

<H26年度第4回「自転車セミナー」>報告書

日 時：平成26年10月22日（水）18：00～20：00

場 所：自転車総合ビル6階601会議室
（東京都品川区上大崎3-3-1）

講 師：大宮 政志氏

テ ー マ：「私の自転車競技史」

人 数：41名

<要旨>

◎1960年代のサイクルロードレース界の状況、東京オリンピックの裏話、現在の若手育成等についてお話をいただきました。

本日の進行はインタビュー形式で行い、進行役に全日本実業団自転車競技連盟理事長の斧隆夫氏をお迎えして行われた。

司会

◆大宮政志氏は1938年岩手県生まれ。盛岡第一高等学校に入学されると同時に自転車競技を始められます。

1956年、高校3年生の時に鎌倉で行われた現在のインターハイである、第1回全国高等学校自転車道路競走中央大会の個人、団体の部で優勝。同年、大宮競輪場にて行われたトラックレース、第7回全国高等学校対抗自転車競技選手権大会にて、実用車4000m速度競走で優勝されております。その後、日本大学へ入学されます。国内レースでは圧倒的な強さで、全日本選手権優勝はもとより、日本代表としてアジア選手権、世界選手権など数々の大会に出場され、好成績を残されます。

1963年、オリンピック開催の前年に行われました、プレオリンピックでは、海外の強豪選手を抑え優勝され、メダル候補として注目されます。

1964年、東京オリンピックではロードレースに出場され、強豪選手と対等に勝負し多くの伝説を残されます。東京オリンピック終了後は、かねてからの宣言通り競輪選手となられ、1966年に立川競輪場にてデビューし、30年間、現役選手として活躍され、1996年に引退されました。

現在は、東京にあります私立昭和第一学園高等学校自転車競技部のコーチとして若手選手の育成に力を注がれ、平成23年、24年のインターハイでは総合優勝（トラック・ロード）、本年においてはロードレース部門優勝の快挙を成し遂げられております。

斧氏

2022年東京オリンピックを控え、ちょうど1963年に東京でオリンピックが開催されてから50年が経ち、本日10月22日は個人ロードの開催された日であった。この度個人ロードで素晴らしい活躍をされた大宮氏のインタビューの機会を与えてくださったことに感謝します。大宮氏とは高校時代から雲の上の方で話をすることはできなかったが、大会では、同じロードを走ったこともあり、オリンピック選考会でも一緒に走ってすごく影響を受けました。当時は国内では無敵と言われていた。本日は50年ぶりの再会です。

大宮氏

10月22日は東京オリンピックの最終日で個人ロードを走った日であった。日本からは個人ロードに自分の他に4名出場していた。トラックの方は惨敗で前の夜に監督から「大宮、明日は頼むよ」と言われ、日本を背負っているようなプレッシャーがあった。

オリンピックの前年のプレオリンピックで、世界選手権第2位になったフランスの選手に勝ったことで、周りの人にメダル取れるんじゃないかと期待され、自分も日々の練習を重ねていくうちに、取れる自信がついていた。結果は先頭集団のすぐ後ろにいたが追いつけず、後続集団でゴールし結果は36位だった。時間にして198.832kmを4時間39分、平均時速41キロで当時ではかなりのハイスピードであった。

斧氏

大宮氏は盛岡で競技を始めて、オリンピックを最初にめざしていたのですか？

大宮氏

高校のときはスケートをやっていた。出身は岩手県で、池があってスケートをやる環境があった。家が遠く池のあるところまでは10キロくらいあり、そこに行くまでに他の人はみんな練習を終えしまい、なかなか滑れないような状態であり、スケートをやっても目が出なかった。ある時、岩手日報という新聞社主催のロードレースがあり、そこに出場して優勝した。それが自転車をはじめのきっかけだった。

斧氏

その当時はロードレーサーだったのですか？

大宮氏

そうですね。当時は軽快車だった。岩手日報ロードレースは実用車で走った。

斧氏

その当時はインターネットなどで情報が入る時代ではなく、トレーニングの方法とか、自転車競技の走り方はどのようにして吸収されたのですか？

大宮氏

周りに早稲田のOBの方がいて少し指導してもらった記憶があるが、ほとんど自己流で練習した。

斧氏

それからオリンピックに繋がるのはどういうふうにされてですか？

大宮氏

まずは大学に入り、ロードレースや大学の大会に出場して国内の大会で勝てるようになって、オリンピックをめざすようになった。当時は法政大学や中央大学など周りは全部ライバルであり、まず自分に勝つということを心がけて、日々の練習に取り組んでいた。

