

シナリオは、描けている

清山 ちさと

Chisato KIYOSAMA

女子100mH / いちご

今年5月、社会人8年目の清山ちさとが12秒台の扉を開いた。

大学時代、負傷に苦しみながらも学んだことを糧として、
社会人になってからは身体をコントロールする力をつけた。
一度は引退も考えた32歳が、パリに向けて描くシナリオとは。

文／新井條利子 写真／新井條利子、中野英聡、Getty Images

5人目の12秒台ハードラー

5人が12秒台。日本の女子ハードラーが、新たなステージで戦っている。

寺田明日香（ジャパンクリエイイト）が、日本人女子100mHで初めて12秒台をマークしたのが、2019年9月の富士北麓ワールドトライアルだった。21年6月の布勢スプリントでは青木益未（七十七銀行）が、寺田が持っていた日本記録に並ぶ12秒87（+18）で優勝し、2人目の12秒台ハードラーとなった。そして22年は福部真子（日本建設工業）が12秒台に突入。オレゴン世界選手権で12秒82（+0.9）のあと、全日本実業団で12秒73（+1.1）と、日本人女子では唯一の12秒7台で日本記録を樹立した。

「寺田さんが12秒台を出してから、これまで閉ざされていた蓋が外されたように、毎年誰かが12秒台を出して、波が来っていました。次は自分が出す、という思いで臨んでいました」

そう話すのは、社会人8年目で32歳の清山ちさと（いちご）だ。しかし、そんな清山の前に、また一人13秒の壁を破る選手が現れる。今年4月の織田記念で、社会人3年目の田中佑美（富士通）が12

秒97（+0.6）をマークしたのだ。田中は翌週の木南記念でも12秒台をマーク。激しい雨が降る悪コンディションのなかで出した12秒台に、清山は「これは本物、すごい」と感じたそう。同じレースを走っていた清山は、13秒05（+0.7）で3位だった。

「正直、先を越されたな、という思いもありました。でも木南記念の悪条件で13秒0台は、自分も悪くないなと。その後、記録に執着しないで走ろう、いつか12秒台は出るだろうって、吹っ切れたんですよ」

その後の2週間で、スターティングブロックのセットポジションを両足とも10cmほど前に変更した。木南のレースで、周囲の選手よりセットポジションが後ろにあることに気付いて実践したものだったが、それにより「1台目までのリズムが良くなった」と好感触を得た。木南記念から2週間後のセイコーゴールデンランプリ（GGP）横浜大会。ついに、そのときがきた。

「ゴールデンランプリはお祭りみたいな雰囲気の大大会で、記録を出そうとは考えていませんでした。ワクワクした気持ちで臨んで、アップから調子が良くて、

走ってみたら、出たんです」

日本人選手5人が12秒台でフィニッシュする史上最高レベルの決勝。その波に乗った清山も12秒96（+0.4）をマークし、31歳にしてようやく、12秒台の扉を開いたのだった。

「意外とこんなものか、という感覚がありましたね。もっと刻める、もっと回せるという、やり残した感じがありました。10台目からの10mの走り方も、まだまだ改善できると思います」

ケガに苦しんだ大学時代

小学6年のとき、パリ世界選手権の200mで銅メダルを獲得した末續慎吾（EAGLERUN）を見て「私もこうになりたい！ オリンピックに出たい！」と思ったことが、陸上競技を始めるキッカケだった。宮崎商高（宮崎）3年のときは、インターハイで同校ワンツ・フィニッシュ。清山は当時の高校歴代2位となる13秒44（+0.6）で優勝した。その年は新潟国体、日本ジュニアも制して三冠を獲得し、日本一の地位を確立して筑波大へ進学した。

しかし大学時代はケガとの戦いだった。入学してすぐに、右足脛骨疲労骨折

amino
VITAL アミノバイタル

トレーニングセンター



●Profile

きよやま・ちさと◎1991年7月24日、宮崎県生まれ。170cm。宮崎商高（宮崎）→筑波大→筑波大大学院→いちご。木花中の部活動で陸上を始め、当時からハードルを専門とする。宮崎商高3年時はインターハイ、国体、日本ジュニアと三冠獲得。筑波大4年時の日本選手権で自身初の5位入賞。いちご入社後2年目から毎年自己ベストを更新し、今年5月のセイコー GGP で日本人女子5人目の12秒台をマークした。

