

研究ノート

大学スポーツにおける9年間の現場指導に関わる一考察

——全日本大学駅伝中国四国地区選考会での
陸上競技長距離選手に着目して——

尾 方 剛*

1. はじめに

毎年正月に開催される東京箱根間往復大学駅伝競走（関東学生陸上競技連盟主催：以降、箱根駅伝）は、日本テレビ放送網が生中継で全国放映することもあり国民の誰しもが知る大会のひとつである。大学スポーツの中でも、駅伝走は注力される主要な競技種目でもあり、箱根駅伝に加え、出雲全日大学選抜駅伝競走（以降、出雲駅伝）、秩父宮賜杯全日本大学駅伝対校選手権大会（以降、全日本大学駅伝）が三大駅伝と呼ばれている。これら三大駅伝に憧れる高校生有力選手は、その大半が、箱根駅伝に出場できる関東の大学チームへ進学を希望する実状がある。このような中において関東以外の地方大学へ進学し、駅伝走競技を続ける選手には、競技力を含め、様々な理由を抱える状況下で、箱根駅伝を除く全国大会への出場を目指し競技を続けている。

地方の私学である本学では、2012年に本学陸上競技部監督に就任した当初、男子長距離部員在籍人数は10名にも満たず競技成績は低迷していたが、選手の勧誘・育成から始まり、9年間の指導を経て10年目を迎えた。今では地方大学が出場可能な出雲駅伝、全日本大学駅伝の常連校として名を連ね、出雲駅伝では7大会連続（2013～2019、2014年は台風のため大会自体が

中止）、全日本大学駅伝は5大会連続（2014～2018）出場を果たし、全国大会に出場することが当然のチームだと、その意を持つ選手が在籍するまでに成長した。

本稿では、これまで地方大学である本学で、陸上競技長距離走選手育成に関わった9年間の現場指導を整理・顧みることで、更なる選手（チーム）の育成とチームの活躍に繋げるための資料（指導記録）とする。今回は、その実践的事例として第44回（2012）から第52回（2020）までの9年間の全日本大学駅伝中国四国地区選考会（以降、全日本大学駅伝予選会）における出場選手の当時の5,000 m 及び10,000 m での自己記録と全日本大学駅伝予選会の結果をもとに、5,000 m 及び10,000 m での自己記録の伸びと全日本大学駅伝予選会での結果との因果関係を分析することとした。

2. 方 法

2.1 対象者について

中四国学生陸上競技連盟に加入し、第44回（2012）から第52回（2020）までの9年間、全日本大学駅伝予選会へ出場した（複数回出場者も含む）本学体育会陸上競技部の長距離選手男子72名相当（37名、年齢20.65±1.32）を対象とした。被験者には、事前に学術研究のための実施であること、また研究目的と方法、本結果が競技活動に影響を及ぼさないこと、さらには個人情報保護等の倫理的配慮を約束し、了承を得

* 広島経済大学経営学部スポーツ経営学科准教授

た上で実施した。

2.2 調査方法

調査期間は、2012年7月28日から2020年12月27日までとした。調査内容は、第44回（2012）から第52回（2020）までの全日本大学駅伝予選会へ出場した上位8名の選手個人かつチームの競技成績と選手個人の5,000 m、10,000 mの自己最高記録を検討し、出場大会結果との関係を考察した。全日本大学駅伝予選会の代表選考方式は10 Kmを走破し、エントリーした11~13名中、上位8名の合計タイムにより上位1位チームを全日本大学駅伝中国四国地区学連代表として推薦されるため、上記の調査方法を用いた。

3. 結果及び考察

3.1 全日本大学駅伝予選会の足跡

本学陸上競技部監督就任後から成績の推移を1年ごと表に纏め（表1~9）、過去9大会を考察する。

1) 第44回（2012）大会

監督就任1年目（約5カ月）は、限られた戦力でどの様にして1位チームと勝負するか手探り状態で臨んだ大会であった。本学は6番手以降の選手が先頭集団から離脱してしまい、その走りが明暗を分けた。6、7番手選手の底上げが可能であったなら僅差での勝負に持ち込み、結果が異なっていたかもしれない。しかし、選手の10,000 m 自己記録から比較すると、遜色なく力通りの走りで健闘したことが見て取れる（表1）。この敗戦（予選会2位：1位チームとの差は2分23秒、1人当たり：17秒差）により、チームの意識が変化し、毎年12月に山口市で開催される翌年10月開催の出雲駅伝予選会を兼ねた中国四国学生駅伝競走大会（以降、中四国学生駅伝）優勝に繋がったと推察する。

