



オリンピック・メダリスト、
世界選手権優勝、日本最高記録……

小出義雄監督の チャンピオンを生み出す、

小出マジックの 真髓

バルセロナ・アトランタ両五輪マラソンの有森裕子、アテネ世界選手権の鈴木博美、そして名古屋で日本最高を塗り替えた高橋尚子。小出義雄監督（積水化学）のもとから次々とチャンピオンが育っている。しかしその達成のために過酷なトレーニングを積んできたという印象は、監督からも選手からも感じられない。好きだから走る、自分のために走る。選手を思わず走らせてしまう指導法＝小出マジックの真髓に迫ってみた。

うら
若乃
ナナ
アル
はれ
東や

(功能) 打撃
新バテックス



流小出 トレーニングの コツ

5000mとも1万mとも違う、 難しさ、面白さ

取材・文/水城昭彦
写真/中島健一、フォートキシモト

1

マラソンを
走れる脚を作れ

42km走るためには
42km走れる
トレーニングを

マラソンで成功するには、マラソンを走れる脚を作らなければならぬ。――これが小出監督の持論だ。有森裕子も、鈴木博美も、高橋尚子も、この「脚を作る」トレーニングで強くなった。

「一流ランナーなら、誰でも90分は速いペースで行けるんです。男子なら30kmだよ。ここまではバネで行ける。でも、マラソンはそれじゃだめでしょよ。そこから勝負になるんだから。マラソンをきっちり走れるかどうかは、そこから先の脚を持っているかどうかで決まるんだね」

その脚を作るためには、とにかく長く走らなければならぬ。必要なのは、「バネで行ける距離」を超えた距離の練習。これを繰り返すことで、初めてマラソンを走るための

脚ができてくる。

「高橋が名古屋で30kmからスタートしたでしょ。あれは脚ができていたから。高橋はね、もともと30〜35kmまでなら速いペースで行けるんです。だから、名古屋の前の練習は、いつもとガラリと変えて、長い距離を多くした。ペースを落とすと、トコトコ走る練習ばっかり。それでマラソンの脚ができたから、30kmからあれだけ行けたんですね」

しかし、マラソンのための脚を作る練習は時間がかかる。記録を狙う市民ランナーにとっては、ここが辛いところだ。

「土日はなんとかかるとして、もう1日長い距離を踏めれば、市民ランナーでもかなりのところまで行くと思いますよ。でも、この1日が、仕事を持ってる社会人にはきついわね。90分ぐらいバツと走って、それから1時間トコトコと走る。この1時間で脚ができてくるんだけど、その時間がなかなか取れないんじゃないかな」

トレーニングを考える上で参考にはなるだろう。

マシントレーニング
グでは
速くなれない？

効率よく脚を作るために筋力トレーニングを取り入れたらどうだろうか、と考えたくなる。しかし、そんなことは、マラソンを走る脚は作れないだろう。

「ただ筋力がつけばいいってものじゃないんですよ。筋力だって、動的な筋力でなくちゃだめ。動きの中で作った筋力でなくちゃ。それに、マラソンは有酸素運動だから、びしょと毛細血管が張りめぐらされた、そういう筋肉を作らなくちゃ。それには、マシーン相手に一生懸命やってもダメだよ」

小出監督が力説するのは、マラソンを走るための脚は長い距離を走ることしか作れない、ということ。15000mや50000mの選手なら、キックを強くするために少しはマシントレーニングをやったほうがいいが、マラソンには何の役にも立たないと言う。

「有森がウエイトが好きでね、ずいぶん議論しました。結局、かなりやってたけど、それがマラソンに必要だったとは思いませんね。だって、世界中見渡してもいないでしょ、ウエイトで強くなった選手なんて」

マシンの相手をしている時間があるなら、走ったほうがよっぽどいい。これが小出監督からのアドバイスだ。

ここが違う、
エリートランナー
とジョガーの脚

脚を見るとね、その人がどんな練習やってるか、だいたいわかりますよ。ジョガーの脚って、ボテッとしてるでしょ。スピード練習しないで、いつも腰落としてペタペタ走っていると、相当走り込んでても、筋肉が出て下半身が大きなだけで、ボテッとした脚になる。スピード練習してランナーはね、ギュッと締まってるんですよ」