が発覚したが、手術を回避。秋の日本ジュニアから復帰し、大学2年は日本インカレで6位に入るなど成績も残せたが、その冬に再び痛みが襲った。

「同じところを骨折していました。2回目なので、手術をした方がいいと言われたんですが、1カ月悩みましたね。悩んで、悩んで、手術をすることを決めて、2月にメスを入れました」

大学3年はリハビリの日々。「同期が結果を出していたこともあり、焦りがあって、リハビリの段階を踏んでいない状態なのに勝手に走っちゃって、やっぱり痛みが出て……。結果的に復帰が遅くなってしまいました」と清山。しかしケガをした理由を追求し、身体の使い方、動かし方から見直したことで、ケガをするリスクを減らせたことが「息の長い競技人生の基礎となった」と大学時代を振り返った。

動きの見直しとは、ヒザ下だけで地面を押す動きから、股関節を使った接地への進化だった。股関節から動かして階段を上るなど、地道なトレーニングを行っていたそうだが、その成果はすぐに感じられた。

「復帰してすぐにダッシュをしたとき、8割くらいの力で走っているのに、すごく推進力を感じたんです。股関節が使えるようになると、こんなに進んだとビックリしたのを覚えています」

大学4年になり、日本選手権で5位に

入った。自己ベストは出せなかったが、高3のインターハイで出した自己ベスト13秒44に迫る13秒49（-0.6）を出したことで自信を取り戻し、同大大学院で競技を継続する選択をした。

大学院での専攻はコーチング論・トレーニング学。110mH元日本記録保持者の谷川聡研究室で、最先端のトレーニング理論を学び、実践した。

「周りから見たら、大学時代はケガばかりでマイナスのイメージかもしれないのですが、大学で学んだことも含め、私にとっては大事な6年間でした。ハードルブロック長を務めていたこともあり、ハードルブロックのメニューも考えていましたし、あの6年間が今の競技生活を支えていると思います」

トレーナーとの出会い、変化

大学院を修了し、地元・宮崎での競技継続を希望していた際、高校時代から清山のハードルコーチを務め、現在は宮崎陸上競技協会理事長でもある串間敦郎氏の縁から、いちご株式会社の石原実監督と出会った。同社のウエイトリフティング部には、夏季五輪5大会連続出場、ロンドン五輪で銀メダル、リオ五輪で銅メダルを獲得した三宅宏実（現コーチ）が在籍していた。当初、陸上部はなかったが、清山の競技実績が評価されて陸上部が発足し、現在は2名のアスリートが所属する。

社会人2年目の木南記念は、13秒35（-0.6）と8年ぶりに自己ベストを更新した。しかし20年8月のアスリートナイトゲームスin福井の後、再び大きなケガに見舞われた。

「ウエイトトレーニングが原因で、股関節を裂離骨折しました。その年はコロナウイルスの影響で日本選手権が秋に開催



▲今年5月のセイコー GGP で12秒台に。優勝した寺田（中央）を始め、日本選手5人が12秒台という歴史的なレースとなった

される予定だったのですが、出場することができませんでした」

患部が治癒しても、筋力の左右差が大きくなり、アスリートとして骨折前の状態に戻すことに時間を要した。

「翌年は東京五輪があり、焦っていました」と清山。そんなときに出会ったのが、現在も指導を受けている菅原康史トレーナーだった。

肉体改造のテーマは、自身の身体をコントロールすること。

「例えば私は、調子が良いときほど背中筋肉を固めて走ってしまうんですが、そこを緩ませて、しなやかに走れるように身体をコントロールするなど、細かい部位を意識したトレーニングを継続しています」

菅原トレーナーの指導を受けてから数カ月後。21年5月ごろから再び走り始めたそうだが、6月の木南記念で13秒27（-0.1）、布勢スプリントで当時セカンドベストの13秒14（+1.5）と好記録を出した。「技術練習はほとんどしていなかったのにセカンドベストが出て、身体をコントロールできると、これほど走りが変わるんだということを実感しました。このトレーニングを継続していることが、12秒台の自己ベストにつながったんだと思い

