

## エビのように

27日の給食は、あんかけ焼きそばでした。麺の上には、餡に絡んだエビが乗り豪華絢爛です。エビを見ると思い出すことがあります。私がバレーボールの指導者として駆け出しのころの話です。バレーボール指導の師と仰ぐ先生と昼食にエビあんかけそばを食べているところ、「レシーブは、このエビのように背中を丸めて移動する。背筋を伸ばして体を大きく使うと移動に時間がかかってしまう。」と説明を受けたのです。確かに1枚の紙をそのまま投げると、1m先になかなか到達しません。しかし、丸めれば、1mはあっという間。当時は「なるほど」と納得し、バレーボールばかりではなく、2週間後に控えた運動会に応用できないかと考えたのです。体を大きく使ってしまうと、抵抗を受けてしまう。ならば、「エビのように背中を丸めて体を小さく使えば速くなるはず！」我がクラスの生徒に指示を出し、リレーの練習を開始しました。ところがさほど効果が得られないのです。調べてみると「短距離走における基本姿勢は、骨盤と背中を前傾させ・・・腰が引けたり、背中が丸まったりすると力が地面に伝わらない。」とあったのです。私は間違った指示を生徒にだしていたのです。すぐさま謝罪と共に方針転換。その矢先に“マイケル・ジョンソン選手”の記事を目にするのです。アトランタ五輪シドニー五輪と400mで金メダルに輝いたスプリンターです。彼の走法は、従来のランナーのように骨盤と背中を前に倒し前傾姿勢を保ちながら走るフォームではありません。一見すると上半身が地面に対してほぼ垂直、後方にそっくり返っているようにさえ見えるこの姿勢、“キューバ姿勢”と言っていた記憶があります。従来の短距離走の基本姿勢・前傾姿勢は、前足が着地する時に骨盤よりも前に出るため、ブレーキをかける要素ももってしまう。ジョンソン選手の走法は前足が着地する時、骨盤の真下に来るので、ブレーキがかからない。「これなのか？」と私はひとり迷い込み、黙ったのです。本校の生徒の走法はどうでしょうか？



どの生徒も骨盤を前に倒し、前傾姿勢で駆け抜けていきます。マイケル・ジョンソン選手のような走法を見ることができません。それもそのはず。彼特有の優れた骨格や身体能力に最適化されたフォームのため、表面的なものだけを真似すればむしろ減速してしまうのです。それに特化した練習を相当時間必要とするということ。あの頃、我がクラスにキューバ姿勢を指示していたら、大変な間違いを犯すところでした。

大縄を飛ぶ選手たちの姿勢はどうでしょう。上空の通過する縄に引っかからぬよう、エビのように背中を丸めています。キューバ姿勢は見当たりません。飛ぶ位置が回し手に近づくほど背中を丸めています。



26日「時すでにおスシ!？」というドラマで“エビ”について語られていました。佐野史郎氏演じる“立石”さんが、終活世代でありながら、改めて「未来に楽しみをもって生きたい」ということを受けての発言です。会食の場面、エビチリを食べようとして、「やっぱりエビですね。人生で大切なものは」つぶやくのです。周りから説明を求められると、“海老”ではなく、“AB”であると。「Aは遊び心、Bは冒険心」と答えるのです。このABがワクワクの未来への原動力であると勇気をもらいました。

走力の向上は相当時間が必要。一朝一夕にはいきません。ワクワクの人生も日々の積み重ねの姿勢が重要です。急場ではしのげないのです。表面的な真似だけで、

ま、いける!! などと言わぬように。ワクワク 栄美 な未来のためにも。