

# よい(速い)スケート選手とは？

帯広南商業高校スケート部 東出俊一

ここに書かれている言葉は、「良い選手とは？」「速い選手の条件は？」と指導者間で話題になる言葉です。永くスケートを指導してきた多くの先生・指導者が皆、同じように挙げる言葉にはそれなりに根拠があることと思います。自分に照らし合わせて、参考にしてみてください。

特に、重要と思われる言葉（「キーワード」）は**太字**で示してみました。

## 1. スケートに取り組む姿勢・態度

- ・常に**高い目標**を持っている。

ただ単に「目標」と言っても「オリンピックで金メダルを取る」「インターハイで優勝する」「自己ベストを目指す」「今日の練習を頑張る」などそれにはいろいろなものがあると思います。やはり、将来の大きな目標（中・長期的目標）は持ちつつ、**実現可能な身近な目標（短期的・具体的目標）**を明確にしながらかトレーニングに励むことが重要でしょう。ただ、この具体的目標は自分の心の中だけで思っているだけでは、だめなようです。この目標は誰かに明らかに示すことが重要なことです。それは、先生や仲間に伝えるとか、紙に書いて張り出すとかそういうことです。たとえば、「今年は絶対、40秒を切る」「体脂肪を15%以内にする」「毎朝6時から走る」といったことです。

タバコを止めようと思った人が周りに「今日から禁煙する！」と宣言するとかなりの確率で止められるといいます。これはダイエットも同じです。やはり、人にはプライドがありますから「人に言った以上、やらなければ」という気持ちになります。ですから、できるだけ多くの人に「自分の目標」を宣言したほうが良いのではないのでしょうか。

- ・**スケートが好き**である。

これも多くの先生方が言っています。まさしく、「好きこそものの上手なれ」ですね。現役の中で、私が一番スケートが好きではないかと思う選手は、

八戸・吉田産業の石岡守選手（池田高校・日大出身）です。彼は、かつて世界選手権に出場するなど日本のトップで活躍した選手です。36歳になった今でも全日本の大会で頑張っていますが、いつでも真剣にレースに向かう姿勢はみんなの見本だと思います。「ほんとにスケートが好きなんだな！」と感じさせてくれる素晴らしい選手です。

- ・ **礼儀**正しく、**挨拶**がきちんとできる。
- ・ **身なり**（服装・髪型）がきちんとしている。

この2点も一流選手の共通点です。というより、こういうことが「きちんとできない選手は一流にはなれない」と言うことではないでしょうか。良いことなので実名をあげますが、びっくりドンキーの及川佑選手（池田高校・山梨学院大学出身）などは、いつどこで会っても誠実に対応してくれます。真摯に取り組むその姿勢といい、立派だと思います。やっぱり、応援したくなりますね。ほかにも多くの立派な選手がいますが、皆さんもそう言われる選手になってほしいと願います。

- ・ 人の注意を**素直**に聞ける。

誰でもそうですが、人から指摘を受けることはうれしいことではありません。ましてや、自分が正しいと思ってやっていることに対して何か言われると「うるさい！」という気になります。しかし、百歩譲っていったん自分の心の中にその言葉を入れてみるのが大切ではないでしょうか。よく、「言われているうちが花」と言いますが、本当にそうです。指導者は「何とかしたい」から注意をしているのです。「もうこいつに何を言ってもしょうがない」と思われたら終わりです。ただ、なんでも「ハイハイ」と聞くだけではだめです。自分で考えて、「やはりそうか」「試してみるか」と思ったら一度、行動に移してみてもはどうでしょうか。

- ・ 「やると言ったらやる」という**強い信念**を持っている。＝個性＝人とは違う何か。
- ・ 時には、「周りの人に合わせる」**協調性**を持ち合わせている。

よく、「超一流選手は変わっているところがある」と言われます。それは「自分勝手」という悪い意味で使われる面もありますが、良い面で言うと「ほ

かの人間がなんと言っても俺は俺」という独自性のようなものを持つことも大切だということです。これが最も重要だという指導者もいます。しかし、当たり前ですが必要に応じて周りに合わせる部分もなければなりません。