斧氏

東京オリンピックの前にローマオリンピックに出場されていますが、その当時の選考方法や選考基準など、どういうものがあったのですか？

大宮氏

国内で選抜された選手が集まって、八王子だったと思いますが、当時の道路は砂利道で、コースも上り下りがあって、最後はゴール勝負で勝った。ロードは1名だけの代表選考会だった。選ばれた時はプレッシャーというよりうれしさの方が先だった。

斧氏

日本から海外に行くこと自体が大変だったと思いますが、当時はセキュリティがなかったようですが、機材や荷物など、長期の合宿を兼ねて大会に出られるときに苦労されたことは？

大宮氏

自転車はほとんど国産のパーツは使えないので、カンパニョーロを使っていて、自転車は一台だけ持参した。ヨーロッパの空港ローマでは、ほとんどフリーパスだった。



斧氏

雑誌では、はじめての海外はオランダの世界選手権だったようですが、その時に、琵琶湖一周3連勝された滋賀県の高橋さんと一緒だったようですが、その時の様子をお聞かせください。

大宮氏

海岸淵で風の強い所でほとんど平坦なコースだった。当時はピッチ走行で真ん中辺を走っていたが、最後は落車してしまい棄権となってしまった。国民の税金を使って参加して、負けて完走出来ない。後になって本当に情けなかったと思いました。

斧氏

そのあとローマオリンピックに参加された。世界選手権などそのあとはヨーロッパで出場されたのですか？

大宮氏

そのあとも出場して完走はしましたが、57位くらいの着順でした。自分がゴールしたときは表彰式が終わってしまって、誰が着順を判定したかは分かりませんが、ゴールしたら57位と言われました。それでも海外の国際大会で一番先に走って完走したと記憶があります。

斧氏

完走出来たということについては、次の東京オリンピックに向かって少しは出来るのではないかと自信になったのではないですか？

大宮氏

東京オリンピックで走れると自信がついたのは、ヨーロッパの選手と互角に戦って、世界選手権で2位になった選手に勝って、そこから自信につながり日々練習に励んだ。

斧氏

オリンピックの直前まで合宿されたわけですが、その時のメニューは、1日平均するとロードでどの位の走行距離だったのですか？

大宮氏

当時の合宿所は八王子の高尾山のケーブルカーの下にありまして、朝出発して平塚の方に行って、御殿場→須走→大月→八王子に帰ってくる。1時か2時には戻ってくる毎日のトレーニングだった。給水・捕食は持ったままでした。

斧氏

東京オリンピックの選考は標準タイムや海外の成績とかが対象になったのですか？

大宮氏

東京オリンピックの時は合宿所で、練習の時のデータをとって予選会を行った。ロードは4名、トラックの方は全種目出場で行ない、記録とデータをとって選考された。

斧氏

日豪対抗で選考大会の一つで大宮さんが逃げ切りで優勝されているのですが、覚えていらっしゃいますか？

コースはオリンピックのコースと同じでヨーロッパの選手は途中で棄権してしまったのですが大宮さんは独走で優勝されました。

大宮氏

オリンピックの時は全コースの道路は舗装されていたが、当時は砂利道が多く、おそらく外国選手は仮タイヤで走っていてアクシデントがあったのだと思う。自分はタイヤの上にタイヤをかぶせていたので絶対パンクしない様になっていた。そのためすごく自転車が重かったが、そういうこともあり優勝できたのだと思う。

斧氏

直接オリンピックを見た方はありますか？

◆数人手を上げた方がおりました。

一般の方から質問

オリンピックの時ラジオを聞いていて、スタートして1週目くらいに落車したと聞いて、それからすぐに復帰したと聞いたのですが、その時の状況をお聞かせください。

大宮氏

周回コースに坂があり、前の選手が落車してそこに接触してしまった。その時は、日本を背負っている気持ちだったので、情けない、申し訳ない気持ちでいっぱいだった。そこですぐに思い直して立ち上がり、すぐに自転車に乗ったがギアがなかなか入らず、代車を要求した。そこで走っているうちに自転車の調子がよくなり、これは行けると思い全力で走った結果、先頭集団に追いついた。

斧氏

高等学校で指導されているがスタートはいつからで、どういうきっかけだったのですか？

大宮氏

はじめは昭和第一学園から話がありまして、はじめは運転手でいいと言われました。いざ生徒を集めてバンクに行ったら、機材など何もなかった。1台の自転車を数人で使用していて誰かが乗っていると他の生徒は終わるのを待っていた。人数の割には自転車が少なかった。ハンドルやサドルをあげたり、下げたりして調整して使用していた。そこからのスタートでした。全国大会に出場しても散々でした。ただ、参加するだけという感じでした。そのような状況でした。

