

# 陸上競技における年齢と記録の推移

## —長距離種目の事例研究を中心として—

青木 積之介

### はじめに

陸上競技における記録は、一般的には年齢が上がりトレーニングを継続して体力が高まるとともに向上すると考えられている。しかし体力にも限界があり当然ながら記録にも上限はある。逆に一定の年齢を過ぎれば年齢が上がるにつれて記録も低下してくる。

また記録に影響を与えるのは年齢や体力ばかりではなく、選手の資質、環境、指導者など、他の色々な条件も関わってくることは言うまでもない。

アメリカのD・ムーアは「長距離走における記録低下の比率」について、次のような表を上げている(表1. 参照)。しかし彼は今後、高齢者の競技人口が増えることを予測して「高齢者の記録が活気を帯びることは確実である」と述べている。

表1 長距離走における記録低下の比率

| 年齢 | 5000m | 10000m | マラソン |
|----|-------|--------|------|
| 25 | 100%  | 100%   | 99%  |
| 30 | 100%  | 100%   | 100% |
| 35 | 97%   | 98%    | 99%  |
| 40 | 93%   | 94%    | 96%  |
| 45 | 88%   | 90%    | 92%  |
| 50 | 83%   | 85%    | 88%  |
| 55 | 77%   | 79%    | 82%  |
| 60 | 70%   | 73%    | 76%  |
| 65 | 64%   | 66%    | 70%  |
| 70 | 56%   | 59%    | 63%  |
| 75 | 49%   | 51%    | 55%  |

D・ムーアより

わが国のマスターズ陸上競技でも、現役選手から継続して競技を続けている選手が増えるとともに、近年では記録向上の傾向が顕著となっている。

今回は筆者(青木=旧姓林田)の事例を元に長距離種目の年齢と記録の推移について研究を試みた。

私の競技経歴の概略は、中学1年(12歳)から長距離を走り始め、兵庫県立生野高校、東京教育大学、神戸市立葺合高校教員の間、15年間(1948年~1962年)にわたり現役選手として陸上競技生活を続けてきた。

その間、約10年間は日本のトップランナーとして活躍し、「第3回アジア大会」(東京)の5000m、「第4回アジア大会」(ジャカルタ)の10000mに出場した。また1957年には5000mで14分28秒4、1958年には10000mで29分58秒2の日本新記録を樹立した。

競技生活の間には多くの大会に出場したが、その大会のほとんどに入賞(当時は6位まで)しレース途中での棄権は一度もなかった。また記録もほぼ年度を追って向上が見られた。

図1. 5. 参照

中でも一番数多く出場した種目は5000mで、公認の記録が残っている試合だけでも、日本新記録を出すまでに「50試合」8年。自己最高記録を出すまでには「70試合」10年を要した図3. 4. 参照。

トラック競技での10000mは大学になってから始めたので出場回数は5000mに比べて少

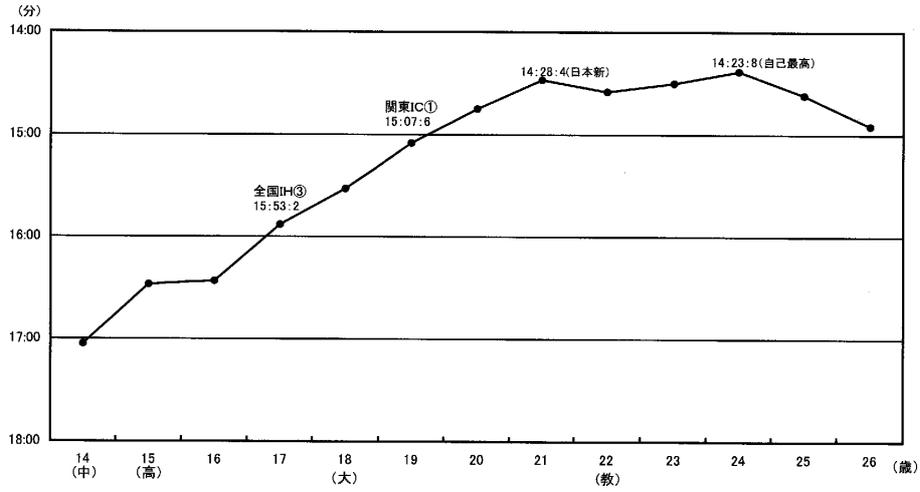


図1 5000m年齢別最高記録の推移 (14歳~26歳)

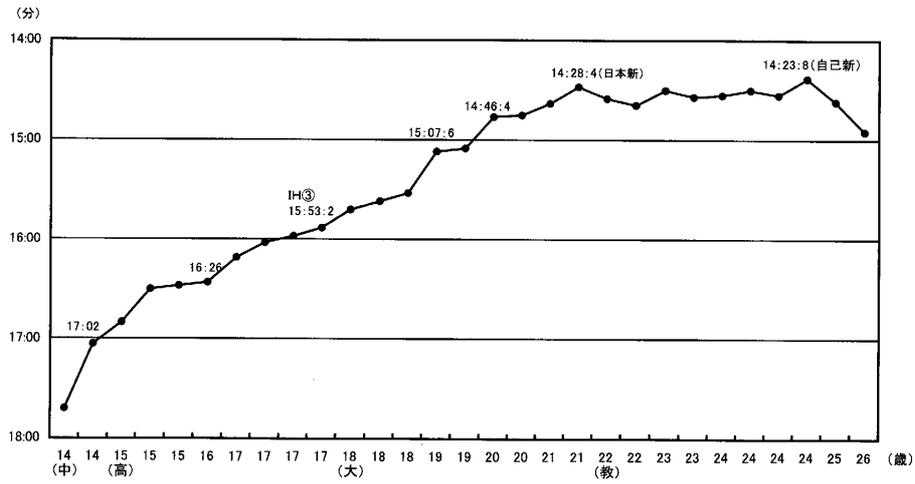


図2 5000m自己記録更新の推移 (14歳~26歳)

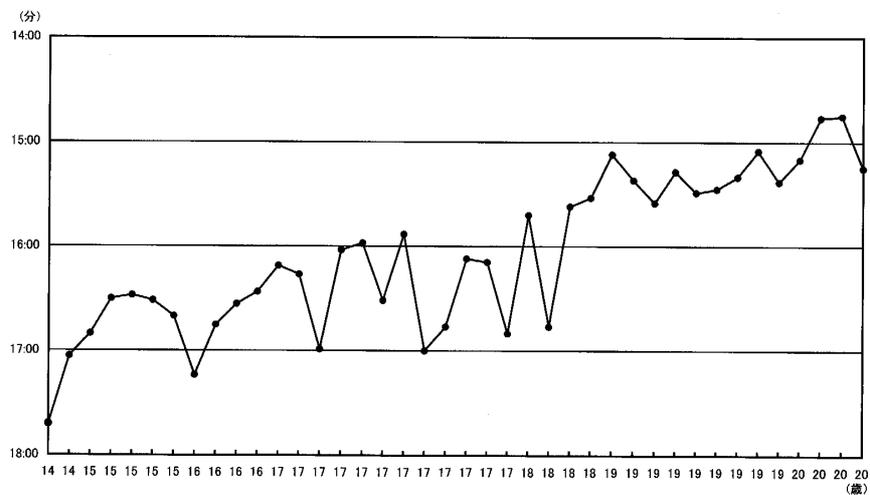


図3 5000m大会出場全記録の推移 (14歳~20歳) No.1

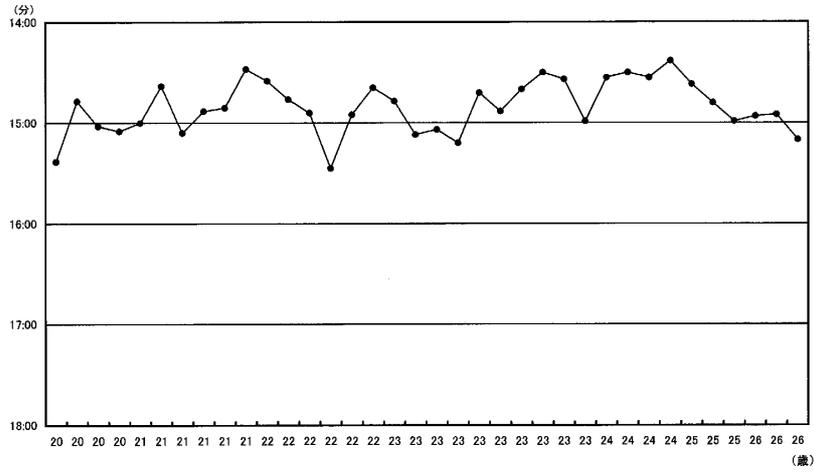


図4 5000m大会出場全記録の推移 (20歳~26歳) No.2

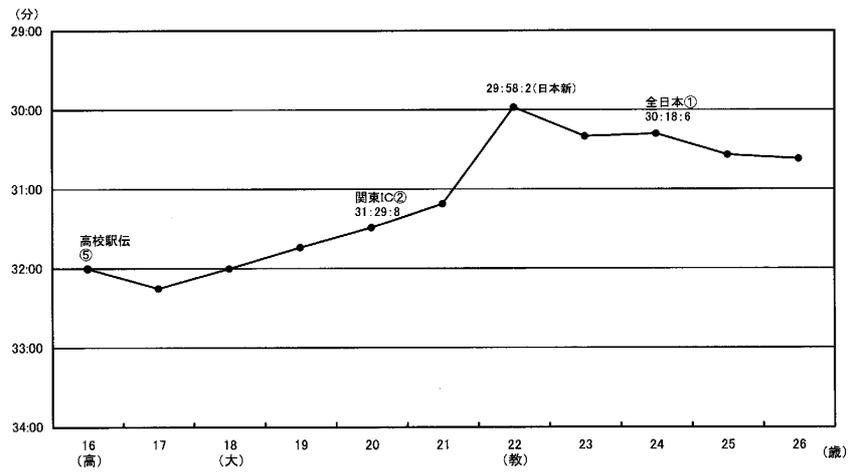


図5 10000m年齢別最高記録の推移 (16歳~26歳)

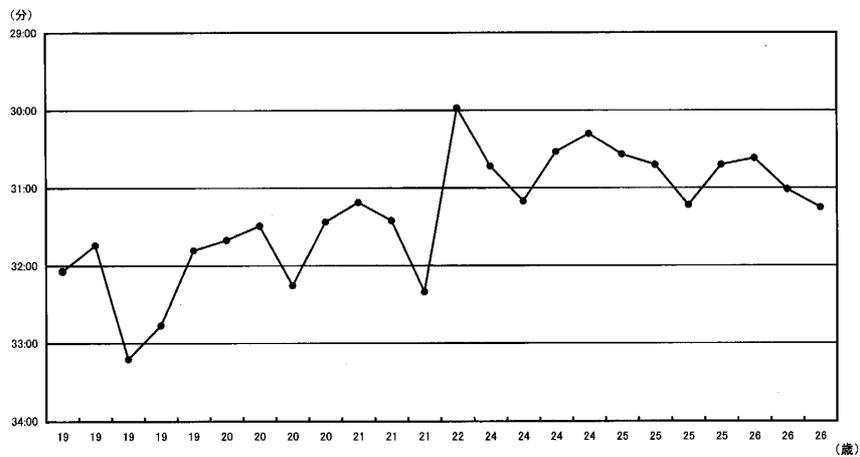


図6 10000m大会出場全記録の推移 (19歳~26歳)

なかったが、教員時代には10000mにも力を注いだ。

その他、ロードレースや駅伝などにも数多く出場した。

現役選手を引退してからの約10年間は、ほとんど大会には出場していないが練習は高校生や大学の選手と一緒に続けていた。

研究の第2部として、40歳から今日（69歳）までの「マスターズ時代」を取り上げた。この間は「マスターズ陸上競技大会」や「市民ロードレース大会」などにも数多く出場し、特に現役時代には経験しなかった「フルマラソン」にも挑戦したので、これらに関する研究対象とした。

さらに研究では記録の向上と関係の深い以下の点に関する考察を試みた。

- ①競技に関わる環境（家庭、学校、仕事、経済など）
- ②練習方法（練習環境、内容、時間など）
- ③指導者（中学、高校、大学など）
- ④怪我、病気、スランプなどのマイナス要素
- ⑤体調の維持、管理
- ⑥競技に対する目標、意欲

なお本論文中の競技成績と記録に関しては、賞状、マガジン、新聞、本、等に記載されていて証明のできるものに限った。

## I. 記録の推移（現役選手時代）

### 1. 5000mに関して

私が試合に出場した種目の中で、一番数多く走った種目が5000mである。最初に出場した大会が中学3年（14歳）で、その後69歳の今日まで走り続けている。

現役選手時代で参加記録が残っている公認の試合だけで約76試合になり、(図3. 4. 参照) マスターズの大会出場の約40回を加えると

表2 5000M年齢別最高記録の推移（14歳～26歳）

| 年齢  | タイム       | 大会名と成績             | 所属     |
|-----|-----------|--------------------|--------|
| 14歳 | 17' 03" 0 | 但馬選手権大会 2位（ロード）    | 竹田中学   |
| 15歳 | 16' 28" 0 | 近畿高校府県対抗 4位        | 生野高校   |
| 16歳 | 16' 26" 0 | 兵庫県高校ジュニア大会 2位     |        |
| 17歳 | 15' 53" 2 | 6回全国インターハイ 3位      | ▼      |
| 18歳 | 15' 32" 0 | 関東学生ジュニア大会 3位      | 東京教育大学 |
| 19歳 | 15' 05" 0 | 全日本選抜陸上大会 4位       |        |
| 20歳 | 14' 45" 8 | オリンピック候補挑戦陸上 2位    |        |
| 21歳 | 14' 28" 4 | 一般対学生陸上大会 2位（日本新）  | ▼      |
| 22歳 | 14' 35" 8 | 3回アジア大会最終選考会 2位    | 葺合高校教員 |
| 23歳 | 14' 30" 0 | 日独対抗大阪大会 3位        |        |
| 24歳 | 14' 23" 8 | 全国勤労者陸上大会 1位（自己最高） |        |
| 25歳 | 14' 37" 8 | 兵庫県陸上選手権大会 1位      |        |
| 26歳 | 14' 55" 8 | 全国勤労者兵庫予選会 1位      | ▼      |

表3 10000M年齢別最高記録の推移（16歳～26歳）

| 年齢  | タイム       | 大会名と成績                | 所属     |
|-----|-----------|-----------------------|--------|
| 16歳 | 32' 00" 0 | 3回 全国高校駅伝 1区 5位       | 生野高校   |
| 17歳 | 32' 15" 0 | 兵庫県高校駅伝 1区 2位         | ▼      |
| 18歳 | 32' 00" 0 | 非公認                   | 東京教育大学 |
| 19歳 | 31' 44" 2 | 34回 関東 I. C 5位        |        |
| 20歳 | 31' 29" 8 | 35回 関東 I. C 2位        |        |
| 21歳 | 31' 11" 6 | 36回 関東 I. C 3位        | ▼      |
| 22歳 | 29' 58" 2 | 3回 アジア大会最終選考会 3位（日本新） | 葺合高校教員 |
| 23歳 | 30' 20" 0 | 非公認                   |        |
| 24歳 | 30' 18" 6 | '60日本陸上競技選手権大会 1位     |        |
| 25歳 | 30' 34" 8 | 兵庫リレーカーニバル 1位         |        |
| 26歳 | 30' 37" 0 | 兵庫リレーカーニバル 1位         | ▼      |

(図8. 参照) 優に100試合を超えている。

現役選手時代の5000mの記録の推移についてグラフでみると次の通りである

5000m「年齢別最高記録の推移」（14歳～26歳）は図1. 表2。

5000m「自己記録更新の推移」（14歳～24歳）は図2。

5000m「全記録の推移」（14歳～26歳）は図3. 4. に示した通りである。

### 2. 10000mに関して

10000mは、高校2年（16歳）の「全国高校駅伝」が最初の試合であったがロードレース

表4 5000m 年齢毎の記録の伸び率

| 年 齢    | 14        | 15        | 16        | 17        | 18        | 19        | 20        | 21        | 22        | 23        | 24        | 25        | 26        |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| タイム    | 17' 03" 0 | 16' 28" 0 | 16' 26" 0 | 15' 53" 2 | 15' 32" 0 | 15' 05" 0 | 14' 45" 8 | 14' 28" 4 | 14' 35" 8 | 14' 30" 0 | 14' 23" 8 | 14' 37" 8 | 14' 55" 8 |
| 伸び率(%) | —         | 3.42      | 0.20      | 3.33      | 2.22      | 2.90      | 2.12      | 1.96      | -0.85     | 0.66      | 0.71      | -1.62     | -2.05     |

※下段は年齢毎の伸び率を示す。(—)はマイナス伸び率

表5 10000m 年齢毎の記録の伸び率

| 年 齢    | 14 | 15 | 16        | 17        | 18 | 19        | 20        | 21        | 22        | 23 | 24        | 25        | 26        |
|--------|----|----|-----------|-----------|----|-----------|-----------|-----------|-----------|----|-----------|-----------|-----------|
| タイム    | —  | —  | 32' 00" 0 | 32' 15" 0 | —  | 31' 44" 2 | 31' 29" 8 | 31' 11" 6 | 29' 58" 2 | —  | 30' 18" 6 | 30' 34" 0 | 30' 37" 0 |
| 伸び率(%) | —  | —  | —         | -0.78     | —  | 1.59      | 0.76      | 0.96      | 3.92      | —  | -1.13     | -0.85     | -0.16     |

※下段は年齢毎の伸び率を示す。(—)はマイナス伸び率

で、トラックの試合では、最初に記録が残っているのは、大学2年（19歳）の大会であった。

大学卒業後はオリンピック出場を目標に5000mよりも10000mに重点を置いたが、5000mにも出場した。

現役選手時代の10000mの記録の推移についてグラフで見ると次の通りである。

10000m「年齢別最高記録の推移」（16歳～26歳）は図5. 表3.

