CountDown 東京2020

開幕まで1年

来年7月24日の五輪開幕に合わせて毎月24日に掲載します。

TOKYO 2020

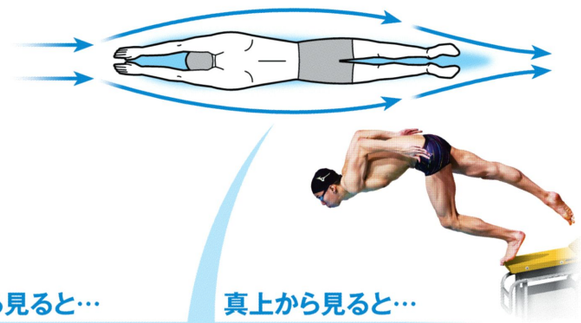
カモメ泳法 水つかむ

欧米選手に比べ体格に劣る日本選手が、技術を武器に世界と渡り合ってきたのが競泳の平泳ぎ。上半身と下半身をばらばらに動かすため、4泳法の中でも特に高度な「技」が求められる。男子200㍍平泳ぎで世界記録を持つ渡辺一平は、繊細なテクニックに加え、日本人離れした体格を生かした泳ぎが強み。とりわけ水中で水をかく動作は、世界トップ級だ。（川峯千尋）

平泳ぎ・渡辺 肩よりも肘を高く 推進力増幅

ストリームライン（体が伸びている状態）

水を蹴った後、ストリームラインを保つことで推進力を効果的に得ることができる。渡辺は身長193㌢、体重80㌔とスラリとした体格のため、細長いボートのように水の抵抗を後ろに受け流すことができる



世界のライバルのプロフィル ※タイムは自己ベスト、カッコ内は記録した日付

アントン・チュプコフ　ロシア

1997年2月22日生まれ、22歳。188㌢

- 2017年世界選手権金メダル

2分06秒80（2018年8月）

（ゲッティ＝共同）

マシュー・ウィルソン　豪州

1998年12月8日生まれ、20歳。186㌢

- 2018年パンパシフィック選手権銅メダル

2分07秒16（2019年4月）

（ゲッティ＝共同）

小関 也朱篤（やすひろ）　ミキハウス

1992年3月14日生まれ、27歳。188㌢

- 2017年世界選手権銀メダル
- 2018年アジア大会（ジャカルタ）男子平泳ぎ3冠

2分07秒18（2017年4月）

※今年の世界選手権は200㍍平泳ぎの出場はなし

お家芸・平泳ぎ「金」半数稼ぐ

「競泳ニッポン」が五輪で獲得してきた金メダル数は22個。そのうち12個を平泳ぎで稼いでいる。「お家芸」と呼ばれる理由だ。1928年アムステルダム五輪で、鶴田義行が初めて男子200㍍で金メダルを獲得。36年ベルリン五輪では男子200㍍で葉室鉄夫、女子200㍍では前畑秀子が金メダルに輝いた。その後も北島康介が200㍍を4年アテネ五輪、08年北京五輪の2大会連続で100、200㍍の2冠を達成。16年のリオデジャネイロ五輪では、金藤理絵が女子200㍍を制した。

渡辺は17年1月に、東京辰巳国際水泳場で2分6秒67の世界記録を樹立。「平成」に入り、平泳ぎで日本勢が世界記録をマークしたのは北島、山口観弘に続き3人目だ。

柔らかい肩甲骨 一かき30㌢長く

両腕を外側に開きながら、手のひらでぐいっと水をつかむ―。この腕の水中動作で、肘を肩よりも高い位置まで引き上げて水を押さえつけられるのが渡辺の持ち味。正面から見た姿はアルファベットの「M」に見えるほどで、まるで大空を飛ぶカモメのようだ。「他の人にはなかなかまねできない。僕が平泳ぎで速い要因の一つ」。渡辺自身、こう胸を張る。

肘を立てることで腕全体で水を正面からとらえられ無駄なく水を後方に押し出せる。日本水泳連盟科学委員で日大文理学部の野口智博教授は「効率よく推進力を得ることができている。世界的に見ても、渡辺と2017年世界選手権金のアントン・チュプコフ（ロシア）にしかできない動き」と指摘する。

多くの選手は肘が肩よりも高い位置まで上がらない。肘を持ち上げるためには日常生活ではあまり使わない肩を内側にひねる動きが必要で、肩甲骨の柔軟性が鍵になる。

渡辺が競技を始めた「つくみジュニアスイミングクラブ」（大分）の小野信一郎コーチは「水に対するセンスがよく、肩も足も柔らかかった」と振り返る。練習前、30分ほどのストレッチを取り入れて柔軟性を身につけさせた。その成果か、うつぶせ状態から腕を後ろに伸ばすストレッチでは、耳の付近まで腕を回せるほど可動域が広がった。

平泳ぎは、4泳法の中で最も加速と減速を繰り返す泳法。水をかいて加速した後、脚を尻に引きつける動きは前進を妨げるブレーキになるため、抵抗を少なくする蹴り方や手脚を動かすタイミングも重要になる。身長193㌢の大型スイマーは、長い手足を生かした大きな泳ぎを武器にしつつ、類いまれな柔軟性で、抵抗の少ない姿勢をつくっている。

実際、効率的なフォームにより、1回のストロークで進む距離は日本選手権決勝レベルの他選手と比べても「30㌢くらい長い」（野口教授）。水をかく回数を抑えることで後半へパワーを温存することもできる。

さらに水をかいた後、やや前傾姿勢になって潜ることも推進力につながっているという。「水面に近いと水の抵抗は大きくなる。（潜ることで）抵抗が少ないところで体を伸ばせるので、キックの勢いが長く続けられる」と野口教授。沈み込んでも、高い位置から水をつかむ技術があるからこそ成せる技だ。