マラソンを走り切るだけなら、ボテッとした脚でも十分なのだろう。だが、エリートマラソンの世界で勝つためには、ギュッと締まった脚が必要になるということだ。

マラソンを走るための脚は、基本的には長い距離をトコトコ走ることで作られる。だが、それだけでは勝てない。勝つためには、さらにスピード練習を加え、ギュッと締まった脚を作らなければならないわけだ。

世界で通用するには
スピードも
必要だ

世界のマラソンで通用する

ためには、当然スピードも必要になってくる。女子マラソンの場合、5000mで15分25秒を切るものが、世界で戦うためのスピードだと言う。

「15分25秒を切るスピードがあつて、きっちりマラソン練習やれば、オリンピックでメダルは取れるんですよ。スピードがあれば、前半速いペースになつても余裕を持って行けるでしょ。それでマラソンの脚が作つてあれば、30kmから勝負できる。スピードがないと、余裕がなくなるからね」

15分21秒15の記録を持つ高橋は、これをクリアしている。鈴木木は1万m31分19秒40の日本記録も、5000m15分25秒をはるかにしのぐ記録といつていい。だが、5000m16分台の有森だけは例外だ。有森の活躍したバルセロナとアトランタのオリンピックが、真夏のマラソンだったことがその原因。スピードマラソンが予想されるシドニーでは、やはり基本的なスピードが必要になるのだろう。

「素質では、鈴木や高橋は有森よりずっと上とよく言ってるんですけど、それはこのスピードのことを言ってるんです。有森はどんなに頑張っても16分4秒だけど、鈴木木なら目をつぶってたって走っちゃうタイムだよ。だから、鈴

木にはもう一度1万mをやれって言ってるんです。それで30分50秒を切れば、オリンピックで金メダルですよ」

小出監督の話聞いてると、オリンピックのメダルは決して難しくないと考えてくるから不思議だ。

2

良いことだけを
考える

徹底したプラス
思考がカギ

運命は自分で切り開ける

アトランタオリンピックの選手選考は、かなり微妙だった。有森は北海道マラソンの優勝と過去の実績で代表に選ばれ、選考レースで最高タイムを出した鈴木木は代表の座を逃した。そして、有森はオリンピックで2つ目のメダルを獲得する。

「運というのはありますよ。あの時、有森には運があつた。

もし鈴木が行っていたら、ロバに勝たせたと思いますよ。鈴木には運がなかったね。それが運命だ、ということになる。でもね、運命というのは、自分で切り開けるものなんです。宿命なら、もうどうしようもない。おっかさんの腹にいる時から決まってるんだから。でも、運命は変えられるんです。自分の努力や、まわりの人の支えで、どんどん変わっていくね」

う。アトランタの翌年、鈴木が世界選手権で金メダルを取ったのも、小出流プラス思考のたまものだろう。

故障しても落ち込む必要はない

「名古屋で日本最高を出した後、高橋はすぐにトラックレースに出ました。本人が出たがったので。でも、すぐに故障でしょ。あの時、高橋に言いましたよ。うーんと休めつて。今休まなかつたら、もうシドニーまでゆっくり休む時なんかないんだぞって。故障した選手には、いつも「故障

かどうかのポイントになる。

「こんちくしょう」をエネルギーに変える

小出監督のプラス思考は徹底していて、辛いこと、いやなこと、悔しいことは、みんなプラスに考え、それを自分の力にしてしまう。それが今しているようだ。「おれが若い頃、そうだな、もう15年か20年も前のことだけど、先輩の監督さんたちに、いろいろ言われましたよ。小出のやり方が気に入らないと

いう人もいたんですよ。ぶんなぐるからと言われたこともある。そんなとき、「このやる」と思うでしょうよ。でもね、すぐにこう考えるんだ。

「ありがてえなあ、おれにエネルギーくれちゃったよ。よし、こんなには負けねえぞ」ってね。腹立てちゃだめなんだよ」

小出監督は徹底した気配りの人だと思いが、出る杭だけに、打たれることもあったのかも知れない。だが、打たれることをエネルギーに変え、さらに成長する。このしたたかな強さが、現在の小出監督を作ったのだろう。

