、金栗選手が、マラソンに二時間三十二分四十五秒で一着となつて優勝した。その翌年の大正元年にストックホルムの國際オリンピック大會に遠征したのが、三島、金栗の兩選手であつた。もつともマラソンは金栗選手だけで、三島選手は短距離競走に出場したのである。この擧がどれほぎ學生及び一般の青年の間に、マラソン熱を高めたか、それは都會に住む我々の想像以上であつたらしい。それより八年あとには、第七回オリンピックが安土和府に開かれるに及んで、日本より四人のマラソン選手が出場したことによつて、小學校の子供までマラソンの名を知らないものが無い状態となつた。

とにかく「マラソン」といふ言葉が、他の競技種目に較べて、日本國民の腦裡に深く印象せられて居ることは事實である。この興味が、全國の青年の運動愛好心を高めたことは喜ぶべき現象に違ひない。然し前に長距離競走の節に一言苦言を呈した如く、その反面を見ると、其處には種々なる誤解の存在する事が發見されるのである。

これは過渡期には起りがちな一種の病弊であつて、眞面目に運動競技を科學として研究する人には無關係なことであらう。これによく似た現象は、二十年ほど前に米國にも起つたことがある。それは斯のマアフィが、その著書の中で云つて居ることであるが、今から二十年ほぎ前、第四回のオリンピック大會が、英京ロンドンに開かれたことがある。そのとき、マラソン競走の月柱

冠が、ヘイスといふ米國選手にかざされ、其他米國より参加した全ての選手は、みな傑れた成績をあげたのであつた。この報が、一度び米國に傳はると、一時に米國のマラソン熱は高まり、猫も杓子も、各自の體力を省みずして、最もはけしい競走といへるこの競技をやり出したのである。

ことにその當時の米國オリンピックのチイムをコウチしたマアファイは、それを大いに憂慮したのである。そうして長距離は勿論、結構な運動には違ひないが、理解もなく、訓練もなく、無茶に駈けることは、青年を殺すものであることを、熱心に説いたのである。その結果は、斯道の諸大家の注意を引くところとなつて、今日世界に冠たる最も科學的に組織だつた米國式陸上競技の訓練と、その研究が確立さるゝ動因を作るに至つたのである。

話は再び我國の競技界にかへるのである。近頃、小學校の生徒から商店の小僧さんに至るまで晝間は無論のこと、夜でもユニホーム一枚になつて塵埃の多い都會の道路を走つたりするのを見ると、その熱心におそろくよりも、私はマラソン競走に對する正しい考慮が少しも費されてないことに心の寒くなるのを感じるのである。この時に思ひ合せることは、前に云つた米國のマラソン熱である。米國に於ては、一時にその熱が高まつたときに、實に多くの青少年がこの過度の運動のために、青春の柔い精力を消耗され、遂には廢人となつて後世を送つたといふ例が、なか

誤られた
マラソン
競走

多かつたのである。我々は、この徹をふまないやうにしないで不可ない。まづ競技を指導する人々及びこの競技にたづさはる人は、世界各國に生じた斯様な實例を心に留めて、この競技を行ふことにしてもらいたい。

最も多く
精力を
消耗する
マラソン

御承知のやうに、マラソン競走は、二十六哩四分の一(四二キロメートル七五〇)といふ長距離に涉つて、トラックの上ではなく、普通の道路の上を走るのである。自然精力を消耗することは、他の競技に較べて甚だしい譯である。トラックと異つて、石道もあれば、更に非道い砂利道なきを駈けることがある。道路にはトラックのやうに弾力がないから、一歩々々ごとに身體に強い衝撃が傳つてくる。またトラックで行はれる競走にくらべれば未開の土地を旅行して居るやうなもので、豫期しない障礙物に出會ふこともある。第一に練習者の細心の注意を集めるべきところは、その足である。まづたくマラソンは足が命なのである。次には頑強な金鐵のやうな身體と、苦しいことにビクつかない不拔の意志が必要である。その次には、内臓の諸器である。ことに胃は常に健康を保つやうに、また滋養物をよくとるやうにする。これらの資格を數へ立てるだけでも如何に大變なものか解るであらう。まづ一ヶ月か、二ヶ月でマラソン練習が出来ると思ふのは大間違ひである。二十五哩ほどを、たゞ遅く駈けるのなら大抵のものが出来ることである。ところがマラソン競走は、選

手が各々の全力を盡して戦ふ競走なのであるから、たゞトボくと駈けてゐては始まらない。大切なのは速力で、その速力を保つには平均した歩調が必要になつてくることは、長距離競走の章に述べたのと同様である。

マラソンの練習期間

マラソン競走の訓練に要せられる期間は、六ヶ月が普通である。少くとも三ヶ月以下であつてはならない。その時期が多ければ多いほどよいのである。一萬米が走れて、その走り方に、少しも硬いところがなければ、そのランナアは、マラソン競走を兼ねることが出来る。例へば巴里に派遣された田代選手がそれである。然し私は何れか専門に練習することを、おすゝめしたい。一萬米をよく走れる人なら三ヶ月の練習で、マラソン競走に参加することも出来やうが、普通の人は、少くとも五ヶ月は要すると思ふ。

その訓練をなすにあたつても決して參つては不可ない。漸々と組織的に練習の度を高めて行くのである。次にこのやうな過激の競走の練習をしても、それに正比例した充分なる休息の時間が得られるか、どうかを考へなくてはならない。マラソンを行ふものの中には學生もあらう。また商店員もあらう。また農業に従事をして居る人もあらう。これらの人は、練習と休養にあてる時間が自分の達の仕事の關係上充分とはいへない場合が多いのである。ことに商店に晝間つとめて主としてその時間を座つて過ごす青年と、農業に従事して、一日立ちづめの青年とを較べて見ると、一日を座つ

マラソンには充分なる休息時間がある



巴里オリンピックのマラソンの優勝者、分蘭のステンロックスが、餘裕のある足ざりで会場へ走り歸るところである。マラソンの走法も、このやうに、自然になされ、ば完全である。身體の何處にも、硬くなつたところはない。眼を數十米の前方の地面に向けて、頭部を樂に保つて居る。マラソンの走法としては、ストライドもよく伸びて居る。今や前足の全足跡を地面に著けやうとして居る。マラソンでは、爪先だけで走るのは無理である。

腕のふり方は、肘を屈けたまゝにして、左右に筋違ひに小さくふつて居る。このふり方は『ロックド、アム』といつて、マラソンのやうに『ストライド』の短いものには適した最も普通なもの、また誰にでも行ひ易い方法である。

また足先が、正しく眞直ぐを向くことも、忘れてはならない。一步に一時はご損しても全距離になると大變な距離になる。眞夏に行はれる場合には、暑さに當てられないやうに、このやうな軽い帽子を被ることも必要である。

て送る青年の方が永く走れるのである。

これなどは、それだけ激しい練習をなした後で脚部に休息が與へられたかどうかを現はす證となるが、はたしてその練習に一時間以上を要するマラソンに對して、それに要するだけの休息の時間が得られるか、さうかといふことを考へると、商業や農業に従事する人、また學生には、可成りこのマラソン競走の練習といふことが無理ではないかと思ふのである。また、よし時間が充分とれても、そのやうな人は、その練習を夜間にしなくてはならない。その結果休息の時間、食事の時間にさしつかへて来る。まづこの點を考へてから、マラソンの競走に入ることがなによりも大切である。これはなにも、マラソンばかりのことではなく、よく眠ることは健康な生活を送るもの、第一の法則なのであるが、これを平氣で見逃して運動を將勵する人が多いのである。マラソンを練習したために、翌日コックリ／＼やつてゐるやうでは、折角の運動の意義も力がなくなつてしまふのである。

マラソンの 走者の資 質

くり返して云ふが、マラソンは第一に不拔な意志と、强健な身體と内臓、非常な忍耐力を必要とする最も苦しい競走なのである。それには全身の内臓機關がよほ健全でなくてはならない。一部に故障があつても、この競技に参加することは止めなくてはならない。

マラソンの 機選者 池田選手

私はこゝにマラソン競走に於ける我國最初の犠牲者池田選手の不慮の死を思ひ起すのである。

彼は慶應義塾のマラソン選手であつたが、その校内の豫選會に出場して、決勝線にかへつてくると同時に人事不省に陥り、遂に幽明境を異にしたのである。その死因は、その解剖によつて、心臓が著しく擴張なし、右の心房の處に極點に薄い處があつて、それがふくらみ出して居のを、本人は知らないでマラソンに従事して居つたのである。單に心臓の強弱といふばかりでなく、身體全體に涉つて一通りの診断を受けたあとで、マラソン競走に従事しなくてはならないのである。

それは素人には診断することは不可能のことであるが、その大體の注意を左に簡單に書いて見やう。第一に、練習者に短距離を走らしてのち、その昂進した脈膊が、短時間に恢復するか、さうかに付て調べて見る。無論それが短時間に元にかへらないのはいけないのである。第二に、力走したあとで、脈膊の太く強いのはよいが、弱くしかもピン／＼とはねる様に打つもの、又は強弱遅速あるものも不可ない。第三に、力走したあとで、よく發汗するものはよいが、顔色が蒼白となつて、發汗しないものはいけないのである。第四に、心臓が、平常より肥大して居るものはいけない勿論身體を激しく運動したあとで、多少大きくなるけれども、それは直ちに恢復するのが普通なのである。これらの注意だけで安心してはならない。出来るなら専門家について診断してもらふべきである。何にしても、マラソンの如き、急激なる運動は、心臓の負擔もまた多いので

マラソンの 走者と身 體の診断

あるから、練習の際なども、急激に行ふのは心臓を破壊する基となる。其故に初心者、漸次に練習の距離とスピードを増してゆくことが必要なのである。

米國の大學では、運動の選手となる前に、主任醫師によつて、身體の各部を検査されることになつて居る。これだけの注意は全ての競技を行ふものゝ當然拂ふべきものだと思ふ。

醫師の診
断を受け

まづ醫師によつて、マラソンの走者として自分が適するや否やを確めたのち、下劑によつて胃腸を清淨にしてから、正しい訓練を始めるのである。また訓練を續けて、二ヶ月ほどたつてから、また醫師をたづねて、マラソンの練習によつて、ごこか身體の故障が出来たかを調べてもらふことも必要であらう。私は次に五ヶ月に渉るマラソンの練習表を書いて見る。

五ヶ月に
渉る練習
表

第一月

最初の練習として、山野横斷競走が理想的であることは、マアファイ始め、殆ど全てのコウチが認めて居ることである。萬丈紅塵の都會の道路を、自轉車や、自動車をよけながら走るより、その走路を郊外に選ぶ方がよいのは解りきつたことである。その距離としては、最初の第一月は、一哩から十二哩の間を、一週に三回走るの、その走り方は、遅い「ジョツギング」か「ストライディング」で、疲れてきたら時折歩行を交へても差支ない。速力は一哩七、八分の割合で走る。また走らない日は、平均した歩幅をもつて、一時間（一哩を十二分要するとして、一時間で五哩ほど歩けること

種々な
補助運動

になる）ほどを歩くのである。（さうも日本の選手は、この歩行を、その訓練の内に數へるといふ、大切な事を忘れてゐるやうである）平均の歩幅で歩くといつても、時々その歩幅を短くして、一哩ほぎ歩き、次には歩幅を長して一哩歩くといふやうに變へた方が効果はあるのである。

「ストライ
ディング」
の練習

また室内の練習としては、ミュウラアか、瑞典式の體操によつて、身體一般の筋肉を整へるか、足ぶみを行ひ、裸と爪先を弾力あるやうに、且強くするのである。其他一般の補助運動として、フイ井ルドに於て、投擲技を試みることも結構である。これと別に、股の開きをしなやかにするため「ストライディング」の練習を、特に獨立させて研究する必要がある。（中距離の章参照）これは出来るだけトラックで行つた方がよい。二十六哩餘の長距離を一つだけの走法で駈けるといふことは、それに使用される筋だけを、特に疲勞させることゝなるから色々變つた走り方を心得ておくことが大いに必要なのである。その「ストライディング」には、時々歩調を速くしたり、餘裕をもつて走つたりして、脚の運動の「コントロール」を得ることが大切なのである。また時々膝の關節の痛むのを防ぐために、膝を特に引き上げて走ることもよからう。無論これらのことは、一週に三回の正規の距離を練習することゝは、別にその間の日、または何時でも時が得られ次第行ふことをおすゝめする。

マラソン
競走に於
ける「スト
ライディ
ング」と速
度の關係

マラソン競走に於ける歩幅は、人によつて勿論異り、また同じ人でも時によつて異なるが、四呎か

ら五呎位まである。無理にこの「ストライド」を伸すことは、餘計に走者の呼吸を疲らすことになるから、無理のない自然な走り方を選ぶのが大切である。四呎から五呎を一步に占めるとすると、一分間の足の運びは大略百五十歩から二百歩の間である。いま假りに四呎の「ストライド」をもつたものが一分間に百九十歩走るとすると、一分間に二十五碼三走ることになり、一時間には一萬五千二百呎即ち九哩半進むことになる。この方法によつて、自分の一步の歩幅ストライドと一分間の歩數との關係を考へて、「ストライド」より歩數を増すことが容易な人は、その歩數を増せば餘計に速くなり、「ストライド」を平生の練習によつて樂に伸せる人は、その「ストライド」を一步ごとに何時か増すやうにすることによつて時間を速めることが出来やう。

この意味からしても、平素に於て「ストライド」をしなやかにして置くことは大切である。其故に初期の練習にはよく「ストライド」を伸すことを心がける必要がある。その量は各ランナーの練習の成績とその身體の狀態コンディションを考へて決定されるのである。

自分をコウチしてくれる先輩が得られれば、幸である。然しコウチが居なくとも、その練習は充分に出来るのである。こゝでも長距離競走の場合と同じやうに、時計、それが腕時計であつたらなほ結構であるが、とにかくこの時計をもつて走つて居れば、まづ安心である。走りながら時計の針を見て、一哩何分の割合で自分が走つて居るか、それは練習表で、前もつて定められた時間と何分

コウチの
ない場合



これは陸上競技練習者にとつて、無二の體操である。これを發明したのは一哩の世界記録を作つた英國のジョオツ選手で、丁度走るときと同じやうに、足先から跳れて、足先から下りるのである。腕のふり方も、走るときと同じやうにするので、短距離のものには、腕を強くふつて、膝を餘計に上げ、長距離のものは、樂に走る心持で行ふのである。たゞ一ミミで、丁度舞踏をするやうに足ぶみするので、どこでも行ふことが出来る。雨の日や、充分な運動場が得られない時には、これを行へば身體の狀態をよく保つことが出来やう。圖は米國オリンピックキックタイムの中距離の選手がストックホルムに遠征のとき、船中に於てこの體操（ダンシングアさいはれて居る）を行つて居る處で、床の上に、軟い疊を引いて居る。これは足關節を痛めないためである。（繩跳びにも、これに似た効果がある。）

の相違があるかといふやうなことを調べるのである。これをコウチの方から見ると、練習者は、哩何分の速力で進めば疲れるか、また割合に樂に走れるのは哩何分の割合のときが適當かといふやうなことを見るのである。

第二月の練習距離は、三哩から七哩までであつて、第三月となると、練習は激しくなつて、その月の末頃には、全距離を走つて見るのである。その時は勿論コウチに測つてもらへればよいが、それが不可能のときは自分で測つてもよい、とにかく自分の走力の程度を、こゝで判然と觀察することが出来るのである。

この時期に於ける毎練習日のタイムは、何時でも帳面に記入しておく必要がある。例へば、三哩を走つたときは、五哩のときより多少速くなるのが普通である。三哩を走るときには、標準を十五分三十秒から十六分以内に走れるやうに努めて見る。そうすると、その最初の一哩は、五分三十秒より速くしては不可ないので、次の一哩は、三哩を通じて一番速く走るやうにする。然しその時全力を出し切つて、最後の一哩が走れないやうでは不可ない。それに餘力を遺すことが必要である。このやうな割合で、五哩を走るときは、全距離に要する時間を、二十七分から二十七分三十秒以内で走ることにして、最初の一哩は、五分四五秒で走るやうにする。そうして一哩ごとに、終りの五哩に達するまで、幾秒づゝか減じてゆくのである。

競走でもこのまゝの割合で走らなくては不可ないといふのではない。たゞ練習にはこれが必要なのである。それで、練習距離が、長くなればなるほど、一哩ごとに要する時間が、餘計に要されることは解るのである。例へば、三哩の場合は、それを十五分三十秒か十六分で走るとすると、哩平均五分十五秒であるが、五哩を、二十七分から二十七分三十秒以内で走るとすると、哩平均五分三十秒である。また七哩の標準を、三十九分に置いて走るとすると、最初の一哩は、六分か、六分十五秒で走つておいて、除々に速くして七哩の標準時間に達するのである。七哩のときの一哩平均の時間は、五分四十五秒である。十哩のときは、標準を、六十分といふことにする。(これは一流のマラソン・ランナーが、マラソンの全距離の最初の一時間目を走るときの時間であるから、初心者には少し無理かも知れない。)十五哩の標準時間は、一時間三十五分とし、二十哩は、二時間十分、二十五哩は、二時間四十五分、マラソン距離(二十六哩半)は、二時間五十六分といふことにする。これを一層解り易く、表にして掲げて置くが、たゞ注意することは、實際のマラソン競走で、このやうになるかどうかといふことは、また問題が別である。たゞこれに似た時間で、マラソン競走が行はれることは事實である。

速度の標準表

距離	最初一哩に要する時間	全距離に要する時間
3 哩	凡そ 5分 30秒	15分 30秒—16分
5 哩	” 5分 45秒	27分
7 哩	” 6分	39分
10 哩	” 6分 15秒	1 時 間
15 哩	” 6分 30秒	1時間 35分
20 哩	” 6分 45秒	2時間 10分
25 哩	” 7分	2時間 45分
26 $\frac{1}{4}$ 哩	” 7分	2時間 58分

名選手の一哩平均の速方

マラソン競走の世界記録を作つて、アントワープの大会に優勝したコオレマイネン(芬蘭)は、一哩平均六分で大底走るやうである。また英國のオリンピッククチームをコウチしたジョオジも、一哩平均六分で走れば充分な速さだと云つて居る。それで哩を平均六分で走ると、二時間三十六、

七分といふ時間になる。それは金栗選手が、今年の日本に於ける巴里オリンピックの第二豫選會のとき作つた日本の新記録(二時間三十六分十六秒)と殆んど同じものである。

とにかくこの表に書いた記録は、日本記録を標準としても、そんなに速すぎないものと私は信ずる。

第四月

第四月となると、いままでの練習によつて、ランナアはもつともよい身體の状態コンディションに達してなくてはならない筈である。そこで重なる練習距離は十哩から二十哩までになり、その練習日の間に、二、三日を短い距離の練習にあて、その間に充分の休息をとるやうにする。その月末には、全距離に涉つて二度目の記録タイムをとるのである。

勿論この月に練習をなした距離と、それに要された時間を書きとめておいて、自分の力が、どれほど強くなつたかを知るやうにしておくは不可ない。こゝで氣をつけなくてはならないことは、ランナアが、自分の元氣なのにかかせて、歩調ペースを速くしないことである。これは人情として、元氣なときには、速く走りたいものであるが、目的とするところは、競走會當日のマラソンにあるのであるから、その元氣を貯へて置かねばならない。このやうなとき、コウチが居れば、ランナアの氣持を直ちに知ることが出来る便宜がある。

第五月——これはその月末にある競技會が開かれると豫定した月である。その練習距離は、七哩から十五哩までの間で行はれるのである。一番長い距離の練習は、前月のやうな日数を間においてこの月を通じて三日だけ行ふやうにするのである。また競走のある二週前には、全距離を走つて見る。それは眞當のレスの心算で走らなくてはいけない。出来得れば、實際に競走が行はれる時間と場所を選む方がよいのである。ことに土地なれるといふことは非常に有利なもので、毎日のやうに其處を通つて居れば、何か目指すものを覺へて何哩々々といふことが、判然としてくる。このやうな智識は競走上に非常に役に立つのである。

競技の二、三日前になつたら、その練習は五哩ほゞ歩くだけに止めておくのである。

次の練習表は、瑞典のエルツペリイ氏のを骨子として、また米國のマアフィ、英國のウエブスタア、ジョオジ、ムサビニイ、の練習法をも参考し、それに著者の經驗による練習上の考へを加へたものである。ここに長距離の名選手を出す芬蘭の練習法をも、考へに入れて作つたもので、五ヶ月に渉る練習としては、一般の標準とするに足るものであると思ふ。おそらく練習表の中でも、マラソンほゞ至難のものはない。これを個人にあてはめるときは、その人の状態コンディションによつて、その標準のタイムを始め幾多の變更を試みなくてはならない場合が生ずる。

練習表

第一月		第一週	第二週	第三週	第四週
月曜	土曜	2 哩	3 哩	7 哩	3 哩 (遅速)
水曜	土曜	3 哩	6 哩	3 哩 (遅速)	2 哩 (11分)
土曜	土曜	2 哩	3 哩	2 哩 (11分)	12 哩

第二月		第一週	第二週	第三週	第四週
月曜	土曜	3 哩 (16分)	3 哩 (15分30)	7 哩	3 哩 (15分30)
水曜	土曜	7 哩	7 哩	3 哩	7 哩 (40分)
土曜	土曜	3 哩 (遅速)	3 哩 (遅速)	3 哩 (遅速)	3 哩 (15分30)

第 三 月		第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
月 曜	3 哩	7 哩 (33分)	15 哩 (遅速)	20 哩 (2時15)	
水 曜	5 哩	15 哩 (1時40)	7 哩 (39分)	7 哩	
土 曜	3 哩	7 哩 (39分)	15 哩 (1時35)	26 $\frac{1}{4}$ 哩 (タイム)	

第 四 月		第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
月 曜	15 哩	20 哩 (2時15)	28 哩 (遅速)	15 哩 (1時40)	
水 曜	7 哩	10 哩 (1時)	10 哩 (1時)	10 哩 (1時5)	
土 曜	3 哩	15哩 (遅速1時10)	16哩 (遅速1時5)	26 $\frac{1}{4}$ 哩 (タイム)	

第 五 月		第 一 週	第 二 週	第 三 週	第 四 週
月 曜	7 哩	7哩 (39分遅速)	10 哩 (1時5)	7 哩 (4分)	
水 曜	15 哩	10 哩 (1時5)	7哩 (遅速39分)	歩 行	
土 曜	20 哩	26 $\frac{1}{4}$ 哩 (タイム)	2 哩 (11分)	競 技 會	