目指すは前人未到の2分5秒台。指導する早大の奥野景介コーチは「キックの推進力をさらに増すのは骨格の構造上難しい。上半身の推進力をアップさせて、どうやってスピードを生み出せるか」と指摘する。渡辺の伸びしろでもある。

東京五輪　主な競技の最短の代表内定条件（年内）

競技など	日程	大会名	条件
競泳	7月21~28日	世界選手権	金メダル獲得
セーリング470級	8月 2~ 9日	世界選手権	メダル獲得の日本人最上位
スポーツクライミング	8月11~21日	世界選手権	7位以内の日本人最上位
レスリング	9月14~22日	世界選手権	メダル獲得
マラソン	9月15日	MGC	2位以内
重量挙げ	9月18~27日	世界選手権	トータルで3位以内
陸上（マラソンとリレー種目除く）	9月27日~10月6日	世界選手権	メダル獲得の日本人最上位
カヌー・スラローム	10月18~20日	日本代表最終選考会	指定3大会中2大会との合計ポイント
柔道	11月22~24日	GS大阪	8~9月の世界選手権と合わせて判断
トランポリン	11月28日~12月1日	世界選手権	決勝進出の日本人最上位

※MGCはマラソングランドチャンピオンシップ、GSはグランドスラム

水泳皮切り 五輪代表決定ラッシュ

韓国・光州で開催中の水泳世界選手権で、東京五輪の代表内定第1号が生まれた。開幕まで1年となり、今後は他競技でも続々と代表選手が誕生していく。

8月は国内で世界選手権が行われるスポーツクライミングなどで一定の条件を満たした選手が五輪切符を手にする。レスリングは9月中旬の世界選手権でメダルを獲得すれば五輪代表に内定する。

これまで複数レースの結果から総合的に判断していたマラソンは、基準を明確化し、9月15日に代表選考レース「マラソングランドチャンピオンシップ（MGC）」を実施する。

例年、五輪当年の4月の国内大会後まで代表が決まらなかった柔道は、メダル有望選手の準備期間確保を目的に選考時期を前倒しし、早ければ11月のグランドスラム（GS）大阪大会後に代表が決まる可能性がある。

東京五輪の日本選手団は過去最大規模の1千人超（役員を含む）となる見通し。年明け以降は個人競技はもちろん、団体球技のメンバーも固まり、目標の金メダル30個獲得へ、一気に選手団の陣容がみえてきそうだ。

PlayBack 東京1964

回転レシーブ 世界一の秘策

寺山恵美子

バレー 東洋の魔女

金メダルに輝き、喜ぶ「東洋の魔女」たち＝1964年10月

《1964年東京五輪の中でも、とりわけ鮮烈な印象を残したのは、バレーボール女子日本代表だろう。「東洋の魔女」の異名にたがわぬ快進撃で金メダルを獲得した。寺山（旧姓・宮本）恵美子は当時、貴重な左利きアタッカーだった》

「五輪前、北海道から九州まで日本各地で行った公開練習は連日満員。注目されていたのは分かっていたから「もし…」という思いが頭にあった。負けてしまったら山ごもりでもするしかないと。でもね、ソ連（現ロシア）との決勝戦前、普段は何も言わない先生（大松博文監督）が「お前らは強いぞ」と口酸っぱく言われていた。だから、どんな厳しい練習でもつらい顔をしてはいけない。気がつくと外は明るくなっていたこともあった」

《6チームが参加した五輪で日本は、圧倒的な強さを発揮する。決勝戦はテレビで生中継され、視聴率は66・8㌫（ビデオリサーチ調べ）を記録した》

「勝ったという実感より、あの苦しい練習から解放された喜びの方が大きかった（笑）。先生は何も言わなかったけど、ホッとしていたんじゃないかな。そんな顔の先生を、みんなで胴上げして…。記者に誰にメダルをかけたいかと聞かれたとき、親でも兄弟でもなく、1番に先生にかけてあげたいと思った」

《再び五輪がやってくる》

「私たちがなぜ、世界一になれたかというと、世界一の練習をしてきたから。来年の五輪を目指している選手たちも、全力を出し切れることを願っている。私としては生きているうちに、もう一度五輪を見られることは、とてもうれしいこと。静かに見守っていました。全員に迷惑がかかるぞ」と口酸っぱく言われていた。だから、どんな厳しい練習でもつらい顔をしてはいけない。気がつくと外は明るくなっていたこともあった」

《6チームが参加した五輪で日本は、圧倒的な強さを発揮する。決勝戦はテレビで生中継され、視聴率は66・8㌫（ビデオリサーチ調べ）を記録した》

「勝ったという実感より、あの苦しい練習から解放された喜びの方が大きかった（笑）。先生は何も言わなかったけど、ホッとしていたんじゃないかな。そんな顔の先生を、みんなで胴上げして…。記者に誰にメダルをかけたいかと聞かれたとき、親でも兄弟でもなく、1番に先生にかけてあげたいと思った」

《再び五輪がやってくる》

「私たちがなぜ、世界一になれたかというと、世界一の練習をしてきたから。来年の五輪を目指している選手たちも、全力を出し切れることを願っている。私としては生きているうちに、もう一度五輪を見られることは、とてもうれしいこと。静かに見守っていました。全員に迷惑がかかる」（聞き手・西沢綾里）

てらやま・えみこ　1937年5月10日、和歌山県生まれ。82歳。高校卒業と同時に、実業団チームの強豪「日紡貝塚」に入社。62年世界選手権、64年東京五輪で金メダルを獲得して引退した。

グラフィック：前原亮祐