10000m「全記録の推移」（16歳～26歳）は図6. に示した通りである。

なお現役選手時代の5000m, 10000mの記録の「年齢毎の伸び率」は、表4. 5. に示した通りである。

以上は、現役選手時代の5000mと10000mの記録の推移であるが、マスターズ（40歳以上）時代に関しては後述した。

この2種目以外でも、1500m, 10マイル, 駅伝競走などにも数多く出場したが、これらに関しては次の考察の中でふれることにした。

## II. 記録の推移と考察

### 1. 中学時代の記録の推移と戦績（1948年～1950年）

1年生の秋に、「第2回朝来郡中学校陸上競

技大会」の1500mに竹田中学校の代表2名の1人として出場したのが、私の陸上競技の始まりであった。小さな中学校なので春は主として野球をやっていたが、秋は陸上競技が中心であった。

子供の頃から短距離は遅かったが、中学に入り2000mを走ったら学年ではずば抜けて速く、全校でも2番目になったので1年生ながら代表に選ばれた。

最初の1500mレースは200mのグラウンドを7周半するレースで、1年生で身体も小さい私は、まずスタートで押されて転んだ。その後なんとかトップグループに追いついたとたん、また転倒して手をついた。それでもあきらめずに走り、何とか6位（タイムなし）に入賞した。レースの後は2回も転倒したのが悔しくて、転んでもこの成績なら来年は必ず優勝してやると心に誓った。

2年生の「第3回朝来郡中学校陸上競技大会」は地元の竹田中学校で開かれ、1500mで5分01秒8の大会新記録で優勝した。その後、県大会のブロック予選でもある、「第3回但馬中学校陸上競技大会」の1500mに出て、5分06秒1で3位になり、兵庫県大会の1500mに出場した。明石まで遠征したが風邪引きのせいもあり惨敗した。しかし初めて400mの公認グラウンドで県下の強豪相手に走ったことはその

後の自信につながった。

3年生の「第4回朝来郡中学校陸上競技大会」は、1500mと、この年に新設された5000mの2種目に優勝した。1500mは周回のミスで1周多く走らされ記録なし、5000mの初レースは17分42秒0（ロード）であった。

「第4回但馬中学校陸上競技大会」でも1500mと5000mの2種目に優勝したが記録は残っていない。

明石での兵庫県大会は日程の都合で1500mだけに出場したが4位でタイムなしに終わった。もし5000mに出場していれば十分3位内には入っていたと思われる。

8月に開催された、「豊岡高校陸上競技クラブ結成記念大会」の1500mでは4分56秒8の自己新記録で3位となった。

10月に開催された、「全但陸上競技選手権大会」（兵庫県内ブロックの一般の大会）では1500mで3位、5000mでは17分03秒0の自己新記録で2位になった。この大会では実業団の選手には負けたが高校生には勝ち、大会会長から「特別表彰」を受けて嬉しかったのを覚えている。

中学校最後の「第1回朝来郡中学校生野～和田山間駅伝競走大会」では、アンカーの第6区で区間賞を取り、山口中学校を抜いて初優勝を飾った。

## 2. 中学時代の練習方法と生活環境（1948年～1950年）

中学時代の練習は道路での持久走が中心で、舗装した道がない時代なので、砂利道を布底のマラソン足袋で走った。「何々神社」までとか「何々小学校」までと、その日に走る目標を決めて仲間と一緒に学校をスタートして、ほとんど全力で目標の位置まで走って帰っていた。練習の強弱は主として距離の違いで決まり、その日の調子で大体4k～8k程度を走っていた。

時にはアップダウンのある峠越えのコース

を走ったり、父に自転車で伴走をしてもらいタイムを計ったこともあった。当時の竹田中学校ではトップの実力があったので練習は常にマイペースで行うことができ、一週間の練習は4日～6日が通常であった。

練習はただ走るだけであったが、生活の中では毎日「山羊」の草刈に行き、重い籠を背負って帰るのが日課となっていた。後で考えるとこれが足腰の強化に役立ち、走るのにプラスになっていたとも考えられる。

陸上競技に対する意欲の点では、当時実兄が中央大学の長距離ランナーとして活躍していたので、中学2年生のときに明石で開かれた全日本ICの応援に行き、一流ランナーの走りを目の当たりにしてそのすばらしさに驚いた。またそのときの10000mで兄が2位となったことも刺激となり陸上競技への意欲が高まった。

また1936年の「ベルリンオリンピック」で5000m、10000mで4位になった、村社さんが兄の関係で実家に一泊され、一緒に近くの川に遊びに行き魚を取ったりした。また夜には走り方や、オリンピックの話などを聞いて、自分も将来は村社さんのような日本を代表する立派な選手になりたいと思った。

その後、村社さんには、日本陸上競技連盟の強化合宿で指導を受けたり、高校駅伝の解説でもお世話になった。また陸上競技の指導にも一緒に出かけて、晩年まで付き合いがあった。

当時の竹田中学校には陸上競技部があり、体育の稲次先生が熱心に指導をされていて私の他にも女子のリレーなど総合的にも強かった。

この時代の私は、中学生でありながら、実業団、青年団、高校生を相手にして勝つレースが出来たので走るのが面白くて仕方がなかった、おそらく走ることがこんなに楽しかったのは陸上競技人生の中でこの時期が一番であろう。

小学校5年生で、「肋膜炎」を患い1年間は好きな運動も全くできななかったが、その後、元気になり一度も病気をしていないのは、長距離ランナーになったことが幸いしたと今も思っている。

### 3. 高校時代の記録の推移と戦績（1951年～1953年）

高校は兄の出た、県立豊岡高校に行くつもりでいたが学区制が厳しくなり、県立生野高校に入学した。高校では、最初から陸上競技部に入部し1500mと5000m、駅伝を中心に走った。

#### 1年生（1951年）

高校に入学して間もない5月の「兵庫県IH」では入賞は逸したが、5000mで16分50秒0の自己新記録で7位になった。これは私にとって初めてのトラックでの5000mレースであった。

秋のシーズンになり、「近畿高校府県対校陸上競技大会」の兵庫県予選で16分30秒0で3位となり、本番の大会でも16分28秒0の4位で自己記録を更新した。

それ以外のブロック大会でも優勝し、「兵庫県高校駅伝」では1区で区間2位、総合8位となった。

#### 2年生（1952年）

全国IH出場を目指して練習を重ねていたが、兵庫県IHの前に練習中に足首を捻挫して残念ながら試合に出場できなかった。その間にライバルの飾磨工業の岩本が全国IHの5000mに優勝したのには驚いた。

やっと11月の「兵庫県高校ジュニア大会」で岩本に次いで5000mで2位となり、タイムも16分26秒0の自己新記録が出た。

ところがその後の駅伝で予期せぬ幸運が舞い込んだ。12月に行われた「兵庫県高校駅伝」でトップでゴールインした飾磨工業が伴走違

反で失格となり、2位の生野高校が優勝して全国大会に出場することになった。この大会では駅伝史上初の21校が失格となり新聞でも大きく取り上げられ話題となった。

当時の生野高校のメンバーは1、2年生が中心で、コーチがいなかったので私が練習スケジュールから、試走計画、メンバー決定まで全て中心となって行った。全国大会には校内マラソンで選ばれた中から1・2年生7人が出場したが、その中には野球部の選手2名も含まれていた。

出場した「第3回全国高校駅伝競走大会」は大毎～高石町折り返しで行われ高校駅伝が初めて現在のマラソンの距離（42.195km）を7人で走る形式を採用した年でもあった。

当然ながら1区の10kを走るようになったので、それまでよりも一段と練習量を増やし、舗装道路に馴れるための練習もした。大会当日はマラソン足袋で走ったが参加選手の中には裸足で走っていた選手も見かけた。

大毎前をスタートした1区10kは、途中の5k通過が自己記録を上回る15分55秒のハイパーとなったが先頭集団で走り、後1kまではトップについていったが最後に離されて区間順位は5位であった。区間賞は宇部高校の藤井が31分37秒で取り、この記録は10kロードレースの日本戦後最高記録であった。

私も初めての10kレースであったにもかかわらず区間5位の32分00秒で走り、総合14位の生野高校にも貢献することができた。その後、早大に進んだ藤井とは、東京教育大学でもライバルとして何度も勝負をすることになった。

次の日の「毎日新聞」では村社さんに名前入りで取り上げてもらい、褒められたので大きな自信となった。

2月には「第3回高松宮杯聖徳太子駅伝」に兵庫県高校代表として出場し、第1区で区間賞を取り、総合でも兵庫県高校チームが完全優勝した。

また、「第6回西日本淡路一周駅伝競走大会」でも兵庫県代表に選ばれ、第1区を走って、実業団や大学の選手を破り区間賞を獲得した。総合でも実兄の活躍などで兵庫県が優勝し感激を味わった。

### 3年生（1953年）

5月3日の「第1回兵庫県リレーカーニバル」の5000mに出場し、予選で16分11秒4の自己新記録を出し、決勝でも16分16秒0で2位となったが、前年の駅伝の活躍からいえば、15分台は十分出せるはずであった。

続く「兵庫県IH」でも16分02秒8の自己新記録は出たが3位で、またしても15分台はおあずけとなった。

15分台が出たのは5月31日の「兵庫県地域対抗陸上競技大会」で、実業団の選手に負けて2位ではあったが、やっと15分58秒2で走ることができた。

この年のハイライトは、8月に横浜で開かれた「第6回全国IH」の5000mで、15分53秒2の自己新記録で3位に入り、前年度優勝のライバル岩本にも勝った。夏の高校東西対抗にも選抜され出場したが記録は悪かった。

その後、秋にはブロック大会など何試合か出場したが15分台では走れなかった。

駅伝シーズンに入り、11月の「全日本地域対抗琵琶湖一周駅伝競走大会」に近畿代表として走り、8区「長浜～彦根」間で、九州の実業団選手と終始激しいトップ争いを演じたが、次の区間を走った兄にはトップでたすきを渡した。その後9区を走った兄が九州を2分以上引き離して近畿が総合優勝した。

「兵庫県高校駅伝」では、1区10kで岩本と最後まで競ったが残念ながら勝てなかった。タイムは32分15秒でまずまずの出来であった。総合は昨年の雪辱を期す飾磨工業に惜しくも破れ生野高校は2位となった。

翌年の昭和29年1月15日「第7回全日本通信10マイルロードレース」兵庫大会に出場した

が、この大会で驚異的な記録が生まれた。この時に優勝した兄が、ヘルシンキオリンピックで長距離3冠王になった「ザトベック」の世界記録を3秒破る48分09秒の世界最高記録をマークした。翌日の新聞にも大きく取り上げられ、距離が短いのではないかとその後再計測までしたが間違いはなかった。同大会では私も6位に入賞し50分46秒（全国順位7位）で走った。

好記録の原因は、片道コースで多少追い風気味であったのと、高校生の自分達が最初から思い切って飛び出し、早いペースに持ち込んだのが大記録に結びついたとも考えられる。

自分でも、このときの自信が東京の大学に行くと同時に、父の反対を押し切ることもなった。

### 4. 高校時代の練習方法と生活環境（1951年～1953年）

高校時代の練習方法は、中学時代のロードでの「持久走」中心ではなく1年生から3年生に移行するに従い、グラウンドでの「インターバル・トレーニング」が多くなった。当時は指導者もなく、「インターバル・トレーニング」がどのようなものかもよくわかっていなかったが、本や雑誌を見たり、時には兄に教えてもらって、自分なりに試行錯誤しながら練習をしていた。

高校のあった「生野町」は海拔350mで冬は寒くて雪も降り、グラウンドが使えなくなるので、冬季練習や駅伝練習はロード中心に走っていた。コースは地形の関係で、どのコースを取っても相当の坂があるので下肢の強化には役立っていたと考える。

当時の高校のグラウンドは狭く、トラックは1周200mで野球のマウンドの前を走っていたのでグラウンドでの練習は思うように出来なかった。

表6 高校3年生（1953年）時代の練習法の抜粋

|      |   |
|------|---|
| 5/20 | 100×5+200×3                                   |
| 21   | 調整  |
| 22   | 調整  |
| 23   | 「兵庫 IH」 5000m 予選 ②16' 59" 0                   |
| 24   | 「兵庫 IH」 5000m 決勝 ③16' 02" 8 (自己新)             |
| 25   | 休み  |
| 26   | 200×2+300×2+400×2 1000 Bup                    |
| 27   | 100×2 スタート練習                                  |
| 28   | 休み  |
| 29   | 「全但体育大会」800m ①2' 09" 0 1500m ①4' 24" 8 (200G) |
| 30   | 調整  |
| 31   | 「兵庫県地域対抗陸上競技大会」5000m ②15' 58" 2 (自己新)         |

※以上は5000mで初めて15分台を出す前の練習内容

表7 高校3年生 全国IH前の練習内容の抜粋

|       |   |
|-------|---|
| 7/24  | 100×4 200×4 800 (4/5) 100×4                             |
| 25    | 1000 (4/5) 100×5 200×5 200×5                            |
| 26    | 1000 (4/5) 200×5 800+200TT (2' 20" -28" )               |
| 27    | 1000 (4/5) 100×3 200×3 100×3 200×3<br>200×5 (36" )      |
| 8/ 3  | 100×5 3000 TT (9' 19" ) 400+200                         |
| 4     | 800 (4/5) 100×5 200×5<br>400+200+100 (59" - 28" - 14" ) |
| 5     | 100×5 300×2   |
| 6     | 100×3 300×3 1000 (4/5)                                  |
| 7     | 休み  |
| 8     | 100×5 1000 (4/5) 200×4                                  |
| 9     | 200×3 1000 (2/5)  |
| 10    | 100×2 1000 快調走  |
| 11~14 | 調整と移動   |
| 15    | 全国 IH 5000m 予選 ②16' 00" 4                               |
| 16    | 全国 IH 5000m 決勝 ③15' 53" 2                               |

※以上の練習では毎日 Wup として2000mの Bup を入っていた

また汽車通学をしていたので十分な練習時間が取れず、時にはカバンを友人に預けて家まで走って帰ったり、試験期間中は親友の家に下宿して練習時間を確保した。

高校3年間の生活は、陸上競技中心で学校行事なども体育大会と校内マラソン以外は参加せず、修学旅行にも行かなかった。幸い中央大学で活躍していた兄が地元に戻り、「播磨造船」に就職して走るようになったので、時には一緒に練習して同じ駅伝にも参加した。

当時の生野高校は「駅伝」に力を入れていて、田塩校長を始め、書道の先生であった大井顧問も熱心ではあったが、陸上競技の専門の先生はだれもいなかった。3年生の9月になってやっと中央大学で中距離を走っていた現役選手の浜田先生が赴任されたが、もう少し早く来てもらえたらよかったのにと悔やまれた。

生野高校は田舎の学校で刺激も少なく、1年生から一番強かったので練習相手もなく努めて外にライバルを求め、飾磨工業の岩本、西馬、生野の林田の3人は「兵庫高校3羽からす」ともいわれた。当時は駅伝が盛んで、駅伝では実業団や学生の一流選手とも走ることが出来たのでよい刺激となり、その後の自信につながった。

大学進学では、幾つかの大学から勧誘を受けたが、長距離で日本一になるには関東の大学に行くしかないと思い、当初は兄が卒業した中央大学か早稲田大学への進学を考えていた。その後、家庭の経済事情もあって東京教育大学体育学部（現筑波大学）に進学した。高校時代の具体的練習内容は表6. 7. の通りである

### 駅伝練習内容（10月～2月）

道路中心の練習で、アップダウンのあるコースを、1日に6k～13k程度走った。走り方は、（全力で走る一前・後半に分けてそれぞれビルドアップして走る一全距離を3～5回に分けてスピードアップして走る）などであった。他に補強運動として（腕振り、もも上げ、腹筋、腕立て、鉄棒）などを行った。

高校時代全体としては、陸上競技一筋に集中して取り組むことができた。

将来は日本一になるという目標は常に持ち続けていたが、陸上競技の環境面では、指導者、施設、練習相手などどれをとっても恵まれていたとは言えなかった。

特にトラックでの試合は、目標とした15分

30秒が切れなかったが、練習環境や練習方法の問題であって破る力は十分にあったと思う。

一方、駅伝では、高校2年生の全国高校駅伝出場を境に実力が認められた。

その後、兵庫県代表としても活躍の場が与えられ、実業団や学生の一流選手と走る機会にも恵まれ、それが自信となって私の予想以上の結果がでた。

指導者に関しては特別にはいなかったが、実兄は良きライバルであり、指導者でもあった。また「神戸新聞」の大室さんが新聞を通じて常に適切な練習アドバイスをしてくれたのも心強かった。こうした点を考え合わせると、高校3年間は多くの人々に支えられて将来に結びついたといえよう。

