

東京2020への強化の道のり

1

Look Back TOKYO 2020

東京2020を振り返って

「金メダル」を目指した4×100mリレー

東京2020オリンピック（以下、東京2020）の陸上競技では、男子4×100mリレーへの注目度が高かった。今回、金メダルを獲ることを目標として、そこに照準を合わせて準備してきた。銀でも銅でもダメで、選手もスタッフも「金しかない」という思いが強かった。

男子4×100mリレーは、オリンピックでは2000年シドニー大会から連続して決勝に残り、2008年北京大会では悲願の銅メダル（後に他国のドーピング問題で銀に繰り上げ）を獲得した。そして前回、2016年リオデジャネイロ大会では、歴史的快挙と言われる銀メダルを獲得した。この時はメンバー4名とも10秒台の選手で、日本のお家芸とも言うべきバトンパスワークが功を奏し、そこまでたどり着いた。

東京2020までの間の世界選手権でもメダル獲得が当たり前ようになっており、「東京では金しかない」という信条で迎えたオリンピックであった。金メダルを獲るために、これまでのバトンパスワークに加え、個々の走力アップも必要とされた。その取り組みにも成果が表れ、4名の9秒台スプリンターが出現した。実際に東京を走った4名のうち3名が9秒台であった。さらに、バトンパスワークでは、いわゆる「攻めのバトン」を決勝の舞台で展開することが必要とされ、臨んだ。

結果として、第1走者の多田修平（住友電工）から第2走者の山縣亮太（セイコー）へのバトンパスが、ほんのわずかの差で届かず、途中棄権となってしまった。

その原因を究明するといくつかの要因が挙げられるが、監督の立場からすると、実戦的な準備の機会を提供できなかったことが悔やまれる。通常ならば、海外へ遠征したり、あるいは海外から強豪国を招聘して事前に実戦（レース）を経験するところだが、今回は新型コロナウイルスによるパンデミックの影響もあり、それが実現できなかった。それどころか、本番が行われる国立競技場で事前に練習することすら叶わなかった。

しかしながら、彼らは近い将来金メダルを獲ってくれると信じている。なぜならば、日本リレーチームは、これまで、目標達成のための課題を明確にし、その課題を確実にクリアしながらここまでパフォーマンスを上げてきた。そのプロセスにおけるノウハウと、それをもたらした科学的バックグラウンドは、「金メダル獲得」という目標達成を実現性の高いものへと導いてくれている。

前強化委員会委員長
陸上競技選手団監督
麻場一徳 ASABA Kazunori

競歩は「強化戦略が正しい」ことを証明

今回、男子20kmでメダル2つ（銀、銅）を獲得した競歩は、今や日本のお家芸となっている。特に、ここ数年、チームJapanとして取り組んだ成果が着実に表れ、世界でも有数の強豪国として認知されるに至っている。

競歩は、高い技術性と戦略性、さらには過酷な環境下にあることもそれらを継続し続ける忍耐力が要求される競技種目であることから、日本人に合った特性を持った種目であると思われる。加えて、東京2020を視野に入れて、暑熱環境下でも力が発揮できるよう、質の高い医科学サポートを有効に活用しながら、全体のレベルアップを実現してきた。

東京2020でのメダル獲得に先立って、2019年ドーハ世界選手権でも、過酷な暑熱環境下において、金メダル2個、入賞3個を獲得した。このことはチームJapanの強化戦略が正しいことを証明している。今後、国内においても、競歩人気が高まるような取り組みが行われ、競技人口の増加とともに競技レベルの更なる向上が期待される。

日本陸上界はステップアップしている

陸上競技選手団全体として、メダル2個（銀と銅）、入賞7個という成果を挙げることができた。この結果が良いかどうかについては、さまざまな立場の方々から評価をいただくことになると思うが、この数字に関しては、前回のリオデジャネイロオリンピックがメダル2個、入賞2個であり、入賞の数で5個上回った。また、オリンピックの陸上競技でメダルを取ることは、歴史的にそんなに簡単なことではなく（表1）、その中で、2つのメダルを確保できたことは大きい。戦後のオリンピックで、これまで一番メダルと入賞が多かったのがアテネオリンピックのメダル2個、入賞6個であり、1964年の東京オリンピックではメダル1個、入賞2個だったことを考えると、日本陸上界は少しずつステップアップしていると感じる。