2) 第45回（2013）大会

前回大会ではある程度勝負に持ち込めた実績

があり、選手が普段通り走れば問題なく勝利すると安易に想定していたが、そうとは至らなかった。全日本大学駅伝予選会の直前合宿にて、メディアからの取材を受けたことにより、選手らに強いチームだと勘違いさせてしまったことが敗因の一因だと推測する。過緊張で走りに精彩がなく、選考会独特な雰囲気呑まれ、本来の力を発揮することなく敗れてしまった（表2）。

表1 2012年全日本大学駅伝の予選会記録（上位8名と結果）

順位	予選会 タイム	自己記録	
		5,000 m	10,000 m
3	31' 19"	14' 43".00	31' 11".72
5	31' 37"	14' 44".29	31' 44".18
7	32' 07"	15' 15".20	32' 07".00
8	32' 09"	14' 54".14	32' 55".38
9	32' 14"	14' 55".61	32' 45".75
41	33' 29"	15' 28".62	33' 29".00
59	34' 02"	15' 33".16	33' 42".23
66	34' 17"	15' 57".04	34' 17".00
平均値	24.8 32' 39".25	15' 11".38	32' 46".53
標準偏差	26.31 1' 07".39	26".61	1' 02".80

表2 2013年全日本大学駅伝の予選会記録（上位8名と結果）

順位	予選会 タイム	自己記録	
		5,000 m	10,000 m
7	32' 08"	15' 07".26	31' 25".14
20	32' 51"	14' 48".38	31' 28".60
22	32' 56"	15' 11".32	記録なし
30	33' 13"	15' 30".19	31' 49".30
32	33' 18"	15' 22".66	33' 42".23
38	33' 30"	15' 21".00	31' 41".60
48	33' 59"	15' 27".88	33' 05".94
52	34' 15"	14' 55".61	31' 51".01
平均値	31.1 33' 16".25	15' 13".04	32' 09".12
標準偏差	14.92 39".98	15".21	53".15

結果は、予選会3位、1位チームとの差は6分22秒、1人当たり47秒の差があった。選手を平常心で大会へ臨ませるメンタルケアの重要性を思い知らされた。4年ぶりに本学チームとして出場した出雲駅伝は1区から見せ場がなく22位と最下位という結果であった。

3) 第46回 (2014) 大会

過去2大会を教訓とし、勝ち切ることをチーム目標として大会へ臨んだ。個人結果で1位となるなど、2位チームとの差を3分3秒、1人当たり22秒の差をつけ、監督就任して初めて予選会1位となり、本大会出場権を獲得した。全体的に想定内の走りができたと考える(表3)。監督3年目で5,000m14分台は7名となり、多少チーム戦力は上がってきた。7年ぶりに出場した全日本大学駅伝は1区で先頭集団から引き離され、4区終了までに先頭から10分以上離されてしまい、5区で繰り上げスタートとなった。チームの襷を繋ぐことができず5時間41分53秒の20位であった。2年連続出場予定の出雲駅伝は台風の影響により大会中止となった。

4) 第47回 (2015) 大会

本学選手が1~4位を独占し、2位チームと9分12秒差(予選会1位:1人当たり1分9秒差)をつけての圧勝であった(表4)。監督4年目となり、多少だが練習の質、量とも負担増でも選手が行えるように変化していき、そのことが結果として表れ始めた。出雲駅伝ではもたつく走りは見受けられたが、全日本大学駅伝予選会でも活躍した1年生が力通りの走りを見せたこともあり15位となった。全日本大学駅伝は前回大会よりは勝負しなければならなかったが、ギリギリの戦力での戦いを強いられたため、またしても5区で繰り上げスタートなり、襷を繋ぐことができず5時間38分08秒の22位であった。

5) 第48回 (2016) 大会

第44~48回の5大会中、チーム最速記録となる4時間4分25秒(予選会1位:2位チームと

表3 2014年全日本大学駅伝の予選会記録(上位8名と結果)

