

未来ノート

-202Xの君へ-

陸上

山県亮太

兄のでかい賞状

父親の創意工夫

勉強嫌じゃない

一生懸命は美德

信じ励ます 伸びた自主性

山県亮太（セイコー）の長所といえば「自主性」という言葉が浮かぶ。速く走るために何が必要かを多角的に考え、実践してきたからだ。

そんな山県も小学生の時は、自宅の室内で父・浩一さんが考えたメニューに取り組んでいた。バドミントン部だった浩一さんは、陸上競技の経験はない。経営するスポーツ用品店の営業

回りで学校を訪ねては、陸上部の練習を見よう見まねで覚えた。「腕立て伏せや腹筋など、サーキットトレーニングを一通り見て帰ることもあった。でも我流も我流。何セット、何分、何回やるべきかを知らないまま適当にやっていた」

息子が成長してからは、練習に口を出すことはない。ただ、両親ともに「亮太の最大の理解者でフア

ン」という立ち位置は同じだ。「お父さんは、お前のセンスと能力が一番じゃと思う」と励ましてきた。

練習の原点を、山県自身もはつきりと覚えていた。おおむけに寝たままの足上げや、寝転がってまっすぐ上げた足を左右にはらう動きで腹筋を鍛えた。

一番の思い出は「高速足踏み」だ。「座布団の上で20秒ぐらい本気でやる。そして500回ずつぐらいの

重りを両手に持って腕振り」。ホワイトボードにストップウォッチを置いて、2日に1度ぐらいのペースで取り組んだ。

効果は想像以上にあったという。「すごく記録が伸びたんです。100メートルで14秒が切れなかったのが、それ

をやってから小学5年で13秒05が出て、全国大会に行けた。100メートルの練習として、足を速く動かすのは理

にかなっている。今も思う」。速い足の回転の心地

は、親子の努力で作られた。休みは進んで兄と自分のために時間をさいてくれた。父の熱心さは痛いほど伝わっている。顔を見ては照れくさくて言いづらい

が「今思えば、父さん、ありがたいなと思います」。素直な気持ちだ。（遠田寛生）



2010年の千葉国体、少年男子A1000m決勝で優勝した山県



広島県知事を表敬訪問後に両親（右2人）と撮影に応じる山県（左）

◆「未来ノート」スクラップブックは、全国のASA（朝日新聞販売所）でお配りしています。インターネットの特設ページではイベントやスクラップブックについて詳しく紹介しています。「未来ノート 朝日新聞」で検索してください。