

高校最後の夏 競歩でインターハイ出場!

～札幌北陵高校3年 陸上部～

沖田 龍之介 さん



中央の15番が
沖田さん
(インターハイにて)

8月4日から8日まで沖縄市で行われた「第72回全国高等学校陸上競技対校選手権大会」へ出場した沖田さんに、お話を聞きました。

競歩を始めたきっかけ

中学から陸上部に所属し1500mと3000mの中距離種目をやっていました。高校でも陸上部に入り始めは中学と同じ種目をやりましたが、他の選手のレベルの高さを感じました。姉もかつて北陵高校の陸上部に所属し、競歩種目でインターハイに出場していた影響もあり、僕も競歩に転身しました。

まさかの試練!

高校1年の新人戦から全道大会へ出場していました。練習の成果をさらに感じ始めた1年生の3月、まさかの肺気胸(肺から空気がもれる病)になって入院しました。練習ができない時期があり、目標としていた2年生の夏のインターハイへの出場はかなわず、残念な思いをしました。それから悔しさをバネに、週7日休むことなく練習しました。部内で競歩種目をやって

いる生徒は他にいない、孤独な練習でしたが、正しいフォームで歩くことが速くなることにつながるので、ひたすら歩きました。

★競歩のフォーム

必ずどちらかの足が地面に接地していなければなりません。歩くといってもスピードはまるで走っているかのように、沖田くんの速さは約13km/hほど。いわゆるママチャリをこぐスピードと、さほど変わりません。



左足を例にすると...

- ①踏み出す時は 膝を曲げ
- ②着地する時には 膝を伸ばす

いざ! 念願のインターハイへ

自分でこれまで努力してきたことを自信に変えて、レースに臨みました。競歩はルールの範囲内で「歩き」タイムを競う競技で、ライトスパートでフォームを崩して速くゴールす

ることはできません。審判員がチェックしているので、失格になることもあります。レースの各所で展開があり、他の選手の位置とペースをみて「今だ!」と思ったら、自分のペースを速くして追い越すなど駆け引きをする知能戦が魅力です。気持ちが焦るとフォームが崩れてしまうために、精神と身体をせめぎ合う所も魅力です。北海道大会では、自分でペースを作って上位を目指すことができましたが、今回のインターハイでは他の選手のペースの速さに驚きました。そして、湿度が多い沖縄の暑さの中で競技をするのが何よりも大変でした。5000m予選のタイムは「23分6秒31」と、自己記録より30秒ほど遅れましたが、過酷なコンディションの中でも健闘できたので、悔いはありません。

今後、競歩を続けるかまだ決めていないという沖田さん。頑張っ
て身につけた競歩技術なので、こ
こで止めてしまうのは少しもった
いないとお話してくれました。
厳しい練習で身につけた精神力
で、今後のさまざまな活躍を期
待しています。(8月15日取材)