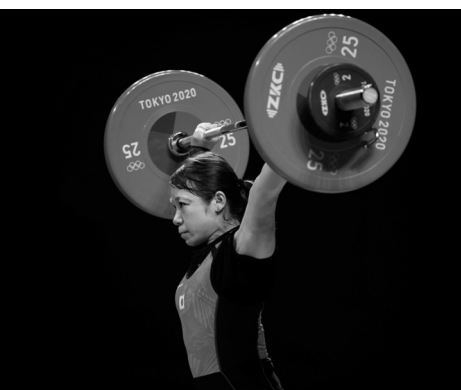
表 清山ちさとの年次ベスト

年度	100mH
07年 高1	13秒94(+0.8)
08年 高2	13秒63(+1.4)
09年 高3	13秒44(+0.6)
10年 大1	14秒23(+2.0)
11年 大2	13秒59(+0.4)
12年 大3	-
13年 大4	13秒49(-0.6)
14年 院1	13秒66(±0.0)
15年 院2	13秒48(+0.6)
16年 社1	13秒50(+1.0)
17年 社2	13秒35(-0.6)
18年 社3	13秒30(+0.3)
19年 社4	13秒20(+0.4)
20年 社5	13秒13(+2.0)
21年 社6	13秒14(+1.5)
22年 社7	13秒02(+1.1)
23年 社8	12秒96(+0.4)

※アミカケは自己ベスト

表 日本女子の12秒台入りタイムとレース、PB

選手	タイム	年月日	大会	PB
寺田明日香	12秒97(+1.2)	19.09.01	富士北麓	12秒86(+0.7)
青木 益未	12秒87(+1.8)	21.06.06	布勢	12秒86(-0.2)
福部 真子	12秒93(+1.7)	22.06.26	布勢	12秒73(+1.1)
田中 佑美	12秒97(+0.6)	23.04.29	織田記念	12秒89(+0.4)
清山ちさと	12秒96(+0.4)	23.05.21	GGP	12秒96(+0.4)



▲35歳で東京五輪に出場した三宅さんはいちごウエイトリフティング部。満身創痍で挑戦している姿を見て、清山もパリ五輪への挑戦を決意した

ます」

標準突破を狙うシーズン

股関節の裂離骨折をしたとき、29歳だった清山。その後は肉體改造の成果もあり、21年の日本選手権は13秒22(±0.0)で2位に入ったが、東京五輪はワールドランキングで出場権を獲得できず、目標が潰れてしまった。

「正直なところ、引退も考えました。このまま競技を続けていて意味があるのかな、無理なんじゃないかな、と」

そんな清山を奮い立たせたのが、東京五輪で5度目のオリンピックに挑戦していた、当時35歳の三宅だった。

「いちご所属ということで面識もあり、三宅さんの競技をテレビで観ていました。ケガをして満身創痍な状態にもかかわらず、果敢に挑戦している姿を見て、衝撃を受けるほど感動しました。自分もそうなりたい、と思いま

した。そのとき、現役続行の覚悟が決まりました。本気でやろうと、覚悟しましたね」

その時点で、パリ五輪まで3年。競技人生を考えると、最後のチャレンジになるかもしれない。

「この覚悟を決める前は、周りが12秒台を出しても、自分は出せないかもしれない、という逃げの考えが頭をよぎっていました。でも、本気でパリ五輪代表を狙うのなら、12秒台を出さないと話にならない。何度も同じレースで12秒台の速さ、自分との差を体感してきたので、どのくらいで走れば12秒台を出せるかという感覚はありました。それがいい目標になっていましたね」

しかし22年の日本選手権は5位。7月の宮崎県選手権で13秒02(+1.1)まで自己記録を伸ばしたが、そのシーズンに13秒の壁を突破することはできなかった。ハードルではシーズン最後のレースとなった全日本実業団も13秒12止まり。そのときは「追い込まれました」と清山。

だが、2月の日本室内60mHで自己ベストを更新し、トレーニングの成果は実感できていた。

「12秒台を出す。パリ五輪の代表を勝ち取る。明確な目標を持って入ったのが、今年のシーズンでした」

そして、ついにGGPで12秒台に突入。いよいよ次は、パリ五輪出場権を勝ち取るシーズンが始まる。

「ランキングで狙っていたら、日本代表の3枠には入れないと思っています。来年は、パリ五輪標準記録(12秒77)を狙います」

小学6年で『オリンピックに出たい』と夢見た少女が、20年をかけて夢を現実にしようとしている。

「やっと見えるところまで来ました。競技人生の集大成としてパリ五輪に出場して、強いまま競技を終えたい。最高のシナリオは描けているので、あとは勝ち取るだけです」

そう言い切る清山が、とても美しかった。



「もっと刻める、もっと回せるというやり残した感じがありました。10台目からの10mの走り方も、まだまだ改善できると思います」

▲7月のアスリートナイト in 福井で優勝。予選では追い風参考ながら12秒99(+2.8)をマークした