- ・ **感謝、奉仕の心**を持っている。

どのスポーツでも、オリンピックでメダルを取った選手がインタビューで「みなさんのお陰です」というようなことを言いますが、あれは決してお世辞や決まり文句でいっているわけじゃないんですね。そういう選手は心の底からそう思っているんです。小学生は「親に感謝している」とかあまり言いませんね。大人になってくると周りが見えてきて、だんだんとわかるようになってくるんです。スケートは、お金がかかる競技です。そして、周りのサポートがなければできない競技です。私自身も、競技役員をやってからその大変さに気がつきましてし、リンクの製氷の方々の苦労も選手時代はあまりわかっていませんでした。中高生の皆さんも少しずつ、周りに目を向ける（気づく）ようにしてほしいものです。

私は、スケートのお陰で今の自分があると思っています。そして、今こういう仕事に就いてスケートの指導ができることは本当にありがたいことです。私にはスケートに恩や義理があります。ですから、少しでもお返しをしたいと思って指導にあたっています。私が知っている指導者の中には、スケートには全く恩も義理もないのに熱心に指導にあたっている素晴らしい方が何人もいます。本当に頭が下がります。こういう人たちのお陰でスケート界が成り立っているともいえます。私のようなものは、もっと頑張らなければと思います。

- ・ 自分の**役割**をきちんと果たす。

ここで言う役割とは、キャプテンとか学年とかそういうものです。スピードスケートは個人競技ですから「自分の記録を伸ばせばいいんだ」という人もいますが、私はそうは思いません。「チームとして力を合わせる」ことや「先輩が後輩の面倒をみる」「後輩は先輩のいうことを聞く」ことは重要なことです。これは、大人になってスケートを止めた時に必ず役に立つことだと思います。今一度、自分は自分の役割をきちんと果たしているか考えてみてください。

- ・ スケートを中心とした生活をしている。=**軸**をもっている。

コンパスで円を描くときは必ず中心となる軸が必要になります。軸がぶれると、きれいな円は描けません。よく指導者は、トップに立つような選手は「すべてをスケート中心に考えている」といいます。日常生活でも、たとえば「学校で階段を上る時にも、スケートのキックのタイミングを考えながら上る」とか「のどが渴いたときにも、栄養を考えたドリンクを飲む」などということです。中高生は、学校もありますし、夏に違う競技をやっている人もいるかもしれませんが、ただ、その時その時に自分は今、何を中心（軸）にして頑張らなければならないのかをよく考えてみる必要があるということです。

- ・ 勉強もしっかりやる。 = **両立**

これは、誰もが頭ではわかっていることだと思います。ただ、いえることはスケートで頑張れる人は勉強も頑張れるということです。

- ・ いつも食事に気を遣っている。（体が絞れている。） = **健康・体調管理**

- ・ **自己抑制力**（我慢する心）を持っている。

誰でもおいしいものをたくさん食べたいと考えます。しかし、当然ながら好き放題に食べていいわけがありません。やはり、何かを犠牲にしなければ事は成り立ちません。

- ・ よい成績をあげても調子に乗らない。（自分を見失わない。）

「2年目のジンクス」という言葉を知っていると思います。これは、1年目にちょっといい成績をあげると、「ああ、このくらい頑張れば大丈夫なのか」と安心してしまうことからくる「気の緩み」が原因の一つのようです。やはり、トップに立つような選手は、1年目より一層努力を重ねているようです。

- ・ 調子が悪くても落ち込まない。（一喜一憂しない。）

どんなに強い選手でも、調子が悪いときがあります。今まで一度も負けたことがない選手に負けることもあります。しかし、そういうときこそが試練（自分が試されている）です。ポジティブ（前向き）に考えられるかが問われています。平均、良いタイムを出したときに調子に乗る人ほど、悪くなったときに落ち込みます。たいした練習もしていないのに落ち込みます。どんな時にも冷静に自分を客観的に見つめられる力が必要です。

- ・ 道具を大切に使う。（人に任せない。）

プロ野球で守備の名手といわれる選手は皆グラブを大切にするといいます。元日ハムの新庄選手は高校時代から同じグラブを直しながらずっと使っていたと言います。道具を大事にしない選手に強い選手はいません。