さらに、今回特筆すべきは、若手の活躍である。日本陸連では、競技者育成指針の制定やダイヤモンドアスリートの選定および育成など、特にジュニアからシニアへとどのようにパフォーマンスを上げていくか、エビデンスを蓄積しながら対策を行ってきた。その成果が着実に表れ、若手が入賞を手にしたことは、今後の日本陸上界にとって、明るい話題と言える。



東京2020 日本選手の成績

Men 男子

●100m			
予選1組	⑥多田修平（住友電工）	10.22 (+0.2)	
予選3組	④山縣亮太（セイコー）	10.15 (+0.1)	
予選4組	④小池祐貴（住友電工）	10.22 (±0)	
●200m			
予選1組	⑥飯塚翔太（ミズノ）	21.02 (-0.3)	
予選2組	⑥サニブラウン・アブデル・ハキーム（タンフルウィードTC）	21.41 (+0.9) SB	
予選3組	⑤山下 潤（ANA）	20.78 (-0.6)	
●400m			
予選4組	⑥ウォルシュ・ジュリアン（富士通）	46.57	
●5000m			
予選1組	⑦坂東悠汰（富士通）	14.05.80	
予選2組	⑧松枝博輝（富士通）	14.15.54	
●10000m			
決 勝	⑦相澤 晃（旭化成）	28.18.37	SB
〃	②伊藤達彦（Honda）	29.01.31	
●マラソン			
決 勝	⑥大迫 傑（Nike）	2.10.41	SB
〃	②中村匠吾（富士通）	2.22.23	SB
〃	⑦服部勇馬（トヨタ自動車）	2.30.08	SB
●110mH			
準決2組	⑧金井大旺（ミズノ）	26.11 (+0.1)	
準決3組	③泉谷駿介（順大）	13.35 (-0.1)	
予選3組	⑥高山峻野（ゼンリン）	13.98 (-0.1)	
予選4組	②泉谷	13.28 (-0.2)	
予選5組	③金井	13.41 (-0.1)	
●400mH			
準決3組	⑥山内大夢（早大）	49.35	
予選2組	③山内	49.21	
予選4組	⑥黒川和樹（法大）	50.30	
予選5組	⑥安部孝駿（ヤマダホールディングス）	49.98	
●3000mSC			
決 勝	⑦三浦龍司（順大）	8.16.90	
予選1組	②三浦	8.09.92	NR
予選2組	⑨青木涼真（Honda）	8.24.82	
予選3組	⑫山口浩勢（愛三工業）	8.31.27	
●20km競歩			
決 勝	②池田向希（旭化成）	1.21.14	
〃	③山西利和（愛知製鋼）	1.21.28	
〃	⑫高橋英輝（富士通）	1.27.29	
●50km競歩			
決 勝	⑥川野将虎（旭化成）	3.51.56	SB
〃	⑩勝木隼人（自衛隊体育学校）	4.06.32	
〃	⑫丸尾知司（愛知製鋼）	4.06.44	
●4×100mリレー			
決 勝	多田修平、山縣亮太、桐生祥秀、小池祐貴	途中棄権	
予選1組	③多田修平、山縣亮太、桐生祥秀、小池祐貴	38.16	SB
●4×400mリレー			
予選2組	⑤伊東利来也、川端魁人、佐藤拳太郎、鈴木碧斗	3.00.76	=NRT
●走高跳			
決 勝	⑬戸邊直人（JAL）	2.24	
予選A組	⑩衛藤 昂（味の素AGF）	2.21	
予選B組	②戸邊	2.28	
●棒高跳			
予選A組	⑫江島雅紀（富士通）	5.30	
予選B組	⑭山本聖途（トヨタ自動車）	5.30	
●走幅跳			
決 勝	⑥橋岡優輝（富士通）	8.10 (±0)	

予選A組	①橋岡	8.17 (+0.4)
〃	⑫城山正太郎（ゼンリン）	7.70 (+0.3)
予選B組	⑭津波響樹（大塚製薬）	7.61 (±0)
●やり投		
予選B組	⑨小南拓人（染めQ）	78.39