(注意——この表の中、時間が示されていないものは、疲労しないやうに一番楽に走ることを示す。時間の書かれてあるのは、その時間に標準を置いて走る。遅速とあるのは、速く歩幅を縮めた「ストライド」と、可成り長い「ストライド」とを時々使ひ分けて走りながら、歩調を同じくしてやはり平均に哩を進むのであるが、斯くすれば中途にて、筋肉を休める働をするのである。タイムとあるは、その距離を、競走と同じ心持を以て走りそのタイムをとることを云ひ、遅速の傍に書かれた時間は、その時間内にて、走法を變化させる意味である。)

この中で、十哩を一時間で走るとは無理かも知れないが、マラソンの練習は過勞に陥らない程度に激しくなくてはならないのであるから、その程度のスピードを有てるやうにしておきたいものと思ふ。

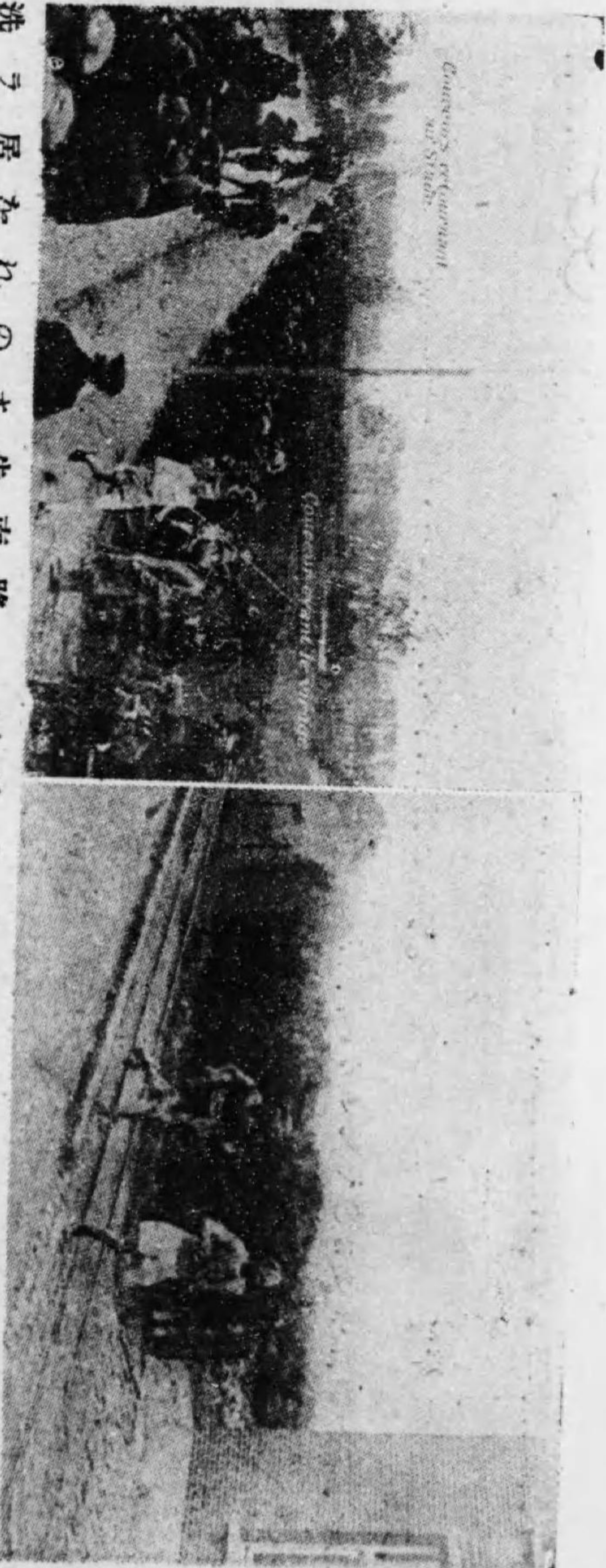
斯のストックホルムの大會にマラソンに優勝した南亞のマツクア、サア選手は、その大會の前に、練習として、十哩を走つたことがある。そのときは無論タイムを取る心算ではなく、自分の歩調で走つたのであるが、五八分十二秒ほぎで樂に走れたそうである。その大會に二着となつたやはり南亞のギツハムは、その練習に三十哩から、四十哩を、走つたり歩いたりして居る。もつともこのやうな劇しい練習は、普通の練習者のよくする事ではないが、マアフィの如きは、「練習に一遍も全距離を走らないで、マラソンに優勝することが出来るか」と云つて居る。彼のコウチした米國チーム(ロンドンの第四回オリンピックに於ける)の中には、マアフィの課する練習があまりに激しいのに不服をとへたものがあつたが、彼は自信をもつて、競走の二週間前に、何度か全距離を走らしたのである。

マアフィの指導法

今度の巴里のオリンピックでも、米國選手はその米國に於ける豫選で、コオレマイネンの世界記録二時間三十二分三十五秒八を九分も破つた。特にマラソン・チームだけ一ヶ月も前から巴里に於て、正規のコウスで練習し、大いに期待を持たれたのであるが、不幸にして競走では、主將

マアフィの指導法

巴里オリンピックに於ける米國チームの失敗



第七回安土和府のオリンピックのマラソン競走である。これには芬蘭のコオレマイネンが世界記録を作つて優勝した。我國よりもこの時四人の選手を、これに参加せしめたのである。左圖は引返し點である。マラソンの選手は、こゝに立つたオリンピック旗を廻つて、引返しに行くのである。いま瑞典の選手が、到着したところで、遙かには、既に歸路を走る選手を望むことが出来る。右圖は、引返し點よりの歸路で、今やコオレマイネンが南亞のギツハムを超越して、先頭を走るところである。コオレマイネンは、石道を走るのに、なるだけ全身に興へられる震動を少なくするために膝を少しくまげて足先で走つて居る。彼の「マカム」は、マラソンの走法として、非常に洗練されたものである。

デ・マアル選手は三着となり、其他の選手も、傑れた成績をあけることが出来なかつた。デ・マアルの如きは、その名を世界に知られてより十五年にもなる百戦練馬の選手であつたが、不幸にして、大事な競走に日頃の成績に達することに失敗した。彼等は米國に歸國するや、その當局者^ト、その不成績はコウチのよろしきを得なかつた爲であることを訴へ、今後マラソン選手が國際競技に臨むときは、コウチの必要を認めないと云つて居る。彼等のいふところによると、マラソン選手の大部分は、みな長年の練習によつて、自己に適應する練習法を心得て居る。それを突然に新しいコウチによつて訓練されれば、其處にちぐはぐの生ずることは必然である。彼等の一番よい状態^{コンディション}にあつたのは、大會の前數週前であつた。大會のときには、彼等の身體の状態は、既に最良のものでなかつたと云つて居る。

確にマラソンのコウチの問題は、最も困難なものである。まづ各自は自分自身のコウチであることを必要とする。自分をよく知るものは自分である。それを未知のコウチによつて、平素と異つた訓練^{トレーニング}を課せれば、其處に手違ひが生じてくる。其故にマラソンのコウチたる人は、よほご個人の身體の状態といふことを考へなくてはならない。

次にマラソン競走の走り方を話そう。マラソンの走法として一番理想的なのは、自分が走つて居

難しいマ
ラソンの
コウチ

マラソンの
競走の
走り方

て樂に感じるやうな走法がよいのである。その走法に樂なところがなければ、マラソン・ランナーとしての資格はないと云つてよい。大體に長距離の一萬米、五千米の章に話したのと同じでよいが距離が甚だ長く、従つて永續した努力を必要とするから、なによりも自分の體力を最も有効に利用することを一層考へなくてはならない。

短い距離の競走のときと異つて、その「ストライド」を長くしないで、少しく膝のところを屈けたまゝで、地に著けるのである。「ストライド」を長くしやうとするには、膝のところを伸して、下脚部をなるたけ前方へ伸したものであるが、これは餘計に疲労を増すものである。従つてマラソンを走るとき、足が前方の地に著くときは、身體の前方といふより、むしろ身體の眞下^{ました}で著くやうにする。膝を上げる程度も、數時にとどめて、なるたけ軽く地に著けるのである。

足を地に著けるとき、トラツクの競走とちがつて、全足蹠を以て地を踏むのである。見た目には形が悪いかも知れないが、目的とするのは、全距離を出来るだけ疲れを少く走ることにあるのであるから、形を氣にしてピョン／＼跳ねて走つたら、たちまち疲れてしまふ。また上體は心持前方へ傾けるのである。殆んど直立に近い姿勢ではあるが、それでも前へ傾けることは忘れてはならない。また走つてゐる時は、上體は出来るだけ動搖を少くする工夫をなす必要がある。これは心臟其他の内臟機關になるたけ動搖を與へないやうにするための注意である。それには、トラツクの「ストラ

マラソンの
「スト
ライド」

上體の保
ち方

腕のふり方

「イデング」のときのやうに、極端に腰を捻つて走ることを止めなくてはいけない。そうすると、さうしても骨盤の上下、左右の動搖が増すことになる。また疾走中は、上體を硬くしないことも無論必要である。頭の姿勢は、普通に首筋の硬ばらないやうに自然の姿勢をとる。

腕のふり方は、あるランナーは、肘かじの關節くわんせつを緩ゆるに曲けて、身體の前面、丁度肩の線を落した前方あたりを、斜に上下して、たがひちがひに振つて、身體の平衡をとつて、幾分かその重心を前方へ落ちるやうにする。これはもつとも、自然な走法で、コオレマイネンの走法に於ける腕のふり方はこれである。いま一つの方法は、斜に身體の前面へ兩腕を運ばず、その兩側に沿つて前後にふる方法である。この方法も結構であるが、要するに各自のぎぢぢなくない方を選ぶのである。たゞ注意することは、何時でも、脚の「ストライド」と調和させることである。マラソンの「ストライド」は短いから、腕のふり方も、中距離の「ストライディング」のふり方より短くなるのである。

ある人は、二十六哩餘の長距離にわたる競走であるから、唯一つの走り方では、疲労の度が餘計になるから、左右の脚を、交互に主動脚として左脚のときは、その方の足を一層力を入れて踏み――各部の局部筋を休養させるのがよいと云つて居る。またときとき、歩幅を變へて走ることも、一つの休養法とならう。然し、そのとき今まで一哩六分の割で走つて居た人が、歩幅をかへたために一哩七分かゝつたといふやうに、その歩調に變化が生じるやうでは考へるもので、やはり同じ平均した

其の他の走法について

歩調を保つことを忘れてはならない。

走法を變へて歩調は變へるな

例へて疲れてきて、足をひきづりながら走つても、自分の歩調は變へない決心が欲しいものである。練習中の目的は、定めた時間以内でその距離を走ることにあるので、これは競走にあつても自分は何分までなら走れるといふことが解つて居れば安心して自分の力を使ふことが出来やう。この競走は、速いものが勝つといふ譯ではない。最後の勝利は不拔な意志をもつたものゝ上に來たるのである。

この練習に經驗のあるものは、長距離にわたるこの競走には、その中途で實に思ひがけない出來事が突發することのあるを知つて居るだらう。それには平素より不慮の出來事に對する用意が必要である。

普通最初は哩平均七分の割合で、一時間ほぎ進み、次の一時間には、それより少し速力を加へて最後の五哩にきたときに、最後の決戦が行はれるのである。この最後の五哩のところ、先頭ヘッドするものを追はないと、後になつては間に合はないことになる。一流のランナーの耐久力を標準にして考へて作つたこの表の要領で走るとは初心者には少し無理かも知れない。

風雨の日
に慣れる
こと

雨の日、または風が強かつたり、非常に冷めたく感じる日には、心持よく温く、然も道路の状態の良好のときより、餘計に努力が費されるものである。そのときの練習のタイムを、平素最初の一哩を七分で走つて居たら、それを七分十五秒ほかに遅くして、この割合で全距離に涉つてのろくすることが必要である。競走に傑れた成績をあげやうとする人は、雨の日、または風の日の経験にも、一通り慣れておかなくてはならない。

マラソン
競走の心
理

この競走に、意志といふものが、重大な使命をもつことは前に云つた通りであるが、其故にまた競技會當日のランナーの心理状態といふものが、非常に重大なものとなつて来る。されば、ランナーのコウチ、または友人の注意一つで、自分達の選手をいゝ状態コンディションに持つて行くことも出来る。あまり選手を興奮させるやうな談話などは避けて、なるだけ平素の氣持にしておくことが大切である。ことにその日になつて、定めておいた歩調ペースを變更したりするのは、非常な損である。そんなことで、ランナーの心理状態は亂されてしまふのである。もし他の走者に對して策をほごすことがあつても——それはマラソンには殆どないと云つてよいが——それは平素に於てなすべきである。

歩調のな
いマラソ
ン競走を
排す

スタートから敵と、先頭ライドを争ふことは、もつとも拙劣な策といはねばならない。またそれは餘計に疲勞を速めることになる。一九〇八年の第四回オリンピックがロンドンに開かれたとき、英國のマラソン選手は、みな最初に先頭ライドに立つて、その速力を出しすぎ、殆ど全敗したことがある。ムサビニイ氏は、これを指して、英國選手には歩調ペースの時間表タイムスケジュールがなかつたので、實に言語同斷だと云つて居る。

人間の筋力が、物理的の法則に支配されるからには、自分の有する力量以上のことは出来ないと思はなくてはならない。其故に自分より力の勝るものに敗れるのは、なんとも致し方がないと見なくてはならない。たゞ悔いを後に残するのは、自分だけの力が使ひ盡せないときである。マラソンに勝たうとするには、練習のときと同じやうに、速力の平均した歩調で走るより仕方がないのである。また實際これほご正しい戦法はないといふことを忘れてはならない。

競走の最初から速い歩調でとび出したものは、過去の経験に徴して見ても、大概最後に至つて敗れて居る。何時でも、最後の五哩に餘力をたくはへるやうに走らなくては不可ない。

コオレマ
イネンと
金栗選手
が新記録
を作つた
とき

金栗選手が、今春駒場の大會で、マラソンの日本記録を作つたときは、その引返し點では、三着であつた。斯のコオレマイネンがアントワープに於けるオリンピックで、世界のマラソン記録を作つたとき、引返し點に一着についたのは、斯の南亞のギッツハム選手で、タイム一時間十三

分であつた。續いて第二着にコオレマイネンがついて、歸路に於て先頭に立ち終に優勝したのである。(コオレマイネンは、そのレコウドを作つたときには、最初の十哩を、五十四分弱で走つたそうであるから、我國の十哩の記録と同じ位の速さである。この様な超人的速力は、コオレマイネンによつて初めて可能なのであつて、普通のものが、この速力をもつて、最初の十哩を走れば十哩も行かないうちに倒れてしまふだらう)

巴里オリンピックにマラソンの月桂冠を芬蘭のために獲得したステンロウスは、理想的に、確實な歩調で走つて居つた。

彼は同國人のハロネン(四着)について、最初は後の方を走つて行つた。誰にもステンロウスが優勝するとは思はれなかつたほぎ、スタートが遅かつた。然し引返し點前までには、漸々と前の走者を抜いて、第一着に引返し點に着いたその時の半途の記録は一時間二十七分四十秒であつた。(この記録は佛蘭西記者の測つたものによつたことを斷つて置く)そのかへり道は、前半より速く、一時間十三分四二秒六で走つて居る。これほぎ速く走つて、決勝點に入つたステンロウスには、まだ十分の餘裕があつたほぎである。そのスタートに於て、彼は餘裕がありすぎるほど平素の歩調で走つた。彼の強味はそこにある。彼は長距離に二十年近くの経験を積み、すでに四十に

近い年齢の選手である。

マラソンの原
因には精神的
の多し

マラソン競走の途中で落伍する人の大部分は、その体力の不足といふより、精神的原因によることとがはるかに多いのである。巴里のオリンピックに出場した金栗選手は、引返し點で十二番であつたが、それから半哩ほぎ來ると遂に倒れて落伍したのであるが、その原因は身體より、むしろ精神的の過勞であると聞いて居る。

次の例は、ロンドンに於ける第四回オリンピックのマラソン競走のときであつた。萬人からこの競走に月桂冠をかざされるものと期待せられた伊太利のドルランドといふ一流のマラソン、ラナアがあつた。豫期したやうにロンドンのシェバード、ゲツユ・オリンピック會場に、第一番にかへつてきたのは、ドルランドであつた。觀衆は歡呼の聲を揚げてこの勇士をむかへたのである。決勝點のテエブから四四〇碼ほぎのところに来たとき、俄かにドルランドは倒れた。まつたく古代のアテネの兵士のやうに倒れてしまつたのである。人々に救護されて意識が回復して再び奮發して立上つたが、またもや倒れてしまひ、遂に後から來る米國のヘイスのために榮冠をゆづつてしまつた。その卒頭の原因は、「自分が一着だ」といふことを考へて、あまりの歡びに耐へら

伊太利選
手ドルラ
ンドの原
因

れなくなつたがためだとエルツペリイは云つて居る。斯くの如き千歳一遇の時に際して、冷静に處することは殊に必要といはねばならぬ。

除々と「第二ウインド」に至れ

競走をスタートして、すぐにその走力を速めるの愚は、前に云つた通りであるが、これは漸々と四肢軀幹の血液循環を圖つて「第二ウインド」——前々章参照——に達するためにも防げとなるのである。「第二ウインド」に達すると走るのが楽になることは、前にも云つた通りであるが、その状態に達したら、それを大いに利用することが大切なのである。

最後には氣力が大

その時期が過ぎて、競走の最後の方に至ると、體力の疲労は極點に達すものである。その時になつて役に立つものは、意氣である。その意氣も最初のうち興奮に疲れさせられてしまつては、折角の時に身體を引き立てる役をしない。其故に競走の最初には、極めて平靜な氣持で走りつゞけることが必要なのである。競走のことは、餘り念頭に置かず、周圍に展開する事物を眺めたり、たはいもない事を頭に浮べながら進むことを忘れてはならない。そうした方が、「ストライド」はかへつて自動的に動くものである。

最初は氣を平靜にして走れ

決勝點間際になつたら、競走そのものに、精神を集めて、最後の努力を盡すのである。不拔な意志と、戰鬪的な意氣が、大きな役目をするのは、このときである。



きよくさる姿勢である。(ロンドンのオリンピックに於ける第十二著の英國選手)

南亞のマラソン選手マツクア、サアが、第五回オリンピックに優勝したところで、見事な「フィニッシュ」を示して居る。餘ほど耐久力のあるものでなくては、競走の終りになつて、このやうに力走することは難しい。後脚を強く足先から蹴つて居るの姿、前脚を真直ぐに地に着けやうとして居るのがよく解る。腕のふり方は「フィニッシュ」の力走を現して、殆んど「スプリント」のさきのそれと似たものである。マツクア、サアは、マラソン、ランナアとしては例外的に體重身長共に大であつた。彼の成功の原因は、平生に於ける劇しい練習の賜であると云はれて居る。

これを較べて、下のマラソン、ランナアを見るに、雲泥の差である。足は後方へ引かれ、一歩々々こみに、のめりそうになつて走つて居る。この姿勢はランナアが疲れてくる

・またマラソン競走に必要なものは、縦横に活躍し得る明哲な智力と戦略であるが、これとても、數年に渉る競走の経験がなくては備はるべきものではない。

もし他の走者が、自分を追ひ越さうとしたら、非常な速さで迫つてきたりしても、それにつりこまれては不可ない。然し易々と相手をやりすゝすのも考へもので、相當に先を競ふべきである。そうするのが可成り苦しいやうであつたら、速力を弱めて、後のために餘裕を作つて置いた方がよい。敵につり込まれて、最初に餘計の速力を出すよりは、充分休養してから、相手に追付く方がよい。それで充分に間に合ふのである。

敵を追ひ
越すとき

また、自分で他の走者に追付かうとするときは、速く追越さうとせず、漸々とつめて行くやうにして、決して焦つて速くそれを追越そうとしてはならない。

呼吸につ
いて

前に云つた「第二ウインド」の状態が久しく続いた後で、呼吸が再び困難となり、脚が重くなる。そのときは、呼吸は多く口と鼻とを以てなされ、しゃがみこぶ 唸聲を發し、耳鳴がしたり、視覚が朦朧としてきて、眼の前には煙霧が見へるやうな状態を呈する。遂には、それに窒息するやうな氣分をとまなぶことがある。それを耐へて尙ほ努力して走りつゞけると、遂にほつとなつて、倒れてしまふ。即ち眼前に霧のやうなものが見えてきたら、それ以上走るのは危険である。

一流のマ
ラソンラン
ナーは十
一時間十
哩

一時間十哩の割合で、マラソンの距離を走れば一流のマラソン・ランナーである、と英國のムサビニイが云つて居る。その割合で走ると、二十六哩四分の一を二時間四十分といふことになる。日本の記録と殆ど同程度である。それも今年金栗選手が二時間三十六分十六秒を出すまでは、埼玉青年の村岡選手の二時間四十三分四十七秒であつたことを考へれば、この記録を作れる人は、まづ少いと見なければならぬ。

普通のマ
ラソンラン
ナーの
走力

普通のランナーは、三時間か、それ以上かゝるであらう。三時間で走るとしても、最初の一時間に九哩、次の一時間には、それより速く走つて九哩半、最後の一時間で、残りの八哩を走るといふ割合になる。これで見ると、眞中の一時間のとかが、一番速力のあることが知れやう。それだけ最初の一時間よりも、また最後の一時間よりも走りよいと見なければならぬ。丁度出發してから一時間ほど経つたときは、血液もよく循環してくるし、まさに「第二ウインド」の時期にあたるのである。第三時間目に、眞當に苦しいマラソン競走の試練が始まるのである。前にも云つたやうに、最後の五哩になつたら、よほどよく判斷力を働かさないと思はない敗をまねくことになる。

横腹の痛
み

マラソンをやる人は、よく横腹が痛むで苦しむことがある。ことに出發してから、三哩ほぎ来る

とこれがよく起る。これは食事をとつて後、直ぐにかけたりするとよく起るのである。それにはマラソン競走を行ふ前の食事は出来るだけ軽い、消化のよいものを探ること、食事後三時間を経過した後走る注意が必要である。またフランネルのやうなものを、腹に廻いて局部を冷さないやうにしておくといふ。

その療法

あまり痛みのひどい時には、數分間たちどまつて、膝關節をまけないまゝで、両手を足先にふれるやうに上體を折ることを、三、四回ゆつくりと試みる。自然胃が壓されることになるから治ることがある。また立止まらないでゆつくりと走つて居るときは、両手で局部を前方へと推すことをくりかへすのもよい。

これに襲はれる癖の人は、競走となると必ず痛み出し、まことに仕末の悪いもので、一種の腹部痙攣である。巴里派遣選手の豫選會のときも、數人の選手が、これにおそはれて倒れて居る。また田代選手が巴里のマラソン競走で、やはり腹痛で倒れたと云はれて居る。

マラソン競走と食

今度巴里で優勝した芬蘭のステンロウスは、元氣で決勝點に入つてきたとき、まづ第一に何か食べたいと云つたさうである。それはマラソン競走はお腹の減るものであるが、食事と競走の時間が接近しすぎても、腹痛を起すことがあるから、餘ほ注意する必要がある。競走前の食事として