## 2. トレーニングについて

「トレーニングの5原則」ということを聞いたことがあるかもしれません。もし、わからない人がいたら先生に聞くか、保健体育の教科書をみればわかると思います。下に挙げたことは、その5つの原則に基づいた中で特に、スピードスケート選手に必要なと思われる事柄だと思います。

- ・ 常に練習の**目的を理解**している。
- ・ 疑問があるときは、それをそのままにしない。=**探求心** **研究熱心**
- ・ 人に言われてやるのではなく、**自分の意志**で練習する。

この3つの事は、良い選手になればなるほど意識をしています。中学生くらいまでは、指導者のいう通りの練習をこなす場合が多いですが、それ以上になれば「この練習にはどういう意味があるのか」「どこに注意をして練習すればよいのか」考えなければなりません。ただ漠然とトレーニングしても効果は期待できません。そして、わからないことがあったら勇気を出して聞くべきです。

- ・ 常に自分を**限界**まで追い込むことができる。
- ・ 一つ一つの練習に**全力を尽くす**。=**集中力**
- ・ **モチベーション（やる気）**を高めることがうまい。

これは、どのスポーツでも当てはまることだと思いますが、「つらい練習・質の高い練習をしなければ強くなれない」ことは100%誰でもわかっていることです。問題は、実際にできるかどうかということです。意識の高い選手は「つらくなってから頑張れる・粘れる」ことができますが、低い選手は「そこから逃げる」（自分に負ける）ようになってしまいます。「言うは易（やす）く行うは難（かた）し」という古くからの諺（ことわざ）がありますが、これは「口で言うことは簡単だが、実際に行うことは本当に難しい」という意味です。

数年前、本校の講演会講師として白幡圭史さん（釧路商業高校・専修大学出身）を招いたことがありました。彼は、2002年のソルトレイクオリンピック（アメリカ）10,000Mで過去日本人最高の4位に入賞した偉大なスケート選手です。皆さんも知っているように日本人は短距離では金メダルを取るなど大活躍をしていますが、現在、長距離種目では世界大会で一桁の順位に入ることは至難の業です。私が知る限り、彼は長距離では日本人最高の選手ではないかと思います。決して体は大きくはありませんが、そのスケーティング技術は世界が注目するほどでした。現在はオランダでスケートの研修をしており、時々その報告をしてくれています。前置きが長くなりましたが、その白幡さんが講演の中でこのようなことを話されていました。「私は、練習は集中力だと思っています。たとえば100mの10本ダッシュのメニューがあったとき、10本をただ漠然とこなすのではなく、2本か3本でいいから真剣にダッシュした方が効果がある。」たぶん白幡選手のような人ですから、2、3本しかしないことはないと思いますが、これは参考になる言葉だと思います。「試合（レース）が一番、いい練習だ」という先生がいますが、これもその通りだと思います。

- ・ **ケガ（病気）をしない**。＝ケガをした場合の対応
- ・ **体の手入れ**を怠らない。（アップ・ダウンの重要性）

「スポーツにケガはつきもの」といわれますが、やはりケガは困ったものです。トレーニングの強度が増してくれば当然、体に無理がかかってきます。そして、どこかが痛くなってトレーニングを休まなくてはならない。休めばみんなに追い抜かれてしまうという不安に駆られる。そこで無理をして練習してしまう。そういう悪循環に陥るパターンが多いと思います。

かつてのプロ野球の名選手、王選手や長嶋選手はほとんど試合を休んだことはありません。今でいえば、イチローとか阪神の金本選手などですね。彼らの共通点は、自分の体を大切にしている。手入れを怠らない。ということです。

日本スケート連盟のドクターをしている札幌医大の渡邊耕太先生（かつて苫小牧東高のスケート選手だった）もこういうアドバイスをしてくれました。  
(原文のまま)