Women 女子

●1500m			
決 勝	⑧田中希実（豊田自動織機TC）	3.59.95	
準決1組	⑤田中	3.59.19	NR
予選2組	⑨卜部 蘭（積水化学）	4.07.90	PB
予選3組	④田中	4.02.33	NR
●5000m			
決 勝	⑨廣中璃梨佳（日本郵政グループ）	14.52.84	NR
予選1組	⑨廣中	14.55.87	PB
〃	⑫萩谷 楓（エディオン）	15.04.95	PB
予選2組	⑥田中希実（豊田自動織機TC）	14.59.93	PB
●10000m			
決 勝	⑦廣中璃梨佳（日本郵政グループ）	31.00.71	PB
〃	②新谷仁美（積水化学）	32.23.87	
〃	②安藤友香（ワコール）	32.40.77	
●マラソン			
決 勝	⑧一山麻緒（ワコール）	2.30.13	
〃	⑩鈴木亜由子（日本郵政グループ）	2.33.14	SB
〃	③前田穂南（天満屋）	2.35.28	
●100mH			
準決1組	⑥寺田明日香（ジャパンクリエイト）	13.06 (-0.8)	
予選1組	⑦木村文子（エディオン）	13.25 (+1.0)	
予選3組	⑦青木益未（七十七銀行）	13.59 (+0.4)	
予選5組	⑤寺田	12.95 (+0.3)	
●3000mSC			
予選2組	⑩山中柚乃（愛媛銀行）	9.43.83	
●20km競歩			
決 勝	⑬藤井菜々子（エディオン）	1.31.55	
〃	⑮岡田久美子（ビックカメラ）	1.31.57	
〃	⑭河添香織（自衛隊体育学校）	1.39.31	
●4×100mリレー			
予選1組	⑦青山華依、兒玉芽生、齋藤愛美、鶴田玲美	43.44	SB
●やり投			
決 勝	⑫北口椋花（JAL）	55.42	
予選B組	④北口	62.06	SB

表1 前回（1964年）東京オリンピック以降のメダル、入賞獲得数

年	開催地	メダル	入賞	メダル獲得者
1964	東京	1	2	銅（円谷幸吉）
1968	メキシコ	1	1	銀（君原健二）
1972	ミュンヘン	0	1	
1976	モントリオール	0	0	
1980	モスクワ			不参加
1984	ロサンゼルス	0	4	
1988	ソウル	0	1	
1992	バルセロナ	2	6	銀（森下広一、有森裕子）
1996	アトランタ	1	4	銅（有森裕子）
2000	シドニー	1	3	金（高橋尚子）
2004	アテネ	2	6	金（室伏広治、野口みずき）
2008	北京	1	2	銅（4×100mリレー）
2012	ロンドン	1	3	銅（室伏広治）
2016	リオデジャネイロ	2	2	銀（4×100mリレー）、銅（荒井広宙）

東京2020に向けた強化戦略

2つの大目標達成へ「種目特化型」強化を

日本陸連強化委員会は、2016年リオデジャネイロオリンピック終了後、本格的に東京2020に向けた強化体制を発足させ、具体的な戦略を立案した。図1は強化体制の組織図を示す。また、図2は目標及び具体的な戦略を示している。

強化体制としては、それまでのブロック制から「種目特化型」の体制を組んだ。つまり、各種目の到達度別にゴールドターゲット、メダルターゲット、トップ8ターゲット、ワールドチャレンジと4つカテゴリーに分け、メダルを目指すのか、入賞を目指すのか、それとも出場を目指すのか、それぞれの目標に合致した強化の取り組みを実施することとした。

この体制は、これまでのブロック制と比較して、それぞれの種目の実情に合った強化施策が展開されるとともに、個人をターゲットにした具体的強化プロセスを提供できるメリットがあった。しかし、その反面で人的、金銭的に大きな負担が生じる

のも確かであった。国や公的機関からの補助金など、豊富な資金を背景にした東京2020ならではの体制と言える。

東京2020を目指すに当たって、我々は、2つの大きな目標を掲げた。1つは「メダルや入賞を一つでも多く獲得すること」であり、もう1つは「舞台に立つ者（出場者）を一人でも多く輩出すること」であった。前者は、オリンピックではごく当然の目標であるが、後者については、地元開催のオリンピックならではの目標と言える。このことに関して、早い段階から理事会の承認を取り付け、現場に周知することで、アスリートや関係者のモチベーションアップを図ろうとした。