斧氏

そこから優勝するまでのステップというのは順調に行ったのですか？

大宮氏

いえ、順調ではありませんでした。毎年毎年多い時は10人位、すくない時は5~6名が入ってきた。それから夏休みになるくらいが部活を続けるかやめるかの境で、それを過ぎるときちゃんと目的意識を持った生徒たちはちゃんとやってくれる。そこまでが大変。入って4月~6月位までは自転車に乗らせない。生徒は乗るために入ってくるので「自転車に乗せてくれ」と言われるが、その間は体力強化やバンクに行って、変速の戦略の仕方などバンクでの走り方を学ぶ。あるいはチームを作って車間とかの指導をした。だいたいそれが3ヶ月位行う。それから会場に連れて行き、そこでクラブとか両親が自転車をやっている子たちは、少しは踏めるのですが、踏める子たちはどんどん行ってしまいが、踏めない子たちは後ろの方になってしまう。だいたいバンクで練習すると力がわかるので、その力ごとにチームを作って走らせるが、強い子たちを先に出して弱い子たちの方につかなくてはならない。はじめは4キロ~5キロ位で少し速いのですが、走り方も初めは障害物があった時はいきなりよけないで、サインだして走りなさいと言っても、自分だけパッと避けてしまい、後ろの子が突っ込んで落車してしまう。いまの子は落車すると大したケガでもないのにピクリとも動かない。「どうしたの?」と声をかけ、ボトルの水をかけて何か手当をしてあげるとすぐに元気になって走れる。走れない場合は別として、なるべくなら乗ってもらいたい。人数も新生が多いときは一番大変。ゼロからのスタートなので、靴の履き方やヘルメットのかぶり方から指導する。走り方もまっすぐに走れないので端っこに寄りすぎて縁石にペダルをくっつけてしまい、チェーンがはずれてしまう。

斧氏

いろいろご苦労があると思いますが、一番その時に大事にされてること。選手を育てる時のポリシーなどありますか？

大宮氏

自転車をやりたいと入ってくるサッカーや野球をやっていた子が、まず自転車に乗ってみる。それをみてペダリングがいいとか、フォームがいいとかこの子は絶対乗れるとわかる。乗り方やペダリングをみて「こうまわしなさい」と言うと「まわす?」ということが分からない。そういう時は実用車を裸足で踏ませる。ペダルに足をかけさせて、こういうふうに回しなさいと手をかけて教える。ピストレーサーの場合は転がってきた慣性を利用して転がす感じにする。特にメタン付きのスポークではなく、ディスク付きの自転車は特性を活かすためにこう踏んじやダメとか、初めはがむしゃらに踏んでしまうが、転がってきたらまわすようにすると、どんどんタイムがよくなってくる。そのように1からスタートして指導している。

斧氏

いままでの指導の中で自分の目指しているように順調にきていますか？

大宮氏

いえ、順調ではないですね。競輪場は内外の線があってラップを決めセット数を決めてしまう。上の方は何周何分、下の方は何周何秒と決めてしまう。初めの1~2セットはなんとなく殺しちゃう。そうすると生徒たちは離れてしまう。君たちは離れるところからレースなんだよと言うが生徒たちはそこがクリア出来ない。そこがクリアできれば全国大会もどんどん走って競争種目は勝てる。なかなか自分に妥協してすぐやめてしまう。ここを頑張ればあと3回転、一回転、半回転頑張れば着くんだよと教えるがそこが頑張れない。あとは練習をやって、指導者と生徒たちの信頼性ですね。この練習をやったからこうなるんだとか、君はこうしたからこういう成績なんだとか、君のやっていることは間違っていないんだからちゃんと付いて来なさいと、そういう気持ちになるのはだいたい3年生ぐらい。3年間でそれぞれの戦歴、自分のやりたい方向に進んで行く。

斧氏

やはり選手との信頼関係は大事ですよ。いくら無理を言っても生徒はついて行くんですね。

大宮氏

全体的な流れを見ていて、各種目の訓練が終わったあとにその子を呼んで、次はこんな風にやりなさいと指導している。

斧氏

八王子の方に住まわれていますが、東京オリンピックが八王子であったという何か繋がりがあるのですか？

大宮氏

いや別に何もありません。たまたま自分の作った家が左入だった。当時NHKとか新聞社になん
でここを選んだのですか?と聞かれましたが、祖父がそこに住んでいたんで土地を買いました。

最後に質疑応答を行ったあとセミナーを終了しました。

次回のセミナーは12月3日(水)18時から、宇都宮ブリッツェンゼネラルマネージャーの廣
瀬佳正氏による「地域密着型プロロードチームの可能性」を開催いたします。

〈セミナーの様子〉