空腹で走るな

は、油氣の多いものは、なるだけ避けなくてはいけない。著者の経験から云ふと、食物が完全に消化されてのち走るのが一番よい。ある時朝飯前の空腹のとき、炎天を帽子も被らずに遠隔の土地までマラソンの練習をしたことがあつたが、ユニホーム一枚でとび出したため金もなく食物も買はず、空腹に堪へず、遂に倒れて、附近の農家の人にたすけられたことがある。空腹でかけるといふことは一番に悪いことで、もし諸君が、遠隔の地まで練習に走らなくてはならない時には、必ず多少の金を持参することが必要と思ふ。

肉刺について

次にランナアを苦しめるものに、肉刺といふものがある。これは、靴と足との摩擦から起るのでそれには足を、たへず手入れしておくことが必要である。ムザビニイは、足の外面を丈夫にするために、羊の膽汁と、カンフル液を同じ割合で混合した汁に、一日に、二三次、足を漬けると餘ほそれが起らなくなると云つて居る。簡単な方法は、毎日足を清潔にして、お湯で洗つておき、走るときは靴の中や、靴下と足に、硼酸をまいておけばよい。靴下のしはがあつたがために、肉刺が起ることもあるから、靴と靴下が足に上味く合つて居るか、どうかは、非常に大事なことになつて来る。砂利が靴に入つて、困ることもよく見掛けることであるが、それには靴下をはいて上部を、靴の上でひつくりかへしておけば、脚絆のやうな役目をする。(靴の問題は別に章をおいて話すことに

被り物に
ついて

する)

マラソンを練習するときには、何を着たらよいかといふと、それは寒暖によつて違ふのである。暖い日には、運動シャツで結構であるが、あまりに炎天を走るやうであつたら、布製の軽い帽子を被つて、頸をおふことが大切である。寒い日には、それより暖いものを着ることゝ、特にも引のやうなものをつけ、あまり急激に體温が發散するのを防ぐやうにする。冷へつくやうな寒い日には、手袋をはめるのも、ランナアの心を休めるために必要であらう。

マラソン
走者の身
體

一般にマラソン競走に最も適した身體とされて居るのは、他の競走の選手の體格とは、また一風かはつたものである。身體の形の整つて居るの、どうのといふことは、こゝでは問題ではない。最も理想的の身體は、五尺二寸から四五寸位の中肉中丈か、また矮小であつてもよいが、特に脚筋が強、心臟と肺臟の強い人が、マラソン・ランナアとして、最も適したものとされて居る。このことは競技會なごに實際のぞんで、マラソン競走の、スタートに並むだ、各ランナアの體格を見れば、すぐに解ることゝ思ふ。英國のある醫者が、歐洲戦争のとき、その戦線にある出征兵士について調べたところ、やせぎすで、比較的小身の兵士の方が、大きな身體のものより、一層永續的の力を有し、其他の全ての點で優つて居つたと云つて居る。またその理由を、生理解剖の方から證明なすこ

とも難事ではない。

我國の一流マラソン・ランナアについて見ると、金栗、村岡、吉岡、三浦、八島、秋葉の諸選手は、大低五尺三、四寸の身長で、體重も百斤以上なのは珍しいと思ふ。世界では、斯のコオレマイネンを筆頭として、第四回オリンピックの優勝者ヘイス、巴里オリンピックの勇士ステンロウス等、甚しいのになると、五尺にも達しない矮小の體軀なのがあるが、大低五尺六寸ぎりである。これは西洋人としては、可成り小男の部である。

身體の偉大なランナアは、四〇〇米以上の競走には、漸々適さなくなるやうである。然し例外は勿論ある。前に云つたストックホルムのオリンピックに優勝したマック・ア、サアは六呎にも餘る偉軀をもつて居つた。日本では安土利府のオリンピックに出場した茂木選手は、特別に大きな身體を有して居つた。何事にも例外はあるもので、此等の人もそれに屬するのである。

何にしても、マラソンをやる人の身體は鐵石のやうに頑健のものでなくてはならない。その筋肉は、金屬かと思はれるほごに練磨されたものでなくてはならない。

これを芬蘭コオレマイネン、ステンロウス、佛蘭西のブウアン及び我國の金栗選手の身體について見ても、その筋力は單に脚部だけではない。肩も胸部も、見事な發達を示して居る。

マラソン競走について、よく誤解されて居る點は、競技者の年齢である。

一般から云つて、中學生が一流マラソン・ランナーに交つて、この競走を行ふことは、絶対に禁止すべきであると思ふ。

よく若いマラソン・ランナーが、非常な好成績をあげたが、その翌年から、漸々と下り坂になるのを見ることがある。それにもまして悲惨なことは成人しても、しなび切つた一種の廢人のやうになることがある。斯くの如きは、みなマラソン競走の如き最も激しい運動を無茶に若いランナーに課したことに原因するのである。

よしんば、その害がそのときに現れないでも、後世に至つてその害をこふむることがある。元來マラソン競走が、通常誰にでも出来ると思ふのが間違ひである。それは通常の人達の行ふべきものではなく、既に身體を相當に鍛練され、その内臓にも、また脚力にも自信のある者が参加して、健脚と忍耐力との力ちから試しをなす性質のものであることを忘れてはならない。

年齢から云ふと、二十歳以上の身體でないと、この競走には適さないと云はれて居る。勿論十六歳の少年で、非常な成績を現すものもあるが、これをもつて一般を律する譯にはゆかぬ。これを競走としてではなく運動として練習するのなら、その距離によつては、山野横斷競走と同じやうに勿論二十代以下の青年にも適して居やうが、二十六哩餘の正規のマラソン競走に参加することは制限

する必要があらう。

我々の一生の間で、最も肺活量の大きいのは、三十四、五歳といはれて居る。この説からして、二十歳以上、四、五十歳迄はこの競走に参加するのも差支へないが、一番油ののりきつたときは、何んと云つても、三十四、五歳のときである。二十歳以下の青年は、平生勞働で鍛へたか、それとも餘ほぎ優秀なものでない限りは、絶対にマラソン競走に参加することは禁止すべきである。中學の上級生ならば、短縮十哩マラソンのやうなものなら参加しても差支へないと思ふ。

日本人は
マラソンに
強いから

私はあの上海の新公園に於て日本の長距離選手とマラソン選手が綽々として走る姿を見たとき次に來たるべき、巴里の大會のマラソンには、可成りの期待をいだいたのであつた。「日本人は長距離に有望だ」といふことは、事實いふでにことごとく唱へられてきたことである。なるほど體質からしても、日本人が世界的水準に達せそうなのはマラソンである。然るに今度の巴里に於けるあの惨敗は、我々の代表選手だけが解決すべき疑問ではない。日本のマラソンは、すでに十數年の歴史を通つて來て居る。他の競技に較べると、五年もその歴史が古いのであるにもかゝらず、あの惨敗は如何したことであらうか。

芬蘭のマラソンの歴史は、一九〇六年から始まるのであるから、日本に較べて、僅かに五年の

芬蘭のマ
ラソン選
手

長を有するに過ぎない。然るにその選手は、その當時から今日に至るまでも練習を続けてきた。コオレマイネン・ステンロウスは共に、二十年に近い経験をもつた選手である。日本に於ては、金栗選手を除いては、十年をその練習に費したと思はれる人は居ない。みな數年にしてその全盛期を過ぎてしまふやうである。ある者は學校を出るとその練習を止め、ある者は何時とはなしに走らなくなつてしまふ。芬蘭選手とても、職業運動家ではない。彼等は、みな他の職業に従事する人達であるが、その餘暇にマラソンの練習を續けた人達である。コオレマイネンは職工であつた。また今回のオリンピックの優勝者ステンロウスは、ミシン屋である。このマラソン不振の疑問は日本だけではない。米國のオリンピックコウチのクリスチイ、また佛蘭西の主將アン・ドレ選手も、この謎な解決しやうとして、色々な理由をあけて居る。

我々は次に來る大會までに、この問題を解決しなくてはならない。然しそれは輕卒になすべきことではない。先輩と選手は協力して、我々のマラソン練習法を考へなくてはならぬ。たゞ芬蘭の選手について私の心付いた點をあけてこの章を終ることにする。

- 一、彼等の生活は單純である、その食物に於て、また日常の生活にも。
- 二、彼等は一年中運動をつゞけて行く、十二月から四月末迄は、全國雪に蔽はれても、彼等はス

キイによつて身體を訓練する。スキイが長距離競走の訓練に大いに役立つと彼等は信じて居る。

- 三、運動の主力が、學生よりも、地方々々の青年團にある、彼等は男女とも一生運動を愛する。
- 四、彼等の間には、日本の維新當時のやうな潑刺たる意氣が漲つて居る。彼等の國が過去に於て國際的に逆境を切り抜けてきたゞけに、國民の間には柔弱な氣風がない。
- 五、寒冷にして、清澄の空氣の中に、生活する彼等は、他の文明國のやうな害毒を被ることが少い。文明の利器といはれる乗物のりものに恵まれることのうすい彼等は、實によく歩く、歩くことが長距離競走の基礎と訓練になると彼等は云つて居る。

リレイ・レエス

リレイ競走の起原

リレイ・レエスの起原は、米國の南北戦争の時代ではないかと思ふ。戦時に、一人の使者が、ある報告をもつて出發して、それを次に待つものに渡すと、その次のものは、また次の驛まで走つていつて、次のものに渡すといふやうにして、あの廣大な米國大陸を横断して西部と東部の聯絡をつたものである。これから思ひついたので、このリレイ・レエスである。最初多く行はれたものは一哩を、四人が各々四四〇碼づゝを走るのであつた。

リレイの流行

興味ある競走は、たちまち世界の嗜好に投じて、一八九八年には、その一哩リレイの記録にニユウク・體育俱樂部のチーム——四四〇碼の世界記録を作つたロング、最初のオリンピックの短距離に優勝したバーク・リオン、一〇〇、二二〇碼の世界記録を作つたスプリンターで、いまはコウチとして名聲あるウエフアスなごといふ選手からなる——が、三分二十一秒四といふ素晴らしい記録を作つて居る。それからポストン、ベニシルバニアを中心として隆盛をきはめ今世紀の初頭には、ベニシルバニア大學の主催するベニシルバニア、リレイ祭といふリレイを主とした大競技會が生れるやうになりこの競技會は、現今では純然たる國際競技會の趣きを呈するやうになつた。毎年英國、

ハニシルバニア祭
リレイ祭

及び佛蘭西からも、その大學チームを遠征させるやうになり、參加人員四千人に達するほど大規模なオリンピックに次ぐ大競技會となるに至つた。

リレイ競走の變化

リレイ競走の方法も、最初より多少の變化を生じて居る。昔は一人のランナが、次のランナに、木棒を渡すやうなことはなく、たゞ手掌と手掌をふれ合ふだけであつた。これは手掌がふれたかどうか、監視することの困難なため色々面倒なことが惹起されたが、第五回のオリンピックが、瑞典ストックホルムに開かれたとき、其國のオリンピック委員會は、手掌をふれる方法を、長さ一呎ほどの木棒を渡すことに改正したので、昔のやうな面倒なことも起らないで済むやうになつた。

リレイ競走の種類

我國で一番人氣を集めるリレイ競走の種類は、千六百米、八百米、四百米、或はそれに相當する一哩、八八〇碼、四〇〇碼等である。

世界のオリンピックの種類には、四〇〇米と、千六百米のリレイの二種がある。極東大會のリレイの種類は、半哩(八八〇碼)と、一哩等である。リレイ競走の最も發達した米國には、その他に、二哩、三哩等が行はれる。歐洲の方では、その他に六千米、四千米、三千二百米、二千米、千米、五百米なごといふやうな距離も行はれる。

以上の競走は、一組四人が、同じ距離を分擔して走ることになつて居るが、その他、四人が一

メドレイ
リレイ

組となつて、種々異つた距離を走るメドレイ・リレイ競走といふものがある。我國には、第一走者二〇〇米、第二走者四〇〇米、第三走者八〇〇米、第四走者二〇〇米を走る千六百米メドレイ・リレイと、二〇〇米、四〇〇米、八〇〇米、一六〇〇米を走る三千米のメドレイ・リレイとが行はれる。

普通に世界で行はれるリレイの種目を一層解り易く書くと次のやうになる。

短距離リレイ

4 × 100 = 400米

4 × 100 = 400碼

4 × 125 = 500米

4 × 200 = 800米

4 × 220 = 880碼

4 × 250 = 1000米

4 × 400 = 1600米

4 × 440 = 1哩

中距離リレイ

4 × 500 = 2000米

4 × 800 = 3200米

4 × 880 = 2哩

4 × 1000 = 4000米

4 × 1500 = 6000米

4 × 1哩 = 4哩

リレイ競走に大切なこと

リレイ競走に第一に重要なことは、短距離競走と長距離競走の章に於て説いたところの、「スタート」とか「ストライド」といふやうな走法と、「スタート」の技術である。これは重複を避けてこゝでまた説くことはしない。

次に大切なことは、歩調を辨へることである。中長距離の節に、その重要なことは、幾度となく力説した如く、四百米リレイ競走の時のやうに、ランナアが百米だけを走るときは歩調は問題ではないが、漸々に距離がませばますます歩調の必要は起つてくるので、それには、またリレイ特有な注意が必要となつてくる。

第三には、反則を犯さないで、而も迅速に木棒を味方のランナアに渡すその練習技術である。それには特別な注意を拂ふ必要がある。

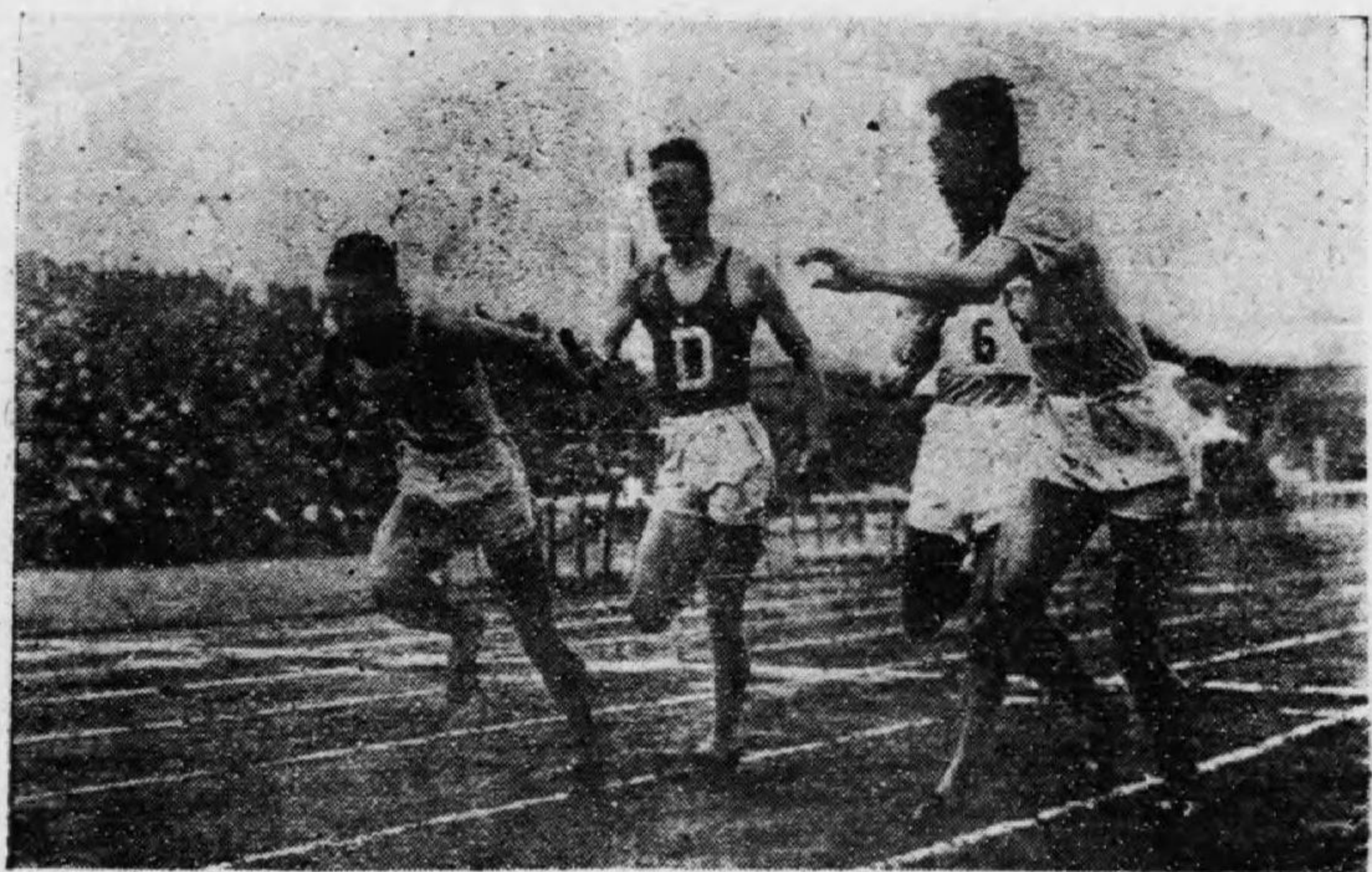
第四には、チームの各ランナアを、何のやうに配置するのが最も有利かといふことである。これは一般に看過されて居るが、配置の方法よろしきを得たばかりに、力の劣つたチームが優勝すること、リレイ競走では屢々見ることで、それに付ては一層の注意を拂ふ必要があらう。

最後に、各々のランナーが如何なる場合に臨むでも機を見るのに敏にして、而もその場合に適した處置をとつて味方のチイムを有利に導くやうに圖らなくてはならない。先頭に立つことが、是非とも必要な場合もあらう。またあるときは、最初は敵に先をゆすつて、最後で抜くのが有利なこともあらう。とにかくこの處置は、各ランナーの頭の働きにまたねばならない。チイムの力が均等の場合には、力の闘ひといふよりは、戦は頭に於てなされるのであるから、平素の練習より頭を練つて置く必要がある。

リレイに
於ける歩
調
四〇〇米
リレイの
歩調
八〇〇米
リレイの
歩調

リレイ競走の話しの順序として、こゝでは歩調のことから説明をすることにする。いまも一言したやうに、四〇〇米リレイでは、歩調にかまつてゐられない。スタアトからフィニッシュまで驚地に「スプリント」で走り通すのである。その結果木棒の渡し方と受取り方が極めて難しいことになる。二〇〇米つゝを四人のランナーで走るところの八〇〇米リレイになると、前に二〇〇米競走のところまで話したやうに、歩調といふことが必要になつてくる。

大概のスプリンターは、純粹の「スプリント」で二百米を走り通せるものではない。そこで七五米か、一〇〇米を走つたあとで、五十米ほどを、速い「ストライディング」で走ることになる。リレイ競走は、その性質上、選手を興奮させることが非道いから、あまりに最初に「スプリント」で走りす



第四回東西對抗競技八百米リレイに於て、第二走者から第三走者へバトンが渡されるころ。右は關東方、左は關西方。關東方のバトンの受渡し方には手違ひが生じて居る。よく短距離リレイには、バトンを持換へないで、右手で受けたら、そのまゝ次の走者の左手へ渡すのがよいと主張する人があるが、それは非常に損な場合が多い。是非平素に於て、右手で受け、左手へ持換へることを練習して置くべきである。關東方はこの手違ひのために、折角の疾走受渡し法の姿勢が崩されて居る。また左の關西方は、右手から左手へ渡して居るが、これは何時でも左手から右へき定めて置きたい。關西方のバトンを受取る者の「フオサム」はよい。然し渡すものゝ身體が、それに反して、立ちすぎて居る。突然にその速力を緩めすぎた故であらうが、是非とも三圖のAのやうな姿勢で渡すべきである。

ぎると二〇〇米の終り頃には、もうヘト／＼になつてしまふものである。一方味方が木棒を持つて走つてくるのを、今か今かと手を延して待ち構へると、その心算でなくとも、ます／＼味方のランナーの氣をあせらすことになる。走つてくる者の心になつて見るに無理にも「スプリント」で走つて、一刻も速く次のランナーに、木棒を渡さねばならないやうな心持がする。そのため折角の「フオウム」も亂れてしまふ。斯様なことの起らないやうにするには、走つてくるランナーは、次のランナーに木棒を渡す前に「ストライド」の走法をとつて、氣をおちつけた方が、かへつて木棒の受渡し方も圓滑に行つて、時間の損失は少いものである。

千六百米
リレイの
歩調
（一哩リ
レイ）

リレイ競走の中でも、観衆がわき立ち、また選手の心理状態が、最も混亂されるのは、千六百米リレイ或は一哩リレイのときである。四百米が苦しい競走である上に、リレイとなると誰でも、それを殆ど二〇〇米の速力で走るやうな氣持になる。これなどは興奮のあまり歩調をあやまつたもので、去年の極東大會の時の一哩リレイで、フィリッピン第一走者カタロンが、最初にスプリントで走り日本の選手を抜いたが、次の走者に木棒を渡すときには日本の選手のために幾米か抜かれて、このリレイ競走の敗因を作つた。一體四〇〇米のランナーには二つの型があつて、第一型は、最初と、最後の「スプリント」は遅いが、その速力の平均したランナーで、一見したところは、遅い「スプリント」で全距離走り通す感がある。

次の型は、最初に「スプリント」で走り、中間で「ストライド」に入つて、最後に「スプリント」で奮進するランナーである。

この別け方は、極く一般的で、敵と鎬をけづるやうな競り合ひとなると、其處にまた思ひがけない變化が生じてくると思はなくてはならない。とにかく曲線部をもつたトラックで、先頭の内側の位地を占めることは、四百米走者の定石である。それを占めやうとするときは、非常な「スプリント」を出さなくてはならない。對抗競技の時なごになると、目的とする敵は一チームで、勝利は最後の走者が、敵の最後の走者を破ればそれでいふことになつて居る。従つて我軍の最後の走者の力量が確かなら、最初にそれほど敵を抜かないで、少し先頭に立つて内側を占めて最後の走者に引繼がせればよいのである。もつとも時間に新記録を作らうとするときは、この方法は適した策ではない。

コウチによつては、最後まで敵に先頭を走らして、自分は敵の歩調の後について、最後の走者でそれを抜く戦法を授ける人もある。見た目には、敵との差がかすかで、而も最後まで勝敗の豫想を許さないとこの種の競走は最も興味がある。

二哩リレイ、或は三千二百米リレイは、各ランナーが八八〇碼、或は八〇〇米づゝを走るもので我國では減多に見掛けない競走である。競走距離が長いので、對抗競技なごには上場されることは

