

## アスリートの肖像

冷静に、  
確実に、  
考え続けて  
世界へ跳ぶ



今

年2月、2 m 35 cmを跳び、13年ぶりに男子走高跳の日本記録を更新した、戸邊直人選手。

194 cmの長身と、長い手足を生かし、鮮やかな跳躍を見せる。そんな彼から飛び出したのは、少し難しい話だった。

「僕の専門はスポーツバイオメカニクス。人の動作を物理的に考える学問です」

戸邊選手が走高跳を始めたのは、小学5年生のとき。先生に勧められ、初めて跳んだときからその感覚に魅了された。

「いいジャンプができると、ジェットコースターに乗ったような一瞬の無重力感を味わえるんです」。それが面白くて、競技にのめり込んだ。そして、世界ジュニア陸上選手権で銅メダルを獲った大学1年生のとき、初めて世界を意識した。

「走高跳の日本人選手は世界で活躍できていなかった。だから、ヨーロッパに行って、勉強しないとダメだと思ったんです。実際、トップレベルの選手たちを見て、自分の体格も体のバネも特別優れてはいないという現実を知りました」

自分の武器は何なのか……。そう考えて、彼は自ら研究、分析を始めた。

「走高跳の技術やトレーニング法など、構造から体系化して考え、効率よく結果が出るよう自分の体やジャンプを分析します。自分で跳んだ感覚もデータに落とし込む。ただ、数字でわかることは断片

的なので、それをヒントに考え、蓄積して不安要素をなくします。長期的に考えないと真理には辿り着かないと思うんです。試合中も、跳ぶ度に反省して考えての繰り返し。同じ高さを3回中1回跳べればいい走高跳は確実性の競技だと思うので、失敗も成功のための材料です」

いよいよ来年に迫った東京五輪を待ちきれないと戸邊選手は言う。今は2 m 40 cmを目指して新しい跳び方に挑戦中だ。

「東京開催ですから、結果を残したい気持ち強い。何をすべきか考え実行し、いかに冷静でいられるかが重要ですね」  
理論派ジャンパーが高く跳ぶ姿が、東京で見られそうさ。

文／佐藤双葉(編集部) 撮影／築田純



とべ なおと／1992年、千葉県生まれ。JALアスリート社員。高校3年生のとき、全国高等学校総合体育大会(インターハイ)と国民体育大会で優勝し、高校2冠に。筑波大学入学後、エストニアに拠点を移し、世界での経験を積む。2018年アジア競技大会3位、2019年IAAFインドアミーティング優勝(日本記録2m35cm)、2019年日本選手権優勝。

戸邊直人

走高跳