## 5. 大学時代の記録の推移と戦績（1954年～1957年）

### 1年生（1954年）

大学入学と同時に東京教育大学保谷合宿所に入り、そこで4年間生活した。合宿所には400mのグラウンドがあったので入寮と同時に練習を開始した。

4月24日には、「関東陸上競技選手権大会」の5000mに出場して、6位ながら15分42秒4の自己新記録を出した。

5月8日の「教育大対日大新人戦」は15分46秒6で優勝した。

5月16日の「第7回関東学生陸上競技新人戦」は15分37秒2の自己新記録で2位になった。

7月17日には岐阜で開催された「全日本IC」の5000mに出場したが、6位入賞はならなかった。

秋になりやっとシーズン前半の記録を破り、11月6日の「第5回関東学生ジュニア陸上競技選手権大会」で3位ながら、15分32秒0の自己新記録をだした。

駅伝では、「第31回箱根駅伝」に出場し、1区を走り区間4位、総合では教育大は、中央、日大、早大に次いで4位となった。

この年度の最高記録15分32秒0は「大正、昭和陸上100傑」の55位にランクされた。

なお1年間を振り返って見ると3回の自己新記録更新をしたが、目標とした15分20秒が切れず、試合結果と合わせても満足とは言えなかった。

### 2年生（1955年）

大学生活にも馴れたところに、OBの「帖佐 寛章」氏が長距離のコーチとして本格的に指導を始めた。初めての「春季千葉合宿」に参加して、今までにない激しい練習をこなして試合シーズンに向けて自信を高めた。

この年からは、5000mだけでなく、新たにトラックでの10000mにも挑戦した。

4月30日の「第18回東京陸上競技選手権大会」に出場し、トラックでの10000m初試合で、32分04秒6のタイムで4位になった。

5月21日・22日の「第34回関東IC」では、5000mに15分07秒6のタイムで初優勝し次の日の10000mでも5位ではあったが31分44秒2で2種目共に自己新記録を出した。

この時の5000mは6位入賞が目標であったが、調子がよくて先頭グループについて走っているうちに、前を走っている選手が次々に落ちて最後に法大の山内を抜いて優勝した。翌日の朝日新聞で織田さんに「5000mの優勝は番狂わせであった」と書かれたが、自分では「春季合宿」の成果が出たと思っていた。

6月8日には「米軍・関東選抜対抗陸上競技大会」に選ばれ、初めて3000mを走ったが8分46秒6で3位だった。

7月2日・3日の「第24回全日本IC」は、5000mが15分22秒4で5位、10000mは33分12秒6で3位と振るわなかった。関東ICとほぼ同じメンバーなのでもう少し上位に行くべきだったが、暑さに弱かったのが露呈した。

9月24日には「第12回学生東西対抗陸上競技大会」に出場して、5000mで山内に次いで2位になり、15分17秒6の大会新を出した。

その他10月には5000mに3回、10000mに2回出場したが自己記録を更新するには至らなかった。

11月5日の「全日本選抜陸上競技大会」に選抜され、5000mで春以来やっと15分05秒0の自己新記録が出た。この記録は1955年度「10傑」の7位で「大正、昭和陸上100傑」では16位であった。10000mの31分44秒2は20位。

ロードの試合では、11月の「関東学生10マイルロードレース」に出場したが51分50秒で7位であった。

「第32回箱根駅伝」では3区を走り、区間4位。総合は中大、日大に続いて3位であった。試合前に膝を痛めていて練習不足のためスタミナに不安があり、その上前半のオーバーペースもたたって後2kは意識もうろうで走り地獄を見た感じがした。

この1年間を振り返ると、春と秋に5000mで2回の自己新記録が出たし、10000mでも31分台を出すことができよかった。また「関東IC」の5000mで優勝したので全国区の顔になり、その後試合に出るチャンスも広がった。ただ夏場に弱いのと、ラスト勝負に勝てないのをその後いかに克服するかが課題として残った。

### 3年生 (1956年)

「メルボルン・オリンピック」の年を迎え日本の陸上界も燃えてきたので、自分でも昨年以上の記録と成績を目標に練習に励んだ。

「春季高松合宿」もスケジュール通り無事にこなし、4月最初の試合「東京陸上競技選手権大会」に出場した。合宿の疲れが残っていたが5000mは15分10秒6で4位、10000mは31分40秒8の自己新記録で3位となった。

5月19日・20日の「第35回関東IC」は5000mで14分46秒4の大会新記録で2連勝。10000mでも立大の伊藤には敗れたが2位で31分29秒8の自己新記録を出した。この結果をみて、もう誰からもブロックとは言われなかった。

6月10日には、「メルボルン・オリンピック候補挑戦陸上競技大会」が京都で開かれ5000mに出場して、井上に次いで2位になり14分45秒8の自己新記録を出した。

7月7日・8日の「第25回全日本IC」は地元兵庫県の神戸市で開かれたので優勝を狙っていたが、実業団から早大に入学してきた藤井に5000mは15分19秒4、10000mは32分15秒8で、2種目共に破れて悔しい思いをした。30度を越す暑さで記録を望むのは無理であったが、勝負でも暑さに勝てなかった。

9月には5000mの試合に2回出場して1回は14分47秒4で走った。

10月6日・7日は「第40回日本陸上競技選手権大会、兼五輪最終選考会」が宮城県の仙台市で開かれた。この大会では5000mで15分02秒4、10000mでは31分26秒8の自己新記録を出して狙い通り2種目優勝して、念願の「日本一」になった。

この試合では三段跳びの小掛が16m48の「世界新記録」を出して陸上界は燃え上がったが、記録が低調な長距離種目からは誰もオリンピックには選考されなかった。ただ同僚の大串が400mHでオリンピックに出場したのは刺激となった。

10月14日の「第13回学生東西対抗陸上競技大会」では5000mで優勝したが、15分05秒0かかった。

1956年度の日本陸上競技10傑では、5000m、10000m共に3位にランクされた。「大正、昭和陸上100傑」では5000mが5位、10000mが14位であった。

ロードの試合では、11月の「関東学生10マイルロードレース大会」に出場して51分46秒で5位。「第33回箱根駅伝」では8区を走り、区間5位、総合も4位で不本意な成績に終わった。

この1年間を振り返ると、練習では帖佐コーチの指導によるスケジュールを順調にこなし、5000mでは14分40秒台を3回出し、「関東学生」、

「学生東西対抗」、「日本選手権」にも優勝して、ほぼ年度の目標を達成した。

#### 4年生（1957年）

学生最後の年を迎え、日本ICに優勝してユニバシアードに行くこと、5000mで村社さんの記録を破り、日本新記録を出すことに目標を置いた。

「春季名古屋合宿」も順調に進んでいたが、最後に全員でマスをやった時に腰を痛めてしまい、その後のスケジュールの変更を余儀なくされた。

今まで2連勝していた5月26日の「第36回関東IC」がこの年の最初の試合となった。調子も上がってきてはいたが教育実習の影響もあって5000m、10000m共に実業団から日大に入ってきた馬場と早大の藤井に破れ3位に終わった。5000mは雨の影響で15分00秒かかったが、10000mは31分11秒6の自己新記録が出てほっとした。

6月5日に「極東陸・空・日本関東選抜軍三部対抗陸上大会」があり、5000mで14分38秒6の自己新記録で2位になったが、この時に優勝した藤井が14分29秒6の日本新記録を出して先を越された。

7月6日・7日は目標の「第26回日本IC」が長野県の松本市で開かれた。ICは最後になるので優勝を狙うと同時に、なんとしても2位内に入りユニバシアードに出場したいと思っていた。

初日の5000mは高温の中、最後まで馬場、藤井、林田の3人で競り、胸一つの差で勝ったと思ったが審判のミスジャッジで馬場に敗れ2位になってしまった。次の日の10000mは雨の中で、昨日に次いで3人で最後まで競ったがこれも2位だった。

次の日にユニバシアードのメンバーが発表されたが、なぜか1位の馬場と3位の藤井が選ばれ、2種目共藤井に勝った2位の私が外された。

翌9日の新聞には話題となったが、中でも『中部日本新聞で前田新生が「日本学生陸上総評」の中で5000m、10000m共に藤井（早）を抑えた林田（教）がもれたのはちょっと了解に苦しむ。――余りな審判の不利、同着者のタイムが1秒も違うかと思えば、10m以上も差がある選手の同タイムなど目に余るものが多かった。久しぶりの全国大会で審判員がレースにつり込まれたのであろうが、こう言うことは繰り返してほしくないものだ』と述べている。

この試合後はくやしくて一時スパイクを脱ごうかと考えたこともあったが、友人に励まされ秋の大会で記録を目指すことにした。

9月22日岡山で開催された「第14回学生東西対抗陸上競技大会」では14分53秒2の大会新記録で2連勝した。

10月5日・6日の「第41回日本陸上競技選手権大会」は私の地元兵庫王子競技場で開かれた。初日の5000mは14分51秒8で4位だったが、次の日の10000mは時折20m以上の突風が吹き荒れる台風の中で走り2連勝した。当然ながらタイムは悪く32分20秒6かかったが翌日の「神戸新聞」には、「林田は故郷に錦を飾り得た」との記事があった。

10月20日の小田原での「一般対学生対抗陸上競技大会」は思い出に残る試合であった。5000mで14分28秒4の日本新記録を樹立したが、2位となり、優勝は0秒8の差（14分27秒6）で山内であった。

この時のレースを振り返ると、体調も良く、気象条件も絶好だったので最初から日本新記録を狙っていた。マークしたのは井上で、最後まで勝負がもつれこめば井上にはスピードで対抗できないと思い、ペースが落ちてきた残り1kで、前に出て井上を振り切った。後は日本新記録だけを狙ってゴールを目指したが、最後に伏兵の山内にかわされ、日本新記録を出したものの優勝できなくて残念だった。しかし私が新記録を狙って前に出ていなければ

二人共日本新記録は出ていなかったと思われる。

| 5000m日本新記録の1000m毎のラップタイム |              |                    |
|--------------------------|--------------|--------------------|
| 1000m                    | 2分44秒8 (井上)  | ※ 従来の日本記録          |
| 2000m                    | 5分40秒2 (馬場)  | 村社 14分30秒0 (1936年) |
| 3000m                    | 8分36秒4 (井上)  | 藤井 14分29秒8 (1957年) |
| 4000m                    | 11分36秒8 (林田) |                    |
| 5000m                    | 14分27秒6 (山内) |                    |

ロードの試合では、11月の「関東学生10マイルロードレース」で中大の渡辺に敗れ2位であったが50分41秒0の自己新記録がでた。

1月の「第34回箱根駅伝」はアンカーの10区を走ったが、区間4位で総合は日大、中大に次いで3位であった。

この年は学生最後の年で駅伝の主将を務め、メンバーも良かったので優勝を目標にしていた。私としても調子は良く初の区間賞を狙っていたが、2日目の復路は強い向かい風になり、この年から伴走車にオープンカーを使った教育大と、幌付のジープを採用して風よけをした他校との差が出て勝てなかった。

学生最後の年を振り返ると、関東IC5000mで3連勝ならず。日本ICではまたしても2種目共2位で、ユニバシアードに行けず。5000mで日本新記録を樹立したが2位。箱根駅伝も勝てなくて、全てに悔いの残る1年間であった。

## 6. 大学時代の練習方法

大学入学と同時に保谷の合宿所に入り、卒業まで4年間そこで生活した。練習場所は合宿所内にある400mのトラックを中心にして、他に体育学部のある幡ヶ谷の300mのグラウンドでも週1~2回練習していた。保谷は寒い所なので冬場は霜が降りてグラウンドが走れなくなり、神宮外苑や東大の植物園などにも行って練習した。また駅伝シーズンは道路での練習が中心であった。

合宿練習は、夏は浅間温泉に決まっていた

が、春は固定しないで、各地を持ち回りでやった。大体が6日~7日程度の日程であった。

中・長距離は私が入学した時に、OBの帖佐氏がコーチとなり、練習スケジュールの作成はもちろんのこと競技生活全般の指導を受けた。陸上競技を始めてから本格的なコーチを受けたことはそれまでに一度もなかったので、最初はとまどいもあったが時間が立つにつれコーチに全幅の信頼を置くようになった。

当時はザトベックの影響で、世界の長距離ランナーの全てが「インターバル・トレーニング」をやっている、長距離練習イコール「インターバル・トレーニング」の時代であった。当然ながら教育大の練習も入学当初からこの練習が中心であった。「インターバル・トレーニング」の理論に関しては、金原先生からもアドバイスを受け、私の卒業論文でも取り上げた。

### 1年生時代の練習内容

200m, 300m, 400mのインターバル・トレーニングを中心に、2000m~4000mのテンポ走を加えた練習が中心であった。具体的な練習内容は次の表8. 9. 10. の通りである。

### 2年生時代の練習内容

200m~400mの「インターバル・トレーニング」を中心に、「ペース走」や順次距離を短くしながらの「追い込み練習」「タイムトライアル」など全体的に練習メニューが増え

表8 大学1年 (1954年) 9月の練習抜粋

|         |                               |                    |
|---------|-------------------------------|--------------------|
| 9/11(土) | 4000 Bup                      | 200×5              |
| 12(日)   | 2000 (800)                    | 1200 (全力) 200×3    |
| 13(月)   | 休み                            |                    |
| 14(火)   | 2500 (全力)                     | 300+200+300+200    |
| 15(水)   | 300 (100)×4                   | 100 D×7 200×3      |
| 16(木)   | 300 (100)×3 (43" - 46" - 47") | 400 (3' 休)×3 (63") |
| 17(金)   | 90分ウォーキング                     |                    |

※Wupは2000 Bup 150~200×3  
11日と16日は合同練習

表9 大学1年(1954年)10月の練習抜粋

|          |  |
|----------|--|
| 9/30(木)  | 3000 (800) 2000 (4/5~5/5) 200×5        |
| 10/ 1(金) | 4000 (4/5~5/5) 100D×3                  |
| 2(土)     | 200 (200)×12 (33" ~34" ) スタート D×5      |
| 3(日)     | 1500m (体育大会模範レース)                      |
| 4(月)     | 休み                                     |
| 5(火)     | 200 (200)×5 (28" ~31" ) 2000 (4/5~5/5) |
| 6(水)     | 4000 (4/5~5/5) 400 (400)×5             |

※Wupは2000 Bup 150×3  
30日、2日、5日は合同練習

表10 大学1年(1954年)駅伝1次合宿

|          |                                  |
|----------|----------------------------------|
| 11/ 4(木) | 午前 3000 (10' jog)×2 午後10マイルペース走  |
| 5(金)     | 次の日試合に出る者は別メニュー 他は20K走           |
| 6(土)     | ジュニアIC 5000m③ 15' 32" 0 他は10マイル走 |
| 7(日)     | 20K 走                            |
| 8(月)     | 22K 走                            |
| 9(火)     | 22K 走 (タイムトライアル)                 |
| 10(水)    | 10マイル 走                          |

※午前中は2000m 1~2回ペース走

た。具体的な練習内容は次の表11. 12. 13. の通りである。

### 3年生時代の練習内容

基本的な練習内容は2年生の時とほとんど変わっていないが、全体的に練習量が増え、「インターバル・トレーニング」で走る回数なども増えた。春季合宿ではインターバル・

表11 大学2年(1955年)関東IC前強化練習

|         |   |
|---------|---|
| 5/ 3(火) | 300 (300)×10 600 (300)×2 100×5  |
| 4(水)    | 4000 (2000) 2000 (2000) 2000 (ペース走)                                   |
| 5(木)    | 400 (400)×10 800 (400)×2 (2' 21" -2' 24" )<br>200 (200)×4 (26" ~27" ) |
| 6(金)    | 2000 (2000) 3000 (ペース走)   |
| 7(土)    | (800 (800) 1200) (800)×4 (2' 30" -3' 45" )                            |
| 8(日)    | 5000m TT 100×6  |
| 9(月)    | (600 (300) 1200) (600)×3 100×3  |
| 10(火)   | 300 (300)×10 (47" ~50" )  |
| 5/21(土) | 関東IC 5000m 優勝 15' 07" 6   |
| 22(日)   | 関東IC 10000m 5位 31' 44" 2  |

※Wupは2K~3K Bup 150×3  
3日、4日、9日、10日は300mのグラント

表12 大学2年(1955年)夏期合宿練習(浅間温泉)

|         |  |
|---------|--|
| 8/26(金) | 6000 OD (800 (400) 1200) (800)×2 (2' 16" -3' 33" ) |
| 27(土)   | 2000 (10' Jog)×3 (6' 06-6' 01-6' 02) 200×2         |
| 28(日)   | 5000m TT (15' 47" )                                |
| 29(月)   | 3000 Bup 200 (200)×12 (30" )                       |
| 30(火)   | 400 (400)×10 (61" ~67" ) 2000 (1000) 2000 (ペース走)   |
| 9/ 1(水) | 1600+200 (全力)                                      |

※Wupは3K Bup 150~200×3  
午前中は6K~10Kのウォーキング  
主練習は3時~5時半

表13 大学2年(1955年)駅伝1次合宿

|         |                                |
|---------|--------------------------------|
| 11/7(月) | 10マイル走 (前半30' は Bup 後半20' は全力) |
| 8(火)    | 20K TT 1' 07' 20               |
| 9(水)    | 20K TT 1' 07' 40               |
| 10(木)   | 20K TT 1' 10' 32               |
| 11(金)   | 11K (前半17' 00ペース、後半5K全力)       |
| 12(土)   | リタイア                           |