具体的戦略としては、「メダルや入賞を一つでも多く獲得する」という目標につながる対策として、マラソン、競歩、男子4×100mリレーを、メダル獲得を目指す3本柱と位置づけ、医学サポートなど、特別なサポートを講じながら強化を展開した。これらの種目は、表1にも示されているとおり、簡単にはメダルが獲れない中、過去のオリンピックにおいてメダル獲得を果たしており、そのノウハウを持っている種目である。結果

として、3本柱でメダル2個、入賞2個を獲得していることから、今後もこの3種目が日本の主力種目として位置づけられていくであろう。

世界陸連は、今回のオリンピックから、その資格付与のためにワールドランキング制度を発足させた（当初は2019年世界選手権から適用の予定だったが、諸準備が間に合わなかった）。強化委員会の戦略として、早い段階からその制度を研究し、対策を練ってきた。その甲斐あって、特に「出場者を一人でも多く輩出すること」につながり、66名の選手を派遣することができた。

MGCなどプロセスの明確化

また、強化委員会では、代表選手選考のプロセスをより明確化するとともに、アスリートが選考のプロセスに参画することによって、競技力強化が実現できるシステムを構築することを意識して取り組んできた。その象徴がマラソングランドチャンピオンシップ（MGC）シリーズである。

瀬古利彦マラソン強化戦略プロジェクトリーダー（当時）のもとに発足したこの仕組みは、しばらく低迷が続いた日本マラソン界が活気を取り戻すことに貢献した。東京2020では、メダルまでは届かなかったが、男女1名ずつの入賞者を輩出し、今後につながる成果を上げた。MGCシリーズは、さらに発展して、ジャパンマラソンチャンピオンシップ（JMC）シリーズとして走り出しており、今後、日本マラソン界をさらにレベルアップにつなげてくれるであろうと楽しみである。また、このような仕組みが、トラック&フィールド種目においても活用され、我が国陸上界全体のレベルアップにつながっていくことも期待される。

さらに、強化委員会では東京オリンピックの成功につながる要因として、女子アスリートの参加がカギを握ると考え、その象徴とも言うべき女子リレー強化に取り組んだ。具体的には、女子リレーの特別対策プロジェクトを発足させ、出場権獲得のための諸施策を行った。今回、コロナ禍の中、2021年5月にポーランドのシレジアで開催された世界リレーにチームを派遣し、4×100mリレーの出場権を獲得したことは、今後の日本女子リレーにとって大きなことだと思われる。

ドーハ世界選手権を「バロメーター」に

我々の強化の取り組みの成否を表すバロメーターとして、2019年世界選手権ドーハ大会を位置づけた。過酷な暑熱環境下で開催されるこの大会でのパフォーマンスが東京を占うものと、まずはドーハを目指すこととした。

結果としてメダル3個、入賞5個を獲得したことは、大いなる自信となった。しかも、メダル3個のうち2個は金メダル、メダルテーブル8位、プレーシングテーブル11位は、過去にない好結果であった。

特に、3本柱と位置づけられた種目のうち競歩（金メダル2個、入賞3個）、男子4×100mリレー（銅メダル）のメダル獲得、オリンピック選考競技会となるMGCの開催時期の関係で通常とは異なるレベルでの代表派遣となったマラソンにおいても、暑熱対策の成果を発揮して、女子マラソン7位入賞を獲得した。また、ダイヤモンドアスリートを中心とする若手アスリートが力を発揮したことも、東京2020に向けて明るい材料であった。

日本陸上界全体のレベルアップも実現し、2019年シーズンは、男女合わせて19個の日本新記録が誕生した（図3）ことも特筆すべきことである。東京2020本番に向けて、着実に進んでいることを実感したドーハ世界選手権であった。

