

青山学院大学駅伝チームの箱根駅伝強化の軌跡

— 青学大駅伝チームの予選会突破からシード権確保、4連覇まで —

トップスポーツマネジメントコース

5017A325-1 原 晋

研究指導員 平田 竹男 教授

1. 研究の背景

筆者は2004年4月より青山学院大学陸上競技部(以下「青学大駅伝チーム」と呼ぶ)監督に就任し、2017年4月時点で14年目のシーズンを迎えた。就任にあたっては「将来サラリーマンとしても役に立つ人材を育てる」「箱根駅伝を通じて母校の一体感を図る」「箱根駅伝の大学勢力図を変える」という思いをもち、指導がスタートした。

監督就任5年目の2008年度に青学大駅伝チームは箱根駅伝に33年ぶりの出場、2014年度監督就任11年目は箱根駅伝大会新記録で初優勝、翌2015年度は39年ぶりの完全優勝、そして2016年度、2017年度と優勝し、四連覇を達成した。

原監督就任後の青学大駅伝チーム14年間の発展を振り返ると①監督就任した2004年度第81回箱根駅伝予選会から2008年度第85回箱根駅伝予選会で本大会出場を決めた「予選会突破期」②2009年度第86回箱根駅伝で41年ぶりシード権の獲得からシード権を獲得し続けた2013年度第90回箱根駅伝までが「シード権維持期」③2014年度からの4年連続優勝の「連勝期」の三期に分けられた。

この14年間の強化手法について整理し、成功要因を明らかにすることは大学駅伝界に有益であると考え、本研究課題に取り組むことにした。

2. 研究の目的

長年箱根駅伝本戦から遠ざかっていた青学大駅伝チームが、箱根駅伝四連覇に至る過程でどのような壁があり、どのようなアクションにより乗り越えてきたかを体系的に整理し、青学大駅伝チームの強化メソッドを明らかにすることを本研究の目的とした。

3. 研究方法

監督就任から14年間の競技実績とチームマネジメントに関する資料を、部内資料、インターネットに公開されている情報や論文、陸上競技マガジン等の陸上競技専門誌、陸上関係者からの聞き取り等から整理し、14年間の成果を下記により検証する。

1) 競技成績

青学大および過去5年間で上位5位に入った大学、日本体育、東洋、駒沢、帝京、早稲田、明治、東海、神奈川、順天堂の①～④のデータを比較した。⑤以降は青学大データを各期で比較した。①高校時代の5000m自己ベストタイム②大学入学後の5000m自己ベストタイム③箱根駅伝登録選手上位10名の平均タイム(5000m、1万m、ハーフマラソン(以下「HM」と呼ぶ))④箱根駅伝予選会、箱根駅伝の戦績⑤トレーニング内容⑥年度ターゲット試合の戦績⑦強化合宿メニューと消化率(2月・3月強化合宿、夏1・2・3次強化合宿、12月強化合宿)

2) チームマネジメント

①部員数②スカウティング方法に関する記録③チーム運営方法に関する記録④チーム運営方法に関する学生アンケート⑤トレーニング内容⑥年度ターゲット試合の戦績⑦強化合宿メニューと消化率

3) 分析方法

収集した情報を精査し、三期14年間の壁とアクションがあり、どのようにして強豪校へ駆け上がったのかを検証する。

4. 結果

14年間のチーム概要、成績、チームマネジメントを整理したところ、予選会突破期の壁、シード権維持から優勝への壁、連勝期の壁があった。また、推薦入学枠、専用グラウンド、寮、スタッフ体制の整備および年間を通じた計画的な練習スケジュールの実施は、それぞれの時期に応じ程度に違いはあるが、14年間継続しておこなっていた。

1) 14年間の競技成績と記録の推移

箱根駅伝の総合タイム平均はシード権維持期11時間15分41秒、連勝期10時間56分10秒だった。チームの5000m上位10名平均タイムは予選会突破期、シード権維持期、連勝期の順に14分24秒08、14分07秒36、13分53秒50で、1万m上位10名の平均タイムは29分49秒95、29分29秒32、28分43秒12、HM上位10名平均タイムは1時間5分32秒、1時間4分15秒、1時間2分40秒だった。