※朝 walk + jog (60分)  
8日の20Kで足の爪を痛めた

トレーニングで200mを30回以上走ったり、1週間の合宿期間中は毎日「インターバル・トレーニング」を行った。

また冬季練習を中心に、走る練習以外に補強運動も取り入れた。具体的な練習内容は次の表14. 15. の通りである。

### 4年生時代の練習内容

「インターバル・トレーニング」が中心ではあったが、今までよりも整理された形とな

表14 大学3年(1956年)春季合宿(高松)

|         |   |
|---------|---|
| 3/25(日) | OD 6000 400 (400)×18 (66" ~70" )                                      |
| 26(月)   | OD 6000 200 (200)×36 (平均30" )   |
| 27(火)   | OD 3000 (1000) 2000 300 (300)×26 (平均50" )                             |
| 28(水)   | 300×4 100 D×10  |
| 29(木)   | 2000 (1200)×5 (6' 22 - 6' 13 - 6' 20 - 6' 13 - 6' 07)<br>100 (100)×10 |
| 30(金)   | 400 (200)×25 (67" ~70" )  |
| 31(土)   | 400 (200)×10 200 D×6 (28" 台)  |

※・午前中は2000~3000の jog、柔軟体操  
・午後は2:30~5:00 上記スケジュールでやった  
・28~31はWUPを2000、200×4

表15 大学3年（1956年）関東IC前の練習

|              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| 5/7(月)       | Wup 3000 (1000) 1000 200×3        |
| 8(火)         | (300 (300) 600) (300)×4           |
| 9(水)         | 30' の jog 150×7 70 D×7            |
| 10(木)        | 4800 TT + 400 (14' 42" 6 - 59")   |
| 11(金)        | 200 (200)×5                       |
| 12(土)        | 400 (400)×7 (64" ~66") 100D×5     |
| 13(日)~18日(金) | 試合前調整                             |
| 19(土)        | 関東IC 5000m 優勝 14' 46" 4 (自己新、二連勝) |
| 20(日)        | 関東IC 10000m 2位 31' 29" 8 (自己新)    |

り、より充実した練習となった。また早朝練習も取り入れて、5k~8kのジョギングを行った。冬季練習以外でも腕振りや腹筋、背筋、腕立てなどの補強運動を取り入れた。さらに理想的なフォームを目指してフォームの改良にも取り組んだ。具体的な練習内容は次の表16. 17. 18. の通りである。

表16 一般対学生陸上（1957年）大学4年 5000m日本新記録樹立1週間前の練習

|          |   |
|----------|---|
| 10/14(月) | 1000 (800)×3 + 200×2                        |
| 15(火)    | 3000 TT + 300 (8' 37" の自己新+43") (300のグラウンド) |
| 16(水)    | 300 (3' 休) × 7 (45" ~46")                   |
| 17(木)    | Wup 3000 Bup 200×3                          |
| 18(金)    | 休み  |
| 19(土)    | Wup 3000 Bup 200×3                          |
| 20(日)    | 一般対学生対抗 5000m (2位) 14' 28" 4 (日本新)          |

※通常のWupは3000 Bup 200×3

表17 大学4年（1957年）5000m日本新樹立当時の基本練習

|     |  |
|-----|--|
| (月) | 休養   |
| (火) | 8K~12K オーバーディスタンス 300 (300)×15~20 (ペースインターバル) (48" ~50") |
| (水) | 200 (200)×15 (ショートインターバル) (29" ~31")                     |
| (木) | 1000 (1000)×5以上 (ペースインターバル) (2' 50")                     |
| (金) | 400 (400)×15以上 (ペースインターバル) (65" ~67" 3回 + 60" ~61" 1回)   |
| (土) | 150~200×10~15 (スピードインターバル) (150~200の jogで全力)             |
| (日) | 3000~4000×2~3 (ロングインターバル) (2K~3K jogで全力)                 |

※1957年12月号陸マガより インターバルトレーニングの時代。(ショート(スピード)2日、ペース3日、ロング1日)の組み合わせが中心でシーズン中はグラウンドの練習

表18 大学4年（1957年）箱根駅伝2次合宿

|          |   |
|----------|---|
| 12/ 3(火) | OD 7K 150×3 2K 2000×5                   |
| 4(水)     | 10K TT (30' 24) (神宮ロード)                 |
| 5(木)     | 1K (1000)×12 (神宮ロード)                    |
| 6(金)     | 8K ロード走                                 |
| 7(土)     | Wup 4K 150×4                            |
| 8(日)     | 「青梅駅伝優勝」 8K 区間賞                         |
| 9(月)     | 休み                                      |
| 10(火)    | OD 7K 1K (1000)×8 (2' 58")              |
| 11(水)    | 5K (2000)×5+ 1K (15' 53~15' 58) (神宮ロード) |
| 12(木)    | 10区 試走 (ハツ山橋まで)                         |

※畑ヶ谷の大学内で合宿、朝はウォーキング → 授業 → 練習の流れ

※以上の練習内容は学生時代の「練習日誌」より抜粋した。

## 7. 大学時代の練習環境と生活環境

### 練習環境

トラックシーズンでは、保谷の合宿所にある400mのグラウンドと幡ヶ谷の体育学部にある300mのグラウンドで練習をしていた。

「保谷グラウンド」は、昭和の初期に作られたグラウンドで永く手を入れていなかったのが土も固く悪かったが、合宿所の目の前にグラウンドがあったので便利な点では良かった。フィールドはラグビー部と兼用になっていた。

「幡ヶ谷グラウンド」は新しくてよかったが300mなので練習はやりにくかった。当時の練習は「インターバル・トレーニング」が中心だったので、シーズン中はグラウンド以外でやることはほとんどなく、長距離でも主練習は常にスパイクを履いて練習をしていた。

駅伝シーズンは、「舗装道路と神宮外苑」が中心で、下が固いので膝など足を痛めやすかった。

冬季練習は、グラウンドが霜でほとんど使用出来なくなるので、「神宮外苑」や教育大学の本校近くにあった「東大植物園」の中でやっていた。個人的には「新宿御苑」に行くこともあったが管理人に見つかるかと叱られた。

合宿は、春季は各地を持ち回りで行ったが

(千葉－高松－名古屋) 夏季は浅間温泉に定着していた。

試合では普段の練習場所である保谷グラウンドが悪かったので、どこのグラウンドでも走りやすかった。練習時より試合時の方が記録が良かったのも多分このせいであろう。

陸上部全体の合同練習は週に2回であったが、長距離は合同練習が多く、3, 4年生ではほとんど毎日合同練習であった。

練習には常に帖佐コーチが来て指導をしてくれていたので心強く、コーチのいない大学に比べれば恵まれていた。

また体育学部であったので、他の先生からもトレーニングの理論を学んだり指導を受け、競技への意欲は高かった。種目は違ったが同期にアジア大会のやり投げに出場した棚田やオリンピックの400Hに出場した大串がいたのも刺激となった。

実力の点では1年生から5000m, 10000mは学内で一番強かったが、中距離には日本ICで優勝した浅野先輩などがいて、練習内容によれば勝てないこともあった。3, 4年になると長距離の後輩にもよい選手が入部してきて練習相手のできたので充実した練習となった。普段の練習でも常に試合を想定して走り、「インターバル・トレーニング」でも最後の1回まで後輩には負けないように頑張った。

駅伝練習は、トラック練習から急に硬い道路を走るの足が痛めるし、好きではなかった。駅伝のキャップテンをした4年生だけは、責任もあり、優勝を目標に充実した気持ちでのぞんだ。この年はめずらしく足の故障もなく皆を引っ張ることができた。このときは400Hでオリンピックに出場した同期の大串も駅伝練習に参加して大いに気を吐いた。短距離選手でありながら、インターバル・トレーニングは元より、長い距離を走る練習でも15kまでは強かったのを覚えている。

## 生活環境

学生時代の生活環境はあまり恵まれていなかった。大学の入学試験は経済的な関係もあり東京教育大学1校しか受験しなかった。受験のときから合宿所に泊まり、先輩の布団の中で一緒に寝て試験を受けに行った。後半の実技試験では1500m走があって、この種目だけは全受験生のなかでトップになる自信があったが当日は東京でも珍しい大雪となり、受験開始時間が遅れグラウンドでの種目は中止となってしまった。幸い合格することが出来て入学と同時に保谷の合宿所に入った。

この合宿所は昭和の始めに作られたもので当時の大学の認識では学生は住んでいないことになっていた。なぜかそこに陸上競技部員とラグビー部員がそれぞれ約20名、体操部員が5名の計45名が生活していた。

4年生では寮長に選ばれたが、全くの自治寮で、全て合宿所に居る学生で管理運営されていた。

最初に入った同期の連中も次々に合宿所を出て、陸上部で最後まで残っていたのは2人だけであった。

冬場は部屋の中が氷点下になる日もあり、寒くて目が覚めてグラウンドを走ることもあった。食事は「炊事部」が中心となって自分たちで献立を作って管理していたが、不衛生で食中毒らしきことが起こったこともあった。ただ経済的には必要最小限の金で生活できたし、皆で協力しあって何とか食べるのには困らなかった。しかし栄養面まで考える余裕は全くなかった。

1, 2年生では、奨学金をもらい、授業料免除もしてもらっていたが家からの仕送りが少なく昼食で買うパンが少量なので、駅伝練習の途中で空腹のためリタイアしたことも何度かあった。普段がこのような生活だったので、試合や合宿で遠征すると食事も良くなり楽しみであった。

3, 4年生は先輩の世話でアルバイトとして、

週3回、埼玉県飯能市の「私立聖望学園」に体育の非常勤講師として勤務し、中学生と高校生を教えた。そのため経済的には、ゆとりが出来たが、練習や学業の面では時間が少なくなりマイナスとなった。

教師、学生、選手の3本立ては確かにきつかったが、陸上競技で強くなりたい一心と若さで乗り切ることが出来た。もちろん多くの人達に助けられたし、この時のアルバイト経験が教師への道に進む決断にもなった。

ただ後で考えれば、もう少し経済的にゆとりがあって陸上競技に打ち込めていたなら、もっと強くなっていたであろうと思われる。

最後に、1958年4月の「陸上競技マガジン」の「長距離走法」の解説の中で、教育大学の金原 勇先生が私のことに関して次のように述べているので紹介しておきたい。

「林田選手は大学に入ってから毎年着実に記録を向上させ、4年目には日本記録を破った。ソ連のクーツ選手がスキー、ボート、ボクシングなどから離れて、23歳（1950年）になって長距離に移ったことを思えば、大学生活を終わったとはいえ、彼の進歩はこれからといえよう。

彼の成功には練習への真剣な態度や新しい練習法を他の選手に先んじて賢明に取り入れようとする知的態度が大きな役割を果たしているが、彼の美しい走り方も成功のひとつの源になっていると見られる。

長距離では消費エネルギーのできるだけ経済的な、しかも、かなりのスピードの出る走り方をする必要がある。このためには、スムーズで、リズムカルな、意識的にはどこにも力を入れない、ピッチの速い、気楽な走り方がよい。林田選手の走り方は、このような理想的なものといえよう。———」。

## 8. 教員時代の記録の推移と戦績（1958年～1962年）

### 1958年（22歳）

東京教育大学を卒業と同時に、実業団からの勧誘も断り、大熊先輩の世話で、陸上競技部の強化を図りたいと望んでいた「神戸市立葺合高校」に奉職した。

もちろん大学で積み残した、日本代表の座を射止めるまでは自分でも陸上競技を続ける覚悟で出身の兵庫県に帰ったので、直に練習を開始した。幸い兵庫国体のメイン会場となった「王子陸上競技場」がすぐ隣にあったので利用した。

新卒の安月給（本俸1万800円）のため、生活もおぼつかないので、校長の計らいで体育館の中にある和室で寝起きした。

教員最初の試合は、5月3日・4日の「第3回東京アジア大会最終選考会」であった。新装なった国立競技場で開かれたが、初日にいきなり10000mで日本新記録が出た。

当日は「アジア大会代表」の2位内を目標にしていたが、絶好のコンディションで、しかもメンバーが揃ったので最初からハイペースとなった。先頭をリードしたのは学生選手であったが、私も調子が良かったので先頭集団に着いていった。後1週の鐘が鳴ってトップに出た。そのまま先頭を走りホームストレートにはトップで入ったので、このまま逃げ切れるかと思ったが、馬場、山内に並ばれ、最後まで3人で激しく競ったが胸一つの差で負けて3位になった。5位までの記録はいずれも日本新記録で、しかも3位までは日本人初の29分台突入であった。

|    |    |         |                    |
|----|----|---------|--------------------|
| 1位 | 馬場 | 29分57秒8 | ※ 従来の日本記録          |
| 2位 | 山内 | 29分58秒0 | 村社 30分25秒0 (1936年) |
| 3位 | 林田 | 29分58秒2 | 布上 30分22秒0 (1956年) |

当時の練習日誌を見ると、「3人の力は互角であったが、負けたのは作戦の失敗か（スパートが早すぎた）精神面の不足か」と反省している。

次の日の5000mは前日の疲れもあったが、井上に次いで14分35秒8で2位になり、やっと5000mでアジア大会の代表に選ばれた。

本番の「アジア大会」の5000mは5月25日の開会式の日で、スタンドは数万人の観衆で超満員であった。初めて胸に日の丸をつけて日本代表として走る夢がかない興奮していた。

5000mに出場した選手の中では14分30秒を切っていたのは私一人で、当然ながら優勝を狙っていた。いざレースが始まると意外と冷静になれて調子も良いので楽に先頭集団に着いて走った。作戦通り残り1000mで前に出ようとした瞬間、内から強引に出てきたパキスタンの選手に左足をスパイクされシューズも破れ、血が出てきた、しまったと思ったが全体のペースが上がり着いて行くのがやっとで、ゴールでは井上が優勝、林田は4位に終わった。記録は14分46秒8の大会新記録であったが思わぬアクシデントで残念な結果であった。

この年は、その後10000mのレースには出場しなかったが、5000mは5回走っている。しかし記録的には「全国勤労者陸上競技大会」で14分39秒6で2位になったのが良かった程度である。

駅伝では兵庫県代表で「聖徳太子駅伝」「下関～大阪駅伝」「淡路一周駅伝」に出場して兵庫県のエースとして活躍した。

### 1959年（23歳）

この年は5000mを中心に走り、10回のレースに出場して6回優勝した。その中には「日本陸上競技選手権大会」「全国勤労者陸上競技大会」なども含まれている。

記録の面では、10月の「日独対抗陸上競技大会」に日本代表として4回出場した中の「大阪大会」で14分30秒0「九州大会」で14分34秒0で走ったのが目立つ程度であった。この年の日本陸上競技10傑では、14分30秒0は3位であった。

### 1960年（24歳）

「ローマオリンピック」の年で、オリンピック出場を狙って冬季から練習にも励んでいた。重点は10000mに置いていたが、練習のつもりで5000mにも出場した。

まず4月の「兵庫県リレーカーニバル」の10000mでは29分台の記録を狙ったが、競走相手もなく後半ペースダウンして30分43秒8かかった。

5月に入り「兵庫陸上選手権」の5000mでは14分33秒0の大会新で優勝したが、この時は14分20秒を狙っていたので最初に力が入り過ぎて失敗した。この日は練習の一貫で10000mにも出場して優勝した。

続く「近畿陸上選手権」はホームグラウンドの王子陸上競技場で開かれたので調子も良かったし、この時も10000mで29分台を狙ったが風が強くて（4～6m）優勝はしたが30分32秒2かかった。6月の「兵庫勤労者陸上」でも5000mで日本新記録に挑戦したが競る相手もなく、まとも14分30秒2の大会新にとどまった。

これらの試合は勝負よりも記録を狙って走ったが、最初から自分でトップに立ちペースを作らなければならなかったのでは思ったような目標記録が出せなかった。

また長距離は気温に左右されるので今のようになイター設備のない当時では、春か秋でないと良い記録が出なかったのでは、せめてオリンピックの年だけでも、春のシーズンに1、2回、日本のトップランナーが集まるような記録会を開催してほしかった。

7月に「日本陸上競技選手権大会兼ローマオリンピック大会最終予選」が国立競技場で開かれた。オリンピック出場を狙ってこの試合に調子を合わせてきたので気分は乗っていた。

10000mは、30分18秒6の大会新記録で優勝した。この時も29分台を狙って走ったが横溝、南館（中大）馬場（日大）の学生グループが

途中で棄権してしまって後半は独走になり、30度を越す暑さの中では29分台は無理だった。最終予選であるのに2位とは200mの差がつき、他の選手の不甲斐なさがくやしかった。

次の日の5000mは横溝に敗れ14分33秒4で2位に終わった。

ローマのオリンピックは「各国1名は自由エントリーで他の2名は前回のオリンピック6位の記録を超えたもの」となっていた。5000mが14分09秒8、10000mが29分21秒6で、いずれも標準記録に達せず長距離からはだれもオリンピックに選考されなかった。

この大会の2週間後に札幌で「第13回全国勤労者陸上競技大会」が開かれ5000mに出場して14分23秒8の国内最高記録で優勝した。

オリンピック最終予選の後で旅行気分であったが、涼しくて調子は良かった。予選は楽にトップで通り、次の日の決勝は3000mまで後輩の吉岡の後につき、そこからは後輩に負けたくなかったので2000mのレースのつもりで飛ばしたら自己新記録がでた。途中で横溝が前年に「トリノ」で出した14分14秒8の日本新記録を破りそうだと放送していたが無理だった。