「メディカルの立場からみると、一流になる選手ほど自分の体の状態、コンディションに意識が向いていると感じています。体の構造に対しての知識習

得や体調を維持するための方法、現在のコンディション状態の把握（どこの筋肉が張っているかなど）に強い関心があるような印象を持っています。」

すごく参考になるお話だと思います。

では、もしケガをしてしまったらどうするか。これは、渡邊先生のようなお医者さんやスケートを理解しているトレーナーの方に相談をすることです。あまりスポーツを知らない一般のお医者さん（といたら失礼ですが・・・）に行くと、大概「痛みがあるうちは、休みなさい」といわれます。そして、その間何をしたらよいのかをあまり教えてくれません。理解がある先生やトレーナーは、「これは休まなくてはならない」のか「一部、トレーニングを続けながらできるのか」教えてくれます。そして、どんなことをしたらよいのかも指導してくれます。ぜひ、指導者を通して相談したら良いと思います。

- ・ 全体練習が終わったあと、**個人練習**をする。
- ・ 自分なりの工夫をする。（考える。）=**独自性**
- ・ とにかく、**よく走る**。（体が絞れている。）

練習のメニューは個別に作られてトレーニングすることが理想ですが、人数が多いチームではなかなかそうも行きません。そこで、意識の高い選手は全体の練習が終わってから自分に足りない部分や納得いかないところを補うトレーニングをしている場合が多いようです。こういうトレーニングは、人から言われずにやることですから、一層効果も高いことでしょう。特に、多くの先生がよく言うのは「強くなるやつは、よく走る」ということです。走るということはすべてのトレーニングの基本であり、お金もかからず、いつでも一人でできる最高のトレーニングでしょう。体脂肪を下げる効果も高いですしね。もちろん、ランニングではなくバイク（自転車）でも同じことがいえると思います。白幡さんのレポートでも「オランダの選手は、いつも長い時間自転車に乗っている」と書いてありました。

- ・ 指導をされたことをまず、**やってみる**。＝実行

### 3. スケーティングについて

スケーティング技術については、くわしい説明は割愛したいとおもいます。その理由は、動きをことばで説明することはかなり難しいことであり、また誤解を生ずる可能性があるからです。たとえば、「姿勢を低くすることはスケーティングの基本だ」とほとんどの指導者がいいますが、指導者によって言葉が多少違ってきます。「腰（ケツ）を下げる」「膝を曲げる」「足首の角度をつける」「腹（ハラ）と腿（モモ）くっつける」などたぶん同じような意味のことを言っていると思いますが、表現は違います。

ここでは、指導者がよく使う言葉を挙げましたので、それを参考に自分なりに考えてみてください。そして、自分のスケーティングについてよく指導者と話し合ってはどうか。

## ストレート

- ・ **姿勢が低い**。（膝・足首の角度がある。）
- ・ **片足に体重がしっかり乗っている**。
- ・ 滑りが大きい。（**トレースが長い**。）
- ・ **重心の移動**がスムーズにできる。（腰の横の移動）＝頭が左右に振れない
- ・ **体（重心）の下で押す**ことができる。
- ・ **押している（キックしている）時間が長い**。
- ・ **タイミング**（押し・移動）がいい。
- ・ 短距離 スタートで**ピッチ**が上がる。  
**手の振り**がしっかりしている。
- ・ 長距離 **リラックス**（余分な力が入らない）している。

## コーナー

- ・ **姿勢が低い**。(膝・足首の角度がある。)
- ・ **バンク**がよくかかっている。(=内側の傾きの角度がある)
- ・ **出口**でピッチが上がる。
- ・ **タイミング** (リズム) がいい。
- ・ 上下運動をしない。

## 4. レースなど

よく「練習では結構走れるのに、レースでは結果を残せない」という選手を見かけます。野球で言う「ブルペンピッチャー」です。また、「練習ではまるっきりだめだが、レースでは走る」という選手はほとんどいません。とにかく、スケートでは試合（レース）で結果を残さなければ意味がないわけですから、前者の人は、工夫をしなければなりません。

- ・ 試合で力が発揮できる。(緊張を力にできる。) = **集中力**、**調整力**がある。

普通の人には、どんな試合（レース）でも緊張します。逆にある程度の緊張感がないとだめだとも言われます。オリンピックに出るような選手でも、本番に強い・弱いというものがあります。緊張したときにそれを力に変えられる人とそうではない人との差のようです。私が知っている中でそれがすごい選手は、1984年サラエボオリンピックの500mで日本人初のメダル（銀）を取った北沢欣浩さん（釧路北陽高校・法政大学出身）です。彼とはよく話をする機会がありますが、考え方が常にポジティブ（前向き）です。「失敗したらどうしよう」なんてことはこれっぽっちも考えてもいません。それが自然にできるのですからすごいと思います。彼がメダルを取ったあと、それを見本に多くのメダリストが出てきたことは皆さんも知っていると思います。