新入部員の5000m入学時最高記録は、予選会突破期は14分40秒98、シード権維持期は14分19秒52、連勝期は14分10秒77であった。

関東インカレの成績は予選会突破期1万mの入賞者0名、HM入賞者2名だったが、シード権維持期は1万m入賞者2名、HM1人、連勝期には1万m入賞者5名、HM入賞者7名で毎年入賞者を出した。

シード維持期と連勝期の強豪10大学の箱根駅伝登録選手の1万m上位10名平均タイムの差では、青学大駅伝チームは49秒14縮めていた。

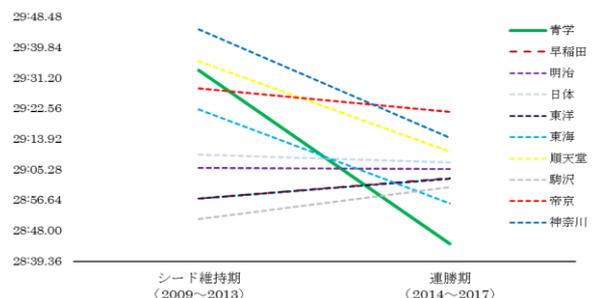


図1 シード権維持期(2009~2013年)と連勝期(2014~2017年)の各大学の箱根駅伝登録選手の1万m上位10人平均タイム

2) 予選会突破期の壁とアクション

この時期には①運営基盤のない組織 ②スカウト活動の難しさ ③大学からの強化支援体制の3つの壁があった。①アクションとして寮則および部則を充実させ、理念の共有化や計画的な練習を、②に対してはターゲットを絞ったスカウト活動、所属部員に対し進級・卒業や就職活動のサポート、5000mを中心に競技力向上を③に対しては大学執行部へ他大学と比較した強化支援体制の提案書や継続的な強化支援の要望を行った。

このアクションにより体調不良者が減り、門限破りがなくなり部員は一日の生活のリズムを確立して

いった。スカウトは大会への視察や、自身の出身校やキリスト教系の強豪校を中心としたスカウティングを繰り返すことで、高校の指導者、保護者との信頼関係づくりを徹底した。さらに入学後の学業や就職のサポートも徹底することで信頼関係は強固となった。

3) シード権維持から優勝への壁とアクション
ベスト 5 から一歩抜け出しきれない状況で①トレーニング内容の限界②上意下達の限界という壁があった。①に対してはラジオ体操のような準備運動、腕立て伏せといった従来型のフィジカルトレーニングから、動的ストレッチと体幹補強をする「青トレ」へ変更し、長距離走に見合った走り方の見直しを試みた。②には「朝の一言スピーチ」「目標管理ミーティング」等によるコミュニケーション能力向上と上意下達ではない選手の自主性を高める試みをした。

このアクションの結果、「青トレ」により、選手は故障しにくい体、効率的な走りができるようになった。また、目標管理ミーティング等により、自分の言葉で話せるようになったり、さらには互いにアドバイスできるようになったり、監督の意向だけではなく自分たちでの意思決定とまたその実現にむけ、個々が努力するようになった。

4) 連勝期における壁とアクション
この時期は、青学大駅伝チームに在るだけで成長すると勘違いが出てきたり、他大学の強化体制充実、さらには監督の業務が広範囲、多忙になった時期で①個人及びチームの勘違い ②一人指導体制の限界という壁があった。①へのアクションは全体ミーティングを通じての意識改革、マラソンへの積極的なチャレンジ、マラソン世界トップ級選手との交流、②にはスタッフ体制の充実、強化育成メカニズムの具現化、企業とのタイアップ等による強化を行った。

このアクションにより学生は真の自主性を身に着けることができた。各期の初めの全体ミーティングで目的、ターゲット試合とそれぞれの達成事項の確認に加え、前年までのターゲット試合の成績や合宿メニュー消化率のデータを共有した。データの見える化により、自分の立ち位置を確認できトレーニング内容、強化項目を再確認でき、選手は漠然とした不安を解消させ練習に集中できた。さらには焦りによるオーバートレーニングを防ぐようになった。さらにデータの見える化は指導者側の指導方針の共有、監督不在であっても同じ指導が行えるようになった。この期から、スポーツ用品メーカー以外の企業サポートも増え、強化費の効率的な使用が可能になった。