三千二百
米リレイ
の歩調
（二哩リ
レイ）

ますないと云つてよい。やはり四〇〇米走者のやうに、この競走を走るランナアにも、二つの型があつて、一つは「ストライド」で通すランナアと、いま一つは最初と終りの速く、中間で「ストライド」をとるランナアとがある。

敵が自分とは異つた歩調で走り出しても、それにつり込まれては不可ない。自分の平素の「ストライド」が脚をよく伸して走る方法であつたら、それでおし通すやうにする。敵の「ストライド」を見真似して、それを變へるのは、いたづらに疲労を増すことになる。このレエスの歩調は、八百米の章で云つたことと同じやうにすべきである。即ち最初のスタートからの五十米を「スプリント」で走つて、それから、敵の歩調にかゝらず、自分の歩調で走るのである。これは八百米を走る定石である。

四哩リレイの歩調

同じやうな歩調の方法は、四哩リレイの場合にも使用せられるのである。一人が一哩づゝを走らなくてはならないこのレエスでは、是非とも時間表が必要である。トラック一周の歩調を定めて、それによつて走ることを専一として、敵の歩調に亂されてはならない。千五百米の章にも云つたやうに、最初の一周を、一番速く走るのが普通で、第二周は、なるだけその勢をつぶして、第三周で幾分か調子を下して、最後の週の決勝點に三〇〇米ほどのところに来たら、そろ／＼「スプリント」に入るのである。然し初心者には、その經驗の數から云つても、これだけの歩調の判断力を望むの

全國高等學校リレイ大會三千二百米リレイ。左一高チイム、中央水月高



校チイム、右二高チイム。三チイムとも味方の走者を受渡し區間の端まで出迎へて居る。長い距離の競走になる、少しでも味方を助けるために、そこまで出迎へることが必要になる。一高チイムも二高チイムも、半直立受渡し法を用ひて居る。この方法は、短距離リレイにも用ふる人もあるが、疾走受渡し法に較べると、其處に多少の遲滞が生ずるやうである。然し確實さいふ點では、それに優るもので、中距離、長距離のリレイには最も適したものである。この方法で注意すべき要點は、受けるものが、渡すもの、走方をよく測つて、スタートすることである。あまりにスタートが速すぎても遅すぎても不可ない。その測量の責任は受けるものが大部分を負ふべきである。右の二高チイムでは、受けたものは右手で受け、それを直に左手へ持換へんぎとして居る。これは正統な方法である。その姿勢もよく前傾して、後脚も伸びて居る。殆んど「クロウチ・スタート」に匹敵するほど、巧みに勢が利用された點に注意してもらひたい。渡したものは、他の走路の邪魔にならぬやうに心掛ける必要がある。また受けるものが、なるだけ各自の走路の内側を走つて居る點にも注意して頂きたい。これは防禦接觸を、出来るだけ避けるための注意である。

は無理である。其故に初心者のとるべき方法として、最初の三周を、可成りの速力で占めておいて最後の周を、その時勝負にして、たゞ頑張りて走つた方がよいやうである。

三千二百米リレイ、或は二哩リレイは、日本に於ける、唯一のリレイ専門の競技會である帝大の主催する全國高等學校リレイ大會の種目の中でも、一番長距離の競走である。將來四哩或は六千米も、その種目にのせられることにならう。

いま二哩リレイの歩調を示す實例として、英國牛津大學の二哩リレイのチームが、ペニシルバニア大學のリレイ祭に於て作つた記録と、各ランナアの時間を示して、諸君の参考に資することとする。

二哩リレイに於ける歩調の實例(英國オックスフォード、ナイム)

この時の牛津のチームのメンバアは、第一走者ステブソン、第二走者ヒュエトソン、第三走者ミイラア、第四走者ミリガンといふ類ぶれである。(トラックは一周四四〇碼)

- 第一走者ステブソン——第一周、五十八秒、第二周、六十二秒
- 第二走者ヒュエトソン——第一周、五十八秒、第二周、六十二秒六
- 第三走者ミイラア——第一周、五十六秒二、第二周、六十一秒六
- 等三走者ミリガン——第一周、五十四秒、第二周、六十二秒

記録——七分五十五秒

このチームの並べ方は、二哩リレイには最も普通に見られるものである。最初に、最も遅いランナアを置いて、最後に行くほど速いランナアを置いてある。たゞこの時は第二走者のヒュエトソンが出来栄が悪く、そのためにペン・ステエト大學にこの所で抜かれたが、最後までその差を縮めることが出来ず敗れたのである。

またもう一つの方法としては、一番速いものを先頭として、最後に行くほど遅いランナアを配する方法もあることを注意しておく。これは最初になるだけ抜いておいて心理的に敵をくじき、そのかたは味方の比較的弱いものの心を勵まして、なるだけ初心者を走りやすくする策戦なのである。

チームの四人が、各々異つた距離を走るメドレイ・リレイ競走では、ある者は短距離を走り、ある者は中距離を走るといふやうになつて居るから、その歩調は普通の競走を走るときと略々同じである。メドレイ・リレイは、その組合せに於て實に種類が多いので、それを一々書くのは止めて置く。たゞ代表的のものとして、普通次のやうなものが行はれることを知つて置けばよい。

メドレイ・リレイの種類の多い

日本に於て行はれるもの

200 + 400 + 800 + 200 = 1600米

200 + 400 + 800 + 1600 = 3000米

米國に於て行はれるもの(リレイ大會に於て)

440 + 220 + 220 + 880 = 1哩

440 + 880 + 110 + 1760 = 2哩

440 + 220 + 660 + 880 = 1哩600碼

驛傳競走

メドレイの順序は、前もつて定めてあるが、それも時と場所によつて違ふものである。この競走は距離が単一でないだけに、選手も集め易い特徴がある。斯の驛傳競走と稱せらるゝものも、メドレイ・リレイのチームの人員を増したもので、一種のメドレイ・リレイと見ることが出来やう。

歩調を亂すな

米國オリンピックク、チームのコウチ、ロバートソンは「リレイ競走の秘訣は、味方が勝つて居る時でも、また負けて居る時でも、自分の歩調で走ることにある。其故に、敵より先頭に走つて居るときでも、自分の日頃からの力量だけで走れば、チームに對する責任ははたされるのである

またスタートで敵より遅れて居るごきでも、その差を縮めやうとして、自分の日頃の歩調を亂すやうなことがあつてはならない」と云つて居る。まつたく敵との力が伯仲して居るとき、歩調が亂れたために敗をまねくことは屢々見ることである。

これについて、リレイ競走に造詣の深い、米國ダトマウス大學のコウチ、ヒルマンは、試技の時、ある一定の時間を定めて、ランナアをそれに準じて走らせることをすゝめて居る。それはトラツクの状態や、ランナアの身體の状態に應じて變化させる必要もあらう。斯くすることによつてランナアは歩調の判斷力を得ることが出来、如何なる場合に臨むでも自分の歩調を亂される恐れが少いことになる。

實際歩調の正しい判斷力を有つて居る選手は少いものである。平生には歩調をあやまらないランナアでも、リレイとなると、群衆心理から、平靜を失ふことが多い。其故に折角スタートで幾碼を先頭に走つて居ても、最後につめられてしまふことは屢々見るごころである。先頭に走つて居るときは、自分の全力の範囲内で、出来るだけ速く走り、敵に先をゆづらないことが必要である。そうすると、後からそれを追つて来る敵のランナアは、その差を縮めるために、自分の力以上で走り、そのため一時は差を少くしても、その努力のために後がつかなく、遂に幾碼か遅れてしまふことになる。また自分の一定の歩調を敵に知らせると、敵は漸々とその差をつめて、最

ヒルマンの選手養成法

走者の長
所と短所

後の「スプリント」に移る時には、敵味方の機会が均等になつてしまふから非常に損である、手強い、敵を超走するときには、五十碼ほどの間にじり／＼とつめるより、十碼ほどの短い間を特に速力を速めて突進して、これを超へた方がよいやうである。

何にしても、リレイのランナアは如何なる場合に臨むでも困らないだけ、一通りの智識を知つて置く必要があらう。

試合度胸

またヒルマンは、次のやうなことを云つて居る。「あるときは、練習のときに、實際の競走のときより一層速い歩調で走らして見ると、各ランナアの短所と長所が、露骨に外へ現れてくるものである。斯く各走者の力が解れば、容易に、各ランナアを適所に置くことが出来るのである。この練習は、ランナアにとつて、苦しいものに違ひないが、それによつて試合度胸が得られる。この度胸こそ、リレイ競走に最も大切なものである」

コウチアの
注意

この方法によつて各ランナアの長所、短所を見付けることも一つの方法である。その他のコウチの方法としては、何時でも各々のランナアの記録をとつておいて、その中からリレイに適當なるランナアを發見することも必要である。

競技會當
日の身體
の狀態が
大事

リレイのチイムを作るのに際して、コウチの考へなくてはならないことは、その日の競技者の身

リレイと
選手の配
列法

體の狀態である。如何に優れたランナアでも、疲勞したときは、少し遅くとも新らしい、疲れてないランナアを以つて、リレイ、チイムを作つた方がましである。リレイの行はれるのは大概競技會の終る前で、それまでには、豫選を何回となく経てきたランナアにとつては、またリレイに走るといふことは、たしかに一つの重荷である。この點から云つても、平生の成績だけでリレイのチイムを定めることは無謀であつて、是非ともその日の狀態コンディションを考へてやらなければいけない。競技場に立つたランナアの心理は複雑なものであるから、コウチたるものは、チイムの全體の選手に付て極めて公平なる評價を下さなくてはいけない。

最も普通
な配列法

四百米リレイの場合は、チイムの配列といふことは、それほど重きをおかないものである。その配列をあやまつたが爲に、全體の成績に影響を及ぼすといふやうなことは、まづ少いと云つてよいそれより長い距離のリレイになると、チイムの配列法といふことが、最も重要なこととなつてくるその配列には規則がある譯ではないが、過去の經驗から云つても、最も普通の方法は、一番速いランナアを最後の走者として、その次に速いものを第一走者として、次の二人をその間に挿むといふ方法である。これは最初に少しでも抜いておけば、次のランナアが少し速力の遅いものでも、それに力を得て速く走る。また最後のランナアまでにその差を多少縮められたり、よしんば抜かれても最後のランナアが力走すれば、その戦を有利に導くことが出来るといふ方法で、理論としては最も

一般的標準となるものである。然し最後の走者が、スタートをなすときに、敵との差が餘りに大きいときは、如何に最後のランナアといへど、それを抜けるものではない。このやうな場合が起るものと豫想されたら、最後の走者、即ち第四走者を、第三走者として、第三走者を、最後におくといふ方法もある。

ことにトラックが小さく、先頭を走ることが有利な場合は、最後走者を、第一に置き、次に速い走者を、最後に置くことも必要となる。また比較的無經驗の走者を、リレイに使ふときは、敵より先頭にあるときより、敵を追はした方が、よく走るものである。

とても勝目のないチームを以て、よく平均のとれたチームと競走するときは、敵の最強走者、即ち第四走者にくるまでに、此方こちでうんと頑張つて抜いておけば、奇捷を博することがある。このやうな場合、正統な配列法によるチームで以て戦つたら、必ず敵の第四走者に抜かれてしまふものである。

奇捷を圖る配列法

コウスの問題

普通リレイ・レースは、走路が區劃されないものである。したがつて各組の出發線に於ける位置が、後につゞくランナアがスタートするときには變更され別の位置をとるかも知れないのである。もし極東大會の規則のやうに、走路が區劃されてなくとも、出發線に於ける位置は變更してはな

らないといふ時には、内側に走つて居るランナアでも、自分のチームの定められた位置が外側るときは、直線路に入つたらその方向へ走らなくてはならない。この規則は、處によつて區々で、ある競技會では出發線のとりの位置は最後まで變更することを禁じ、ある會では、その變更を許して例へば、外側の第四走路(内側から第一、第二と數へて)からスタートしたチームのランナアが、中途から内側の走路ホヤルを占めて最後まで内側の走路を占めても差支へないといふ規則もある。この點は確に問題となるもので、それを不可ないといふと、外側に走路をとつたものは、何時でも損をしなくてはならない。外側を走るものは、損をするから、どうしても、全てのランナアは、内側へと集まる傾向がある。その結果、非常に面倒な接觸イシタフエアの問題も生じてくるやうになる。

これを最も公平に解決したと思はれるのは、第五回ストックホルムのオリンピックの時に制定された規則、即ち全てのリレイ競走は、區劃された走路で行はれるべきものといふ規則である。なるほどこれによると、全てのランナアの走る距離には、不公平が起らないが、見る者の興味から云つたら、オープンオウブンの走路とは殆ど較べものにならない。

スタートに並んだ時走者が平行されないと、各チームの間に應酬されてゆく策戦上の興味が滅殺されることは事實である。今回の巴里の大會に於ては、この區劃走路でリレイ競走を行ふといふ規則は、四〇〇米リレイの場合に限定され、千六百米リレイには適用されなかつたのである。

オリンピックに於ける走路の規則

なるほど區劃セグメントされない走路で行ふリレイ競走では、スタートの際に外側に位置したものは、内側のものに較べて損かも知れないが、自分の努力次第で、途中で内側を占めて走り、最後の直線路にきたつたときに、外側走路に待つ味方のランナーに木棒バトンを渡せば幾分か有利である。またスタートで内側走路をとつたら、その有利な地位を保つために努力しなくてはならない譯である。大抵の規則は、たゞ木棒を次のランナーに渡すとき、スタートの際に定めた走路で行へばよいことになつて居る。したがつて途中で敵の前を横切つてそれを抜くときは、一般の競走の規則のやうに、他の走者の「ストライド」が亂されない距離凡そ二歩前でなせばよいとされて居る。

バトンの受渡し技

昔の手掌をふれて引繼の證となしたものが、現今のやうに、木棒を受渡すことに變つてから、リレイ競走には木棒の受渡しといふ特別な技術の練習を必要とするやうになつた。その受渡しバトンパスの技術の拙劣なために、一碼から五碼の差が生ずるといふから、これは簡單に看過するべきものではない。是非ともリレイに優秀な成績をあけやうとするには、木棒の受渡し方法を平素より何度となく練習して置かなくてはならない。

受渡しの行はれる區間

次に受渡す距離であるが、それは國際オリンピックの規則によると、出發線前後十米の地上に二個の線を引いて、その二十米の區間を受渡しする距離と定めてある。これを越して少しでも外へ出

ることは許されないのである。

「クロウチ・スタート」の第一走者の持ち方

順序として、まづスタートに立つた走者から説明を始めることとする。出發線に立つた走者、即ち第一走者は、木棒バトンを左手に持つてスタートする。それが短距離ならば、「クロウチ・スタート」の姿勢をとるのである。

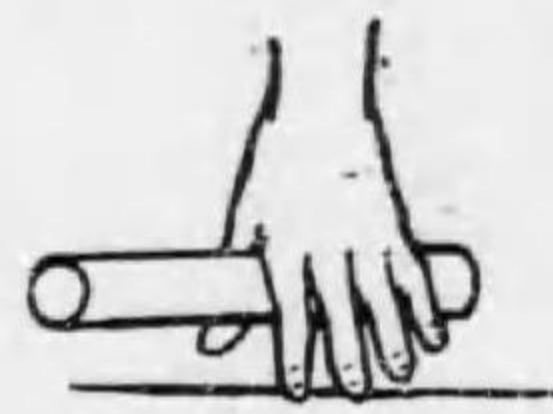
そのとき氣をつけることは、木棒を落さないやうに、しっかりと握るといふこと、「クロウチ・スタート」の姿勢が、よく平均がとれて居るかさうかといふことである。（「クロウチ・スタート」に付てはスタートの章を参照されたい）

こゝ云ふと、如何にも何んでもないやうだが、木棒の太さと長さを考へると、なか／＼簡單に握れるものではない。まして「クロウチ・スタート」の姿勢では、身體の重みの何割か、両手にかゝることになつて居るから、片手は木棒を握ることに力を入れて、片手だけの力でスタートすれば、第一歩を踏み出したとき身體は片方へよろめいてしまふ。それを防ぐには、木棒を片手に握つても、正しい「クロウチ」の姿勢が崩されないやうな方法を考へなくてはならない。

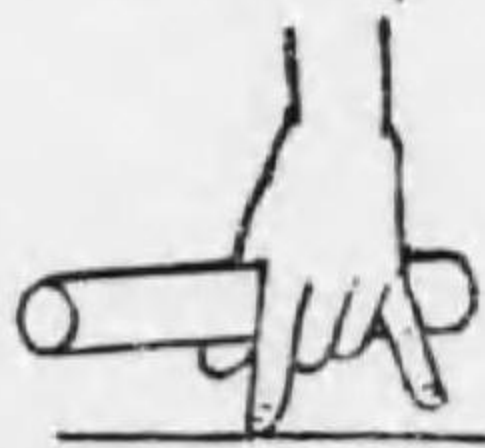
A圖は、一般に標準とされて居る「スタート」の際の木棒の握り方であつて、この方法によれば、五指とも平生の「クロウチ・スタート」のやうに地に著けて居られる。これは木棒の下方を拇指と人差指との間に挿むのであつて、指の長い人には有利であるが、短い人には、時とすると木棒がづれ

落ちる恐れがある。

B 圖に示したものは、いま一つの、極く一般に用ひられる方法である。これによると、木棒はし



つかりと握れるが、さうしても木棒を握らない方の手に餘計の重みがかゝるやうになる。自然スタートからの第一歩がかしぐやうになりがちである。



る。(三脚臺的指の支へ方に付ては、スタートの章を参照して欲しい。)

C 圖は、前の二つの方法の長所を失はないやうにとり入れたもので、た



この方法を使用する人は三脚臺のやうに擴けて指を支へないで、全部の指を出發線上に多くかけ



ど人差指だけが、地から離れるだけで、三脚臺的の支へ方も、さほご崩さないですむのであるこれ



バトンを何時でも左手が渡す

でも木棒がづれるやうに感じたなら、いま一本の指を増せばよい。

此等の圖に示されるやうに、木棒は何時でも、第一走者の左手に握られ、それも棒の下端の三分の一ほどのところを握らなくてはならない。何故左手で握るかといふと、そのまゝ手を變へずに、

バトンを何時でも右手で受取る

次のランナアの右手に渡もことが出来るからである。

木棒を渡された次のランナアは、右手でそれを受取つて、また左手に持換へてから、左手でそれを次のランナアの右手へ渡すのである。受るには大概手掌を上にして木棒を握るのであるが、その正しい受渡し方を知らないために數碼を損することは、無經驗のチームには屢々見ることである。渡すものは、それがしつかりと次の走者に受取られ、握られたと感じるまでは、木棒をはなしては不可なのである。また受ける者は、落さないやうに、充分注意して受取らなくては不可ない。規則によつて、木棒は手から手へと受渡されなくてはならないから、もし落したものを他の走者に拾はせると、そのチームは資格を失ふことになる。其故にバトンを受渡すときには、大事の上大事をとることが必要である。

バトンを受けたら

右手で受けたら直ぐに左へ特換へる

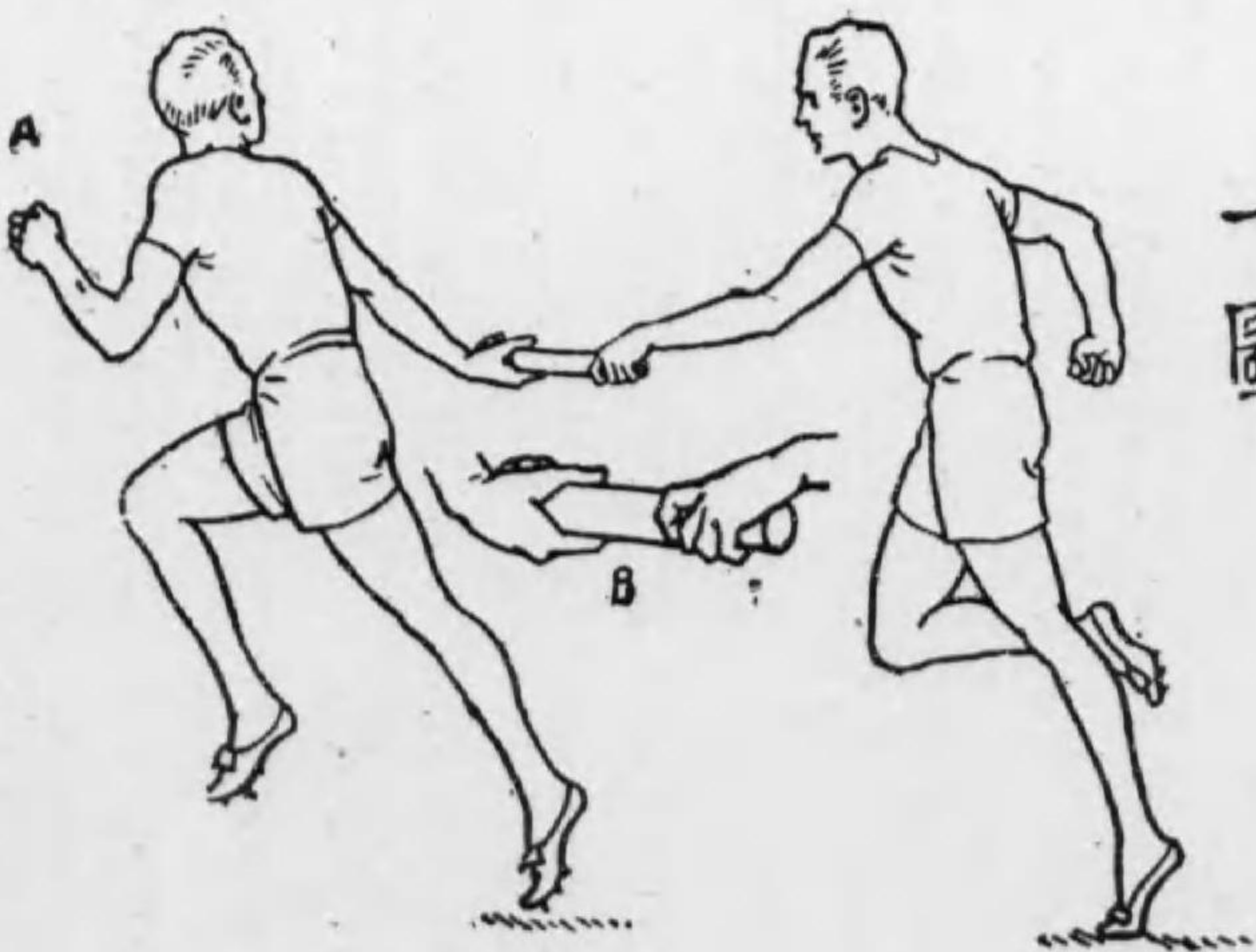
木棒を受取つたものが、それをすぐに、右手から左手へと持換へるか、それとも、次のランナアへ渡す少し前にそれを行ふかといふことは、人によつて違ふやうである。ある人は左手で握つて走ると、どうも走りにくいからと云つて、右手にもつて走りつゞけて、次の者に渡す少し前に持換へる人もある。概して、受取つたら直ぐに、それを左手に持かへてしまつた方がいゝやうである。何故かといふと、後方から敵が走つてきて抜くには、左からでなく右からすることに定まつて居る。(左側即ちトラックの内側から走つてきて、前に走るランナアを超走することは規則で禁じられて