いつでもどこでも 走るかけっこ大好き 人間が一番強い 走りと指導に 明け暮れた半生



でメダルが取れたのは、それがあつたからですね」

●鈴木博美

市立船橋高時代から監督の指導を受けインターハイでも活躍。イエテポリ世界選手権1万m8位、アテネ世界選手権マラソン優勝。1万m日本記録保持者。「練習嫌いだけど素質はある。スピードがあるので、なかなかマラソンをやりがらなかつたけど、やったらやっぱり走つたね。オリンピックでメダルが取れる選手ですよ」

●高橋尚子
大学時代は無名。今年2時間



25分48秒の日本最高記録をマーク。「走るのが好きでね、放ついたら1日中も走ってる。今、アメリカで合宿していますが、いつも電話で「走り過ぎるな」と言ってるくらいです。素質はすごいものがありますよ。のんびりしてるけど、明るいし、やっぱりオリンピックで金メダルを取ってもいい選手でしょうね」

●宮崎安澄
高校時代にインターハイ、高校駅



98名古屋国際女子マラソンで日本最高記録を出した高橋尚子の走りは記憶に新しい



97アテネ世界選手権で鈴木博美と。レース中小出監督は最後の10kmをゴールまで走ったという

伝で活躍。卒業後伸びなかったが、今年に入って実力を見せ始めている。「中学、高校と6年間も全力でやってきた選手ですからね。2年間はのんびりやらせましたよ。そのままやらせて、24歳ぐらいで引退というやり方もあるでしょうけど、それじゃ限度があるから。宮崎はこれから伸びますよ。マラソンで開花すると思います」

のんびり育てる小出流だと、選手たちは20代後半になって活躍を見せ始める。「おれのやり方だとみんな歳くっちゃってね。みんな25〜26になつて世界に出て行く。でも、本当に強いのは20代後半ですよ。それまでに引退させちゃいけないね」

私は 良い選手に 恵まれて きた 監督の選手寸評

97アテネ世界選手権マラソンで優勝の鈴木博美

「いい選手を育ててきたんじゃないかと、いい選手に恵まれてきたんですよ」と小出監督は言う。監督のもとで活躍した選手、これから伸びそうな選手について語ってもらった。

●有森裕子（リクルート）

日体大を卒業してリクルートに入社。マラソンで東京世界選手権4位、バルセロナオリンピック2位、アトランタオリンピック3位。

「素質はないんですよ。鈴木なんかと練習しても、まず勝てない。でもね、心が強い。これが有森の強みで、心に関しては世界一流。オリンピック

無茶苦茶もあつたが好きだから やつてくれた

実業団の監督になつてから10年余りで、オリンピックのメダリストを育て、世界チャンピオンを育て、日本最高記録保持者を育てた小出監督だが、選手を育てているという意識は持つていないと言う。かけっこを楽しむ、あくまでそこが小出監督の原点なのだ。

「育ててるんじゃないかと、遊んでるんです。監督が遊ばせてもらつてるんですよ、選手に。おれが監督やつてるのは道楽だよ。たまたまそれでメシが食えてるだけで」

かけつこの好きな監督は、練習のときにはいつも選手のそばにいます。高校で陸上部の監督をやっていた頃、入院先の病院を抜け出し、下着のパンツとシャツで選手たちと一緒に走つたこともあつた。

毎日一緒にいると、選手が強くなつて行くのが手にとるようにわかる。試合では、選手が出すタイムをズバリ予想してしまう。今年の全日本実業団選手権では、1500m、5000m、1万mの3種目で、選手の記録を的中させた。「選手つてのはね、つきつきりで1人だけ見てやれば、どんどん伸びます。集団を見るのと1人だけを見るのじゃ、ぜんぜん違う。たとえば、鈴木だけをつきつきりで見るとするでしょ。そしたら、オリンピック、勝てますよ。あんまり調子いいこと言っちゃいけないけど、実際そうなんです。でも、1人だけ見てたら、オリンピックの国内予選通過するのが難しい。ちよつとした故障でも、すべて終わらだから。それにチームの監督としては、選手全員を見なくちゃいけないしね。だから、国内予選を通過してから、つきつきりで見たい。これが一番いいだろうね」