図3 日本記録更新回数の年次推移

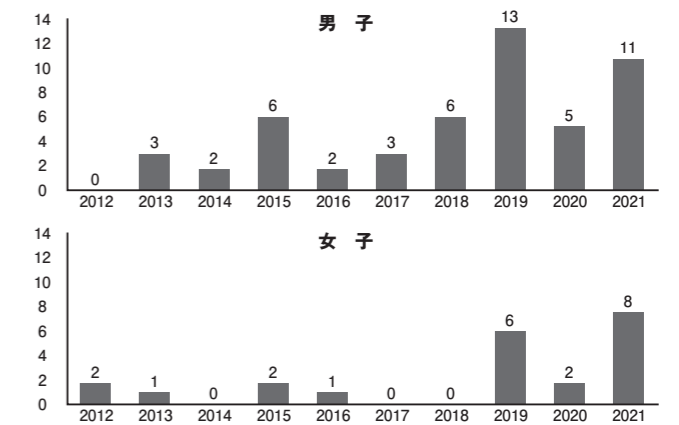


図1 東京2020に向けた強化委員会組織図

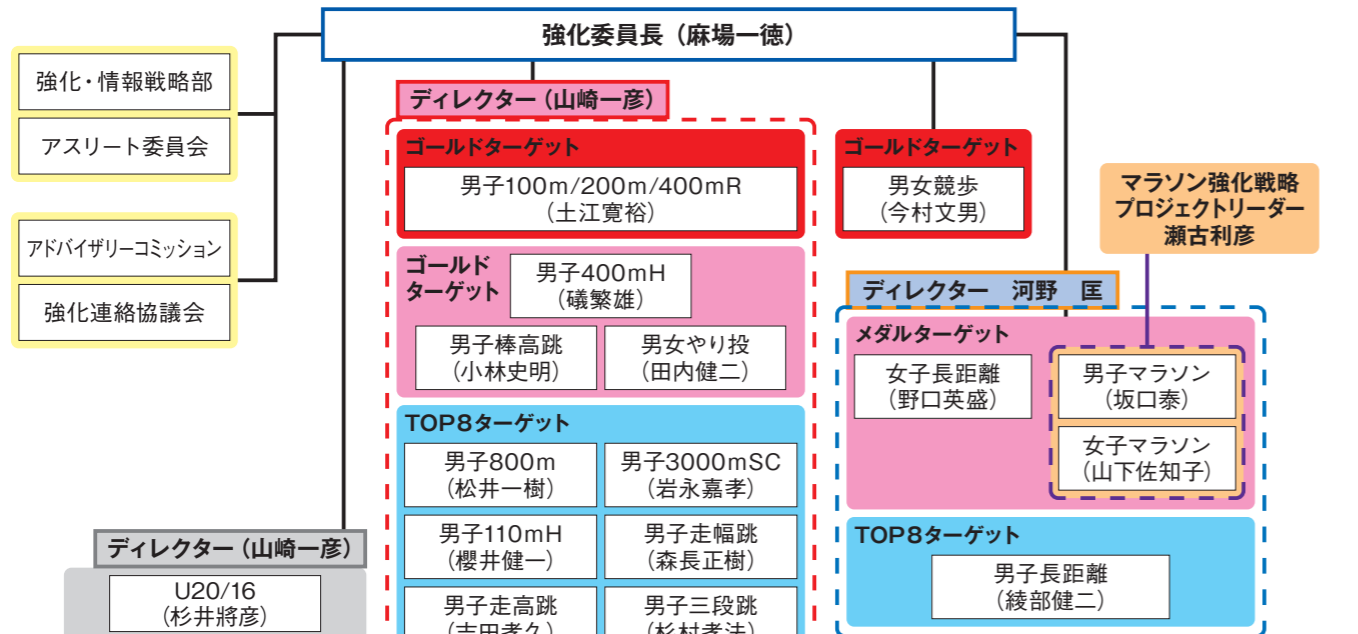


図2 東京2020の目標と具体的な戦略
東京オリンピック競技大会に向けて

目標 2つの柱

- 1)メダル・入賞を一つでも多く
- 2)舞台に立つ者（出場者）を一人でも多く

戦略 具体的取り組み

- 1)3本柱（男子リレー、男子競歩、男女マラソン）を中心としたメダル獲得プロセスの強化
- 2)個人をターゲットにした具体的強化
- 3)強化プロセスに直結する選考方法の立案（ex.MGC）
- 4)ワールドランキング制の研究と利用（戦略の構築）
- 5)東京につながる2019年シーズンの取り組み
*特にドーハ世界選手権でのパフォーマンス
- 6)女子リレーの特別対策プロジェクト



3

COVID-19 Pandemic

新型コロナウイルスによるパンデミックの影響

競技会の早期再開と綿密なコミュニケーション

東京2020が開催される予定であった2020年シーズンは、自粛生活で始まった。もとより、シーズン前に1年程度の延期が決まっていた。しかしながら、競技会は開催されず、トレーニングもままならない状況は、「不安以外の何ものでもなかった」というのが正直なところである。