三種の受渡し法

ある)もし後から敵が走て来て自分を抜くとき右手に木棒が握られて居ると、たゞき落される恐れがある。それを落すやうなことをしたら少くとも二十碼は損をすることになる。

第一疾走受渡し法

木棒の受渡しの方法として、用ひられて居るのに三種あるが、最も遅滞なく敏捷に行はれるのは疾走受渡し法といふ方法である。これは各ランナアが四〇〇米を走るまでは、極めて有効に使用せられるが、それより長い距離になると、木棒を渡すランナアの疲労の甚だしいために、それほど効を奏することは困難である。渡す方も、また受ける方も、二人とも疾走中に、木棒の受渡しを完了するのであるから、受けるものは、前方を向いて前進をなし、たゞ右手だけを後方に伸ばして、その手掌を上に向けてひろげて木棒を受取るのである。それには右腕の肘が上へ向くやうに捻つて、充分にそれを伸ばさないと、渡すものゝ手がそれに達することが容易に出来なくなる。またそれより大切なことは、受ける



一 図



世界記録を生じた米國リレイ、チム。巴里オリンピック四百米リレ

一に於て、第三走者マアチンから、第四走者リコホネにバトンが渡つた。リコホネは、既にバトンを、しっかりと握つたのち、それを前方へ運びつゝある。身體がスタートの時のやうに、よく前へ傾いた點も見事である。バトンを渡したマアチンは、それが確實に握られたかどうかを確かめながら、安全を期してまたバトンに手を觸れて居る。第四走者は、それを左手へ持換へる必要はない。右手にもつたまゝ、ゴアル・イソ(決勝点に入る)としてよい。(こゝに用ひられたものは、疾走受渡し法である。こゝは断るまでもない。)

方で、木棒を持つて走つてくるランナアが、どの位の速力で近づくかを推量することである。リレー競走の興奮の渦中にあると、つい平静を失して、その速力を大袈裟に推量して、速くスタートをしすぎる走者が多い。いままで走つて疲れ切つたランナアが、その速力を続ける筈はない。其處に無理があれば、必ず失策が生ずるのである。

また受る者が氣を利かさなくてはならないことは、近づいてくる味方のランナアが餘り疲れて居るやうに見えたら、受渡し區間の二十米の端まで出迎へて、出来るだけ早く木棒を受けてやるのである。また大して疲れても居ないやうであつたら、二十米の端から眞中の出發線までの十米の區間を自分のスタートの勢をつけるために使用して、残りの十米の區間で、木棒を受取るやうにすればよい。受けるもののスタートが速すぎると、まだ木棒を渡さないやうに、二十米の境界線を超してしまふことがある。これだけでそのチーム全體が失格されることになるから、誰でも受渡しの行はれる距離を少し餘計に見て置くことが大切である。

一圖に示されたランナアのAの姿勢を見ると、その脚も、腕も、また上體も、充分に前方へ傾けられて居るが、たゞ後より走つてくるランナアを見るためにふり返つて居るのが解る。大抵のランナアは、渡すものが今まさに木棒を渡さうとする時に、一目ちらつとふり返つて見て、凡そ渡すものゝ位置を見當つけてから、頭を正面にむけてスタートする。あとは後から来るランナアが木棒

受けさる
ときの姿
勢

を自分の手の中に入れてくるれるのをまつのである。この方法は、その外觀だけではなく、實際に用ひても一番効果があるやうであるが、たゞ大切な點は、その見當を誤らないやうにすることである。

この方法を修めることは、ことに短距離のリレーに加はるランナアに是非とも必要である。この方法はのちに話す方法より、その敏捷の點では數碼速くスタートされる長所がある。

また一圖に於て殊に注意してもらひたいのは、ランナアAの右腕の手と肘の工合である。肘を捻つて上方に向けたのは不自然な形ではあるが、實際に使つて見ると、これほぎ走りよい腕の姿勢は他にない。

受けるさ
の手のと
肘

手の工合は、その圖のBに擴大して描かれて居るやうに、渡す者の手は、その木棒の下端を握り受ける方では、その上端を握つて居る。これはもつとも大切な點で、このやうにしないと、次のランナアに渡すときに、受ける方でよく握ることが出来ない。其故走つて居る途中で、木棒を持換へて置く必要がある。此等のことは小さなことではあるが、その心得がないと、受渡しの際に木棒を落すやうなことが惹起する。リレーに出場するランナアは、この練習を怠ることは出来ない。然し實際にこの工合をよく飲込むまで練習して試合に臨むチームは、少いやうである。競走の前になつて、少しやれば、もうそれでよいと思つて居る人が多いが、一つの受渡しを下手にすれば三、四

木棒受渡
の巧拙の
勝負の技
路

碼の差が生じ、それが三度くりかへされ、ば少くとも九碼のハンディキャップは生じてくることを忘れてはならない。

世界記録
を生む
米國
チイ

今年の第八回のオリンピックで、その四百米リレイで、四十一秒フラットといふ驚くべき記録を作つた米國チーム（第一走者ヒュウゼイ、第二走者クラアク、第三走者マアチソン、第四走者リコウネイ）は、その木棒の受渡しのおざやかな點では、他のチームの比較を絶して居つた。この四十一秒フラットといふタイムは、各四人のランナアが、百米十秒四分の一平均で走る譯で、バドックの百米十秒五分の三の世界記録より速い譯である。なるほごスタアトが「クロウチ」の静止された姿勢から行はれるのは、第一走者だけで、他の三人の走者は、走つて勢をつけてスタアトして居るとしても驚くべき記録といはねばならない。その木棒の受渡しに要される時間は殆ど零に近いと云つてよからう。これより以前の四百米リレイの世界記録は、米國チーム（バドック、シヨルツ、マアチソン、カアクシイ）が、安土和府で作つた四十二秒五分の一であつた、それでも各ランナアは百米を十秒五分の三以下で走つて居る。

第二の方
法直立
受渡
し法

二圖に示したものは、中、長距離のリレイに用ひられる直立受渡し法といふ方法である。見らる

第三の方
法半直
立受
渡し
法



通り、受けるものゝ姿勢は、斯の中、長距離に使用された直立發走法といはるゝものと同じである。この受渡し法はなるほご簡單でもあり、また一番木棒を落す恐れは少いものであるが、短距離のリレイの如く敏捷を要するものには、前に述べた疾走受渡し法に劣るものである。またあるコウチによつては、この直立受渡し法を改良して、必ずしも立止まつて、木棒を渡されるのをまたずに、この姿勢のまま數歩を進むうちに木棒を受ける半直立受渡し法といふ方法を、各ランナアが四〇〇米を走る中距離のリレイ競走に使用する人もある。

この直立受渡し法を行ふには、受けるものは、始終走つてくる味方のランナアを注視して、味方のランナアが、あまりに疲れて居るやうであつたら、二十米の受渡しの間端まで出て、これを出迎へるのである

この場合木棒が、圓滑に渡されるか、どうかは主として受けるものゝ責任といへる。それは短距離のリレイに使用されたところの疾走受渡し法は、その責任が主として渡す者の責任にかゝつて居つたのと對照をなして居る。

受けるもの姿勢

この直立受渡し法に於ける受けるものゝ姿勢は、兩足を適當に擴げ、ことに前足へ大概のランナアは左であるの爪先に力を入れて正面に向け、後足は少しく外方斜に向けて、前足の右一呎ほどのところに置き、身體は充分に前方へ重心點が落下するやうにして、木棒を渡されるや否や、直ちに前足で強く地を推し蹴つてスタートがなされるやうになつて居なくてはならない。スタートの章にも云つたやうに、このスタートの方法は、長距離に用ひられる直立發走法と同じで、昔は、末だ今日の「クロウチ」が發明されなかつたので、短距離でもこの方法によつてスタートしたのである。

渡すもの姿勢

一方渡すものゝ姿勢は、圖に見るやうに身體を充分に前方へ傾けるのがよいのである。渡すものは、何時でも受けるものゝ右側に走るやうにしないで、その受渡しが圓滑には行はれない。またそうしないと受けるものに、木棒を渡した後でも、他の走者との衝突をさけるため直に立止まらなくては、ならないことになる。

半直立受渡し法

前に云つた半直立受渡し法とは、直立受渡し法を改良したもので、實際には一番多く用ひられるものである。やはり脚と足先は正面にむけられ、上體だけ捻つて木棒の渡されるのを待つのである

が、たゞ違ふところは、渡すものが近づくと共に、疾走受渡し法ほど速くはないが、とにかく前するのである。その進むのも、大腿ではなく、小きざみに横這ひに進むのであるが、上體は依して後方へ捻られて居なくては不可ない。

身體をよ く前傾させよ

直立でも、また半直立の姿勢でも、注意する點は、身體の重心が出來得るだけ前へ落ちるやうにすることである。その工合で兩足の開きも定まつてくるのであるが、それが擴すぎても、前進が遅くするし、せますぎても、平衡を失はしむる懼がある、その權衡の重心は「クロウチ・スタート」の時と同じやうに、主として前足にかゝるのである。後足は外方へ斜に、全足蹠を以て地に著けた方がよく權衡がとれるやうである。

棒を受けとるのに、二圖に示したやうに肘をね

じらないで普通に受けとることもあるが、大抵は疾走受渡し法の時のやうに肘をねじつて、手掌と肘を上に向けるものである。(疾走受渡し法参照)



三圖

渡すもの
「フオ
ウム」

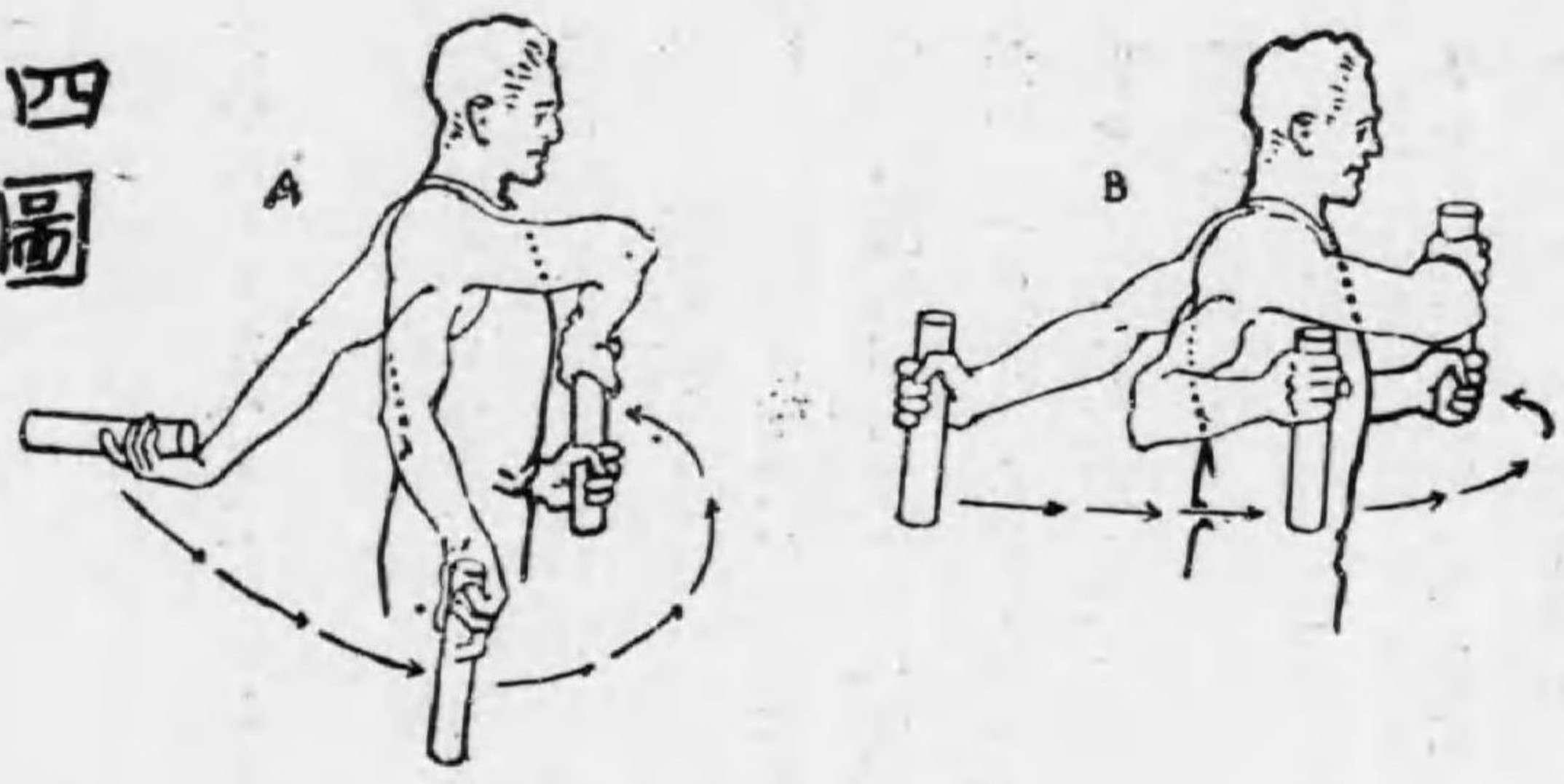
渡すものゝ姿勢を見ると、大概のものは「フオウム」に缺點がある。それは疲労の結果、競走の終り頃には、さうしても「フオウム」が崩れるためである。三圖のAは、疾走受渡し法の時、渡すものとの姿勢で、足先から肩、肩から手先まで、充分に伸び切つて居る。それを度を過して、前にのめるやうでも困まるが、この姿勢で木棒が渡せるやうになればよいのである。少し距離の長いリレイ競走になると、Aのやうな姿勢は出来難くなる。それにはBのやうなのが適する。

木棒を受
けたもの
の姿勢を
はげたもの
をどのや
うに處置
したらよ
いか

味方のものゝ手から木棒を渡されたら、その棒の上端を右手に握るのである。それを受けたものは、今度は次のランナーには左手で渡すために、それを右から左へと持ちかへることになる。それについて、色々異つた意見を云ふ人もあるが、私は左の方法を一番に適したものと思ふ。木棒は受取つたら、出来れば直後に、或はなるだけ十五碼ほどの内にそれを左手に持ちかへるのである。この方法によると、ランナーが疲れない時にそれがなされるから、それほど疾走中の「フオウム」は崩れないのである。ところが疲れてくると、木棒をもちかへる際に両手が前方へ運ばれるだけでも、全體の疾走中の「フオウム」には非常に影響する、また手の握り方も、ふとしたことでゆるむことがありがちである。最後に考へなくてはならないことは、直立受渡し法の時または半直立受渡し法の時きの受けるものゝ姿勢が、右足を後にして、右手を後に伸して居ることである。こ

木棒を受
けるとき
の位置

四圖



の姿勢はランニングの原則である、右足の前のときは左手が前へといふ原則に反した姿勢である。それを右脚左腕、左脚右腕といふ正しい調子に直すには何時か二重の動作をして、直さねばならない。そのやうな時受けたら直ぐに木棒を左手に持ちかへれば、それで正しい調子に復することが出来、もはや二重の動作を行ふ必要はなくなる。

四圖のAは、木棒を受取る時の手と腕の位置と、それを前方へ運んで、更に左手に移す動作を示したものである。右手は木棒を移すときには、手の甲はランナーの身體の方へ内側へと向けられて居るので、普通から云つたら腕は逆であるが、少し練習を重ねればギゴチないところも直になくなる。

Aの方法は、疾走受渡し法の行はれるときは必ず用ふるものであるが、屢々直立、または半直立の受渡し法にも、用ひられることがある。そのBの方は専ら直立受渡し法に於て見られるもので、腕を後にのばすにも、ぎごちないところがなく、普通の握り方で、見ら

るゝ通り、木棒を左手へ持かへるときには、手の甲は外側にむけられて居る。

第四走者は、木棒をもちかへる必要もないが、他のランナアと衝突する恐れがあつたら、それを左手にもちかへることも自由である。

木棒受渡
し法は各
々の研究
をまつ

前に云つたやうに、リレイ競走のおこりは比較的新しいことであり、それが木棒で行はれるやうになつてからも、僅に十年餘ほごしか経過して居ない。したがつて未だ木棒の受渡し方に付ては、此處に説いた「フオウム」だけが完全であるとはいへないので、各々で新工夫を凝して、一層容易にして、敏捷と確實を併せたもので少しの遅滞もない方法を作る必要がある。バトンの受渡し方一つで、力の均等したチームの間に、四〇〇米リレイで二十米の差が生ずることさへあると、ある大家が云つて居る。今度のオリンピックで米國チームが、二碼の差で、大敵英國チームを、その四百米リレイに於て激破したその勝因は、實に目にもとまらない木棒の受渡し方にあつたことを考へても解るであらう。

リレイ競走の規則は、所によつて相違して居る。例へば前に云つた走路の問題の外に、最も疑問の起るのは次の一頂である。

一、各組の走者は、豫選後變更する事は許されない。(國際オリンピック規則)

一、各組の走者は、競技が現に進行されつゝある時を除いては、それを變更することが出来る

(極東大會規則)

然るに明治神宮競技會のリレイ規則は、豫選後に於ても、正選手に故障ある場合は、補缺員を以て之に代はることを許してある。

ハイ・ハアドル競走

最も研究
と巧緻な
要する競
技

ハアドル競走は、フイ井ルト競技に於ける棒高跳、ハンマア投などと相並んで、トラック競技の中でも最も、多くの研究と、美術的巧緻を必要とするものである。この點に於て、一般の練習者には、あまり歓迎されないもので、たゞ地味な少数者によつて研究されて居るやうである。

ハアドル
を越す
フオウ
ムは天
分より
練習に
俟つ

ハアドルを越す方法、即ちこゝで云ふ「フオウム」そのものが、一つの科學である。その合理的の「フオウム」を缺いたものは、如何に天分の器用と、速力があつても、よい記録時間を作ることには出ない。初心者が、この競技に親しむことの薄いのも、實に斯様なところに原因して居る。然しこゝにハアドル競走のみに許された一つの天地がある。それはこの至難とされるハアドルの「フオウム」も、天分よりは、むしろ勉強によつて獲得されるといふことである。この點に於て、棒高跳と共通したものがあつて感ぜられる。この二つの競技は、天分ともいふべき先天的資格よりは、むしろ長年の機械的研究によつて完成の域に達することが出来るものである。

ハアドル選手の養成といふことは、コウチから見ても、最も困難を感じるものである。まづハアドル競技に適した選手を發見することが、容易なことではない。次に選手自身がよく長年の試練に

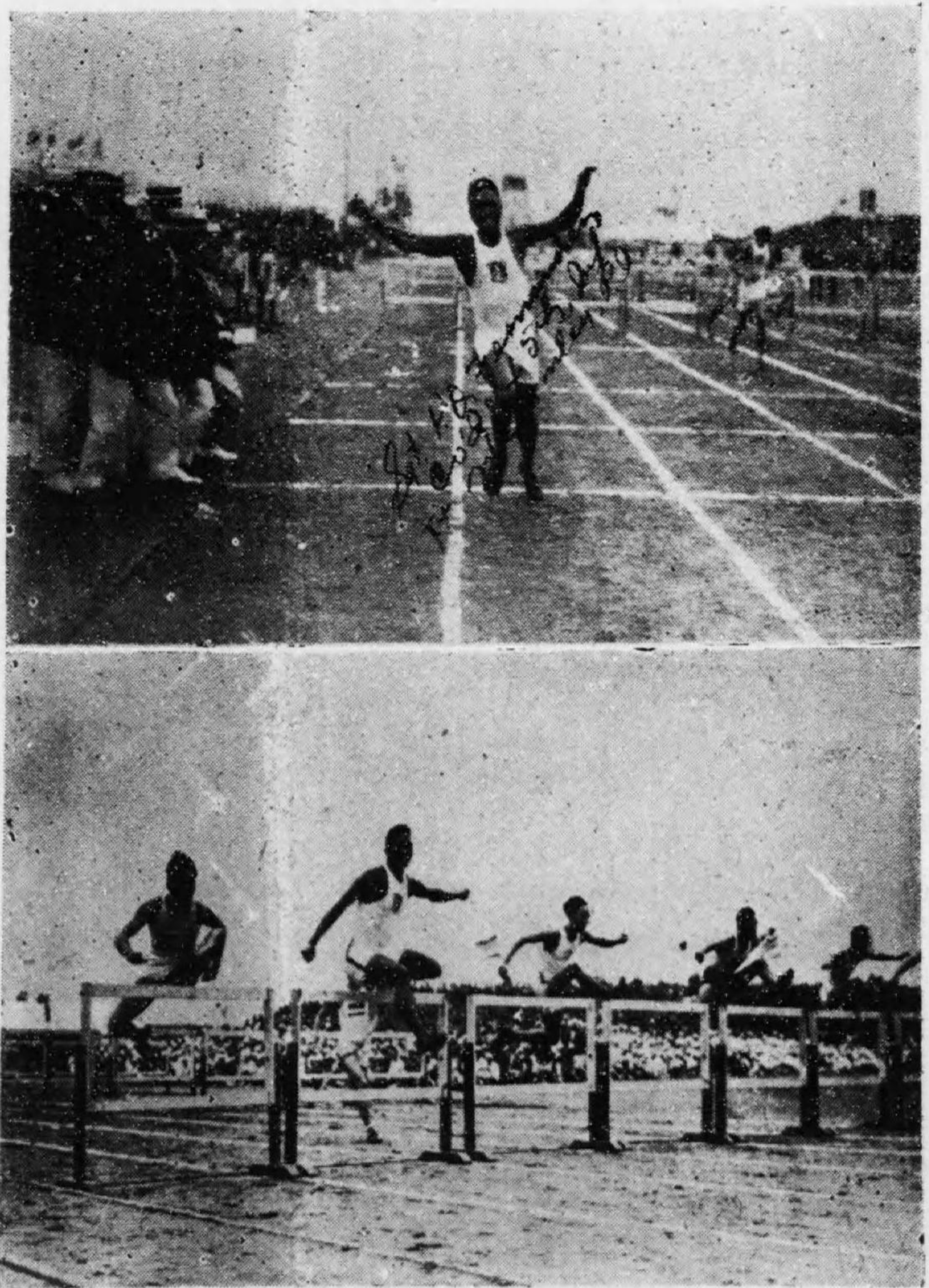
耐へ得るか如何かといふことである。何にしても、我國に於て、他種競技の長足の進歩に對してハアドル競技のみ取残された感のあるのは如何にしたことであらう。その原因については、本章の要所々々折にふれて探究する心算りである。