試合後、ある陸連関係者が、「この記録をもう2週間早く出していたら、オリンピックに行けたのに」と慰めてくれたが後の祭りだった。

10月には、専門種目外の1500mで「近畿府県対抗陸上競技大会」に出て3分58秒0の自己新記録を出し、「熊本国体」でも教員の部の1500mで優勝した。

1960年の日本10傑では、5000mが1位（14分23秒8）10000mが3位（30分18秒6）であった。

この年は主なレースだけで10回出場したが、9回優勝し、負けたのは日本選手権の5000m2位だけで、オリンピックにかけた意気込みが見受けられた。

この年の活躍（5000m14分23秒8の国内最

高）で「第4回関西スポーツ賞」を受賞した。

### 1961年（25歳）

春に結婚して姓を青木に変えた。この年は5000mの試合には3回出場していずれも優勝したが、記録は14分37秒8が最高であった。

10000mは4回走り、「日本陸上選手権大会」を含め3回優勝したが、記録は4月の「兵庫県リレーカーニバル」のものが最高で30分34秒8であった。

この試合はホームグラウンドの王子陸上競技場で開かれたが10000mを独走した。エントリーしていた実業団の選手が全員棄権して一人で走ることになり、審判に来ていた兄や生徒の応援を受けて、記録を相手に30分グラウンドを貸切で走った。このようなことは長い競技生活の中でもこの時一回だけであった。

10月の「秋田国体」では教員の部1500mで2連勝した。

### 1962年（26歳）

この年が現役陸上競技生活の最後の年となった。ローマオリンピック出場の夢は破れたが、次が東京オリンピックであったので競技生活最後の挑戦と考え練習に励んでいた。

オリンピック候補選手の中でも中・長距離では森本、横溝、青木の3人が「第1次候補選手」で各地での陸連合宿にも参加していた。ところがある強化合宿と学校の重要行事が重なり、1度だけ欠席を願い出た。すると時を経ずして1枚の「はがき」が陸連からきて、「オリンピックを目指してやる気がないと思われるので候補選手から外します」との厳しい内容であった。私の考えが甘かったといえればそれまでだが、ついにスパイクを脱ぐ決心をした。

しかし、その前に「アジア大会」だけはもう1度走りたいと思い練習を続けた。

シーズン最初の4月の「兵庫県リレーカーニバル」では30分37秒0で走り、まずまずの

表19 年度別日本の10傑（青木）

| 年度   | 順位 | タイム       | 日付    | 場所   | 所属   | 備考   |
|------|----|-----------|-------|------|------|------|
| 1955 | 7  | 15' 05" 0 | 11.05 | 神宮   | 東教大  |      |
| 1956 | 3  | 14' 45" 8 | 6.10  | 西京極  | 東教大  |      |
|      | 4  | 31' 26" 8 | 10.07 | 宮城野  | 東教大  |      |
| 1957 | 2  | 14' 28" 4 | 10.20 | 小田原  | 東教大  | 日本新  |
|      | 10 | 31' 11" 6 | 5.26  | 三ツ沢  | 東教大  |      |
| 1958 | 6  | 14' 35" 8 | 5.04  | 国立   | 茗友ク  |      |
|      | 3  | 29' 58" 2 | 5.03  | 国立   | 茗友ク  | 日本新  |
| 1959 | 3  | 14' 30" 0 | 10.10 | 大阪市立 | 葺合高教 |      |
| 1960 | 1  | 14' 23" 8 | 7.17  | 札幌   | 葺合高教 | 国内最高 |
|      | 4  | 30' 18" 6 | 7.01  | 国立   | 葺合高教 |      |
| 1961 | 4  | 14' 37" 8 | 5.07  | 明石   | 葺合高教 |      |
|      | 1  | 30' 34" 8 | 4.29  | 王子   | 葺合高教 |      |

※1995年～1961年の日本10傑に入った時の記録  
各年度の上段は5000M、下段は10000M

スタートを切った。その後、小さな試合で調整して7月の「ジャカルタアジア大会選手選考競技会」に出場した。初日の5000mは円谷などが最初から早いペースで走り、勝てそうにないと思ったので次の日に力を温存した。

翌日の10000mは最後で船井に負けはしたが作戦が成功して、31分01秒0で2位になり、アジア大会の10000m代表に選ばれた。

陸連の強化合宿などを経て、日本代表として初めて海外遠征をした。「第4回ジャカルタアジア大会」は8月に開かれた。

初日の10000mに出場したが40度近い暑さの中で、調整の失敗もあって31分15秒8の4位で完敗した。船井も30分21秒6で胸一つの差でインドの選手に敗れた。

この時のインドネシアはスカルノ大統領で、4位ながら「スカルノ」のサインの入った賞状と立派なメダルをもらい、いまま私の部屋に飾っている。

楽しい思い出の残ったアジア大会を最後に15年間に渡る陸上競技選手生活に終止符を打った。

## 9. 教員時代の練習方法

教員になってからも、基本的には大学時代の練習を踏襲していたが、練習環境や練習時間の違いなどもあり、自分なりに創意工夫して練習スケジュールを作った。

学生時代にも、教師、学生、選手の3本立ての経験はあったが、「専任の教諭」「陸上部のコーチ」「選手」の3本立ては結構忙しかった。最初の年は葺合高校に陸上競技部が出来たところで選手も少なく、自分の練習時間も十分とれたので、王子競技場を中心に学生時代とほぼ同様の練習をした。ただコーチがいなくなり一人で練習をすることになったので、頼る人もなくかえって今までよりも練習に集中するようになった。具体的な練習内容は次の表20. 21. 22. 23. の通りである。

神戸では古くから「早朝登山会」があって六甲山を利用して多くの人達が歩いていたが、私もこれを見習って2年目の秋から早朝に「布引の瀧」コースの山歩きを始めた。元気な人達と挨拶を交わし馴れるにしたがってここを走るのも良い練習になるのではないかと考え、早朝にハイキングコースを走り始めた。

ホームコースは布引の滝から貯水池の横を通り市河原を往復する約8kのハイキングコースであった。

当時はインターバル・トレーニングが中心で、グラウンドばかり走っていたので山を走るのは新鮮な気分になり抵抗はなかった。仕事が忙しくて午後にグラウンドでの練習が出来ない時でもこの早朝練習を欠かさなかったのが、練習量の減少をカバーしたといえる。

その後は、六甲山利用の練習が増え、葺合高校の「春季合宿」では早朝練習で、学校から青谷を経て奥麻耶山の頂上まで往復した。相当な難コースで、自分は平気であったが生徒は大変で、1年生などは疲れてしまってその後の練習がまともにできなかった。

就任4年目に、葺合高校が兵庫県高校駅伝で初優勝して、以後6連勝した。この駅伝練

習にも自分の経験を生かして六甲山を走る練習を取り入れたが、生徒には好評でこの練習方法は成功した。

また交通事情で取りやめになるところの校内マラソンも、「登山競走」と名前を変えて六甲山のハイキングコースで継続した。

選手生活の最後のころは、冬季練習では六甲山を4~5時間走ったり、休日には「森林公園」でクロスカントリーなどもやった。その後、日本でもこのような練習を取り入れるようになったがこの時代では珍しかった。六甲山が目の前にある神戸の環境がこのような練習

習方法を考え出したといえる。

1969年当時に、「全日本IC」の20kで3連勝した関西大学の増田も好んでこの練習を採用し強くなった一人である。

葺合高校の陸上競技部が強くなってからは、毎日グラウンドに出て生徒の練習を見ていたが、そのために自分の練習時間が少なくなり、それをカバーするのが大変だった。練習量は大学時代の3分の1程度になったが、やる時には集中してレベルの高い練習をするように心がけた。

この時代は平素一人で練習をしていたので

表20 第3回アジア大会 (1958年) 当時の練習 (22歳、教員1年目)

|         |  |
|---------|--|
| 4/10(木) | OD 5000+2000 200×4 400 (400)×8 (64")                           |
| 11(金)   | Wup 3000 150×4 1000 (600)×3 2000 Bup                           |
| 12(土)   | Wup 3000 200×3 4000 ファルトレク (芝生)                                |
| 13(日)   | 休み   |
| 14(月)   | OD 6000+200×2<br>400 (400)×4+400 (200)×4+400 (100)×2           |
| 15(火)   | Wup 3000 150×4 100×5 100 D×5                                   |
| 16(水)   | 5000 Bup 200×4 3000 (4/5)+200 150 D×2                          |
| 17(木)   | Wup 3000+1000 (全力) 200×4                                       |
| 18(金)   | Wup 3000+1000 (全力) 150×4<br>600 (600)×5+150 D×2                |
| 19(土)   | Wup 3000+1000 (全力) 150×4<br>(3000 (1500)+1000) (600)×2+300+150 |

表21 1万米日本新 (1958年) 前の練習 (22歳、教員1年)

|         |   |
|---------|---|
| 4/24(木) | Wup 3000 200×3 (1000+200) (200)×5           |
| 25(金)   | Wup 3500 150×3 100×2 4800 TT (14' 10" 8)    |
| 26(土)   | 教員旅行 (練習休み)                                 |
| 27(日)   | 教員旅行 (練習休み)                                 |
| 28(月)   | Wup 3000+1000 200×4 (1000+400) (200)×5      |
| 29(火)   | Wup 3000 200×3 4000 (1600) +2000 (800) +800 |
| 30(水)   | Wup 3000 200×4                              |
| 5/ 1(木) | 休み  |
| 2(金)    | Wup 3000 200×3 200 スタート×2 (スパイク)            |
| 3(土)    | アジア大会最終予選<br>10000m 29' 58" 2 (日本新) 3位      |
| 4(日)    | 5000m 14' 35" 8 2位                          |

※28日からは東京保谷グラウンドで練習

表22 ローマオリンピックの年(1960年)の練習抜粋(24歳)

|         |   |
|---------|---|
| 4/18(月) | 六甲山を jog と walk で 8K                              |
| 19(火)   | 1000 (1000)×6 (2' 50") 100 D×4                    |
| 20(水)   | 休み (雨)  |
| 21(木)   | 8000 (快調走) + 200 D×2                              |
| 22(金)   | 200 (200)×10 (28" ~29") 300×1 (40" 0)             |
| 23(土)   | 3000 (20' jog) 3000 (快調走)                         |
| 24(日)   | 2時間半ウォーク  |
| 29(金)   | リレーカーニバル 10000m 優勝 30' 43" 8                      |
| 5/ 8(日) | ①兵庫選手権 5000m 14' 33" 0<br>②10000m 31' 10" 0 2種目優勝 |

※・Wup 3000 150×3

- ・早朝練習 布引の山を約40分~50分走る
- ・補強練習 (なわとび2重跳、けんすいなど)

表23 ローマオリンピック最終予選前の(1960年)の練習

|         |  |
|---------|--|
| 6/19(日) | 兵庫勤労者陸上大会 5000m 優勝 14' 30" 2                     |
| 23(木)   | Wup 5000 200×4 (400+300+200+100) ×3              |
| 24(金)   | 休み   |
| 25(土)   | Wup 3000 200×3 3000 (スピード変化)                     |
| 26(日)   | Wup 3000 200×3 4000 (1000 jog)2000+200 D×2       |
| 27(月)   | 休み   |
| 28(火)   | Wup 3000 200×3 400×3 (65")                       |
| 29(水)   | 休み   |
| 30(木)   | 40' jog (神宮外苑)                                   |
| 7/ 1(金) | 日本選手権 (ローマオリンピック最終予選)<br>10000m 30' 18" 6 大会新で優勝 |

※早朝練習で布引の山を40~50分走り、その後で補強運動 (なわとび、けんすいなど)

表24 ウィッシュマン(独)の明石合宿練習 (1961年)  
スケジュール (長距離ブロック)

|       |  |
|-------|--|
| 3月 7日 |  |
| <午前>  | 9:30~11:00 jog45' 補強(コンディショントレーニング)  |
| <午後>  | 3:00~5:00 jog20' 3000(3/5)スパイクで<br>100(60"jog)×20(14") jog,wolk50'                             |
| 3月 8日 |  |
| <午前>  | jog30'補強(メディシンボール投げなど)   |
| <午後>  | 1000(5"jog)×11(3'00~3'05)  |
| 3月 9日 |  |
| <午前>  | jog30' 短いダッシュ マッサージ  |
| <午後>  | jog15' 2000(3/5)<br>200(200)×5(33')(7'休み)400(400)×10(68")(4'休み)<br>200(200)×5(32')             |
| 3月10日 |  |
| <午前>  | 9:30~11:00 jog60' 補強(メディシンボール投げ等)  |
| 3月11日 |  |
| <午前>  | jog45' 補強(バーベル、メディシンボール投げ)   |
| <午後>  | jog15' 2500(3/5) 100(60"jog)×20(13"~14)<br>10'jog 400(400)×10(70")                             |
| 3月12日 | 完全休養   |
| 3月13日 |  |
| <午前>  | jog15' 3000(3/5) 100(100)×6(13'台)<br>jog500 200(200)×15(32"~34") jog400<br>400(400)×5(64"~68") |
| <午後>  | 合宿反省会  |

※日本陸連から選抜された、中・長距離選手の合宿(明石公園)  
東京オリンピック強化の一貫、ウィッシュマン、村社指導

陸連の強化合宿に参加して他の強化選手などと一緒に練習するのは楽しみであった。中でも1961年「明石公園」でドイツのウィッシュマンコーチを迎えて村社コーチの元で行った春の強化合宿は成果も上がり、良い思い出として今も残っている。表24. 参照

普段の練習では高校生とはレベルが違うので別に練習をすることが多かった。時には授業中にウォーミングアップをすませておいて、グラウンドに出ると直にスパイクを履いて5000mのタイムを取って全力で走ったり、インターバル・トレーニングの休みを極端に短くして追い込んだり短時間での練習効果を狙った。

また試合を練習の一貫としてとらえ、「兵庫選手権」では一日で5000mと10000mの2種

目に出場したり、「兵庫リレーカーニバル」では10000mを独走したこともあった。

基礎体力を高めるためにサーキットトレーニングや筋力トレーニングなども取り入れて、縄跳びの2重とびは最高300回、懸垂も最高30回はやった。

しかし今考えれば絶対的な練習量(走り込み)が不足であったのと、練習での競走相手やコーチもなく、全く一人で走っていたので、どこかに妥協が入り厳しさに欠ける点があったのではないかと思う。

## 10. 教員時代の練習環境と生活環境 (1958年~1962年)

### 練習環境

練習は葺合高校のすぐ近くにあった「王子陸上競技場」がホームグラウンドであった。ここは400mの公認グラウンドで年間には多くの大会が行われていたのでグラウンド整備のために使用できないことが多く、その時は250mのサブグラウンドで練習をしたが、狭い上にグラウンドが硬くて悪いので思い切った練習が出来なかった。

目標の試合前には10kほど離れた長田の「市民グラウンド」まで足を延ばしたが、この場長は陸上出身の沼田さんで理解があり、試合の前日でグラウンド整備が終わった後でも特別に練習を許可してくれたので大いに助かった。

その他では、六甲山のハイキングコースなどを使ってのクロスカントリーコースであった。コースによれば、アップダウンが激しく、手をついて上るところもあれば、急な階段もあり、雨の後はコースに流れ出た水で石が出たりコースが荒れていて走りにくく大変だった。

時には一人で走っていて足を滑らせ崖から落ちそうになって冷や汗をかいたこともあった。しかし馴れてくればこのようなコースでも意外と走れるもので、調子にのれば相当の

スピードで走ることもあった。

この練習は持久性の獲得やスピードの変化への対応、足腰の強化、身体のバランス感覚を養うなどには適していた。

他のサーキットトレーニングや補強運動などは主として体育館を使用した。

### 生活環境

葺合高校に勤務した当初は、安月給で生活が苦しいので学校長の計らいで体育館の部屋で寝起きし、食事も用務員さんが作ってくれた。お陰で学校には早く馴れたし、練習時間も取りやすかった。それに宿直の代行を頼まれるので宿直手当がついて経済的にも潤った。学校長が急に亡くなり2年間余りのこの生活からも離れて先輩のいた下宿に転がり込んだ。

1961年に結婚して姓を青木に変えた。家は学校から1k程の所にあり、生活も安定して陸上競技の指導と選手生活に没頭した。翌年には長女が生まれたが、その年の1962年に現役を引退した。

その後は選手の指導に専念し、葺合高校陸上部を近畿のトップに押し上げた。

走るのが好きだったので、大会に出なくなっただけでも選手とはいつも一緒に走り、「俺についてこい式」の練習で厳しく鍛えた。専門の駅伝は兵庫県高校駅伝で6連勝し全国でも4位を最高に3回入賞した。

全国IHでも走り幅跳び、1500m、1600mリレーの優勝を始め、多くの入賞者を育てたが、関西大学陸上競技部OBに勧誘されて1966年

春に関西大学に転勤した。

その後は、大学体育の教師としての仕事と陸上競技のコーチ業に没頭した。

専門の駅伝では1968年に「関西学生駅伝」で7年振りに優勝し、その後3連勝した。また関西ICでも総合優勝し、関大の伝統を復活させた。

個人でも池田（東京ユニバシアード800m出場）増田（日本IC20k3連勝）などが出てその後を楽しみにしていたが、大学紛争のあおりでスポーツ推薦が全面的に廃止され陸上部も弱体化した。その後25年間スポーツ推薦も途絶え冬の時代であったが、近年スポーツフロンティア入試の導入で復活の兆しが見られてきたのは嬉しいことである。

ただ40年の関西大学勤務のなかで陸上競技の指導に関しては、スポーツ推薦の中断期間が長かったため、十分な力を発揮する機会が少なく消化不良のままで定年退職を迎えるのは心残りである。