そんな中、日本陸連は、どの競技団体よりも早く活動再開のための準備を始めた。具体的には、「陸上競技活動再開のガイドライン」を作成し、基準作りを急いだ。その甲斐あって、7月のホクレンディスタンスチャレンジを皮切りに、感染症予防対策を講じながらの大会が再開されるに至った。

大会という目標が設定されると、本領を発揮するのがアスリートである。ホクレン・ディスタンスチャレンジは、田中希実(豊田自動織機TC)が女子3000mで日本新記録を樹立するなど好記録が続出し、現場の力の大切さを実感した大会になった。何よりも、大会開催に力を尽くして下さった関係者の方々に、本当に頭が下がる思いであった。この大会以降、陸上競技に限らず、スポーツの大会開催のノウハウが形成されていったと思われる。



また、自粛生活を余儀なくされた4~6月の3ヵ月間は、国内外を含めて大会等の現地情報がまったく得られない状況にあり、これも大きな不安要素であった。そんな中、オンラインによる会議を活用し、少しでも多くの情報収集・交換を試みたことは、新たな情報戦略のあり方を確立する上でも役立った。週に1度のディレクターミーティングや専任コーチとの定期的なオンラインミーティングを実施することで、現場とのコミュニケーションが途絶えることなく物事を進めることができた。

コロナ禍における東京2020への強化対策の一環として、ワールドランキングポイントを確認する手段を模索する必要があった。日本は地理的条件から、簡単に海外大会の出場ができないので、国内大会においていかにポイントを獲得するかが大きな課題であった。これには、日本グランプリシリーズを開催している各都道府県陸協の協力が大きな力となった。世界陸連コンチネンタルツアーのブロンズラベルを獲得し、順位ポイントの高い大会を準備していただけたことは、特に「東京2020出場」が目標となるアスリートにとっては心強い味方となった。まさに、日本陸上界が一丸となって東京2020に向かっていく雰囲気があった。

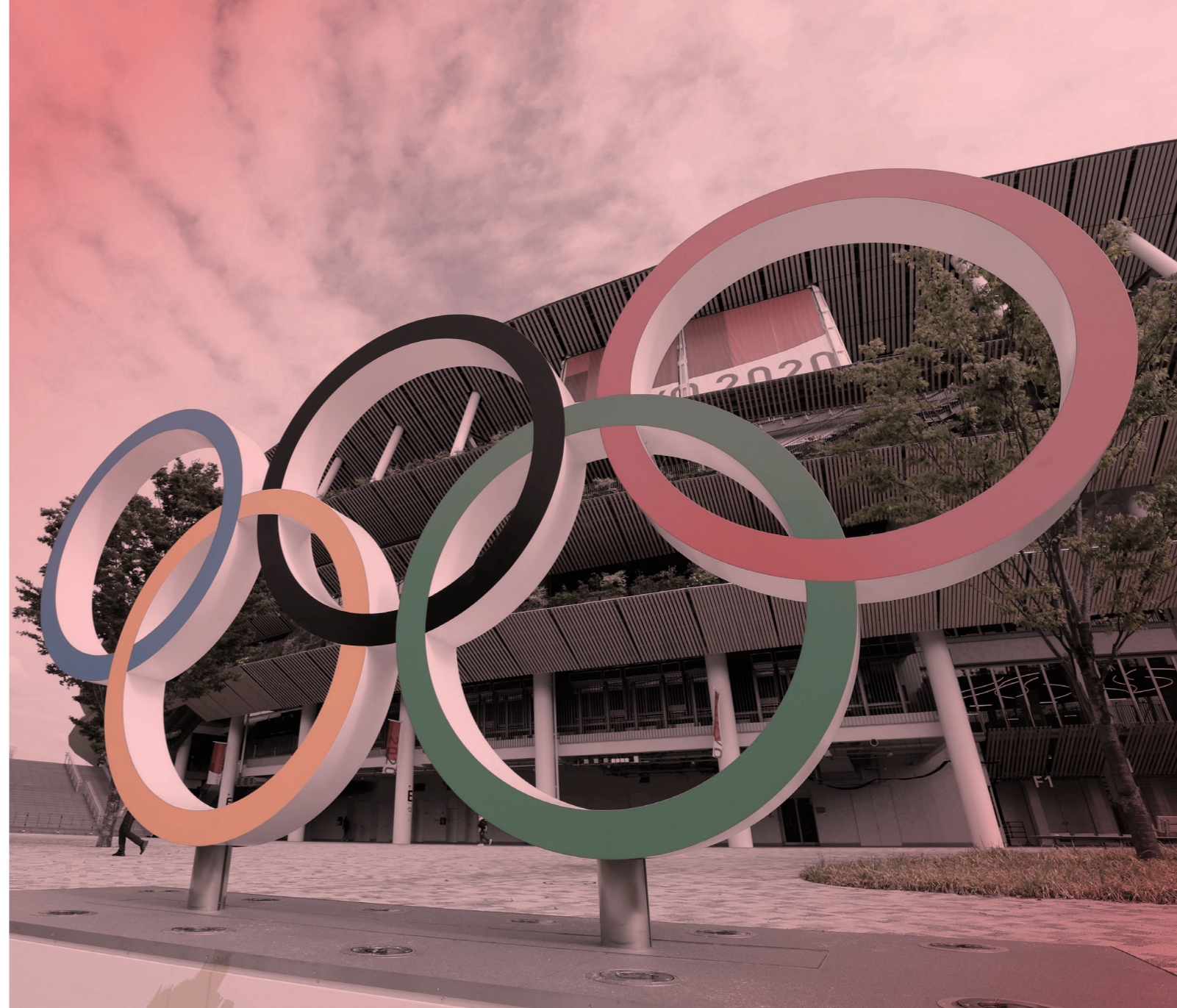
その成果は、日本記録更新回数と数字となって表れている(図3)。2020年には、一度、2019年の勢いが止まってしまったが、2021年になると男女合わせて19回と、2019年と同じ数字に復活している。