多年の辛苦を要するハアドル競走も、一度トラックの上で、それが行はれるのを見ると、その呼吸をもつがせないほどの派手な技術によつて、觀衆を魅し去つてしまふほど興味あるものである。

これは平地を走る短距離ほゞ一瞬のうちに決せられることなく、その中途にハアドルといふ障礙物のあることによつて、一種の危険がともなふことに一層の興味が加はるためであらう。

ハアドル競走は、三種の異つた距離で行はれ、またハアドルの高さにも、其々に異つたものが用ひられて居る。そのうち高障礙物競走といはれて居るのは、百十米ハアドル・レスのこと、百十米の走路の上に、等しき間隔に配置された、高さ三呎六吋（一・〇六米）のハアドル十個を跳び越へて行く競走で、低障礙物競走といはれて居るものは、二百米の走路の上に、高さ二呎六吋（〇・七六米）のハアドル十個を等しき間隔に配置して、それを跳び越へて行く競走である。いま一つのものは、四百米ハアドルと云つて、四百米の走路の上に、高さ三呎（〇・九一米）のハアドル十個を、等しき間隔に置いて、それを跳び越へて行く競走である。

ハアドル
競走の三
種の距離
と高さ
百十米ハ
アドル
二百米ハ
アドル
四百米ハ
アドル



(挿畫解説)

昨年極東大會に於けるハイ、ハアドル競走である。左より金田(日)フェルナンデス(比)その後中華民国の選手維胡岳、イラストレ(比)アマド(比)榎原(日)の順である。金田選手の「フォウム」は決してよくない。前脚がその足先を正面に向けず、左方を指して居る。これは昔のスタイルである。上體の「ジツプ」は充分でない。踏切りは右脚からである。右腕はもつと眞直に前上方に伸す必要がある。次のフェルナンデスは、上體の「ジツプ」は零で、これでは殆んどロオを跳ぶ時の姿勢であつて、恰もハアドルの上に腰かけたやうな感じがする。腕の動作も不可ない。左腕を外方へ伸したのば、權衡をさるためで、決してよい「フォウム」ではない。左から三番目の比島の選手は、跨ぎ越すまいふより跳んで居る。彼は短身なのであるから、この際その前脚の膝をこれより一層伸すべきである。これではハイといふよりロオの越し方に近い。また「ジツプ」を一層に加へる必要がある、腕のふり方は正しい。右方から二番番の比島の選手は、よく「ジツプ」して居るが、前脚の膝が屈つて居るのみ、腕を左右に開いたのが不可ない。これは一昔前の「フォウム」で、今日の一流ハアドラアには見られないものである。一見派手な「フォウム」なので、初心者によくこれを真似すが、それは止めなくてはならない。この動作は前進を助けるまいふよりは、權衡をさるために用ひられる。右端の榎原選手は、やはり「ジツプ」も、前脚の伸びが足りない。上は決勝點で、第一着フェルナンデス選手のゴオル・インである。これで見ると彼はテエブを意識して両手を舉上したやうに思はれる。この癖は感心しない。上方ではなく前方に伸すか、腕を後へ引いて胸を出す方がよい。身體の片方に傾いたのも、其處で幾分か時間を損失して居る。(この署名はフェルナンデスが、著者のためにサインしてくれたものである。)

ハイハア
ドルの距
離

そのうちハイ・ハアドル競走に於ては、ハアドル間の距離が、十碼(九、一四米)で、出發線から、第一のハアドルまでの距離は十五碼(一三、七二米)で、最後のハアドルから、決勝點まではそれより僅に長くなつて、一四、〇二米(四六呎)である。これは、國際オリンピックに於て行はれるハイ・ハアドル競走の距離であるが、我國の參加して居る極東大會、及び英、米の競技會では百二十碼ハアドル競走が行はれ、ハアドル間の距離及び、出發線から第一ハアドルまでの距離は米制のときと同じで、たゞ最後のハアドルから決勝點に至る距離が、十五碼であるから、この方が僅の距離だけ短くなつて居る。

ロオハア
ドルの距
離

次のロオ・ハアドル競走に於ては、ハアドル間の距離は、二十碼(一八、一八米)出發線から、第一のハアドルまでは、二十碼(一八、一八米)、最後のハアドルから決勝點までは、それより少し長くなつて、一八、二〇米あることになつて居る。これが英、米、及び極東大會に於ては、二百二十碼となつて居る。たゞ違ふところは、最後のハアドルから決勝點に至る距離が、米制の方が僅かに長くなるだけである。

四百米ロ
オハアド
ルの距離

最後の四百米ハアドルでは、ハアドル間の距離は、三五米(三三、二八八碼)、出發線から、第一ハアドルに至る距離は、四五米(四九、二二三碼)、最後のハアドルから決勝點までは、四〇米(四三、七四五碼)といふことになつて居る。これは普通四百米ロオ・ハアドルと呼ばれて居るもので

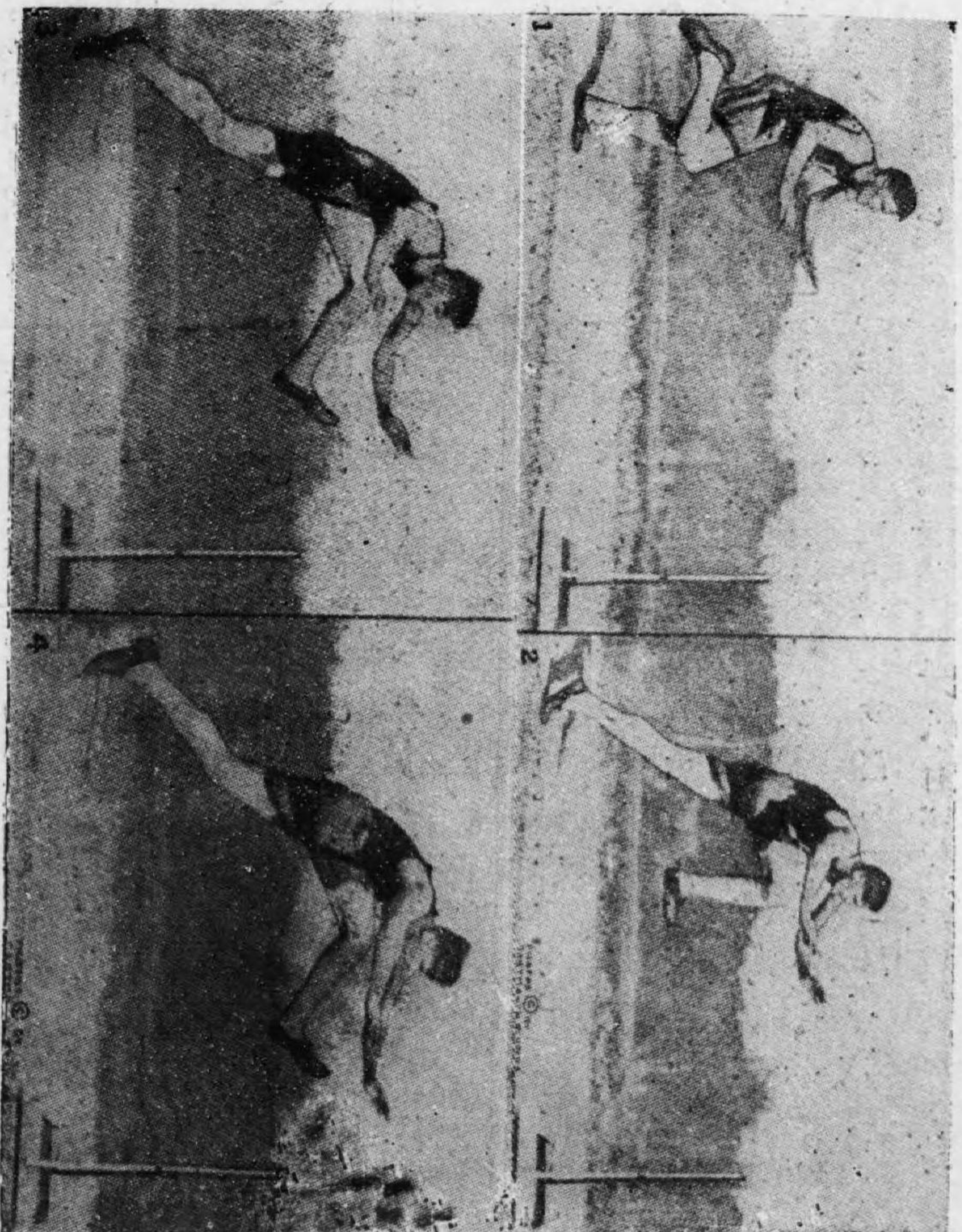
其他のハ
アドル競
走の種類

國際オリンピックの種目となつて居る。英、米で行はれるものは四四〇碼ハアドル競走である。この競走は、まだ我國で行はれたことがないが、それは一週四百米のトラックが少かつた故であると思ふ。これからは神宮外苑の如き理想的なトラックが出來たのであるから、この競走の行はれるのも近い將來にあると思ふ。

尙ほこの外に、米國には、屢々七〇碼のハアドルが行はれるが、それは室内のトラックで行はれるもので、ハアドルの高さはハイ・ハアドルと等しく、五個のハアドルが用ひられるのである。其他歐洲では、三〇〇碼ハアドル(ハアドル十個、ハアドル高さ三呎)なども行はれる事がある。

我がハア
ドル競走
界の不振

我國のハアドル競走が、比較的不振なのは、長年の研究が不足してゐる事にもよるが、この競技に理解をもつたコウチの少いことも、それに影響して居ると思ふ。これを世界の競技界について見ても、ハアドル競技の發達にあづかつて力のあつた人は、ごく僅の天才といよりむしろ熱心なる研究的な數人の選手である。これらの選手によつてハアドルの「フオウム」を次から次へと進化させてきたのであるが、正しい「フオウム」の會得といふことは、たゞ數年で出來るものではない。例へば十七秒といふ記録で止まつた日本選手でも、「フオウム」を一層改良することによつて、一秒を縮めることは難事でない。短距離競走で、世界的選手と、日本の選手の成績をくらべると、一割の



(挿圖解説)

ハアプロの第一人者ア・ル・トングソン 加奈陀のハイ、ハアプロの「アハカム」(一圖)トングソンがハアプロに近づき、まさに踏切らんとする瞬間。身體の傾斜が少し不足して居るし、それに着陸した足の踵が著けられて居るのは不可ない。また身體が「シツ」するものが、少し速すぎたやうである。ハイの「シツ」は、右脚を蹴上げると同時に進行はなくては不可ない。ここで注意を要することは、トングソンの獨特の腕の使い方である。即ち兩腕を殆んど前方へ伸して身體の「シツ」を助けて居る。この方法も「シツ」の足りない人には適した方法である。(二圖)兩腕は漸々前へ運ばれ、殆んど伸しきるのである。右脚の膝が最初に引き上げられて居る。これを充分に上げた後、膝から下脚部を伸すやうにする。ここで(一圖)に現れた缺點は陰をひそめた。左脚のよく伸びてその足先で全身を支へた點を、それから頭に至る全身の傾斜が充分になされた點に注意して頂きたい。前に云つたやうに腕の使い方は、トングソンの獨特のものである。本文に説いた「アハカム」による、この瞬間右腕は後へ行くことになる。また本文に説いたやうに、前脚の蹴上げ方は、ハアプロの脚の長さによるのである。(本文参照)

(三圖)膝を充分に引き上げた後、ここでは下脚部が伸ばされて、足は殆んどハアプロを越へる高さに達して居る。後脚のよく伸びた點を、左足の爪先で充分に踏切つた點に注意して欲しい。身體の傾斜は、上體の「シツ」によつて一層に強められて居る。また右腕だけ肘のさゝるでかすかに屈つた點に氣をつけてもらひたい。(四圖)上體の「シツ」は、右足の膝を胸を、殆んど接せんばかりになして居る。この動作は兩腕を前方に伸ばすことによつて一層たすけられるのである。もつとも左腕だけを前に伸して、右腕を後にふつても、この効果は得られるのである。(本文参照)次に後足がまだ充分に伸し切つたまゝになつて居ることも注意して頂きたい。

「フオウム」の完成によつて一秒は縮む

傳統の不足

差はなく、例へば百米では一秒とちがつて居ないのであるが、ハアドル競走では如何であらうか、百十米ハアドルでは、世界と日本の選手には、二秒にも近い差がある。この差の由來するところは主としてハアドルを越へる「フオウム」に、ごこか無駄があつて、それが機械のやうに正確になされて居ない故である。また初心者を良導するハアドルの名コウチと、先輩がないといふ傳統的弱點の故である。これはあまりに大袈裟に聞へるかも知れないが、私はハアドルの不振の原因を、主としてそこに見るのである。

ア、ル、トンプソンの語

現代に於けるハアドル界の鬼才といはれる加奈陀のア、ル、トンプソン——彼はハイ・ハアドルの世界記録十四秒四を作り、尙ほ第七回オリンピックには第一等を占めて居る——が進歩した跡を参考までにお話することにしよう。これは單に歴史的の興味だけではなく、「フオウム」といふことが、ハアドルには如何ほ必要にして缺くことの出来ないものかといふことを示すと同時に、それを得るまでに、何れほどの長い年月の研究が必要とされるかといふことを示すためである。

トンプソンは、彼の實話にも云つて居るやうに、中學校に入るまでは、ハアドルを見たこともなかつたのである。したがつて中學時代、初めて競技會に出たときも、少しも未來の大選手たる

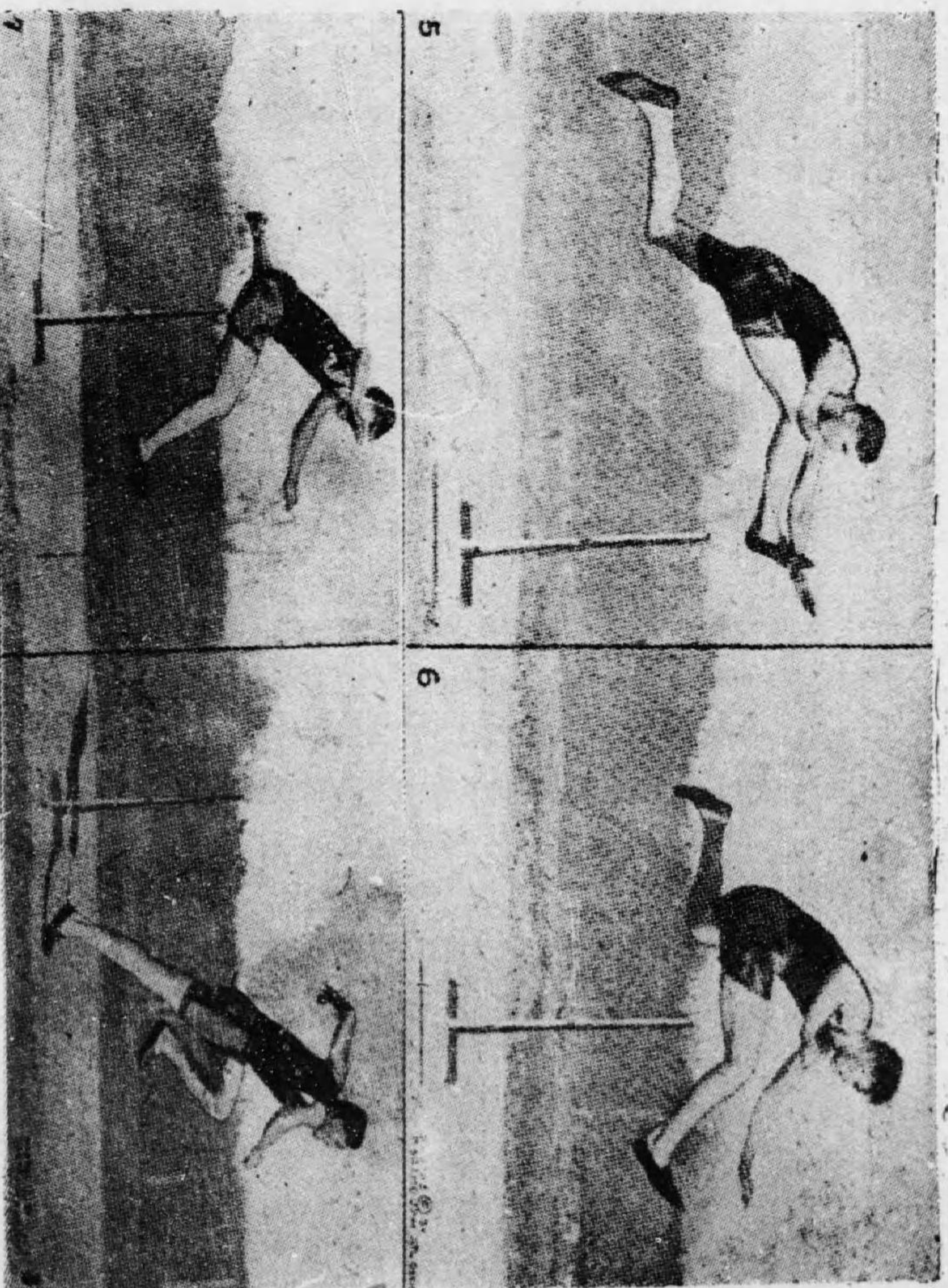
片鱗さへも示されなかつた。たゞ彼は、百碼を十秒幾つかで走れた——それと云つてもスプリングタアとして誇るにたるほどの速力ではないが——その外ではハアドラらしい頑強な體格を有つて居つた。彼の周圍に居るコウチは、彼の「フオウム」が洗練されても、十五秒三の記録に行きつくのがやつとだと云つて居つた。その時の彼の「フオウム」は數年前から誰でも使用して居たもので別に新奇なところがなかつたのである。

ケリイ

其後トンプソンは、カルホニアにある南加州大學に入學して、ケリイといふ名選手と一緒に練習するやうになつた。このケリイといふのは、近代の米國の名ハアドラアとしてばかりではなく、第五回ストックホルムのオリンピックにも出場して、ハイ・ハアドルに一着となつた選手である。トンプソンは、ケリイの行ふ「フオウム」を究めて、一ヶ月目で、ケリイを負かしてしまつた。その時の記録は、十四秒八である。要するに、これはトンプソンが、從來自分がやつてきた「フオウム」を、ケリイのそれを研究することによつて、一層科學的なものとした爲に優に一秒を縮めることが出来たことを示すものと云つてよい。

まだ經驗の少いトンプソンは、その年の終りに開れた競技會では、前のケリイと、またシンプソンといふ名ハアドラアに返り打ちにあつた。このシンプソンといふのも、世界一流のハアドラアで、ハイ・ハアドルの世界記録を、始めて十四秒臺までにした選手である。この敗辱が、若いト

世界で初四秒の十秒を縮むだけの記録をシンプソンが



(挿畫解説)

(五圖) になる。右脚はバアトルを完全に越せる高さに迄上り、下脚部は充分に伸し切り切られて居る。上體の「シツア」は極度になされ、顔と右膝が觸れんばかりになつて居る。右脚は前方に眞直に伸され、その足先は眞直に空の方向を指して居る。左脚は、かすかではあるが、上外方へと引きあげられんとして居る。右腕は少し前方の右を指して居る。これは左脚が前方へ運ばれる用意である。この「アウカム」は、たゞ右腕の動作を除いては、本文に説いたものと同じである。(六圖) ことで「トシツア」は、上體の「シツア」を少し減じた爲に、それはあまりに高く起き上つて居る。この瞬間右脚の腿がバアトルを越へるのであるから、これほど高くバアトルを越す必要はないのである。上體がバアトルの上を越すとき左の膝は上方へ引き上げれば間に合ふのであるから、こゝではこれほど左膝を高くしなくてもよい。左腕は前方を指して居るが、右脚が下降するのさ呼應して下されやうとして居る。右腕は身體の側面に樂に保たれて居る。前に眞直に伸した右脚は、この瞬間漸々その下脚部を縮めて居る。何時までも右脚を伸し切つて居ることは、いたずらに時間を損失することになる。

(七圖) バアトルを掠めて越す完全な「アウカム」に注意して頂きたい。右脚は今やバアトルの上に懸つて、それを完全に越すために可成り上方へ上げられて居るが、そのために上體を捻つたりして、その權衡を失ふやうなことはしない。これはしなやかな腰の動作を必要とする。次に右脚をなるたけバアトルの附近に降すために、その開きを縮めた點に注意されたい。(八圖) この圖では肩がかすかにすくめられて居るのが欲點である。其他では完全な「アウカム」を示してゐる。右足から頭に至る一直線と、それがよく前傾した點は、完全な「アウカム」である。また、足先で着陸して居る。左脚はバアトルを越したのち、外方から半圓を描いて前方へ運ばれ、今やその下脚部を伸して第一歩を踏み出そうとして居る。腕の動作は正しい「トシツア」の動作と殆んど同じである。(續きを

見るべし)

ンブソンの未來にとつて、されほぎ奨勵になつたことであらう。

このシンブソンも、同じやうな徑路をとつて進歩を遂げた選手である。一九一五年に太平洋沿岸で、全米の選手権競技會が開催され、全國のハアドラアが集まつたことがある。シンブソンはこれに参加して、やつと三等になることが出来た。その時シンブソンの腦裡には、全國のハアドルの名選手の「フオウム」が植付けられたのであつた。それから一年後には、前に話した十四秒臺の世界記録を作つたのであつた。

トムブソンや、シンブソンを生むだ環境は、其他の澤山の名ハアドラアを生んだ米國の大平洋沿岸であつた。其處には研究心に富んだ澤山のハアドラアが、偶然にも集つてゐたのである。それが彼等に、觀察と研究の上に、非常な利益を與へたことは容易に想像されるであらう。日本の競技界の歴史の短いうちにも、ハアドルの研究は、最も看過されて居つたことは事實である。このやうな環境に居る我々は、出来るだけの智識を得ることによつて、貧弱な記録より十五秒臺にまで進めなくてはならない。今度巴里に派遣されたものの中に、ハアドル競技に見學を遂げた人があるから、來る一九二八年のオリンピックには、我國最初のハアドラアを派遣するまでに成りたいものである。