小出監督は選手のそばにいて、一緒にかけっこを楽しむ。その先にオリンピックがある。

「私は絶対怒らない」 知らず知らず走らせる 指導法

「選手を怒ること、ないね、おれは。怒ったってクソの役にも立たねえ。ほめたほうがいいよ」
ほめてほめて、いつの間にか走らせてしまう。

「たとえば、練習は2000m20本を2セットだけど、いい練習ができるのは5本だなんてことがある。そんな時は、最初はじつと見てるんですよ。で、最後のほうになって、乗せて行くんだね。ピシッとしたタイムで走らせる。終わったら、いい練習できたな、いいぞってね。そのほうがいいんだよ。おれは、そう思ってる」

たぶん、選手たちは気分よく練習できるだろう。いい練習ができたと自信もつく。そして、何より走るのが好きになる。世界へ通じる出発点は、やはりそこなのだ。「選手には、自分のために走れって、いつも言ってる。小出のために、会社のために走るんだったら、そんなのやめろって。楽しくやっていきたいんだよ、おれは。楽しいだけじゃだめだって言う人もいるだろうけどさ、自分の人生だからね。自分が満足できなきゃいけない。選手たちの練習見て、一緒に酒飲みに行ったりしてさ、それ

がいの、おれは」

オリンピック 3番以内なら 難しくない

楽しみながら練習して、小出監督のもとからは、オリンピックや世界選手権のメダリストが育っている。だが、そんなのはぜんぜん難しくないと監督は言う。オリンピックの3位以内だったら、佐倉高校時代、駅伝で千葉県で優勝した時のほうがよっぽど難しかった、とさえ言う。

「要するに感覚の問題なんです。難しいと思うか、そう感じないか。だって、いま、世界にいねーでしょうよ。有森がちよこちよこつとメダル取っちゃうんだから。あの有森の素質で取れるんだから、取れる選手は他にもいるはずですよ。佐倉高校って進学校で、ほんとに選手がいなくて、千葉で優勝するのが難しかったですよ。それに比べたら、市立船橋で全国優勝するのは簡単だったね。今感じてるのは、オリンピックのメダルより、国内予選通るほうが難しいってことかな」
好きで好きで、走り続けてきた小出監督のかけっこ人生。育てた選手たちは数々の実績を残してきたが、まだオリンピックの金メダルだけが残されている。ぜひ「夢」の実現を果してほしい。

顔を見れば 選手が強くなるかが 分かる

小出流人間鑑定術

実業団チームでは、選手を勧誘するのも監督の仕事だ。将来伸びる選手が入ってくれば、チームも成長していく。小出監督は、記録や成績だけでは選手の将来を判断しない。足の形や身体全体のバランスを見て、さらに人相、手相、名前の画数まで見る。



高橋の名前は画数が非常にいいと、小出監督は言う

出ていく選手になれるって言ってきたよ。もちろん脚もいいけど、実は顔に2ついいところがある。高橋は名前の画数がすごくいい。ウチにきたばかりの頃、その名前なら世に出て行けるぞって言ったなら、やっぱり専門家がつけた名前らしいんですよ」

足の形や身体全体のバランスを見れば、その選手がどのくらい走る素質を持っているかが判断できる。人相や手相や画数を見るのは、その選手の持っている運勢、たとえば世に出る人間なのか、苦労する人間なのか、といったことを見るのだそうだ。「ばかばかしいと思われそうだけど、占いってのは何百万人のデータをもとにした統計学なんです。おれはね、鈴木が14歳のときから、世界に

らに開いている足は、一流選手には少ない。体型はずんどうがいい。これは内臓が強い証拠で、マラソンをやるにはずんどうが最適なのだそう

足の形や体型については、たくさん一流選手を見ることで、小出監督なりに何がいいのかを導き出したものだ。足は、くるぶしの位置が高く、甲高で、かかどが後ろに出っ張っていないのがいい。足の指は中央にまっただ感じがいい。指がばらば