### Ⅲ. 第2部 「マスタース陸上競技」

1962年（26歳）に現役を引退してからは、選手指導一本に賭けて自分では二度とスパイクを履くことはないと思っていたが、時代が代り40歳になって再び試合で走るようになった。

この間（30代）も走ることは好きだったので、高校生や大学の選手を相手に一緒に練習はしていたが、練習量は年と共に減り体育の

表25 マスタース5000M「5歳毎」の最高記録の推移（M40歳～M60歳）

| 年齢   | タイム       | 大会名と成績             | 備考      |
|------|-----------|--------------------|---------|
| M40歳 | 16' 24" 0 | 3回 淀川マラソン 5K 2位    | ロード     |
| M45歳 | 15' 33" 0 | 5回 小豆島オリブマラソン 1位   | ロード     |
| M50歳 | 16' 53" 8 | 世界ベテランズ陸上（ユージン）15位 | トラック 公認 |
| M55歳 | 17' 27" 0 | 14回 全日本マスタース陸上 1位  | トラック 公認 |
| M60歳 | 17' 10" 7 | 17回 全日本マスタース陸上 1位  | トラック 公認 |
| M65歳 | 18' 08" 0 | 14回 市島・三ツ塚マラソン 1位  | ロード     |

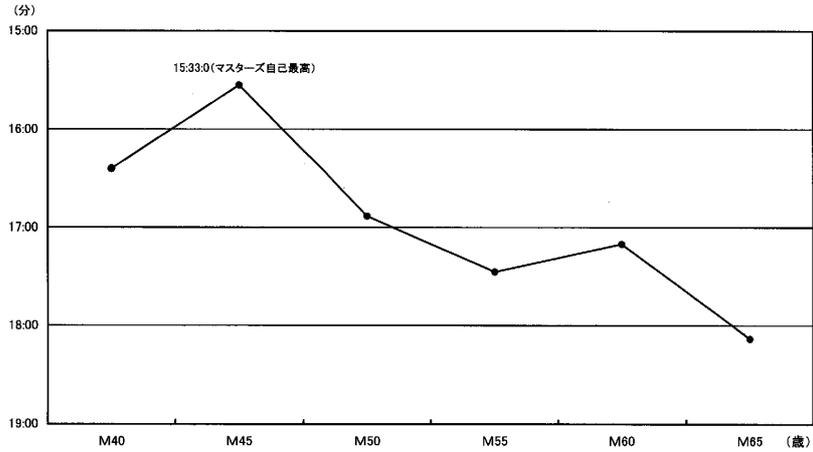


図7 マスターズ5000m「5歳毎」の最高記録の推移 (M40歳～M65歳)

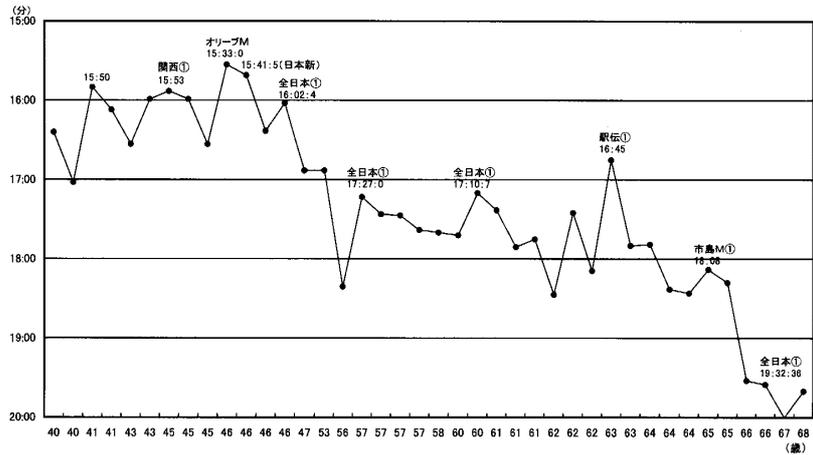


図8 マスターズ5000m大会出場全記録の推移 (40歳～68歳)

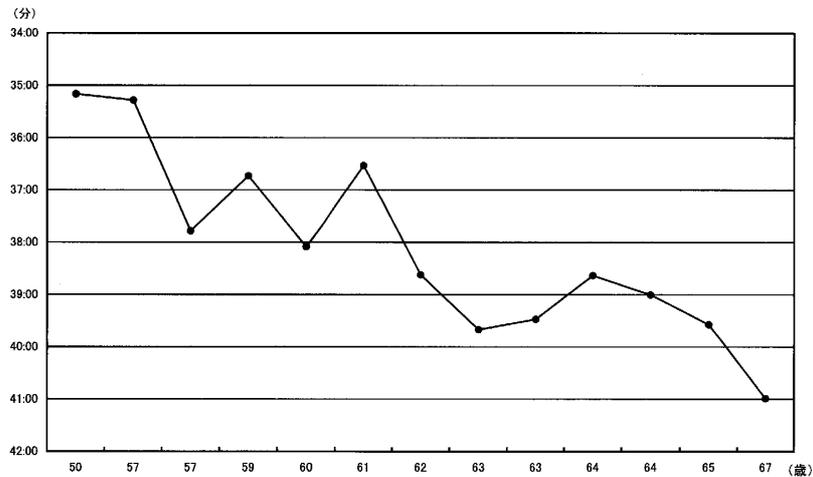


図9 マスターズ10km大会出場全記録の推移 (50歳～67歳)

授業中にスポーツテストで学生と1500mを一緒に走っても5分近くかかっていた。

1970年代に入り、日本でもジョギングブームが起こり、健康のために走る人が増えてきた。一方これらの人を対象とした「健康ランニング大会」が各地で開催されるようになり、このような大会なら出てみようかなと思うようになった。調度その頃にマスターズ陸上競技大会に出場できる40歳を迎え、2度目の陸上競技を始めることとなった。

マスターズ陸上競技では現役時代と同様に5000mを中心に1500m, 10000m, 新たにハーフマラソン, フルマラソンにも挑戦した。

ただ現役選手時代と違って仕事の関係でほとんど試合に出なかったり、逆に年齢の代り目（マスターズ陸上競技では5歳刻みの年代で勝負をする）で意欲的に走ったり、練習にも片寄りがあったが何とか今日まで継続して走っている。マスターズ大会における記録の推移に関しては 図7. 8. 9. 表25. 参照。またマラソン（42.195km）に関しては、別に項目を起こして後述した。

## 1. マスターズ陸上競技の記録の推移と戦績 (1976年～2004年)

マスターズでは各種の大会に出場したが、ここでは、はっきりと記録に残っているものだけを対象にした。また出場した大会はロードと、グラウンドの両方があるが厳密には区別をしていない。

### 1976年（40歳）

マスターズになってからの最初の試合は調度40歳になった時であった。

自分が関係していた、「淀川マラソン」に40歳代の5kがあったので遊びのつもりで出場したところ16分24秒0で2位になった。結構走る人もいるなと思っていたら、ある陸上競技の先輩から「お前のようなプロが負けてどうするのか」といわれて再び走ることに火が

ついた。

次は、当時六甲山でメキシコオリンピック強化策の一貫として「六甲山マラソン」が開かれていたが、その中に40歳代の5kの部があったので出場した。葺合高校時代のホームグラウンドでもありコースは熟知していたが、優勝はしたもののアップダウンが激しく17分02秒0かかった。

### 1977年（41歳）

次の年の「六甲山マラソン」はコースが代わり16分07秒0で2連勝した。

### 1979年（43歳）

11月に和歌山で開催された「第2回西日本マスターズ陸上競技大会」の5000mに出場し15分59秒6で優勝、1500mも4分27秒9で2種目優勝した。この時は43歳で15年ぶりのトラックレースでもあり、もう2度と5000mを15分台では走れないと思っていたので自分でも以外だった。

### 1981年（45歳）

5月に「第4回小豆島オリーブマラソン」にさそわれて5kで15分59秒4で優勝した。

6月には「関西壮年クラブ対抗陸上」に出場しM45の5000mで15分53秒0, 1500mで4分15秒0で2種目優勝した。この時の1500mの記録はM45の日本新記録であった。

### 1982年（46歳）

この年も5月に「第5回小豆島オリーブマラソン」に出場して年代別で2連勝し15分33秒0の大会新記録を出したが、この記録はマスターズでの「自己最高記録」である。

6月には「関西壮年クラブ対抗陸上」で15分41秒5のタイムで優勝したが、この記録はM45の日本新記録で前年の1500mと共にしばらくは破られなかった。

10月には、「第3回全日本マスターズ陸上競技選手権大会」が国立競技場で開かれM45の5000mで鹿児島県の右田と競って優勝したが、豪雨の中で16分02秒4かかった。1500mはタイムレースで行われトップでゴールインしたが4分25秒6で2位だった。

### 1983年（47歳）

2月に明石市で開催された「大山寺マラソン」の20kに出場。3月は「山東町ロードレース」の10k、6月は総合関関戦の「大島健吉記念健康マラソン」6kに出場した。

11月には富山での「北陸自動車道開通記念マラソン」で初めてフルマラソンを走りサブスリーを記録した。

1984年、1985年は大学の仕事が忙しく練習はしていたが、ほとんど試合には出ていない。

### 1986年（50歳）

4月から1年間、関西大学の在外研究員として「オレゴン大学」に行った。当時オレゴン大学は長距離のメッカとして知られており、東京オリンピック5000m3位のビル・デリンジャーがヘッドコーチをしていて世話になった。

この1年間は、オレゴン大学の「長距離コーチ」として練習を手伝いながら、自分でも研究の合間に4回のレースに出場した。

オレゴン大学のあるユージン市はジョギング発祥の地だけあって、自然環境に恵まれ、至る所に「おがくず敷き」のジョギングコースが作られていて、長距離ランナーはもちろんのこと沢山の人が走っているのを見かけた。中でも人気があったのは、「アマゾントレール」と呼ばれた1周1マイルの「おがくず敷きコース」でオレゴン大学のホームグラウンドになっていたが、休日には沢山の市民がジョギングを楽しんでいた。私もこのコースが気に入りで1年間いる間に500回（約800k）

以上走った。

当時ユージン市には、マラソンのサラザールやロスアンゼルス・オリンピックの800mで優勝したクルツ（ブラジル）なども住んでいたし日本の増田も再起をかけて練習に励んでいた。

この間、夏休みを利用して、ヨーロッパにも約40日間行ったが、ヨーロッパ各地でも多くの人達がジョギングを楽しんでいる姿を見かけた。

ユージン市でも頻りにランニング大会が開かれ、6月の「THE RACE」はユージン市最大のロードレース大会で、オリンピック選手も参加する賞金レースであった。私も8kを走り、50歳代では27分30秒で2位となった。1987年（51歳）3月オレゴン大学を去る前にユージン市の「10kRACE」にも出場し、35分10秒0で50歳代の部で優勝した。

### 1989年（53歳）

7月にオレゴン大学のあるユージン市で「第8回世界ベテランズ陸上競技選手権大会」が開かれたので5000mに出場した。

事前に練習のやり過ぎから、足の肉離れを起こして出場の危ぶまれたが、オレゴン大学のヘッドコーチのアドバイスで彼の家のプールを使い、「ウォータージョギング」をしながら調整してなんとか走れるようになった。戦績は16分53秒0の15位で不満であったが、この時の日本選手団の団長が料理研究家の土井先生で楽しい遠征であった。

### 1992年（56歳）

「92芦屋国際ファンラン」は久しぶりの試合出場でも5kで18分21秒かかり練習不足のため疲れて風邪をひいてしまった。

### 1993年（57歳）

この年は復活の年となった。1月には「兵庫市川マラソン」に出場して40歳以上10kの

部で、35分17秒で3位になった。

5月の「第14回全日本マスターズ陸上競技選手権大会」は地元の神戸市で開かれ、M55の5000mで優勝した。

この時は葺合高校で指導した陸上競技部の教え子が大挙応援に駆けつけてくれたので負けるわけにはいかなかった。試合前に足を痛めていて調子は万全ではなかったが17分27秒0で優勝して何とか面目を保った。次の日の朝日新聞には「人や記録との競争は、若いころ嫌というほど体験した。全国大会はこれが最後です。これからは後進の指導とともに、楽しく走り続けます」とコメントしたのが記事になっていた。

10月には宮崎市で日本初の「第10回世界ベテランズ陸上競技選手権大会」が開かれた。大会には、M55の「10kクロスカントリー」に出場したが、当日は10月にしては気温が高かったのと、5kを2周するコースの途中で急坂のある難コースだったので大変だった。

この時は調整もうまくいって調子も良かったので、最初からメダルを狙って積極的に前に出て走った。M50も一緒に走ったので、つられてオーバーペース気味になり1周目を終わった時点で相当苦しかったが、なんとかゴールまで持ちこたえることが出来た。この大会では久しぶりに真剣に走った。

ゴールでは、ポルトガルとイギリスの2人の選手には負けたが37分47秒0で3位となり銅メダルを獲得した。その上に団体では日本が優勝したので金メダルも手にすることが出来て嬉しかった。

1994年（58歳）は記録に残る試合にはほとんど出ていない。12月に「第11回万博クロスカントリー大会」に出て、40才以上の5kで17分40秒で10位になった。

### 1995年（59歳）

最初は4月の「95ABC万国博マラソン大会」

の50歳代10kで36分44秒で2位になり、5月には「95洞爺湖マラソン」に出場した。

10月は母校生野高校の町で「第10回銀山湖ロードレース大会」に初出場して50歳代15kで55分55秒で3位になり、11月には「福知山マラソン」にも出場した。

12月は「第7回三田国際マスターズマラソン大会」のM55ハーフで1時間21分09秒で2位になった。50歳台最後の年でもあり、年代別での優勝はむづかしかかったが次年度へのステップにはなった。

### 1996年（60歳）

還暦を迎え年齢的にも一つの節目でもあるので積極的にレースに参加し1ヶ月に1回の割合で12回以上走った。距離も1500m, 5000m, 10k, 15k, ハーフマラソン, フルマラソン, 駅伝と多種多様で、年間練習走行距離も3169kmとマスターズになってから一番よく走った 表29. 参照。

まず3月に、「全日本マスターズ駅伝」で兵庫県代表として3区を走り区間2位、総合5位になった。

4月の「100回記念ボストンマラソン」と11月の「あいの土山マラソン」では42.195kmを走った。（これについては後述する）

5月は「近畿マスターズ駅伝」で兵庫県代表として5区を走り区間賞。

6月は「第11回たたらぎダム湖マラソン大会」の60歳以上10kで38分05秒で優勝、「96西宮国際ハーフマラソン」にも出場した。

8月は温泉旅行を兼ねて「第9回湯布院SPA健康マラソン大会」10kに出場して38分20秒で走ったが山間コースで大変だった。

10月には「第11回銀山湖ロードレース大会」のM60の15kで55分18秒の大会新で優勝したが前年度よりも記録はよかった。

12月の「第8回三田国際マスターズマラソン」はM60のハーフで1時間21分23秒で優勝した。

トラックの試合では9月の「第15回記念兵庫マスターズ陸上競技選手権大会」の1500mと5000mに出場して2種目共大会新記録で優勝した。この時の1500mではM60の日本新記録を狙ったが最初から独走になり力が入りすぎて4分45秒44かかった。5000mは17分42秒0であった。

9月15日には富山市で開催された「第17回全日本マスターズ陸上競技選手権大会」の5000mに出場して、17分10秒7の大会新記録で優勝した。この時は練習も積んでいたので調子もよく自信はあったが、この年にM60の1500mで日本新記録を出していた群馬の根岸が相手だったので油断はできないと思い最後までついて行って、残り300mでスパートして振り切り優勝した。この時はもう少し積極的に走っていれば、16分台の日本新記録も出せたと思う。

#### 1997年 (61歳)

4月には「全日本マスターズ駅伝」に兵庫県代表で3区を走り区間賞獲得。

6月は「兵庫マスターズ陸上競技選手権大会」の5000mで17分23秒9の大会新記録で2連勝し、8月の「近畿マスターズ大会」の5000mでも17分51秒で優勝した。

9月には大分で開かれた「第18回全日本マスターズ陸上競技選手権大会」のM60、5000mで17分45秒31で2連勝した。この時は調子もよくほとんどの選手を1周以上抜いたが台風の影響で風が強く記録は悪かった。次いで「香住潮風マラソン大会」の60歳以上の部10kで36分32秒のタイムで優勝した。

11月は「第1回大阪・淀川市民マラソン」の42・195kを走った後、「尼崎国際ロードレース」のハーフにも出場し、「第7回近畿マスターズ駅伝」でも区間賞を取り兵庫県が優勝した。

この年の締めくくりは、「第9回三田国際マスターズマラソン」でM60のハーフで1時間2分23秒で2連勝した。

#### 1998年 (62歳)

3月1日の「98大阪シティハーフマラソン」は、第1回目の大会であったので、かつての名ランナーの一人として招待された。1時間27分26秒で走ったが勝敗にも関係なく大阪の中心部を気持ちよく走れた。

15日には「マウイマラソン」に出場して、42・195kを3時間46分49秒で走った。

28日には「明石海峡大橋完成記念」の催しの一つとして大橋を渡る「第4回世界ベテランズロード選手権大会」が開催され10kの部に出場した。参加者が多く大会運営のミスもあってM60で優勝はしたが、タイムの33分37秒は間違いで参考記録となった。