5) 連勝期の育成メカニズムと選手選考
連勝期には育成メカニズムとも言える強化策が確立していた(表1)。この強化策は1年を4期に分け、期毎に目標づけをした練習、強化種目を定め、それを評価するターゲット試合を設定しトレーニング、

表 1 青学大駅伝チームの連勝期育成メカニズム

時期	1期 (1-3月)	2期 (4-6月)	3期 (7-9月)	4期 (10-12月)
チームの狙い	走り込み	スピード強化	5000mの走り up 確認 走り込み、走り込み後の状態確認	実践
強化種目	ハーフマラソン	5000m	夏合宿の消化	1万m ハーフマラソン 学生三大駅伝
ターゲット試合	・神奈川 ハーフマラソン ・立川 ハーフマラソン	・関東インカレ	・7月 世田谷 5000m記録会 ・9月 学内 5000m記録会	・関東学連 1万m記録会 ・世田谷 ハーフマラソン ・出雲駅伝 ・全日本大学駅伝 ・箱根駅伝
主要強化合宿	2月強化合宿 3月強化合宿	-	夏1次強化合宿 夏2次強化合宿 夏3次強化合宿	12月強化合宿

強化合宿を設定している。1~3月は次期チームメンバー選考に向けて、1年生の適性を見極め一つのポイントとし、4~6月は短い距離を繰り返し、スピード強化を、次の期は、夏合宿を中心に長い距離を走ることによって体力をつけることに重点を置き、箱根駅伝直前の10~12月は出雲駅伝、全日本大学駅伝でレース感を養うことやペース配分などを重視した実践練習をしている。

箱根駅伝本番に出場した選手に共通していたのは、ターゲット試合でチーム上位の成績を出し、夏合宿のメニューを7割以上消化し、直前の選考レースでも好成績を収めていることであった。

6) 部員の評価
部員の多くは入部後にケアの重要性や体幹補強の重要性に気づき、また自分の言葉を持てた、自分の言葉で話す能力ついたと評価していた。

5. 考察
各期にはその時期に応じ、年間を通じた計画的な練習が必要であり、その計画をチームで共有することが大切である。予選会突破には、良い選手の獲得と生活リズムの確立が必要であり、上意下達のコミュニケーションで練習メニューをしっかりとこなし、競技力を高めることが優先される。シード権維持においては、期毎に期に入る前に全体ミーティングを実施し練習目的や強化種目、ターゲット試合を共有し強化を進める事が大切である。また、監督の意向を理解できる選手へと変化している時期であり、上意下達のコミュニケーションから選手の自立的な意思決定も積極的に取り入れるべき時期である。シード権維持から優勝へ1段階上るためには「青トレ」のような長距離走に見合った体と走り方の修得とけがをしにくい体をつくること、選手の真の自立とスタッフ体制の強化、さらには連勝期の育成メカニズムに基づくピーキングが必要と考える。

青学大駅伝チームは目標管理ミーティングにより、「理念」である、チーム哲学を共有し、さらに年度ごとのテーマを持ち、個人目標を共有することで、「勝利」が生まれ、勝利により青学大そして駅伝ファンが増えるという「普及」、そして露出が増えることによって「資金」が増えるというトリプルミッションの好循環が生まれていた。

箱根駅伝強化には、良い選手の獲得のため毎年8~12人の特別スポーツ推薦枠、4レーン以上ある全天候型の専用グラウンドとクロスカントリー走路といった練習環境の整備、寮の完備、コーチ、フィジカル・メディカルトレーナー等のスタッフ体制充実と強化資金確保の4つが必須最低条件となる。

6. 結論
箱根駅伝を戦うチームにとっては、予選会突破を狙うチーム、シード権を狙うチーム、優勝を狙うチーム、それぞれのステージによって戦略が異なる。スカウト、選手とのコミュニケーション方法、組織作り、寮やグラウンド等の施設、資金確保、年間のピーク設定などそれぞれに相応しいチームマネジメントを行うことが重要である。さらに、データを適切なタイミングで学生と共有することにより、無用な不安や過剰なトレーニングの排除を可能にし、自己管理能力とチーム全体への忠誠心を醸成することで、怪我の自己申告、出走辞退といった真の自主性を持つ選手が育つ。

しかし、どの期にも通底する哲学を持つことが持続的成長に大切であり、それを学生、父兄、学校関係者等に分かりやすく示す必要がある。