それから、普段から心の在り方と体の動きを連動させられるトレーニングをしているかどうかということもあります。たとえば、「気持ちだけが先に走ってしまう」（力んでしまう）選手はいつもスタートがうまいのに、上体に力が入りすぎて足が抜けてしまうとか、コーナーでずっこけるとかよくあることです。そうならないためには、メンタルトレーニングというものがありますので指導者や専門家に相談したり、本やネットで調べてみてはどうでしょう

か。

- ・的確に状況判断ができる。(天候・リンク状態・ライバルのラップなど) = **判断力**

これには経験が必要です。何度もレースを経験していくと落ち着いて状況を判断できるようになります。ですから「失敗は成功の元」というように、失敗した時の経験を次に活かしていく姿勢が大事です。たとえば、ラップ感覚などがそうです。あまりにも早いラップで入りすぎて最後はバテバテになったから次は入りに注意しようとかそういうことを学習することです。だから、レースによっては「いままでやっていないことを試す」こともあっていいと思います。

- ・ **良いライバル**を持っている。

良いライバルとは、ただ単に勝った・負けたというレベルではなく、お互いに競い合いながらレベルを上げていける選手を言います。皆さんにはそういう人がいますか。このライバルと競い合いながら力をつけた選手の代表が富士急行の岡崎朋美選手(釧路星園高校出身)ではないかと思います。彼女の良さを書けば、何ページあっても足りないくらいなので「1. スケートに取り組む姿勢・態度」にあげた項目すべてができている選手といたら、早いでしょうか。とにかく、見本にしたい選手の代表ですね。確か、高校時代はインターハイで5位が最高の成績ではなかったかと思います。その選手が自身の努力とその時々の強い選手をライバルにして競い合いながら、いまでも世界で活躍しているというのはすごいとしか言いようがありません。

- ・みんなに応援してもらえる **人柄**。 = **信頼**

- ・道具を大切にしている。(強い関心を持っている。)

スケートにおいて、道具(スケート)の合う、合わないは重要な部分だと思います。一流選手でこれに全く興味を持っていない選手はいません。コマいくつかの世界で戦っているのですから当然と言えば当然だと思います。では、中高生ではどうでしょうか?男子の中には自分で刃の位置を調整したり、ロックを変えたりする人はいますが、女子はこれが苦手な人が多いようです。私は、苦手な人は少しずついいから人任せにせずに自分でできることは自分でやるようにすることが大切だと思います。特にロックはスケーティング(最終的にはタイムにも)に大きく影響しますので関心を持つことは重要です。

## 5. 身体的特徴など

- ・ **股関節の可動範囲**が大きい。
- ・ 関節（股関節・膝・足首）の**柔軟性**がある。
- ・ **体幹**が強い。＝腹筋・背筋・腰回りが強い。
- ・ **体脂肪率**が低い。＝体が締まっている。
- ・ LBM（**除脂肪体重**）が大きい。
- ・ **絶対筋力**が大きい。＝力がある。エンジンが大きい。
  
- ・ 短距離 **瞬発力**がある。＝ダッシュがきく。
- ・ 短距離 **反応時間**が短い。＝素早い。
- ・ 中・長距離 **乳酸耐性**が強い。＝足にきてからも粘れる。
- ・ 中・長距離 **心肺機能**が強い。＝苦しくても頑張れる。

### 最後に

これを作ろうと考えた初めは、できるだけ簡潔に要点をまとめようと考えていました。多くの先生にアドバイスをいただいたところ、「それでいいのでは」という先生もおられました。が、「すこし説明を加えた方がわかりやすいかも」との意見もあり、自分なりに説明を書いてみました。すると、思っていたより長いものになってしまいました。読みづらい点も多々あるとおもいますが、どうか勘弁してください。

もし、このなかで問題・ご意見などがあればいつでも 東出 (shohei120jp@yahoo.co.jp) までご連絡ください。お待ちしております。