ハアドラア環境

進歩の極 點にある 世界のハ アドル界

世界に於けるハアドル競技の進歩は、たしかに目覺しいものであつた。それを他の競技種目に較べて見ると、その記録から見ても、またその科學的の「フオウム」をもつたハアドルの跳び越へ方について見ても、數段上にある。今日の大競技會などでハアドル競走を見ると、その合理的な跳び方には、それ以上進歩するの餘地がないやうに思はれる。この感じは、ことにハイ・ハアドルに於て、一層に深いのが常である。ロオ・ハアドルは、まだ一記録が高められるやうな氣がある。これをなすことが出来る選手は、一流のスプリンタアとしての快速力をもつて、しかも現在より一層に合理的の跳び方を會得したものでなくてはならない。これを實證するものとして、昨年米國に於て、二百二十碼のロオ・ハアドルの記録を破つたアイオア大學のブルツキンス選手をあけたい。彼は二十八年も破れることのなかつた、クレインツレインの作つた二十三秒六を、二十三秒二にまで縮めることが出来たのである。四百米ハアドルも、その「フオウム」と、耐久力の養成によつて記録が向上されつゝあることは、最近の米國選手、テイラア、ライリー等の成績を見ても明かであらう。ことにテイラアは、巴里オリンピックに於て、五十二秒一の世界記録を作つて居る。

ハアドル競走の 要素

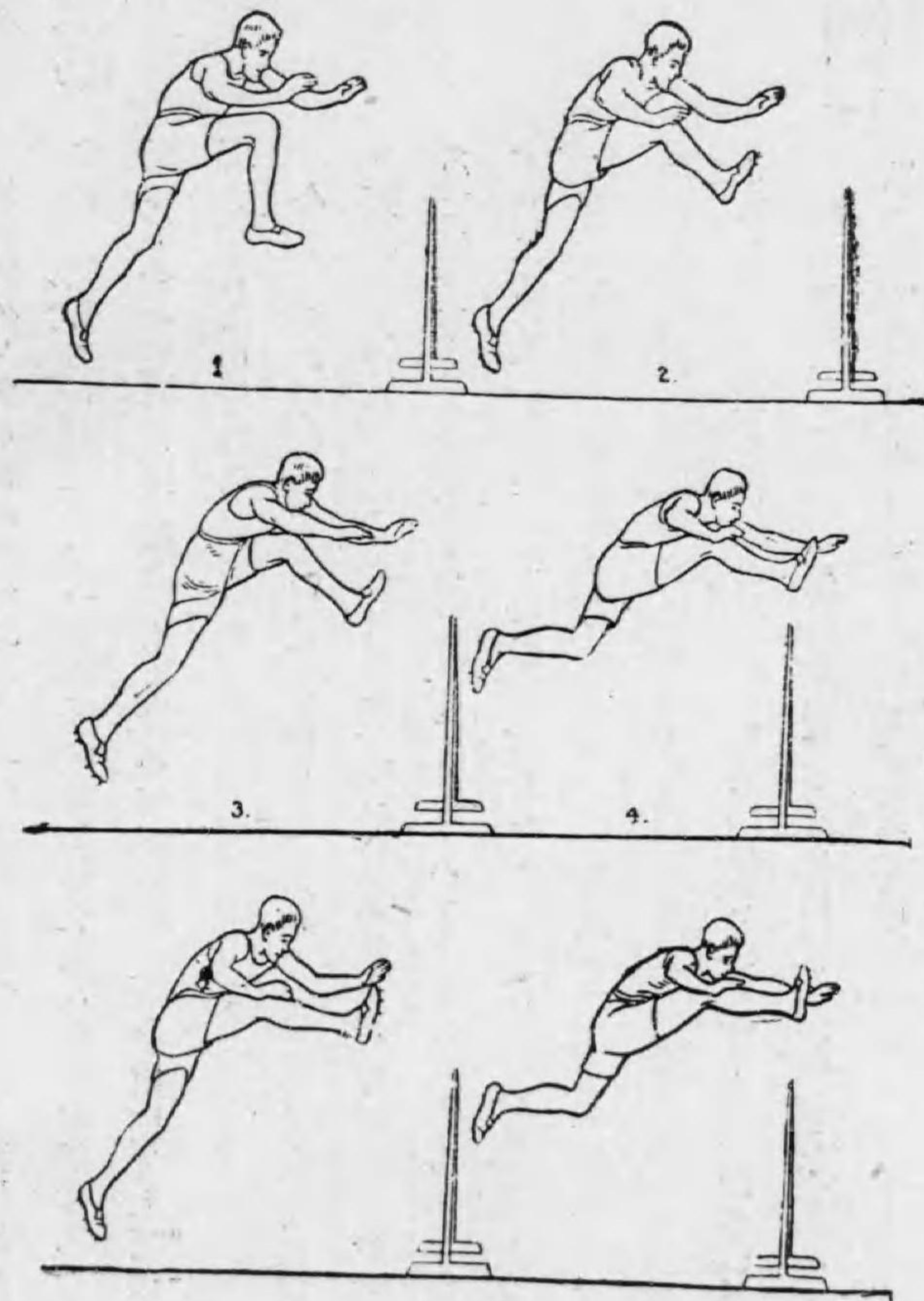
ハアドル競走に於ては、主要なる要素が二つある。その一つは、ハアドルを越すその方法と、い

「スプリ
ント」必
アレモ第
一義にあ
らず

ま一つは、速力である。その一つを缺けばハアドラアの資格を失くすものと云つてよいほぎ、二つとも必要なものに違ひない。然し初心者、ハアドル競走を行はんとするとき、必ずしも速力がなくとも悲観をするに及ばないのである。それはハアドルを越すことの練習を開始すると同時に、「スプリント」の初歩に就て併せて研究をすれば、普通ハアドル競走に必要とされる程度の速力は得ることが出来るものである。ハアドルに良い記録を作る人は、必ずしも一流のスプリンターであるときまつてゐない。普通程度の速力があればよい。「フオウム」さへ完全にすれば、その人でも十五秒までは進めるだらう。それ以上の記録を作る人になると、どうしてもスプリンターとしても、一流に近い人でなくては無理である。これは世界のこと、まだやつと、一、二の人が、十六秒臺に達した日本のハアドル界の状態では、スプリントよりも、ハアドルを越す「フオウム」の完全なものが勝利を占めるのである。

名選手の
速力

トンプソンは、ハイ・ハアドラアとして傑れたものは、百碼十秒六以上の人でなくては不可な
いと云つて居る。また近代に於けるハアドル競走の祖、クレインツレインの如きは、百碼を十秒で
走つたとマフイは告げて居る。ロンドンのオリンピッククに優勝して世界記録を生むだスミツソン
もやはり、十秒のスプリンターであつた。



第一から第四までは、長脚の
ものが、専ら使用する踏切りで
ある。(トンプソンの「フオウム」
を見よ)その前脚の蹴り上げ方
は、ロオの場合と同じである。
最後まで膝關節を伸さないで置
くこの方法は、純粹なハイの越
し方ではないが、ある選手はこ
れによつて成巧を遂げて居る。
大低のものは、この方法による
さ、何處か無理が生ずる。初心
者は、下段の方法によつて、最
初から前脚を伸す方がよい。ま
たある人は、この二つの中庸な
まつて居る。

ハアドラアの體型

トラックとフィールドの各競技を行ふ選手の體格は、實にあらゆる體型を網羅して居ると云つてよい。然しある競技は、一定の體型を備へたものだけに適することがある。例へばハンマー、砲丸投の選手を見れば解るであらう。ハアドル競技も、原則としては一つの特別な體型を備へた者を必要とするものである。

今まで私の見分したところによると、ハイ・ハアドラア、またはロオ・ハアドラアの中には、随分と短身の人が多い。ことに、これはロオ・ハアドルの場合に多いやうである。其故に一寸見たところでは、短身で、速い人の方が、ロオ・ハアドルに適して居ると思はれた。最近の日本のロオ・ハアドラアには、短身の選手が多かつたことは事實である。あの上海のトラックで、不振な日本軍の爲に獨りハイとロオに奮闘した關西の渡邊選手、大阪の極東大會に名を揚げたロオの慶大の別府選手、金田選手、内田選手、日本のハイの記録を十六秒臺に高めた同志社の榎原選手などを見ても五尺四寸から五尺五寸餘の短身と云つてよいほどの體格の選手が多い。

長脚の人に期待す

然し私は、これから生れるハアドラアは、身長のある長脚の人でなくては、如何しても駄目だと思ふのである。それはロオ・ハアドルでも同様である。ましてハイ・ハアドルに於ておやである。後で話すやうに、身長の高いハアドラアは、どうしてもハアドルを跳び越へる傾きがある。ハアドル

は跳び越すのではない。實は跨ぎ越すものなのである。短身なものには、日本人の缺點とされて居る、ハアドルの間の歩数が、ハイの場合は三步で走れなくなる。ハアドル競走の根本と相反した體格のものには、とても傑れた成績を望むことは難しいのである。

世界の一流のハアドラアの體格を見ると、その身長は六呎以上である。あるものは、なほ三、四吋も大きいのである。それがたゞ長身といふだけではなく、體重も一七五ポンドから、一九〇ポンドまでも達するほどで、何處かがつらりとした體格の選手ばかりである。それは日本の投擲競技の選手の體格に匹敵するほどである。私は日本の選手でもそれほご頑健な選手が、ハアドル競走を試みることをすゝめたいのである。最初速力がなくともよいから、ハアドルを練習して見ることを、呉々もすゝめ置く。

理想的な體格

理想的のハアドラアの體格は、長身にして、關節の柔い人がよいやうである。あまり筋骨隆々といふやうな人は、どうしてもハアドルを跳び越したがる癖がある。長身で、痩せた人は、跨ぎ越すといふことに容易に注意を拂ふことが出来る。

ハアドルは、すれ／＼に跨ぎ越さなくてはいけないのであるが、體重のある人は、如何程「フォ

體重の大
きすぎる
人

ウム」がよくつても、すれ／＼にかすめて跨ぎこすことに困難を感じるのが常である。此種の人は足とハアドルの上端との間のスキが數吋にもなる。これは何故であらうか。筋骨のたくましい人は、ハアドルに向かつて踏切るとき、力を入れすぎると、ハアドルの上に来た時身體をジツプさせることが充分にやれないことに原因して居る。(こゝにジツプと云ふのは、ハアドルを越へるとき、上體を前方へ折ることを指すので、これからはジツプ(tip)といふ原語のまゝ使ふ)このやうな體型のもの、前に云つた理想的體型のものとの間には、百十米の距離に於てさへ六呎から十呎の差が生ずるといはれて居る。もつともその差は、ハアドルを越へる「フオウム」の違ひから生ずることを指したのである。

ハアドル競走に、その好みも、また體格も適すると決定したら、諸君はハアドルを跨ぎ越す練習を開始するのである。まづ話は、ハイ・ハアドルからすることにする。

ハイ・ハアドルの研究、第三に、この百十米の距離を如何にして走るか、といふ「スプリンティング」の研究である。これを一層解りやすいふと、ハイ・ハアドルは短距離競走であるから、スタートの速いことは、その勝利を一層確實にするものである。亦如何にしたら三呎六吋の高さのハアドル十個を、全速力で、



ハイの第一人者トンプソンが、如何にハアドルを掠めて越すか、それに注意して頂きたい。殆ど後脚が、ハアドルの上端と衝突するやうに見へる。名選手になるに、後脚がハアドルの上に懸るまで、ハアドルの上端より下方にそれを支へて置く。そして後足がハアドルを越すときになつて、初めてそれをグイツミ引き上げる。この後脚の動作は、後方から前へ半圓を描いて運ぶのと同時に行はれる。大低のものは、これが出来ないで、最初から後脚を高くたくし上げて置く。トンプソンの腕の「フオウム」は彼獨特のもので、それは専ら上體のジツプを助けるためである。(他圖参照)

「クロウ
テ・スタ
アト」の
重要なこ

跨ぎ越せるか、その技術を會得なすこと、最後には、百十米の短距離を、よろめかないで、正しい「スプリント」で走り通すには、如何にしたらよいかといふことを知らねばならない。

スタアトについては、それが短距離競走の勝敗の半ばを支配するものであることは、スタアトを専門にお話したからよくお解りのことと思ふ。スタアトで後れることは、既に心理的に敗て居ることであり、「クロウチ・スタアト」で發走してから後の數歩の正しい姿勢は、第一ハアドルを越すのに重大の影響があるだけではなく、残りの九個のハアドルが、巧みに越せるか否うかといふことまで影響してくるのである。スタアトから第一ハアドルまでの歩測を誤つて、繼足や無理に歩幅を擴けたりすれば、身體の正しい姿勢——こゝでは「スプリンテイング」の際の身體を前へ傾けることを指す——が失はれてしまふ。「短距離競走では、そのスタアトが全部である」と云つたが、ハアドルでは、スタアトは、それ以上に重大なものである。其故に、スタアトの練習は、スプリンタアと同じ量は練習する必要がある。(スタアトの章を、再讀されたい)

また「スプリンテイング」については、その章に於て既にお話してあるから、こゝで再び説くことはしない。然し「スプリント」とハアドル競走と關連して特に注意すべきことは、その場合に臨むだ際に説明を加へることとする。

ハアドル
競走の祖
先

モン
ギユ
シヤ
アマン
(英國)

世界最初
のハアドル

ハアドルを跨ぎ越す要領を、實際に付て話す前に、ハアドルの「フオウム」が今日の完璧に近いものになるまでのその進化について話すことにする。とにかく研究者は過去のいろ／＼の「フオウム」を一通り知つておくのも無駄なことではあるまい。

ハアドル競走のものは、オビヤクシヤ障碍物競走であつて、それは昔から英國に流行して居た競技の一つである。英國の陸上競技界の古老モンギユシヤアマンは、その一八八九年に出版した著書の中で、この競技の由来を、次のやうに話して居る。「アマチュア競技の初期には、ハアドル競走と障碍物競走とは同じものとされて居た。即ちハアドル競走とは、短距離競走に跳躍を加へたもの、障碍物競走とは、長距離競走に、跳躍を加へたものとされて居つた。第一回の牛津と劍橋の對抗競技が、一八六四年に開かれたときに、二種のハアドル競走と障碍物競走がその競技種目に加へられたのである。……その競技會の委員は、高さ三呎六吋のハアドル十個を、十碼づゝの間隔を置いて、百二十碼の距離に並べ、第一のハアドルから出發線、最後のハアドルから決勝點までの各距離を十五碼と定めたのである。それがハアドル競走の將來の標準を作つたのである。斯様にして距離が一定のものにきめられたので、練習者は、なるだけ跳ぶ時間を少くして、走つた方が、速く疾走されると云ふことが解つてきた。また、經驗によつて、ハアドル間の歩數は三歩がよいといふことも解つてきた。尙ほハアドルを越すには、片足で跳んで、反對の足で最初に着

昔の越し方

陸する——即ちひと跨ぎでハアドルを越すことも知るやうになつた……」
これで観てもわかるやうに、昔のやうに障碍物競走と一緒にされて居たときはさほごでなかつたが、一度トラツクの上で行はれ、一定の距離とハアドルの高さが規則によつて定まると、ハアドル競走はますます科學的巧緻を必要とするものとなつたのである。

昔のハアドル競走の繪を見ると、現今のやうに、ハアドラアは、ハアドルを越すときに、上體を前方へ「ジツプ」してないで、殆ど眞直にして居る。前脚の膝は、現今の見るやうに眞直ぐに伸すことをしないで、身體の内方へと曲けてゐる。着陸するときは、兩足が一度になされるので高いところから跳び下りたと同じやうに、前進がその瞬間に一時止まつてしまふのであつた。また踏切る足は、左右を兩方とも使つて、兩足何方でも踏切れるものが偉いとされて居た。

「フオウム」の改良
手は専ら
權衡のた
めに
クレイン
ツレイ
ン選手

この「フオウム」が最初に改良された點は、その後脚を、後外方へ流すやうにした事であつた。次にハアドルを越すときに、上體が眞直になつてゐるのを、前方へ「ジツプ」するやうになつた。その時腕を働かして、早く着陸をなすといふ考へは、未だ誰も知らなかつたやうである。其故に兩腕は、身體から左右に突出して、丁度帆を張つた船か、兩翼を擴げた鳥のやうな形で、専ら空中に於ける身體の權衡をとることに主として用ひたものである。一八九八年頃に、ベニシルバニア大學のクレインツレイン選手は、前足を眞直ぐに伸して、ハアドルを跨ぎ越すことに氣がついた。

これに氣がついたのはクレインツレインの偉いところで、それを實際に應用して見ると、今までのやうに跳び越へてゆく方法より、遂に速く走れるやうになつた。彼は英國との對抗競技で、この方法を用ひて優勝したし、また一九〇〇年の第二回オリンピックには、非常な成績で第二等を占めたので、たちまちハアドルの「フオウム」は一大轉機に臨むたのである。このクレインツレインは、古今の名選手で、オリンピックには、短距離に、また走幅跳に、ハアドルに、みな一等を占めたのであつた。したがつて彼のやうな不出世の天才選手によつて、作られた記録は、永らく破られることはなかつたのであるが、彼の「フオウム」は、そのまゝ、傳統的に全てのものが墨守した譯ではない。それより今日に至るまでそれには幾多の修正と、ある部分に於ては、根本よりして變更が加へられたのである。

その改善をなした人達の名は、米國のガレル選手、モロネイ選手、シヨウ選手、スミツソン選手等である。ことにスミツソン選手の名は、未だに第四回オリンピックに世界記録を作つた選手として、運動史上に燦然たる光彩を放つて居るが、それにもまして、彼の名を不朽ならしめたものは、ハアドルを越へる時の後脚とその運動を司どる腰をしながら使用することを發見したことにある。これによつて、從來の空中に止まるやうな姿勢は改められた。即ち空中に於て後脚と腰とをしながら動かすことによつて、身體の重心を少しも失はずに、速く着陸することが發見さ

スミツソンの功績



第八回オリンピックのハイ、ハードル決勝。上圖は最後のハードルを越すところ、さすが世界の粒よりの名選手だけに、見事な「フォウム」である。一番手前のハードルを越すグリセリイ選手(米)の「フォウム」は大體に於てよい。たゞ一層上體のジツプと、ハードルをすれ〜に越せば完璧と云へる。第二の走路では米選手アンダソンがたはれて居る。第三の走路を走るクリスチャソン(瑞)は、確に躊躇の色が見える。このやうに身體の前傾が失はれたことは、非常な損さいばねばならない。左端の選手はキンセイ(米)である。丁度左脚をしてハードルを越さうとして居る。たゞ腰を左側にひれるのにしなやかさが足りない爲、上體までひねれて居る。これは何時でも兩肩が水平になるやうに心懸けなくてはならない。前脚(左)のハードル間近に着陸する點も見逃しては不可ない。上體はよくジツプされて居る。これから着陸するまでに漸々起して、平常のランニングの姿勢にかへるのである。左から二番目のアトキンソン(南亞)は、上體のジツプが不足して居ることを除いたら、難を云ふところはない。

下圖は、そのゴガル、インで、左方のキンセイミアトキンソンの接戦を窺ふこゝが出来やう。二人とも胸でテエブを切らんと努めて居る點に注意されたい。一瞬の差でキンセイが優勝したのである。ハードラアは、短距離競走の全ての技巧に通じて居なくてはならない。右端のグリセリイのフィニッシュには、幾多の缺點がある。

ハアドル
を越す時
でも競走
の姿勢を
崩すな
腕の動作
の昔と今

れたのである。そればかりではない、腰をしなやかに使用すれば、ハアドルの上で、上體をひねる必要がなくなつて、空中に懸つたときでも、ランニングの時の身體の姿勢を比較的變へず、維持することが出来るやうになつた。このランニングの姿勢を、空中に懸つた時でも崩さないといふことは、ハアドル競走の秘訣である。

また腕の動作にしても、昔のは、たゞ空中に懸つたとき、身體の權衡をとることに用ひられたものである。従つて兩翼を張つた鳥のやうな形で、ハアドルを越へたものであるが、現今の「フオウム」によると、右腕をハアドルに向けて伸すや否や、左腕は、上體を前に曲げるのを助けるために、やはり前方へと振り出し、右腕は後方へと振られるやうになつた。そうして着陸に際して後足であつた左脚が、右脚の前方へ踏み出されるときには、腕もそれと一緒に、こんどは右腕が前方へ振り出されるといふやうになる。これは丁度、我々が平地を走るとき、腕と脚の運動の關係と同じことなのである。其故に、この場合の腕は、たゞ身體の權衡をとるといふことだけに用ひられるばかりではなく、平地を走るときと同様に、前進をも助けるために使用されて居るのである。

斯くの如くハアドルの「フオウム」が進化して行つた跡を見ても、その目的とするところは、如何にして身體の各部を有効に使へるかといふ方法の解決にあつたことが解る。

走ること
とハアド
ルを越す
ここを調
和させよ

ハアドル競走は、たゞ走るだけではない。またハアドルを越すことばかりではない。障害物を越へる方法と、その間を走ることと調和させることを考へなくてはならない。そのために疾走状態からハアドルを越すまでの過渡である踏切りと跨ぎ越す要領と、ハアドルを越してから疾走状態に移るまでの過渡である着陸とを、分解して詳細に究めると共に、この三つのものを調和させることを考へなくてはならない。こゝでは研究の便宜上、三つを分類して説くことにする。

ハアドルを跳び越さないで、跨ぎ越すといふことは、現代の進歩したハアドリングの秘訣である。この章のはじめに、ハアドルには、科學的研究と美術的巧緻を要するといつたのは、この意味に外ならないのである。然し諸君のうちには、その體格によつては、跨ぎ越すが、どうしても無理になると云ふ人があるかも知らない。その通り、現にハアドルを跨ぎ越せないで跳び越へる人が多いが、その人は眞當のハアドラアとはいへないのである。

コウチによつてハアドルを越す方法が違ふことがあるが、此處ではその一々に涉つて論評を試みないつもりである。たゞ此處には、現在に於て、最も完全なハイ・ハアドルの「フオウム」と折紙をつけられて居るものだけを説くこととする。(この「フオウム」は、大選手トンプソンを始め、斯界に造詣の深いダトマモウス大學のコウチで、第四回オリンピックにハアドルの榮冠を獲得したヒ

ルマン、現代ハアドル界の權威であるエ、ル大學のコウチ、コムストック、また斯のロバアトソンが今日推舉するものと同じである。これを今まで日本に紹介せられた瑞典のエルツベリイ、英國のムサビニイとウェブスタア、米國のマアファイ等の著書にある「フオウム」と較べると、非常に相違したものである。常に進歩して止まないハアドル競技のことであるから、十數年前に出版されたこれら著書に書かれたものは、現在で大いに改良を加へる必要があらう。

我々の標準とする「フオウム」

我々が今日標準とするに足るハアドルの「フオウム」は唯一つある。その奥儀に達することの出来ないものは、競争の激甚を極める世界的舞臺に活躍することは難しい。その「フオウム」に一つ短所があつても、十個のハアドルを越すときは十倍の損失が生ずる。其處に一秒ほどの差が生ずることは何んでもないことである。この一事を考へても「フオウム」の完全といふことが、この競走に於て第一に心掛るべきことであることが知れやう。