地の利を活かせなかった反省

東京2020は、世界的なパンデミックの中で行われるという、まさしく異例のオリンピックであった。開催にあたっては、関係者の方々の多大なる尽力があったことは言うまでもない。アスリートは、人生を懸けて競技に取り組み、競技力向上のために、毎日毎日、血のにじむような努力を続けている。そのようなアスリートたちにパフォーマンス発揮の場が提供されたことは、現場を預かる者として、何より大切なことと捉えている。

その一方で、欲を言えばキリがないが、アスリートのパフォーマンス発揮をアシストする取り組みをもう少しできなかったかという反省がある。例えば「地の利」を活かす実践である。今回、サブトラックを含めて国立競技場での事前のトレーニング等はまったくかなわなかった。数回の競技の場はあったが、これは海外選手と同等の機会と言える。マラソン、競歩会場の急な札幌移転、女子マラソンの突然のスタート時間変更なども含めて、組織委員会をはじめとする運営サイドとのより密な連携体制を築くことができなければ良かったと思っている。

そのような中で、全国各地から集まって運営をサポートして下さった競技役員、ボランティアスタッフ、警備関係者の方々に、常に選手団に向けて暖かい言葉をかけていただいた。無観客という競技会では極めて特殊な環境条件下において、このことはとても有り難く、大きな力になったことを強調しておきたい。



4

Strengthening Construction

新しい強化スタイルの構築に向けて

東京2020までの道のりにおいては、新型コロナウイルスに翻弄されたと言っても過言ではない。そのような状況の中で、無観客ではあったが、大会が開催されたことは、日本スポーツ界にとって大きなことだったと考える。

日本陸連強化委員会による強化のプロセスは、パンデミックの影響によって思い通りにいかないところもあったが、おおむね順調に進み、日本陸上界のある程度のレベルアップが実現した。その背景に、地元開催のオリンピックということで、豊富な資金的バックアップがあったことは事実である。しかしながら、ポスト東京では、これまで通りにいかないことは明白である。

ウィズコロナの時代に加え、世界情勢も必ずしも安定してい

るとは言えない状況にある。スポーツは、平和で安定した時代にこそ、その良さを発揮するものと思われる。しかしこれからは、社会の平和や豊かさに貢献するものとしての役割を担うべく、その価値の向上に資する取り組みや情報発信が必須になってくるものと思われる。

新しい強化体制においては、「ライフスキルトレーニング」という新たな発想の強化施策を実施するなど、これまでの「強化の場や資金」を提供する方法から「強化のプロセス」を提供する方法へと転換を試みている。これらが、陸上競技の社会的価値の向上につながるとともに、斬新な発想のもと、日本陸連方式とも言える新しい強化スタイルが構築されることを信じて、楽しみにしている。