翌29日はのんびりと「ハーフ夢マラソン」を走り、大橋の上から絶景を眺めることができ最高の気分であった。3月はフルマラソン、ハーフ2回、10kの4回の大会に出場したが調子もよく元気であった。

4月には鳥取で開催された「98全日本マスターズ駅伝」に兵庫県代表で出場し7年ぶり3度目の優勝をはたした。

5月は「近畿マスターズ駅伝」に兵庫代表で走り3区M60で区間賞獲得。

6月には「第13回たたらぎダム湖マラソン大会」M60の5kで18分27秒で優勝した。

9月は「第10回香住潮風マラソン大会」のM60、5kで17分25秒0の大会新で優勝した。

10月には沖縄で開催された、「第10回アジアベテランズ陸上競技選手権沖縄大会」兼日本選手権大会ではM60、5000mで18分09秒00で優勝したが、気温が高く勝つレースになり、始めてトラックの5000mで18分かかった。この時は珍しくスパイクを履いて走った。翌日の10kロードレースも優勝を狙ってエントリーしていたが台風が来て中止になり残念だった。

11月には「第2回大阪・淀川市民マラソン」に出場したが、葺合高校の教え子で短距離をやっていた明治大学教授の山口が走っていて、その後100回のマラソンを完走したと聞いて

驚いた

12月には「第10回三田国際マスターズマラソン」に出場したが、練習不足だったので女性ランナーの伴走をして走ったのでタイムは悪かった。

### 1999年 (63歳)

この年の最初のレースは、1月の「99高槻シティ国際ハーフマラソン」の10kで38分30秒で走った。

4月には「99ABC万国博マラソン大会」の5kに出場したが18分19秒でライバルの岩本に敗れ2位だった。

5月には白浜で開催された「99全国エルダーマスターズ駅伝」に兵庫県代表で出場し2区5kで16分45秒で区間賞獲得。「99西宮国際ハーフマラソン」の10kでは練習のつもりで走り39分40秒かかった。

1週間後の6月6日には「第24回六無月東京喜多(北)マラソン大会」で42・195mを走った。

秋になり9月には「万博駅伝カーニバル」で10kを39分28秒で走ったが、残暑厳しく疲れた。次いで「第11回香住潮風マラソン大会」のM60, 5kで17分50秒で走り優勝したがこの大会は若い選手も一緒に走る所以最初が速くなりすぎ、後半ペースダウンした。

10月には山形であった「第12回全国スポレク祭」のマスターズ3000mに出場した。この時は途中で肉離れを起こしたが、無理して最後まで走りきり胸一つの差で破れ2位(10分36秒62)だった。長く走っていたがレース途中での肉離れの経験は初めてで翌日の1500mは棄権した。

その後、この年度は故障をなおすためにそれ以後のレースには出場しなかった。

### 2000年 (64歳)

4月に天橋立に行き「第30回記念全国健称マラソン大会」で講演した後10kにオープン

参加した。

1週間後「全日本マスターズ駅伝」の兵庫県代表で走ったが、この時は正選手が怪我で走れなくなり補欠にエントリーしていた関係で急に走るようになった。昨年の肉離れ以来久しぶりの全力走で、しかも急勾配のコースだったので心配したが何とか走れた。

5月は「第13回市島・三塚マラソン大会」M60, 5kで17分49秒で優勝したが足の調子はすっかりよくなった。

秋に入り、9月の「第12回香住潮風マラソン大会」ではM60, 5kで18分23秒で優勝した。

10月は万博開催30周年を記念して開かれた「エコ・マラソン」10kで38分38秒で走ったが強い雨の中でのレースで大変だった。

11月は「2000吹田万博国際ふれあいマラソン」の5kで18分26秒で走った。

この年の締めくくりは「第28回ホノルルマラソン」で、初出場であったが2000年を記念して参加した。

### 2001年 (65歳)

5月の「第14回市島・三塚マラソン大会」ではM60, 5kで18分08秒で走り2連勝。次いで「第15回浜坂町麒麟獅子マラソン大会」のM60, 5kでも18分18秒で優勝した。

6月は広島での「全日本マスターズクロスカントリー」5kに出場したが、再度肉離れを起こし途中棄権したのでその後の練習は控えた。

やっと試合に出る気になったのは、11月の「2001年吹田万博国際ふれあいマラソン」で10kを39分34秒で走り55歳以上で3位になった。

**2002年 (66歳)**は9月の「第23回全日本マスターズ陸上競技選手権大会」松江大会の5000mに出場した。M65で優勝したが、タイムは35度Cの暑さに災いされ19分32秒36かかった。この時は日射病で倒れる選手が続出し、

表26 マスターズ 5000m 年代別記録の伸び率

| 年代     | M40       | M45       | M50       | M55       | M60       | M65       |
|--------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| タイム    | 16' 24" 0 | 15' 33" 0 | 16' 53" 0 | 17' 27" 0 | 17' 10" 7 | 18' 08" 0 |
| 伸び率(%) | -         | 5.18      | -8.57     | -3.36     | 1.56      | -5.56     |

※ (-) はマイナス伸び率

マスターズ大会の開催時期にも問題があった。

9月には「万博駅伝カーニバル」で5kを19分35秒で走った。

11月は「第6回大阪・淀川マラソン」に出で3時間47分45秒で完走した。

**2003年（67歳）**は「2003年吹田万博国際ふれあいマラソン」10kに出場して40分59秒のタイムで走った。

**2004年（68歳）**は11月に「大阪・淀川市民マラソン」のハーフに出場して1時間42分04秒で走った。この時は調子は良かったが練習不足で残り4kで足に痙攣を起しペースダウンしてしまった。

12月に「2004年吹田万博国際ふれあいマラソン」5kに出場し、19分21秒0で55歳以上の部では2位になった。

最後にマスターズで出場した大会全体を振り返って見ると、40歳で現役以来の大会出場を再開してから数多くの大会に出場したが、公認記録ではM45の1500m4分15秒0、5000m15分41秒5、ロードでは15分33秒0が一番良かった。

その後は年齢と共に記録が低下している中でM50の10kで35分10秒0、M60の5000mで17分10秒7、ハーフで1時間21分23秒の記録を出しているが、これらの記録に関しては一応良い評価ができよう。

マスターズにおける5000mの年代別記録の伸び率は表26. の通りである。

戦績に関しては、参加試合全体を通じてみると、40回出場した5000mでは28回の優勝。

それ以外の種目の優勝では10kが5回、1500mが4回など、合計で41回の優勝を経験した。

65歳で定年延長してからは2回の肉離れも経験したので、故障で本業にさしつかえると困るので試合の出場もひかえ、練習量も減らして無理はしていない。

それでもこの間に白内障で両眼とも手術をしたり、血尿が出て市民病院で検査も受けたが異常はなかった。今年1月にメニエル病で倒れたが1週間で回復した。8月には、1分間38拍の除脈（平常の安静時は1分間48拍）となったので専門医の診断を受けたが心配することもなかったので9月には「駅伝カーニバル」で10kを走った。

来年からは定年で余裕ができると思うので、もう少し大会にも出場し走ることを楽しみたいと考えている。

## 2. マラソン（42.195km）全記録と考察

私が現役の選手時代は、マラソンとトラック種目は別という考え方で両方をやる選手はほとんどいなかった。私が引退する頃になりマラソンの中尾が10000mで29分27秒6の日本新記録を出して注目された。その後、円谷が東京オリンピックでマラソン3位、10000m6位になり、トラックのスピードをマラソンに生かすという考え方が定着した。

当時マラソン転向を薦めてくれたコーチもいたが、こうした時代背景もあってマラソンを走る気になれず、現役選手時代には一度もマラソンを走らないで引退した。

初めてマラソンを走ったのは、**1983年（47歳）**の時であった。動機はジョギングの指導に行くと、マラソンのことについて、よく質問されるので一度は経験していた方がよいと考えたからである。

この時のマラソン初出場は「北陸自動車道開通記念マラソン」で高速道路を走った。前半はペースが遅く感じられ若い選手に着いて走ったが、スタミナ不足で30kからはペース

ダウンし、残り5kは歩くようなペースになって、やっとゴールインした。この時のタイム2時間58分26秒は自己最高記録である。

また走るつもりでいたが、次に走ったのは10年後の**1994年（58歳）**であった。沖縄観光を兼ね「第10回記念NAHAマラソン」に出場したが、この時は友人の伴走をしながら走ったので4時間45分22秒であった。記念大会のため3万人のレースで、コースは超満員となり30kまでは人の流れに乗って走る以外になく、残り10kでやっと自分のペースで走れるようになった。初のマンモス・マラソンで貴重な体験をした。

**1995年（59歳）**の2回のマラソン出場は、翌年のボストンマラソンの参加資格を得るためのもので、「過去1年間に公式の大会で3時間40分以内の記録を出している」というのが60歳代のノルマであった。

先ず5月の「95洞爺湖マラソン」に出場し、3時間15分29秒で走りノルマは達成したが、久しぶりに全力を尽くしたので疲れた。

11月には「第5回福知山マラソン」に出場し、サブスリーを狙ったがペース配分に失敗して最後は失速し3時間06分03秒かかった。

**1996年4月15日（60歳）**のときに「第100回記念ボストンマラソン」に出場した。

この大会出場には、アメリカ留学中に家に泊めてもらったり、何かと世話になったフロリダ大学のラーチ教授との約束があった。彼も若い頃はアメリカを代表する10000mのランナーであり、ボストンマラソンの研究者でもあった。そこで10年後の100回大会で日米マラソン決戦をしようという話になり約束をして日本に帰った。

その後はお互いに連絡をしながら約束の年（1996年）を迎えた。

100回大会はあまりにも参加者が多いので、

各国の人数割り当てがあり旅行社を通じてやっとエントリーすることができた。

日本からの飛行機はアメリカに着いて途中寄道をしたのでボストンまで20時間近くかかった。ボストンに着いたときは、疲れたのと膝の裏側が痛くなって、2日間は全く走れなかった（エコノミー症候群）。心配したがなんとか回復して走れるようになりほっとした。

前日にコースの下見をしたが、有名な「心臓破りの丘」は後半の疲れた頃に走るようになるので大変だと思った。大会当日は早朝スクールバスで宿泊地のボストンからスタートのホプキントンまで移動した。

スタート位置ではランナーだけで5万人以上が集結するので混雑し、テント内で缶詰にされた後1時間前にはスタートラインに並ばされた。スタートはエントリーのタイム順なので、ナンバーカードの8865番がスタート位置であった。幸い天候がよく助かったが、仮設トイレが不足していてアメリカ人が立小便する姿を始めてみた。

スタートは運営が良かったのと、スタート位置が下り坂なのでスムーズに流れ、思ったよりロスが少なく4分程度でスタートラインを通過した。

レース前半は人の流れに任せるしかなく無理をしないで走ったが、後半に入り心臓破りの丘あたりから少しずつ間隔が空いてきたので前を抜いて行った。途中の応援は切れ目がなく、バンド演奏や和太鼓などもあってアメリカらしく派手であった。最初の方こそ賑やかで良かったが、最後疲れてくると応援も耳ざわりとなった。

ゴールのボストンの街が見える残り3k当たりからは気温も下がってきて、長いタイツをはいて走っていたが足が思うように動かなくなり、残りゴールまではペースダウンした。

大勢の観衆が見守る中で、ゴール前の直線コースを走った時は一流選手にでもなった気分感激した。この時のゴールの写真は大き

く引き伸ばし今も大切に私の部屋に飾っている。

ラーチさんとは旧交をあたため無事に完走を喜びあった。お互いに10年前の約束を果たすことができて良かった。

この時の私の戦績は次の通りであった。

#### 100回記念ボストンマラソンのタイム

Finish time: 3:28:28  
 Net finish time: 3:25:05  
 Overall place: 8179  
 Place within gender: 7768  
 Place within division: 34

大会では5万人以上が走ったにもかかわらず翌日の新聞には完走者全員の記録が掲示され後ほどこのようなデータが送られてきたのは、マイクロチップの使用（借りてシューズに付ける）によるもので昔ではとうてい考えられなかったことだ。

11月には「96あいの土山マラソン」に出場し3時間24分59秒で走ったがカーブが多くアップダウンもあって大変だった。

**1997年（61歳）**では「第1回大阪・淀川市民マラソン」に出場して3時間18分56秒で走ったが、コースが平坦で、後半にペースを上げるような走りかたをしたので楽だった。

**1998年（62歳）**は観光を兼ねて、3月にハワイの「1998 MAUI MARATHON」を走りにいった。朝早く暗い中でのスタートであったが、走るに従い気温が上昇し暑くなって大変だった。なんとか3時間46分49秒でゴールインした。

この大会は走りながら途中で綺麗な景色を眺めたり、ホエールウォッチングをしたりでタイムを気にしない楽しいマラソンであった。スポンサーの上岡さんとも話し、楽しいアトラクションもあって、全体的には気持ちの良い大会だったので再度挑戦したいと思った。

11月には「第2回大阪・淀川市民マラソン」に出場して、3時間32分57秒で走った。

**1999年（63歳）**は6月に荒川河川敷で開催された「第24回六無月東京喜多（北）マラソン大会」に出場した。この時は30度近い高温に悩まされたが水分補給をしながら何とか3時間42分50秒で完走した。

**2000年12月（64歳）**には「2000 HONOLULU MARATHON」に出場した。人気のあるマラソンなので前から一度は走りたいと思っていたが、大学の授業の関係で実現していなかった。この時は「2000年」の記念すべき大会だったのでハワイに在住していた葺合高校の教え子の井上に連絡を取り大学も休んで一緒に走った。

レースは早朝、暗い中でのスタートで、スタート順も決められていなかったのも最初から歩く人もいるし混雑して走り難かった。後半は自分のペースを取り戻したが暑さも厳しくなり記録は思ったほど伸びなかった。タイムは3時間53分31秒であった。

ホノルルマラソンは日本からの参加者も多く、中には修学旅行で走りに来て学校の「のぼり」を持って走っている生徒や、ハワイ観光で走る人など、バラエティに富んでいて面白かったが、何かお祭り過ぎて私の趣味には合わない感じがした。

**2002年（66歳）**は11月に「第6回大阪・淀川市民マラソン」に出場したが、迂回コースもあって以前より走り難くなっていた。前半が向かい風で無理したせいか、後半の追い風でも思うように伸びず、タイムは3時間47分45秒かかった。

今までに12回のマラソンを走ったが、全力で走ったのは4回程度であった。

現在はマラソンだけは、全力で走らないで余裕を持ってゴールインすることに決めてい

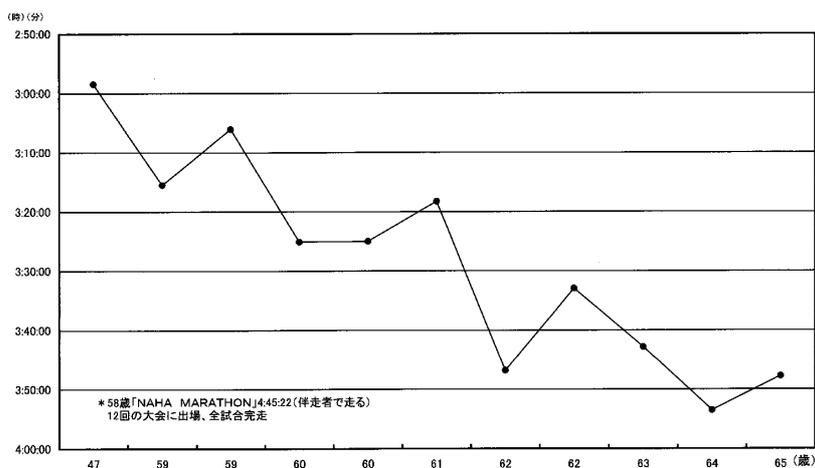


図10 マスターズマラソン (42.195 km) 全記録の推移

る。マラソンの全記録の推移は 図10. 表27. の通りである。

2005年 (69歳) は、今まで2年間マラソンを走っていないが60歳代最後の年でもあるので、もう一度挑戦して3時間台で走りたいと

思っている。なお、マスターズ陸上の各種目自己最高記録 (公認) は表28. の通りである。

表27 マスターズマラソン (42.195km) 全記録の推移

| 年齢  | タイム       | 大会名                   |
|-----|-----------|-----------------------|
| 47歳 | 2° 58' 26 | 北陸道開通記念マラソン           |
| 58歳 | 4° 45' 22 | 10回 沖縄NAHAマラソンM       |
| 59歳 | 3° 15' 29 | '95 洞爺湖マラソン           |
| 59歳 | 3° 06' 03 | 5回 福知山マラソン            |
| 60歳 | 3° 25' 05 | 100回 BOSTON MARATHON  |
| 60歳 | 3° 24' 59 | '96 あいの土山マラソン         |
| 61歳 | 3° 18' 16 | 1回 淀川マラソン             |
| 62歳 | 3° 46' 49 | '98 MAUI MARATHON     |
| 62歳 | 3° 32' 57 | 2回 淀川マラソン             |
| 63歳 | 3° 42' 50 | 24回 東京喜多マラソン          |
| 64歳 | 3° 53' 31 | 2000 HNOLULU MARATHON |
| 65歳 | 3° 47' 45 | 6回 淀川マラソン             |