順位	予選会 タイム	自己記録	
		5,000 m	10,000 m
1	30' 34"	14' 26".56	30' 29".78
2	30' 59"	14' 39".68	30' 44".56
8	31' 24"	14' 50".02	31' 31".21
12	31' 37"	14' 55".76	31' 15".58
14	31' 43"	14' 56".06	33' 24".31
15	31' 48"	14' 52".75	31' 00".09
19	32' 00"	14' 53".45	30' 59".37
20	32' 01"	15' 26".67	32' 45".50
平均値	11.4 31' 30".75	14' 52".62	31' 31".30
標準偏差	7.17 30".55	17".05	1' 01".51

表4 2015年全日本大学駅伝の予選会記録(上位8名と結果)

順位	予選会 タイム	自己記録	
		5,000 m	10,000 m
1	30' 24"	14' 43".28	31' 30".45
2	30' 25"	14' 26".56	30' 23".40
3	30' 29"	14' 48".29	30' 45".52
4	30' 35"	14' 33".71	30' 27".51
6	30' 49"	14' 50".02	31' 01".10
8	31' 00"	14' 45".63	31' 46".99
9	31' 01"	14' 45".73	30' 51".93
11	31' 10"	14' 52".28	31' 16".58
平均値	5.5 30' 44".13	14' 43".19	31' 00".44
標準偏差	3.59 18".18	8".74	29".47

の差は6分33秒、1人当たり:49秒差)での勝利であった(表5)。各学年の選手が力通りの走りを見せた結果だと考える。出雲駅伝は12位と健闘した。この良い流れで全日本大学駅伝も戦う予定であったが、またも1区で試合の流れが掴めず5区での繰り上げスタートとなり5時間35分57秒の19位であった。8区間10Km以上の大会となると勢いだけではごまかせない。

表5 2016年全日本大学駅伝の予選会記録（上位8名と結果）

順位	予選会 タイム	自己記録	
		5,000 m	10,000 m
1	30' 09"	14' 33".71	30' 27".51
2	30' 15"	14' 32".07	30' 32".93
5	30' 19"	14' 42".67	30' 45".08
6	30' 26"	14' 31".73	31' 13".26
8	30' 31"	14' 49".32	30' 38".90
12	30' 53"	14' 52".91	31' 41".24
13	30' 55"	14' 51".34	32' 18".81
14	30' 57"	14' 38".57	31' 15".24
平均値	7.6 30' 33".13	14' 41".54	31' 06".62
標準偏差	4.98 19".31	8".81	38".59

10,000 m の走力を全体的に上げないことには全国大会で勝負できないことを痛感した。

6) 第49回 (2017) 大会

2位チームとの差が1分38秒（予選会1位、1人当たり：12秒差）、チーム5番手以降の個人記録が31分台と苦戦した大会であった（表6）。3年生以下の選手が走れていないことが問題だと推測する。強化策を早急に講じなければ取り返しのつかないことが予想された。出雲駅伝は1区選手がブレーキとなったが、後続選手が巻き返し14位でゴールした。全日本大学駅伝は1区の出だしは普通であったが、2区で流れを断ち切ってしまい、3大会連続5区で繰り上げスタートとなり、5時間33分44秒の20位であった。

7) 第50回 (2018) 大会

就任以来、初めて僅差（予選会1位：2位チームとの差は17秒、1人当たり：2秒差）での勝負となった（表7）。故障者を走らせないとならないチーム状況に陥っていたため苦戦は覚悟していたが、2位チームに17秒差まで迫られるとは想定していなかった。前回大会でも課題であった戦力補強に関して十分出来ていない

表6 2017年全日本大学駅伝の予選会記録（上位8名と結果）

順位	予選会 タイム	自己記録	
		5,000 m	10,000 m
1	30' 04"	14' 24".25	30' 24".55
4	30' 25"	14' 42".67	30' 45".08
7	30' 46"	14' 31".73	30' 57".64
8	30' 51"	14' 25".13	30' 51".37
13	31' 04"	14' 51".25	31' 21".25
14	31' 06"	15' 02".50	31' 47".84
19	31' 22"	14' 43".52	30' 47".52
22	31' 27"	14' 37".97	30' 27".69
平均値	11.0 30' 53".13	14' 39".88	30' 55".37
標準偏差	7.29 28".09	13".06	27".59