ハアドルは経済的に掠めて越す

ハアドルを越すには出来るだけハアドルと、すれ／＼に、殆んど掠めて越すことが必要である要するにハアドルは越すのではなくて、最も経済的に跨ぎ越すのでなくてはならぬ。この事は、ハアドルの「フオウム」の進化を話したときに話した通りである。自然その姿勢も疾走のときのまゝでそれを少しも崩さないやうにするのを本意としなくてはならない。

正しく踏切る

正しく越すためには、正しい踏切りを選ばなくてはならない。第一のハアドルを越すのに、その



ロオ・ハアドルの世界記録を生れた競走。先頭を走るのは、アイ
 オラ大學アルツキンス
 で、見事にハアドルを越して、まさに着陸せ
 入さして居る。前脚はよく伸びたまゝ、着陸して居る。これはハアの
 場合には、なるだけハアドルの周りに着陸する
 ることをよしとしたの
 と反對である。身體の
 前傾は、平地を走る時
 と同じ程度にしか過ぎ
 れてない。無通ツツア
 は、ロオに於て必要で
 はない。二着の選手の
 踏切りの見事な點を見
 逃してはいけない。三
 着の選手の「フオウム」
 は全てに亂れて居る。
 また硬くなつて踏踏の
 色が見える。

蹴り足を
膝関節を
伸して

踏切りを間違へば、後の九個のハアドルを越す調子までが亂されてしまう。まづハアドルと踏切る地點とその距離について云ふと、それが近すぎると、前脚が衝突する恐れがある。また遠すぎると餘計に跳び上る必要が起つて来る。それには何時でも、機械のやうに正確に適當な踏切り地點を定めて置く必要がある。如何に長身で、而も長脚を有つた人でも六、七呎以上離れたところから踏切るにはよくない。普通は六呎ほぎのところ、利き足が来るやうにする。(これから説明の便宜上利き足を左と假定して話すことにする) まづ右足の膝を真直に伸して、ハアドルの上へ蹴り上げるのである。(註)そうして、左腕は前方へ充分に伸し、上體はそれにつれて、蹴り上げられた右脚の上に覆ひかぶさるやうに前方へ曲けて、丁度上體と右脚とが、Vの開きを作るやうにする。

蹴り足の
伸びにつ
いて

(註) 比較的長身長脚の人は、この際これほど脚を真直に伸さないで、膝が幾分か曲けられたまゝになつて、丁度ハアドルを跨ぐやうな形をとる。これはロオ・ハアドルを越す際に見られる形であるが、長脚の人は、腰部がしなやかであるから、ハイ・ハアドルの際でも、この方法で充分なのである。然し初心者は、前脚を真直に蹴り上げる方法によつた方がよい。

上體の
「ジツプ」
と前腕

初心者は、どうもこの上體の前方への曲け方——即ち「ジツプ」が足りないものである。この「ジ

後腕

ツプ」を充分にするためには、右腕と反對側の左腕を、前方へ充分に伸す必要がある。

右腕は、半ば後方へと伸されるのであるが、其程度はランニングの際に用ひた腕を前後にふつた程度がよいのである。

後足の引
上げ方

一番最後に、少し後れて、踏切つた左足が、充分に伸されたまゝで地から離れるのである。もしこの踏切つた左足が、右足と一緒にあげられたり、また上げ方が速いと、ハアドルを越して、着陸してから、直ぐに第一步を踏み出すことが出来なくなる。その左脚の引き上げ方は、腰を左外方へ廻轉しながら半圓を描くやうにして上げるのである。この動作は、腰の使ひ方を、しなやかに半圓に動かすことによつて得られるのである。

前脚の着
陸

前に上げた右脚が、ハアドルを越へて下降し始めたら、出来得るだけ速く地に降り始めると同時に後からあげた左脚も、續いてハアドルを越へて、前足(右足)の着陸地點より前方の地點へ着けるのである。即ちこれがハアドルを越した後の第一步となる。これを時間的に見ると、右足の着陸する時間は、左足の着陸より一秒の何十分の一か速い譯である。

後脚の着
陸

少し云ひ後れたが、左脚(後脚即ち踏切る側の脚)をハアドルの上方へ引き上げる瞬間は、丁度上體がハアドルの上に懸つた瞬間になされる。それも前に云つたやうに、左脚側の腰をしなやかに動かして、丁度それが外方へ向つて半圓を描くやうに廻轉して運ぶのである。その際の左脚の形は、

左腕の動
作

上脚部(膝から腿にかけて)が、上體に對して直角をなして、左外方に突き出される。其故上脚部の内側は、ハアドルの上邊とすれ／＼に平行なすことになる。膝から屈折された下脚部は上脚部と殆んど直角をなして、軽く後方へ流すやうにする。

上體の「ジツプ」

右脚が着陸する少し前に、上體の「ジツプ」の程度を漸々と減するやうにすることも必要である。何故かといふと、着陸したときに、ランニングの際にとる傾斜角度より餘計に「ジツプ」がなされて居ると、前にのめつて、着陸後の前進が防げられることになる。この「ジツプ」の度を減じることが行はれて居る瞬間、一方左脚は、その膝を心持上方へあけて、ハアドルに觸れないやうになし、次に前方へ運ばれ、右脚の着陸した地點よりも、前方へと着陸するのである。この時に右腕は、左脚と共に前方へと振り出され、左腕は、右脚と共に後方へと振られるのであつて、その動作は、丁度「スプリンテイング」のときの脚と腕の動作と同じことになる。全てを通じて殊に難しいのは、左脚の動作で、それにはよほど腰がしなやかでなくてはならない。(註)

至難な後脚の動作

(註) 左脚の腰をしなやかにして、左外方へ半圓を描くやうに廻轉させる動作は、初心者にとっては、可成り至難のこゝと思ふ。それで腰と脚の筋をしなやかにする體操を、毎日特に行はなくてはならない。それについては別に説明するとして、大抵のハアドラアを見るに、この動作が

巧妙に行はれて居ないやうである。その結果、ハアドルの上に左脚が懸るに、そのハアドルに衝突するのを恐れて、それを掠めるやうにせず、なるたけ上方へこたくし上げてしまひ、右脚が地に着くまでそのままにして、それから始めて左脚を前方へこ踏み出す癖がある。その結果、着陸してからの第一歩の幅が、非常に狭いものになつて、續いて占めるハアドル間の歩數に無理が生ずるやうになる。たしかに左脚のたくし上げ方は、初心者にとつては苦手なこゝに違ひない。こゝでも一流のハアドラアのやうに、左脚を左外方へ流すやうにして、ハアドルを越すこゝは難しいから、むしろ最初は、左脚を上體の方へたくし上げるやうにして、漸々こゝ完全な動作を習得するやうにする。

次に上體の「ジツプ」を司る腹の筋肉について、初心者は注意を集めなくてはならない。これも腰と同じやうに、平生の體操によつて、しなやかにして置くのである。斯くしておけば、腰や脚の動作にわすらはされるこゝもなく、上體は上體で、自由に「ジツプ」を行ふこゝが出来やう。少し古いコウチは、左脚をたくし上げるこゝ、少し身體をその上へ捻れといふ。これは全然やらない方がいゝので、何時でも「スプリンテイング」の時と同じやうな上體の姿勢を保ち、兩肩が水平になるやうにして居なくてはならない。

ハアドルの上體を捻る

越す前に
踏踏する

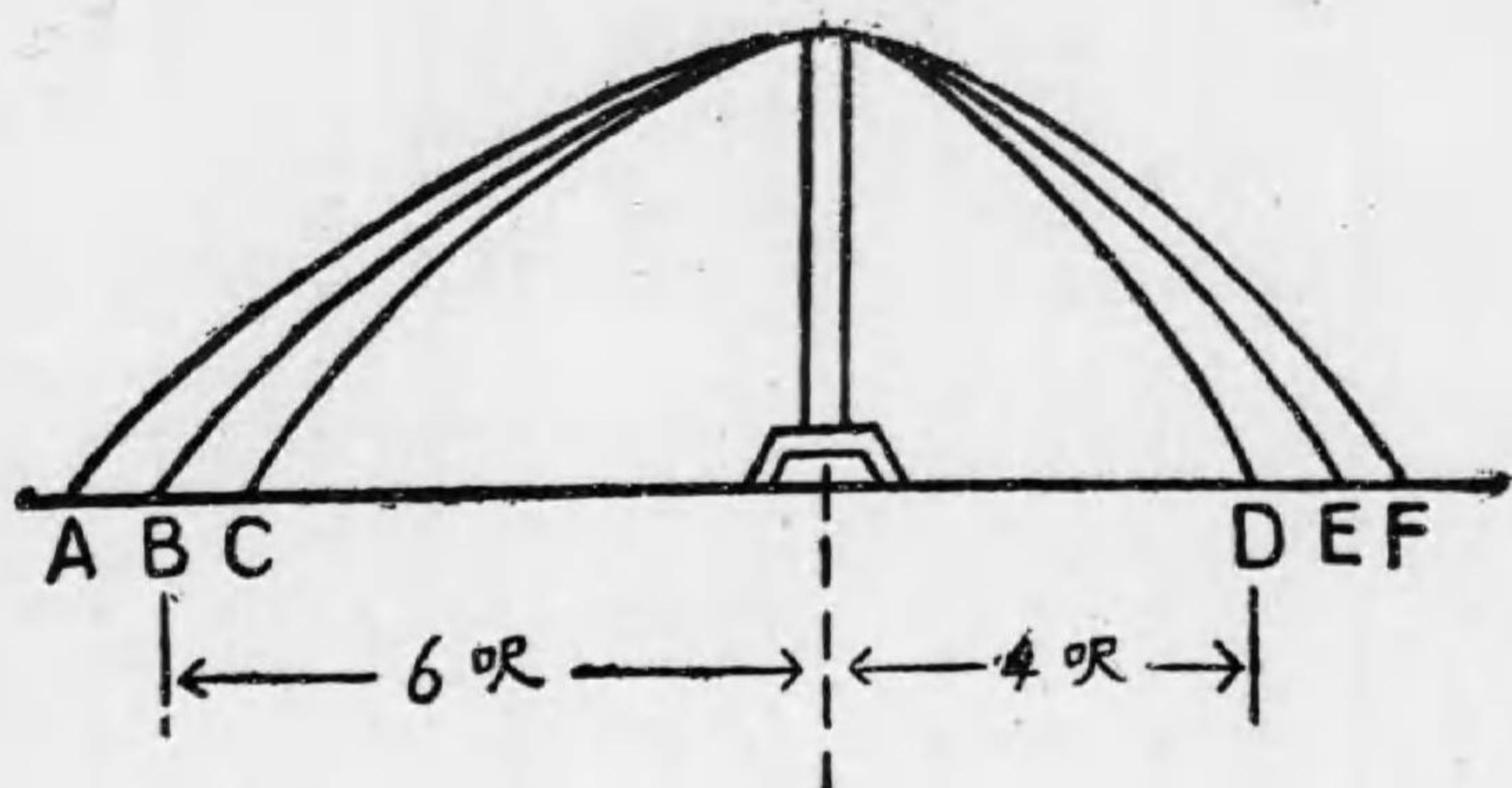
初心者の十中八九は、ハアドルを越へる前に、躊躇する傾きがある。それに第一のハアドルをあざやかに越へるかさうかに、後九個のハアドルの成功が懸つて居ると云つてよいのであるから、相當のハアドラアになつても、競走にあたつて、あのおびたらしいハアドルの行列を見るに、一寸たじろがざるを得ないのが常である。

大切な着
陸

またハアドルを越した、後の着陸も大切である。着陸したときに兩足の幅が狭くても困るし、重い物が落ちるやうに、ツシンミ音をたて、着陸するやうでも不可ない。これはよく體重の重いハアドラアに見掛けるものである。無理にする必要はないが、着陸は出来るだけ軽くあつてほしい。脚が長目のハアドラアは、この要領を先天的に呑込むでをる點だけでも數段の利益がある。

着陸の良
否

ハアドルの大家コムストックは、着陸がよくなされて居るかどうかを調査するのに、側面からハアドラアの跳ぶのを観察しないでも、その着陸の際の音を聞けば解る云つて居る。「完全に着陸されたときは、兩足均等に體重がかけられて居るので、殆ど音がしない云つていゝ。それに反して不完全に着陸したときは、ツシンミ片足だけに音がするか、或は兩足で非道い音をたてるから直ぐにそれと解る」。



ハアドラアは特に踏切と着陸を研究しなくては不可ない。まづその足跡を調べ、爲に、トラックを箒ではいて置き、自分の走つたあとで、第一ハアドルまでの歩數とその一歩々の歩幅を調べて見る、次に第一ハアドルから第二ハアドルに至るまでの同じやうに調べて見る必要がある。大概の名選手は六呎のころから踏切り、四呎のころに着陸する。ハアドルを跨ぐ一步の歩幅は、この場合僅に十呎である。初心者は大概十二呎から十四呎を要する。Bから踏切をなせば、ハアドルの上に来たとき一番高く上るが、それ以上離れたAよりするに、ハアドルを越して脚を地に降すときにそれと衝突する恐れがある。またCからだに、前脚がハアドルと衝突する。

またあまりに幅を跳びすぎる人は、EやFの地點までも行つてしまふ。着陸を丁度適當な地點にならうとしたら、踏切りを正しくして、踏切るときに前脚を充分に伸すことが大切である。

第一歩の歩幅

左脚がハアドルを越して、右脚の前方へ振り出されるときは、広い歩幅ストライドが得られるやうに大きく振り出した方がいい。これで第一歩の歩幅ストライドがきまるのである。ハアドル間の歩数に無理のある人は第一歩が狭い。後の二歩に影響を及ぼして来る。また着陸が速ければ速いほど、時間がよくなる。云つて、この第一歩を縮める人があつたら、それは非常な間違ひである。

右脚が着陸する地點から、ハアドルまでの距離は、多くとも四呎まで、それ以上になると、續いて次のハアドルに進む速度が弱められてしまふ。踏切りから着陸までの距離は、大體に於て各人のランニングの約二歩より少し短いものと、思へばよい。(挿畫を参照)

平地でもハアドルの上でも頭の高さは同じ

ハイ・ハアドル競走では、決して頭の高さが、平地のランニングの時のそれよりも高くなつたり低くなつたりすることはない。何時でも一定の高さで進むのである。ハアドルの上端を越すときでも、上體を「ジツプ」するから、その高さは平地を走るときと變らないのである。(挿畫はこのことを解り易く説明して居る。)

ハアドルの間は三步

ハイ・ハアドルの間隔は十碼、即ち三十呎あるのであるが、その距離を三步で走るといふことは今迄の経験で最も正しい「フォーム」とされて居る。それには決して襪ツボ足を入れたりしてはいけない。然し大概の初心者、ことに脚の短い日本人にとつては、この事が非常に困難に感ぜられるので

あるが、原則としてはこれを變更するのはよくない。成程最初から三步で行くといふことは無理に違ひないが、平生の練習次第で、三步の「ストライド」に慣らすべきであらう。また一般に思はれて居るほど、この事は難事ではないのである。

「ストライド」は伸長せよ

然し初心者は、ハアドル一個を越へることから練習をして、次に二個、三個と増すのであるが、その一、二個のハアドルについて練習を積むうちに、傍ら「ストライド」を伸すことを修練するのがよからう。最初のうちは、腰の筋肉も伸びてゐないから、その三步を五歩にしてハアドルを越してゐてもよい。(四歩とすると、次のハアドルを越へるときの踏切り足が違つてくるから不可ない。何時でも奇数の歩数であることを要する)

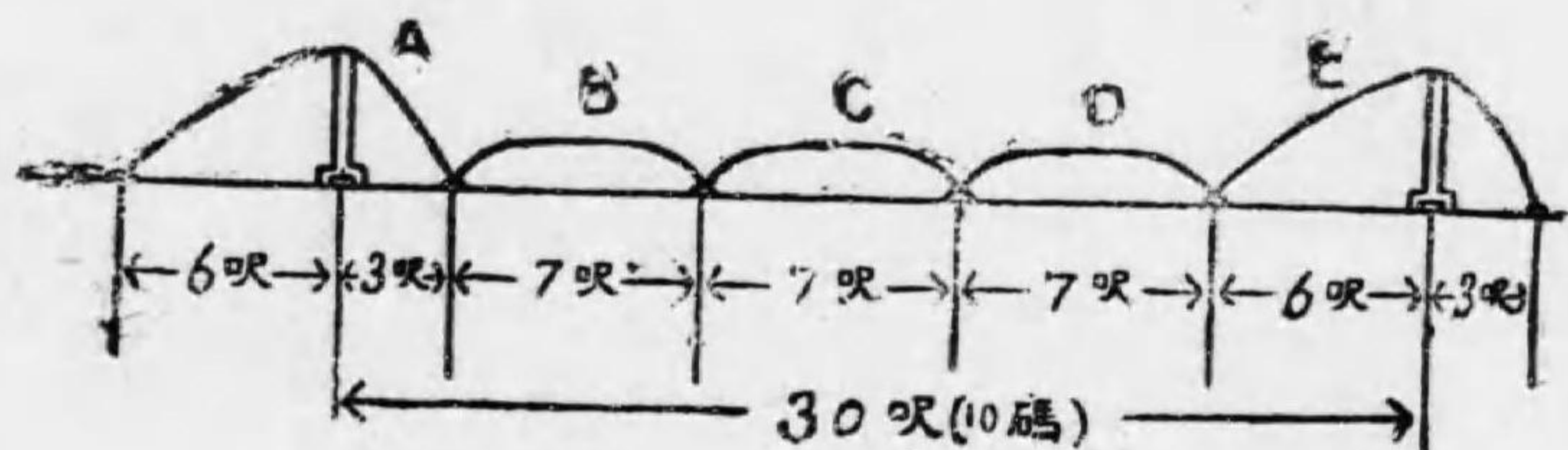
「ストライド」を伸す方法

三步で十碼間を占められるやうにすることは、ハイ・ハアドラアにとつて最も大切なことである。歩幅の短い「ストライド」で五歩で走つては、とても好い成績を期待することは出来ない。然し「ストライド」を伸すのに無理があつてもいけない。そのために速度が減少されてしまふ。我々日本のハアドラアにとつては、如何にしたら樂に三步の「ストライド」で走れるかといふことを研究するのが最も必要なことである。私はそのストライドを伸すものとしては、次の二つよりないと思ふ。第一は腰を捻ることによつて、「ストライド」を伸すことで、いま一つは膝を出来るだけ

高くあげて、ストライドを伸すことである。これは共に、短距離長距離の章に於て述べたことである。

私は、こゝに「ストライド」を伸す下地として、初心者が次の基礎體操を行ふことをすゝめる。まづ諸君は、トラックの上に立つたら、右膝を出るだけ高く引きあげるのである。それはなるべく緩くりとやつて、出来れば、右膝が右肩の位置に来るまで引きあげる。そうすると身體の平均をとるのが困難となつて、後にたほれそうになるか、片方へよろめくであらう。腕は兩側にだらりと下げたまゝにして置く。斯くして、右膝が最高處に達したら、上體もそれと同時に背伸びするのである。其時に全身は、たゞ左足の足先だけで支へられることになる。その瞬間、突然に、右脚を上外方へと突き出すのである。それは恰度「ロング・ストライド」の時になしたやうにして行ふことが大切である。次には、左膝を上げて、前記のやうに行ふのである。これを七回もやると、今まで使つたことのない筋肉が、動かされるばかりではなく、自分の身體の平均をとることが如何に難いかといふことも、初めて解るのである。この體操はハアドラアだけではなく、スプリング・ステップにとつても、その「ストライド」を大きくするために役立つものである。

こゝに示したものは、理想的なハアドル間の歩數と、その一步の幅ストライドを示したものである。誰で



世界的名選手のハアドル間の歩幅

もが、このまゝの歩幅で走れるとは思はないが、これだけの正しい間隔と割合をもつて走ることを理想としなくてはいけない。

初心者は大概A(着陸の際右足の着く地點とハアドルとの間隔)が廣すぎて、次のBが狭くなり、CとDで無理に伸すものである。Aが廣すぎるのは、ハアドルを越してから、右脚を直ちにハアドル間近に下すことが出来ないため、六、七呎もハアドルの先へ着陸してしまふ爲である。その結果Bの歩幅が縮められて、充分に擴らず、それで失つた距離をCとDで取り返そうとする結果、歩幅の平均が亂されてしまふ。踏切りは、大概のものは、正しい處から踏切ることが出来るやうである。そんなに名選手でも、着陸とハアドルの距離は縮められても踏切りとハアドルの距離、即ちEは縮めることが出来ない。もしそうすれば、前足でハアドルを蹴つてしまふやうになる。

ハアドル間の「ストライド」は、平地を走る「スプリング・ステップ」の時のやうに、その歩幅が一步步平均することを理想とするのである。其故に、着陸が遠すぎたり、着陸後の第一歩が狭すぎて、続く二歩が長

競技に大
切な身體
の權衡

ハアドラ
アの體操

すぎたりするのは、疾走の調和を亂すものと云はねばならない。
僅か數時の相違からでも前進の動作の圓滑を缺くやうになるのである。

陸上競技では、身體の權衡バランスといふことが最も重要な役目をする。中でも、走高跳、砲丸投、ハ
アドル競走等の諸競技には、缺くことが出来ないものである。ある人は、その天分によつて、こ
の權衡バランスの理を直に會得するが、天分の少いものは、諸々なる練習によつて、身體を何んな姿勢に
しても其儘支へられるやうに權衡を習はなくてはならない。

「ストライド」を伸すために、筋肉に無理して權衡バランスが失はれるやうでは、不可ないから、日頃より
筋肉をしなやかにする爲に色々な體操を行はねばならない。瑞典のミュウラアの體操の中には、
ハアドラアにとつても、非常に有益な體操があるが、こゝには世界的選手ケリーの體操を挿畫と共
に紹介することにする。これがハアドル練習者を裨益することが多いことは信じて疑はない。其
故にハアドラアならんとする諸君は、毎日この練習を行ふことをおすゝめする。たゞ注意してお
くことは、この體操をやると、今までに用ひられたことがないやうな筋肉が筋用されるのでその
部分が痛むことがあるかも知れないから、漸進的に行ふことを忘れてはならない。



世界的ハアドル選手ケリーがハアドラアの體操
を示したところ——ハアドラアにまつて、筋肉を
伸長させる運動の必要なことは、本文に説いた通
りである。左の第一圖は、ハアバルの上を掠めるの
に必要な柔軟なる腰の動作の基礎を作るもので、
これを左右ともに行ふのである。腰がしなやかに
されてないとき、ハアドルを越すとき、上體の姿勢
が亂されることになる。右の第二圖は、ハアドラ
アにも、短距離走者にも必要な動作であるところ
の、膝を高く引きあげる練習である。そのとき片
方の足の爪先で立ちながら、よく權衡バランスを取るこ
とを會得する。權衡バランスをさるここの巧拙は、陸上競技
上達の岐路であること云つてよい。(ハアドル體操概
く)