### 3. マスターズ時代の練習方法と練習環境 (1976年～2004年)

40歳でマスターズの大会に出場するようになり、それまでより練習量は増えたが、練習自体は計画的なものではなく好きに走っていた。

練習の中心はロードで、走る当日に距離か時間を決めて適当に走っている。

神戸で生活していた時代は「住吉川河川敷のジョギングコース」が主で、家を出て海まで下って帰ってきた。回り道も含めると大体8k～10k程度であった。

マラソンに出場するようになり、距離を延ばすときは「芦屋浜」まで往復約16kを走ったり、「六甲アイランドのジョギングコース」(1周5kの地道で100m毎に標識がある)を周

表28 マスターズ自己最高記録 (公認)

| 種目      | 記録        | 大会名と成績                   | 年齢  |
|---------|-----------|--------------------------|-----|
| 1500m   | 4' 15" 0  | 関西壮年クラブ対抗陸上 1位 (M45 日本新) | 45歳 |
| 5000m   | 15' 41" 5 | 同上 1位 (M45 日本新)          | 46歳 |
| 10 K    | 35' 10" 0 | 米国ユージン「10K RACE」 1位      | 50歳 |
| ハーフマラソン | 1° 21' 23 | 8回 三田国際マスターズマラソン 1位      | 60歳 |
| マラソン    | 2° 58' 26 | 北陸自動車開通記念マラソン            | 47歳 |

回して20k以上走ることもあった。

この周回コースは以前「関西大学経済、政治研究所」で研究員をしていたときに、「地域のスポーツ環境開発」のテーマで論文を書いたが、その中で提言したジョギングコースに似ており私のお気に入りコースであった。コースは住宅地と港湾関係施設を区別するように少し高台になっていて、1周する間に六甲の山を眺めたり、海を見ながら走れて、ジョギングや散歩には最適のコースである。

1997年に神戸を離れ大学の近くに住むようになってからは、走るコースも変わった。

通常は「千里ニュータウン」を周回するコースで、約10kのコースと18kのコースを定めて走っている。またマラソン練習のときは「淀川河川敷」を使い30kから40kを走る練習も取り入れている。クロスカントリーでは、気分転換もかねて「万博公園内」の芝生の上を走りに行くこともある。

マスターズになってからはグラウンドでの練習は少なく、今では試合前にペースを確認する程度である。

通常はロードでの練習が中心で、ジョギングをしたり、ビルドアップ走や快調走など気ままに走っているのが現状である。

ただ年齢と共にスピードには弱くなり、過去にもスピード練習をして何度か足を痛めたことがあるし、いまでは大学の全天候グラウンドでのスパイク練習は怖くて出来なくなった。補助運動としては、腹筋やダンベルでの腕振りなどをやっているが、器材を使っての筋力トレーニングは続かない。また授業で学生とテニス、バドミントン、卓球などもやっている。

怪我に関しては、試合でも苦い経験がある。1回は1999年（63歳）の山形での「全国スポレク祭」の3000mレースで、途中肉離れを起こしたがやめないうで、最後まで無理して走ったので後で歩くのも困難になった。

もう1回は2001年（65歳）の広島での「全日本マスターズクロスカントリー」でこの時は5kをスパイクで走り調子に乗りすぎて、途中2k当たりの下り坂で肉離れを起こして棄権した。試合途中での棄権はこの時が最初であった。

これ以外でも試合になると無理をするので足に痙攣を起こしてペースダウンしたことは何度かあった。

このような故障の後には治療に専念して最小限の休みを取り、後は徐々に練習をしながら回復を待つようにしてきた。たいがいは練習のやり過ぎとスピードの出しすぎで故障をするので、いまでは無理のない練習を心がけ、福岡大学教授田中先生の理論を実践している。

田中先生の理論抜粋（RUNNERS 2003・JAN 24P参照）

「無理なく、楽しくトレーニングでき、どんなランナーにでも効果抜群のトレーニング、それがニコニコペースです。

ニコニコペースの心拍数のめやすは（138から年齢の半分を引いた値）。ニコニコペースより遅いスピードをルンルンペースとよんでいます。私はこのルンルンペースとニコニコペースを適度に織り交ぜたトレーニングを実践して、驚くほどの効果をあげています」。

私もこの頃は、この理論を参考にして（138-34=104）をニコニコペースとし、1週間に3日～5日、1回に10k程度走り、休養日も作っている。この練習をやりだしてからは足の故障もなく12月の5kレースでも19分台で走れたので満足している。

1996年（60歳）の月間走行距離と出場した大会は表29.の通りである。

#### 4. マスターズ時代の生活環境

大学に勤務しているので練習時間は取れるが、授業の関係で練習時間は決まっていない。

表29 1996年度（60才）の月間走行距離と出場した大会

| 月   | 月間走行距離 | 主練習（内容）                  | 出場大会   |
|-----|--------|--------------------------|--|
| 1月  | 270K   | 15K以上6回                  | 大阪国際女子マラソンオープン10K                                      |
| 2月  | 175K   | 35K1回 16K4回<br>(スキー実習あり) |  |
| 3月  | 371K   | 40K1回 30K2回 20K5回        | 全日本マスターズ駅伝 3区2位  |
| 4月  | 223K   | 42K1回 30K1回              | ボストンマラソン   |
| 5月  | 244K   | 20K以上3回                  | 近畿マスターズ駅伝 5区1位   |
| 6月  | 289K   | 15K以上6回                  | たたらぎマラソン10K 1位<br>西宮ハーフマラソン                            |
| 7月  | 310K   | 30K1回 25K3回              |  |
| 8月  | 335K   | 30K2回 15K以上6回            | 湯布院マラソン10K 5位  |
| 9月  | 245K   | 30K1回 15K5回              | 兵庫マスターズ1500m 1位<br>兵庫マスターズ5000m 1位<br>全日本マスターズ5000m 1位 |
| 10月 | 268K   | 30K1回 20K5回              | 銀山湖マラソン15K 1位  |
| 11月 | 257K   | 42K1回 25K3回              | あいの土山マラソン  |
| 12月 | 182K   | 25K2回                    | 三田ハーフマラソン 1位   |

※1996年（60歳）の年間走行距離合計は 3169 Km

夏休みなど長期の休みには時間はあるが、暑い時は無理をしないことにしている。休業期間にはテニスやスキーの集中授業もあった。

今までも仕事の関係で試合にはコンスタントに出場していないが、5歳毎の年齢の切り替わりには出来るだけ全日本マスターズに出場して、優勝することを目標にしている。

2003年1月には両眼共「白内障」の手術をしたが、片方は問題が残り、思ったより休養が長引いて2ヶ月間は全く走れなかったものでその間はウォーキングに切り替えた。その後は医師の許可も出て今まで通りに走れるようになりほっとした。

特に65歳で定年を延長してからは健康に留意し、試合参加も少なくして、普段の練習量も減らしてオーバーワークに気をつけている。

明年は70歳で定年を迎えるので、時間的な余裕もできると思うが今後は継続を第一に考え年齢にも配慮して、練習も控えめで十分休養を取り、故障をしないように心がけて走り続けたいと思っている。

## まとめ

陸上競技の長距離種目における年齢と記録の推移に関しては、今までにもその選手が現役で活躍した時代のデータはよく見られるが、長期的なデータは、ほとんど見られない。

今回は、私個人の事例研究ではあるが、陸上競技を始めた中学1年（12才）から今日（69歳）まで、記録の確定できるものに限りデータを集めて、考察した。

私が陸上競技を始めた中学時代の2年間は1500mだけで、全く遊び感覚であったが、中学3年からは5000mも走り始めて、本格的に陸上競技に取り組んできた。

今日までには、途中の中断（大会に出場していない期間）はあったが、現役選手として76回、マスターズになってから40回と優に100回を越す大会で5000mを走ってきた。

5000mに関しては、中学3年（14歳）で初めて走って以来、毎年記録を更新して8年目の大学4年（21歳）で「日本新記録」に到達

した。図1. 表2. 参照 その後2年間は、自己記録を維持する程度にとどまったが、10年目(24歳)に「自己新記録」を出した。

76回の全データを見ても、一部気候などによる悪条件で記録の悪かったのを除けば、ほぼ回を重ねる毎に記録の向上が見られた。

図3. 4. 参照

10000mに関しては、試合数は少ないが、5000mとほぼ同様の傾向がみられた。図5. 6. 表3. 参照

「記録伸び率」を5000mの年齢毎について見ると、16才で0.20%というのがあるが、この年は春に足を捻挫したのが最後まで影響したのであって、それ以外では、「日本新記録」を出すまでの伸び率は年齢によって余り差がなく、ほぼ順調に伸びたと考えられる。表4. 参照

10000mでは、「日本新記録」を出したときの伸び率は高いが、それ以外では余り差がないといえよう。表5. 参照

全体的に年齢と記録の推移が順調であった理由としては次のようなことが考えられる。

#### ① 漸増性の原則に即した練習であった。

トレーニングの原則の一つに漸増性の原則というのがあるが、私の場合は中学、高校、大学を通じてチームでは常に一番強かったので、自分に適した練習量で無理がなかった。中学、高校は自分でスケジュールを作っていたので当然であるが、大学でもコーチは私の記録の伸びに配慮して練習スケジュールの量を考えていてくれたと思っている。

#### ② 故障が少なかった

現役時代の故障は高校での足首の捻挫と大学の箱根駅伝練習での膝の故障程度で、記録

にそれ程マイナスとなるものではなかった。平素からマッサージやストレッチなど故障には常に細心の注意を払っていた。

#### ③ 練習内容の変化

中学時代は舗装していないロードでの「持久走」のみ。高校時代は「持久走+インターバル・トレーニング」。大学時代はトラックでの「インターバル・トレーニング」と駅伝、冬季練習での持久走。教員時代はこれに六甲山でのクロスカントリーをプラスして、徐々に質の高い練習に切り変えていった。

#### ④ 目標と意欲

中学2年生の時から日本一を目指していたが、高校、大学と進学するにしたがい現実味を帯びてきて常に高い目標を目指していた。最終目標はオリンピック出場であった。意欲的には兄の影響から始まって、東京の大学進学でコーチに恵まれ、やる気をおこした。

#### ⑤ 素質、体型

私が走っていた当時は、長距離選手の資質については、今ほどの確につかめていなかったもので、科学的な面でのデータはない。

兄弟3人共に長距離ランナーで、兄と私は日本のトップランナーであった。弟も全国高校駅伝や関西学生駅伝では活躍して「林田3兄弟」で名を売った。

体型的には母(100才で死亡)に似て、長距離タイプで太らない体質である。現役時代は、身長171cm、体重57kgで当時の長距離選手では背の高い方であった。現在も体重はほぼ同じで体型的には現役選手時代とほとんど変わりはない。なお現在の安静時の心拍数は1分間48である。

#### ⑥ 国際大会の目標

大学時代はユニバシアードが目標で、大学卒業後は、2回のアジア大会とオリンピック

が目標であった。2回のアジア大会に出場し、最後は東京オリンピック出場を目指したが、記録も思い通りに伸びず目標は達成されなかった。

全体的には教員時代の練習量が少なく、大学時代の力を維持する程度にとどまったのが原因であろう。

ただ陸上競技を引退した当時（26歳）は、まだ力は限界ではなく、練習のやり方しだいでは十分に記録の向上は望めたと思っている。そのためには、環境を変えて実業団チームに所属して走るとか、海外への留学（当時、森本、横溝がドイツに留学していた）を考えるのも一つの手段であった。

もし東京オリンピック候補の道が閉ざされていなかったなら、これらの道を選択して5000mと10000mでは少なくとも自己新記録は出していたであろうし、マラソン転向もありえたと思う。

「マスターズ陸上競技」は私が現役選手時代には、考えられなかったことであるが、時代の流れで、社会の変化がもたらした現象と言ってもよさそう。

現役選手を引退してからは、高校、大学のコーチをしていたが、走ることが好きでもあったので選手と一緒に練習をしていた。このことが10年以上試合から離れていたにも関わらず40才になった時に、それほど抵抗なしにマスターズ陸上競技に入ることができた理由である。

その後、「全日本マスターズ陸上競技大会」にも何回か出場しているが、私が現役選手時代に一緒に走った長距離のトップランナー達はだれも出ていない。

しかし中には、現役選手時代にはそれほど強い選手ではなかったのに、マスターズになってから目覚ましい活躍をしている選手もいるし、マスターズ陸上での新しいライバルも現れている。

マスターズ陸上では、それまでのブランクのせいで40歳になってから、まともに走れるまでに3年を要した。特にマスターズでは5000mを15分台で走ることは無理だと思っていたが、46歳で15分41秒5の「日本新記録」を出し、道路でも15分33秒0が出たのには少々驚いた。この記録は私の大学1年生（18歳）の時のタイムに匹敵する。

マスターズになれば、通常は年齢が増すにつれ記録は低下するが、色々な条件で、常にコンスタントな取り組みをすることは限らないので記録の上下もありうる。

また、大会によれば記録を狙うこともあるが、全く記録を無視して、楽しむ大会もある。特に私の場合は取り組みに方にもむらがあったので、記録の面でもコンスタントとは言えない。

M60歳では5000mで17分10秒7を出したが、この年には、学生と一緒に「12分間走テスト」を走り「3650m」を記録した。この結果を最大酸素摂取量を推定する換算表に当てはめると、約70ml/kg.minの値となり、一般選手並の酸素摂取量であったといえる。これからみても5000mで16分台を出す力は十分にあつたと考えられる。この年代ではマラソンへの取り組みもあってそれまでよりも練習量が多くなり、練習効果が記録の向上につながったと考えられる。

現役選手時代からの5000mにおける記録の低下率をみると、24歳の時の自己最高記録14分23秒8が、60歳では17分10秒7でその低下率は（-19.33%）65歳では18分08秒0でその低下率は（-25.12%）であった。

D・ムーアの計算では低下の比率が60歳で70%、65歳では64%となっているが、私の場合は、それぞれ80.67%、74.88%で、いずれもD・ムーアの数値よりは高い。表1. 参照

今後もマスターズ陸上競技では、現役選手から継続して行う選手が増えることにより記

録低下の比率もさらに上がると予測される。

しかしマスターズ陸上競技は、それぞれが目標をしっかりと持つことが大切であり、記録を追う余り無理をし過ぎてはならない、常に楽しむ余裕を持ち、適度なトレーニングと試合参加で、刺激を与えつつ健康で人間らしく生きることが大切であろう。マスターズ陸上にまで「ドーピング検査」があるのには少々理解に苦しむ。

陸上競技は勝敗と記録の両方を追いかけるスポーツであるので、記録も年度を追って向上してきている。私が出した日本記録も今や高校の選手が楽々と出しているのが現状である。

記録の向上には多くの条件が関係してくるが、中でも、選手の資質、一貫性のある優れたトレーニング方法、トレーニング環境、優れたコーチなどは重要な要素と考えられる。

今も記録の向上を目指して多くの選手が努力している姿には、素晴らしいものがある。上は「世界記録」から、下は「自己記録」まで目標は違っても達成したときの満足感は経験したものでないとはわからない。

ただ記録の向上にこだわり過ぎて、人間性を無視したトレーニングを課したり、ドーピングを行ったり、金のためだけに走るなどは選手のやるべきことではない。

スポーツ科学の進歩はすばらしく、今や長距離選手の「高地トレーニング」などは一般化してきているが、人工的にそのような条件を作り出してまでトレーニングを課するのはどうかと思う。

ロボットが走るのではなく、走るのは人間である、なぜ人間は走るのか、もう一度原点に返って考えなおして見るのもよいのではないか。

今後の研究課題としては、高齢者の体力維

持、試合での調整の仕方、怪我の防止などについて実践を通じた研究を続けたいと考えている。以上

#### [文 献]

- 1) 「陸上競技マガジン」 ベースボール・マガジン 1957.12
- 2) 「陸上競技マガジン」 ベースボール・マガジン 1958.4
- 3) 「週刊朝日」朝日新聞社 1958.6
- 4) 「50周年記念誌」兵庫県立生野高等学校 1963
- 5) 「創立五十周年記念誌」関西大学陸上競技部 1971
- 6) 「五十周年記念誌」大阪陸上競技協会 1972
- 7) 高橋 進、帖佐寛章「中長距離走」講談社 1974
- 8) 金原 勇「陸上競技のコーチング」(I)大修館1976
- 9) 日本体育協会監修「国民体育大会の歩み」都道府県体育協会連絡協議会 1978
- 10) 「五十周年記念会誌」兵庫陸上競技協会 1982
- 11) 「創部三十周年記念誌」陸筒会 1987
- 12) マンフレッド・シュテフニー著 矢野龍彦他訳「6カ月でフルマラソンが走れる」ランナーズ 1988
- 13) 「インターハイ40年」全国高等学校体育連盟陸上競技部 1988
- 14) 山本邦夫「関東インターカレッジ70年史」技術書院 1989
- 15) 「記念誌、第10回世界ベテランズ陸上競技選手権宮崎大会」日本マスターズ陸上競技連合 1994
- 16) 「日本陸上競技連盟70年史」日本陸上競技連盟 1995
- 17) 「七十五周年闘いのあと」関西大学陸友会 1995
- 18) 「兵庫県高校駅伝50年記念誌」兵庫県高等学校体育連盟陸上競技部 1996
- 19) ラリー・グリーン、ルス・パティ著 山西哲郎他訳「中・高校生の中長距離走トレーニング」 1999
- 20) 毎日新聞社「全国高等学校駅伝競走大会50年史」全国高等学校駅伝競走大会実行委員会 2000
- 21) 「20周年記念誌」日本マスターズ陸上競技連合 2000
- 22) 「ランナーズ」ランナーズ 2003.1
- 23) 「箱根駅伝80回大会記念誌」関東学生陸上競技連盟 2004