表7 2018年全日本大学駅伝の予選会記録（上位8名と結果）

順位	予選会 タイム	自己記録	
		5,000 m	10,000 m
6	30' 37"	14' 25".13	30' 12".91
9	30' 54"	14' 38".57	30' 47".52
12	31' 09"	14' 24".25	30' 07".22
14	31' 12"	14' 48".37	31' 18".14
15	31' 17"	14' 56".19	31' 06".63
21	31' 33"	14' 48".98	31' 57".28
23	31' 38"	15' 02".50	31' 32".38
30	31' 49"	14' 42".37	30' 55".86
平均値	16.3 31' 16".12	14' 43".29	30' 59".74
標準偏差	7.92 23".70	13".68	37".57

ことが浮き彫りとなった。

出雲駅伝は1区最下位スタートから始まり、見せ場のないまま20位で終わってしまった。

全日本大学駅伝では、1区の出だしは良かったが後続選手は波に乗れず、またしても5区で繰り上げスタートとなり、5時間40分14秒の前回同様20位であった。

8) 第51回 (2019) 大会

台風の影響が気がかりではあったが、予想に反し多少風はあるが、涼しい環境下での選手にとっては走りやすい条件での試合となった。チーム内に手堅く走ろうという消極的な雰囲気が漂う中、遅いペースで対象チームと競い合ったため、後半ペースを上げられて何も抵抗できずに終わってしまい、6大会連続本選出場を逃した(表8)。結果は、予選会2位、1位チームとの差は1分4秒、1人当たり8秒差での敗戦だった。試合後、全くといっていいほど選手から危機感が感じられなかった。

出雲駅伝は力通りの結果となり、18位であった。翌年の出雲駅伝予選会となる中四国学生駅伝では2位となり、7大会連続で出場が途切れてしまった。勝ち切る采配を振るえなかったことが敗因だと考える。

9) 第52回 (2020) 大会

コロナウイルス感染拡大防止対策により、スタート時間は例年の13時から15時へ変更となり、4チームのみ出場、選手以外のサポートメンバーは4名と制限された中での試合となった。昨年の敗戦を教訓とし、始めから速いペースでのレース展開に持ち込み、上位8名は全体の17位、30分40秒以内で走破し、昨年のリベンジを果たした(表9)。結果は、第44~52回の9大会では最高記録となる4時間2分01秒で予選会1位、1位チームとの差は3分14秒、1人当たり24秒差であった。

全日本大学駅伝は中国四国の出場を2枠へ増枠、15位以内を目標に掲げ試合に挑んだ。1区での良い流れ(1位と30秒差)を2区以降の選手は引き継ぎず、本大会の懸案事項であった本学の襷を最後まで繋いでゴールすることが最終8区を前にして途切れてしまい、8区で繰り上げスタートとなった。5時間32分03秒の20位に終わり、目標達成には至らなかった。

表8 2019年全日本大学駅伝の予選会記録(上位8名と結果)

順位	予選会 タイム	自己記録	
		5,000 m	10,000 m
7	30' 34"	14' 47".79	30' 00".40
8	30' 35"	14' 40".89	30' 23".16
10	30' 39"	14' 35".63	30' 43".85
11	30' 45"	14' 21".68	30' 02".38
13	30' 51"	14' 44".24	30' 17".60
14	30' 52"	14' 22".45	30' 28".91
16	30' 56"	15' 02".50	30' 59".82
22	31' 10"	14' 59".63	30' 28".50
平均値	12.6 30' 47".75	14' 41".85	30' 25".58
標準偏差	4.84 12".12	15".15	19".88

表9 2020年全日本大学駅伝の予選会記録(上位8名と結果)

順位	予選会 タイム	自己記録	
		5,000 m	10,000 m
3	30' 00"	14' 01".76	29' 44".09
4	30' 02"	14' 17".70	29' 35".63
5	30' 05"	14' 32".90	29' 55".51
8	30' 13"	14' 46".69	30' 39".35
9	30' 15"	14' 42".12	31' 49".78
10	30' 16"	14' 30".20	30' 23".16
13	30' 30"	14' 29".56	30' 28".50
17	30' 40"	14' 32".12	30' 00".40
平均値	8.6 30' 15".13	14' 29".13	30' 19".55
標準偏差	4.75 13".88	14".05	42".69

