

第1章 いかにして重圧に打ち勝ったか

これまでに経験したことがないフレッシャー

フレッシャーの理由

予選後に入ったアイスパス

為末大選手の突然の訪問

寝付けない夜

バトンソンの使い方

決勝当日の過ごし方

サブトラックにて

「バトン流し」を省略した理由

「鳥の巣」の壁

機転をきかせた目印のテープ

アイコンタクト

「思い」を入れないで待つ

現役最後のアンカー

悲願の銅メダル

北京で感じたリレーの重み

第2章 ケガによって訪れた転機

変わり続けた練習方法

海外への憧れと、ドイツ留学

勢いだけで準決勝に進出したアトラクタ

初めて出場した4継

日本人初の10秒0台入

故障続きの1999年

日本一へのこだわり

ホルト2本を埋め込んだ大手術

ドイツ留学に終止符

第3章 速く走る体のメカニズム

「中心から動かす」ことに気づいたシドニー

タン・パフとの出会い

エネルギー配分の重要性

早めにスピードに乗ってそれを維持する

生涯ベスト記録の10秒02を出したオスロ

かすかな「違和感」を放置しない

ファイナリストという目標に向かって

第4章 衰えない体を作るトレーニング

ウエイトトレーニングは必要か

アメリカとドイツのウエイトトレーニング方法の違い

冬季トレーニングのミスで敗退したパリ世界陸上

乳酸系とスピード系のトレーニングを組み合わせる

走りこみもウエイトトレーニングも控えた弊害

筋肉は携帯のバッテリーと同じ

「テ」の原理で体幹を鍛える

スナッチで「集聚力」を鍛える

第5章 自分の体は自分でマネジメントする

セルフマネジメントの楽しさ

ドイツで1000Mが強くなった理由

コーチ依存型の多い外国人選手

自身の理論で感覚で速く走りたい

セルフマネジメントの面白さに気づいたときから

加古川グループの練習方法と「ゆる体操」

「感覚」に気づいた瞬間

フォームを真似るのでなく感覚をイメージする

走りを再現するために重要なもの

良かった頃の感覚を忘れてしまったら

×王をこのこの重要性

第6章 勝つためのメンタルコントロール

シミュレーションはレース1週間前から

レースにおけるメンタルコントロール

集中力の高め方①スナッチとの共通点

集中力の高め方②未續、室伏との違い

集中力の高め方③スターティングブロックを見ない

集中力の高め方④「動きながら」スタートする

日本がリレーに強い理由

第7章 魂のバトンと引退を決めた理由

思いを引き継ぐ

ライバルは心強い仲間

大阪世界陸上後に生まれた迷い

現役続行を決めた妻のひと言

プロであることへのこだわり

アスリートの引き際

「口」を知ることが一番大事

エンジンとタイヤ

道を極めようとする心

後進へのアドバイス

人生はまだ40M地点

構成 寺田辰朗