



### やり投げ

成田幸二郎さん(68歳)は掛川市に在住し、「やり投げ」で日本記録を出すことを目標に日々トレーニングを積んでいます。また、「やり投げ」を通じ健康長寿に結びつけて行くことを目標にしています。

「やり投げ」とは？

陸上競技の投擲競技に属する種目で、助走をつけて槍(やり)を遠くに投げる能力を競う競技です。やりの重さは男子が800グラム、女子が600グラムです。やりの長さは、男子が2.6~2.7m、女子が2.2~2.3mです。角度28.96度のラインの内側に落下したものが有効試技となる。ただし、やりが地面に落下するまでは助走路に留まらなければならない。

(やり投げ-Wikipedia)

ルールの詳細は公益社団法人日本マスターズ陸上競技連合のホームページをご覧ください。

<http://japan-masters.or.jp>

そこで、なぜマイナーな「やり投げ」に興味を持たれたのか聞いてみました。

子供の頃は野球をやっていて子供会の大会に誘われる程度でした。中学校・高校ではバレーボールに明け暮れていました。特に高校生時代は勉強そっちのけでバレーボール一筋にのめり込んでいました。監督に叱られたり仲間との楽しい思い出はありましたが、ふと振り返るとクラスメイトのことはほとんど覚えていないことに気がつきました。

そして大学へ進学した時には、中学校・高校時代にのめり込んでいたバレーボール(団体競技)はこの辺で区切りをつけようと思いました。そこで個人競技として自分の能力を発揮できるスポーツは何なのかと考えたところ、子供の頃の運動会で足が速かったこともあり、陸上競技には少し興味がありました。そこで大学の陸上部に入り何をやろうかと考えたときに、バレーボールでアタッカーをやっていたので肩の強さには自信がありました。肩の強さを生かすには「やり投げ」がいいのではないかと言うことで「やり投げ」を選択したわけです。

当時大学の陸上部には、全く偶然でしたが、2年先輩の方で国体で優勝された林幸信さんが在籍されており、とにかく優秀な選手になって一生懸命やろうと決意を固めました。ところが陸上競技をやっている選手は中学校・高校での経験者が多く、大学生から陸上を始める人はほとんどいませんでした。

大学生で一からのスタートとなり、やりの投げ方、トレーニング方法など全くわからず暗中模索しながら、目立たない選手時代を過しました。そのような中、折角大学生から「やり投げ」を始め一生懸命に取り組んだのに成果が出ないのも面白くありませんでした。「やり投げ」という競技での不完全燃焼の気持ちはずっと続いた大学時代でした。

そして大学を卒業し一般企業に就職することになりましたが、その際の面接時に「あなたの将来の夢は何ですか？」という質問に『「やり投げ」で日本一になりたいです。』と答えてしまいました。おそらく面接官は「この人は一体何を考えているのか？」と思ったことでしょう。

会社に就職し忙しい日々が続く、練習もあまり出来ない中でしたが、地方の「やり投げ」大会には時々参加していました。そして40歳の時、静岡マスターズ陸上選手権大会、全日本マスターズ陸上選手権大会などの存在を知り初めて参加しました。その後、「やり投げ」をとことんやってみようという気持ちが増し、日々の練習を積み重ねながら色々な大会に本格的に参加するようになりました。とにかく「やり投げ」で日本一になって何かを見つけない、「やり投げ」で日本一になることが生きがいでもあるとずっと思い続けていました。



やり投げ

写真左: 第15回(1994年)全日本マスターズ陸上選手権大会 優勝 44歳



やり投げ

写真右: 第16回(1995年)全日本マスターズ陸上選手権大会 3位 45歳

そして44歳の時、その努力が実り第15回全日本マスターズ陸上選手権大会で優勝(日本一)することが出来ました。大変嬉しかったことを覚えています。

その後、3回日本一になりましたが、予選も無く誰でも参加できる大会なので優勝しても満足感が無く、「本当の一番」は日本記録を作ることだと思ようになりました。



やり投げ

写真左: 第21回(2000年)全日本マスターズ陸上選手権大会 優勝 50歳



やり投げ

写真右: 第36回(2015年)全日本マスターズ陸上選手権大会 優勝 65歳



やり投げ

写真: 第37回(2016年)全日本マスターズ陸上選手権大会 優勝 66歳

全日本マスターズ陸上選手権大会は年齢クラス別になっています。例えば、65歳～69歳のクラス(M65)、70歳～74歳(M70)のクラスのように5歳刻みになっています。現在68歳の成田さんは70歳～74歳のクラスでの日本記録(43.60m)を出したいと現在日々練習を積んでいます。ちなみに成田さんの最高記録は65歳時(M65)に45.20mの記録を持っています。65歳～69歳の日本記録は50.80mですので記録更新にはあと5mほど足りません。今年中にこの記録を更新できれば日本記録になります。





写真左:「やり投げ」用のスパイクシューズ、踵にもスパイクがあります。  
 写真右:ウォーミングアップ中 [やり投げ](#)

日頃のトレーニングについて聞いてみました。  
 練習のベースは体力作りが中心です。まず、毎日自宅近くのウォーキングを2時間程度行っています。そのうち40分程度はストレッチ体操をしています。やりの投擲練習については土曜日・日曜日に磐田市内にある「磐田かぶと塚公園グラウンド」で中学生・高校生と一緒に楽しく練習しています。シーズンオフ(12月～4月)は月1回程度の投擲練習です。筋トレは近くの掛川市のスポーツ施設の「さんりーな」を利用しています。また、自宅の庭でやりを刺したり重たいものを投げたりするトレーニングをしています。



写真左:ウォーミングアップ中 [やり投げ](#)  
 写真右:楽しそうに高校生達と談笑中

また、これまでの大会で自分が調子の良いときのビデオをパソコンで繰り返し見えています。同じものを何回も見ていると色々見えてくるものや発見することもあります。つい最近発見できたことがあるので次の大会が楽しみです。飽くなき探究心旺盛な成田さんの姿を見ました。

大学時代に「やり投げ」を手取足取り指導を受けていないので40数年経ちましたがまだまだ体得できていません。とにかく「やり投げ」のテクニックを体得してつかまないと難しいスポーツです。たまに、やりが飛んだなと思うときがありますが、再現しようとしてもなかなか出来ません。常に「トライ&エラー」の精神で頑張ってきました。



写真:投擲練習練習中 [やり投げ](#)



このように熱い気持ちを持った成田さんは仲間に宣言しました。「70歳～74歳のクラス(M70)で日本記録を作るぞ！」と。

「やり投げ」のM70のクラスで日本記録を達成するという強い決意を持って日々の練習を積んでいる成田さんを応援しています。そして、M75,M80,M85,M90,M95,M100・・・と各クラスで日本記録を更新することで健康長寿者となりますよう祈っています。

成田さんは「やり投げ」の他にも「Kakegawaシティコーラス」に加入したり、「掛川ステンドグラス美術館」のボランティアガイドを努めながら、セカンドライフを楽しんでいます。

(お問合せ先: 成田幸二郎さん 0537-24-6588)

小笠・榛南地区 生きがい特派員 高井 豊