

芥田学園中学校 ダイビング部へ行ってきました！

本間 「うわああ。怖いいい・・・(涙)
10メートルってこんなに高いんだ・・・」

上から見ると、
プールサイドにいる人がとても小さく見えます。
下の写真は、高さ10mの踏み出し台の上から、
コーチのいるプールサイドを見たところ です。



飛込台の先端までは怖くてとても進めず、
腰を下ろし、重心を落としても、
まだなお落ちてしまいそうな高さです。

そんな私を横目に選手の動きはこうです。

- 1 10mのジャンプ台の自分の定位置まですたすたと進む。
- 2 踏み出し位置の際(きわ)でつま先立ちする。
(床に接しているのは足の裏半分！)
- 3 手を真横・もしくは、上に一直線になるように
ピッと伸ばして精神統一
- 4 踏み出してジャンプ！



思い出してもお腹がヒヤッとするような感じです。

つい選手に

「そんな先まで行ったら、落ちちゃうよ！」と声をかけると、
「今から飛ぶんですけど・・・」といわれ、
そうだった・・・ 思い出したくらいです。



練習は、江之島プールで行われます。

このプールは、今年で取り壊しが決まっており、
ここを利用できるのは、今期が最後です。

授業が終わると、自転車で江之島プールへ向かいます。

ダイビング台は、10m・7.5m・5mとあり、
それぞれの高さから、皆が交互に飛び込んで練習をします。



<顧問の中村年宏先生>



芥田学園で10年近く
ダイビング部の顧問をしていらっしゃいます。

ダイビングについてよく分からない私は、
先生にいろいろ教えてもらいました。

ダイビングという競技は、
「飛板飛込」と、「高飛込」の2種類あるそうです。



●「飛板飛込」は、弾力のある飛板を使い、
いかに美しく優雅に演技するかが評価される。

●「高飛込」は、10mという高さの固定台から
力強く踏み切って空中に飛び出し、回転やひねりを演技し、
美しさと豪快さが評価される。

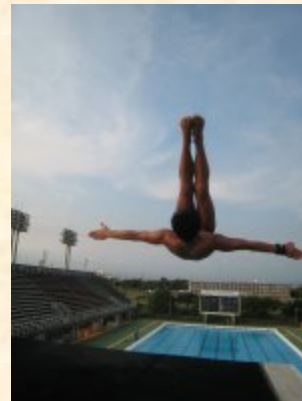
踏み切ってから入水まで、
2秒に満たないという短い競技時間であるというのも、
他の競技とは違う点であることを教えてくださいました。

採点は、

● 踏み切り



● 演技の美しさや正確さ



●入水時の水しぶきの少なさ



複数いる審査員の中の
最高点と最低点を取り除き、
残りの採点の評点と、
演技の難易率を掛け合わせたも
ので決まるそうです。

ダイビングは、
学校の部活動とはいえ、コーチや施設の環境が整わないと成り立たず、
しかも個人競技であるため、
浜松市内では、他に興誠高校中等部が活動をするのみだそうです。

芥田学園においては、
頑張っている部活を金銭面も含め
全面的にバックアップしていく体制が整っているため、
全国優勝を果たす生徒がいるダイビング部の活動は、
みんなから応援してもらえるのだそうです。

<コーチの内藤未妃先生>



実は、
平成12年の高飛込女子の全国高校総体優勝者であり、
芥田学園のOGでもあります。

自称“とてもコワいコーチ”なのですが、
生徒を表彰台に立たせてあげたい一心で
厳しい指導をしているのだそうです。

「ちゃんと目を開けてー。水を見なさい。
入水までの距離を自分の目で測りなさい。」
「入水時の体の線！」
と、全ての飛込みに対して鋭くコメントします。

ダイビングは、
1年かけて作っていくものだそうです。

冬の間には、
筋力トレーニング、
ひねりや回転の技の組み合わせのデザイン、
トランポリンを使ったイメージトレーニングなど、
やっておくことは、数限りなくあるのだそうです。



一見華やかに見えるダイビングも、
冬の間地道なトレーニングをどこまでやったかで、
完成度が全然違ってきます。

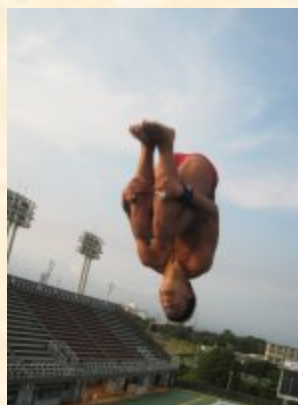
ジャンプしては



入水し、



ジャンプしては



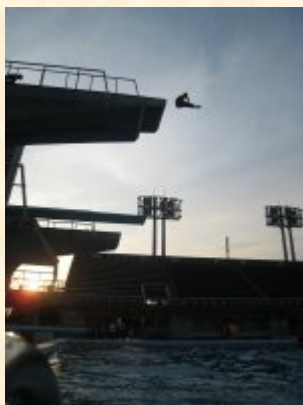
入水し、



表彰台に一步一步近づいていきます。

入水時は、手の先を伸ばすのではなく、
手のひらを水面と平行にする感じで
右手と左手を重ね合わせるのだそうです。

頭への衝撃はさほどなく、
前髪の生え際が後退することはあまりないとのことでした。(ホッ)



黙々と、階段を上がり、ジャンプする。
それを繰り返すうちに、日が暮れてきました。

コーチ、プールに挨拶をし、練習が終わります。



引き締まった体は、冬の筋トレの賜物だとい
うことですが、登って飛んでの繰り返しを
しているので、全身筋力を使ったものすごいカロリーの消費量だと思いました。

部活が終了し、お腹ペコペコでしょ?ときいても、
別に・・・という答えに、そんなはずはないと、
しつこくみんなに聞いてしまいました。(笑)

完全な個人競技であるために、
目標意識と、達成意識はそれぞれで、
高いところは好きではないと本音を覗かせながらも、
飛ぶことがおもしろくて仕方がないという、ある部員の言葉も印象的でした。

1人飛込台の上に立つ。
会場はシーンと静まり返る。
息詰まるような緊張感の中、精神統一を終え、踏み出すタイミングを計る。
今までの練習を頭の中にイメージするのだろうか。
たった2秒の間に自分自身の最高の演技を凝縮させる。
割れんばかりの観衆の拍手を水の下に感じながらプールサイドに上がる。
その時、表現のしようのない感動が選手を包み込む。
その瞬間こそがダイビングの醍醐味である。

技の美しさに見とれながらそんな大会風景を思い起こすのでした。

(取材 本間)