4. おわりに

2020年度は新型コロナウイルス感染拡大により、本学では2020年4月より約3か月間、大学構内への立ち入り禁止、大学施設使用不可、部活動の当面禁止などあらゆる活動が制限された。その様な中でも本学陸上競技部は、制限された環境下ではあったが寮生活を継続することがで

き、練習に関しては自主練習という形で、監督が考案したメニューを選手各々が行い、練習終了後、監督、マネージャーへ報告するように対処した。選手が2～3割程度の練習消化率であれば良いと考えていた。

その後、部活動再開、一部大学施設使用が認められたが、通年行われている強化合宿や各種大会参加は大学から認められず、練習だけの日々が2020年6月末から約2か月間続いた。2020年9月22日に広島県庄原市の道後山高原クロカンパーク開催された全日本大学駅伝予選会では、就任以来、上位8人の合計タイムが過去最高となる4時間2分01秒で走り切り、2位チームへ3分14秒差をつけて1年で全日本大学駅伝本選出場に返り咲いた。しかし、全日本大学駅伝では最終8区で繰り上げスタートとなるなど、就任当初からの課題を克服することは容易ではなかった。

このことから分かるように、本学には皇學館大学4年の川瀬翔矢選手（2020年全日本大学駅伝2区区間賞、21位から4位までチームを引き上げた）のような絶対的なエースが存在しないと1区の出だしが良くても、関東の大学チームとの勝負に加われないということだ。皇學館大学は17位となり、東海枠を1から2枠とした。

今後の課題として、関東の強豪といわれる大学チームとは、指導体制や施設などが全く異なるため比較することはできないが、選手のリクルーティングや育成だけでなく、区間賞争いができるアスリートが出現することでチーム全体の機運を高め上位入賞も可能な状況に近づくと考える。

本研究は、これまでの学生アスリートの戦績を記述統計したものである。今後は、大学4年間における記録の成長があったのかどうかを検証することが必要であると考えられる。

参 考 文 献

- 出雲全日本大学選抜駅伝競走公式サイト、「第32回出雲全日本大学選抜駅伝競走」<http://www.izumo-ekiden.jp/>（2021/4/4アクセス）
- 尾方 剛（2015）「陸上競技・長距離種目における指導者の言葉かけに関する研究、競技力別にみた頻度と理解度との関係」『陸上競技研究』103, pp.12-18.
- 尾方 剛（2016）「陸上競技・長距離種目における競技力に関する研究、大学生競技選手の競技力別にみた心理的競技能力との関係」『広島経済大学研究論集』第38巻第4号, pp. 5-10.
- 尾方 剛・松田 亮・松本耕二・渡辺勇一（2017）「広島経済大学のスポーツ資源を探る」『広島経済大学創立五十周年記念論文集』下巻, pp. 567-588.
- 月刊陸上競技（2020）「月刊陸上競技10月号」, 講談社, pp. 42-53, pp. 139-170.
- 週刊朝日 MOOK（2018）「大学駅伝この1冊でまるわかり全日本大学駅伝50回記念」, 朝日新聞出版, pp. 49-82.
- 第98回東京箱根間往復大学駅伝競走公式サイト、「第98回東京箱根間往復大学駅伝競走」<https://www.hakone-ekiden.jp/>（2021/4/4アクセス）
- 秩父宮賜杯全日本大学駅伝対校選手権大会公式サイト、「秩父宮賜杯全日本大学駅伝対校選手権大会」<http://daigaku-ekiden.com/index.html>（2021/4/4アクセス）
- 中国四国学生陸上競技連盟サイト、「2012年度（平成24年度）～2020年度（令和2年度）競技日程・結果」<http://gold.jaic.org/jaic/icalcs/index.htm>（2021/4/4アクセス）
- 陸上競技マガジン（2020）「陸上競技マガジン10月号」, ベースボールマガジン社, pp. 38-61, pp. 118-119.
- 陸上競技マガジン10月号増刊（2020）「大学駅伝2020夏・秋号」, ベースボールマガジン社, pp. 42-53, pp. 139-170.