

世界人と成るべし

海田町名誉町民 織田幹雄氏をたどる

楽しいスポーツ

織田幹雄

第10回

楽しいスポーツ

海田町のスポーツカレンダー題字「楽しいスポーツ」は織田幹雄さん直筆の文字です。「スポーツは、苦痛であってはいけません。」「目標を達成する喜び、その過程での成長する喜びなど様々な楽しみがあります。スポーツの基本は、走り方からスタートすべきであり、すべてのスポーツに共通しています。」と著書の中で語っている織田さん。そこで、今回は織田さんの練習への姿勢や指導について辿っていきます。

陸上競技は、面白く楽しい
自分のためにやっているの
だから

織田さんの陸上競技訓10条の第1番目は「楽しく」から始まっています。織田さんはどんなにきつい練習をして、今度は勝つぞ、勝つてやろうという楽しみがあったからいくらでも頑張れた」と言っています。練習を楽しむするには、自分自身が面白いと感じながら練習することが大切と考えていました。当時は、現在と違いコーチはおらず、ビデオも無いなど自分を客観的に観ることができな

コーチとして

「今の選手は、コーチに頼りすぎており、自分で考えて行おうとする姿勢がないから本番で負けてしまっんだ。」と言っていた織田さん。また、「コーチは、もっと勉強しなくてはいけない。自分のやってきたことにとられ過ぎずに、それぞれの選手に合った合理的な体の動きを作り出す方法を、選手自身に見つけさせるようにするのがコーチに必要な技術である。」とも言うていました。

織田さんは陸上競技以外にも身体の動きについて学んでいました。野球からは、有名投手の身体をひねる動きで「腕に力とスピードが加わる」ことを、歌舞伎やバレエダンスからはバランス・タイミング・リズムの基本的な動きを学んでいました。「基本的な身体の動きを改めた上に筋力強化などの科学的トレーニングを加えることによって、スポーツの技術力が向上する。」とも話していました。

陸上競技訓

- 一、陸上競技は楽しく
- 一、美しい動きを作れ
- 一、身体が技術
- 一、練習で自信を作る
- 一、笑えば緊張が解ける
- 一、力だけでは勝てない
- 一、走るには脚を前へ
- 一、跳ぶには前脚で
- 一、投げるときは回転の早さで
- 一、速さは低い姿勢から立つ

織田幹雄

▲陸上競技訓

広報かいた2月号(No.584)

平成28年2月1日発行

発行／海田町 編集／企画部企画課

〒736-8601 広島県安芸郡海田町上市14番18号

TEL(082)826-9112 FAX(082)826-9003

ホームページ <http://www.town.kaita.lg.jp/>
(携帯版) <http://www.town.kaita.lg.jp/mobile/>
E-mail kikaku@town.kaita.lg.jp



印刷／レーブプレス

株式会社