

星陵陸上倶楽部 会報 第 25 号

■ご挨拶■

星陵陸上倶楽部会長 金澤 学(平成 16 年卒)

会員の皆様、こんにちは。

平成25年5月25日に開催されました総会におきまして、星陵陸上倶楽部の会長に就任しました。御承認をいただき、誠にありがとうございました。大学1年生の時から、役員補佐、会計、副会長などを経験しました。早いもので、役員も9年目です。今年度から勤務地が東京に落ち着いたこともあって、決心しました。今年度は現役生の合宿にも5年ぶりに参加します！(3日目～5日目)

これまで、役員の皆様と力を合わせて、現役生との連携強化、会報の発行、Web のリニューアル、役員人事活動、十傑更新作業、対抗戦などの各種イベント企画など、様々な事に取り組んできました。今年度も新しく星陸 AC の立ち上げや役員チーム制の導入などを行ない、更なる卒業生の活動活性化を目指しています！若き新体制の活動を是非温かく見守っていただきたいです。

日比谷陸上部ホームページ、会報、メール、Facebook などを活用して情報を発信していきますので、是非合宿や対抗戦、現役生の大会への応援にいらしてください。これからも会員の皆様の御協力をよろしくお願い致します。

■新役員より一言■

副会長 松崎 駿(平成 23 年卒)

この度副会長に就任いたしました、平成 23 年卒の松崎駿と申します。現役時代は八種競技をやっており、今も十種競技を続けています。また一昨年からは、現役生のコーチもやらせていただいております。役員歴はまだ浅く、仕事では至らないところもあると思いますが、現役との繋がりを生かしながら、太く長く活動を続けていけたらなと思っております。どうぞよろしくお願い致します。

相談役 吉澤 唯之(平成 14 年卒)

若輩者ながら相談役となりました、平成 14 年卒の吉澤唯之です。これまで培った経験やノウハウを若い役員に継承していきたいと思えます。金澤会長以下若い役員体制となりましたが、やる気と勢いに満ちたメンバーです。引き続きご支援のほど、よろしくお願い致します。

新役員 平野 晃平(平成 24 年卒)

こんにちは。現役の頃は 1500mを中心に活動していました。今は何のスポーツもしていませんが、この数年で風邪の一つも引かなかったのは現役時代に培った体力のおかげです。ふつつか者ですが頑張ります。

■関東大会寄付金の御礼■

去る 6 月 14 日(金)に熊谷スポーツ文化公園陸上競技場にて行われました平成 25 年度関東高等学校陸上競技大会に、3 年生の渡邊 淳之くんが出場致しました。結果は惜しくも自己ベストには届かず、4m30 で 14 位でした。

関東大会の応援に行く現役生の交通費等の補助として、以下の方々からご寄付を頂きました。誠にありがとうございました。今後とも、変わらぬご支援よろしくお願い致します。

- 村上さん(昭和 60 年卒)
- 嶋田さん(昭和 62 年卒)
- 吉澤さん(平成 14 年卒)
- 金澤さん(平成 16 年卒)
- 竹井さん(平成 20 年卒)

会報を御覧の皆様、こんにちは！平成26年卒業予定の渡邊淳之です。引退前は南関東大会まで駒を進めることのできた棒高跳を始め、短距離や混成競技など幅広く競技に取り組んでおり、副部長も努めさせていただいておりました。この度は「インターハイ路線を終えて」ということで原稿を執筆する次第となりましたので、稚拙な文章ではございますがお時間のある方はどうぞお読みください。

僕は高校入学時は陸上部に入るつもりはありませんでした。陸上は中学の時に始めたのですが、出身中学は校庭が非常に広く種目の設備も充実していて混成競技出身の先生がいたので様々な種目に取り組むことができました。その中で棒高跳に出会い、中三の時には運良く全中まで出場することができたのですが、日比谷高校にはそういった設備もなく顧問の先生も陸上経験のない管理顧問でした。競技場で練習するという話も聞きはしましたが夢の島や織田フィールドで棒高跳の練習ができるはずありません。加えて、当時の僕は辛いことをしたくないと思っていましたし正直「高校陸上」という言葉にビビっていました。

とはいえ SNS で知り合った先輩にも声をかけられていましたしとりあえず様子だけ見てみようと思い、動きにくい体育着に身を包み仮入部に足を運んでみました。するとそこには卒業したばかりの松崎先輩がいらっしや、東大で跳躍練習ができるかもしれないということを伺いました。高校でまで棒高跳を続けられるなんて想像だにしていなかったからその場で入部を決めました。

いざ、日比谷陸上部員としての生活が始まってみるとそれは想像を絶する厳しさでした。

まず僕の家は八王子市にあるので登校に1時間半かかります。そのため通常朝は5:30、朝練のある日は5:00に起きなければなりません。試合会場に行くにも、ホームグラウンドである(はずの)大井陸上競技場に集合するために4時代の起床は珍しくありませんでした。競技場練があるときは21:00まで残って練習していましたし、そこからさらに1時間半から2時間の帰り道が待っています。23:00過ぎに帰宅してから夕食をとり、食事中や入浴中に眠ってしまうような生活をおくっていました。今考えると当時の母はよく何のクレームもつげずに見守ってくれていたなと思います。ついていだけで精一杯の生活リズムの上に、練習内容も中学の頃に比べれば桁違いに厳しかったので日々を無事過ごすのがやっとという状態でした。

これだけ頑張っても一年の頃は全く結果が出ませんでした。本職の棒高跳だけは、東京都のレベルが低いために最初の春関東から出場することができましたが記録なしに終わり勝負に絡めもしませんでした。秋関東に出場するもこれまた上位争いには絡めず、シーズン最後まで自己ベストを更新することはできませんでした。100mに至っては中学時代の自己ベストである11"87を更新するどころか一度も11"代で走れない始末。

そのような一年時のシーズンを過ごしたものですから冬季練へのモチベーションを高くもっていくのは困難を極めました。とにかく毎日の練習が辛くて辛くて、睡眠時間もなかなかとれずついには自己管理不足から腰を痛めてしまいました。この腰痛がまたなかなか重度のもので、一時的に歩けないほどまで痛みは強まり、その後2ヶ月ほど全く練習ができなくなってしまいました。自分が走れない中で周りの子達は走っているし他校の子達も強くなっているのだから考えると気持ちばかりが先走ってしまっていました。出来ることをやろうと考えても何せ痛めたのが身体の核の部分でしたのでやることはかなり制限されます。そんな一年の冬を過ごしていました。

3月半ばにやっとジョグから身体を慣らすことができるようになり、そこからまた時間をかけて元に戻し、全力疾走できるようになったのは春支部の一週間ほど前になってからです。勿論春支部の結果も悲惨で、その後の都大会関東大会も無様な戦績でした。しかし、二年のインターハイ路線が終わってから徐々に僕の意識は変わっていききました。部を牽引していく立場になり、このハードスケジュールは何のために誰の意志でやっているのか考えてみたのです。これは他でもない自分が好きでおくっている生活なんだと思ったら今までの生活も何ら苦ではなくなりました。さらにこの頃、僕が中学時代に参加した関東合宿でお世話になった千葉県の先生が、僕ともう一人都立高校で棒高跳をやっている子の成長のためにわざわざ東京都に転職して下さっていました。その先生の働きかけもあり僕のモチベーションはそこから三年のインターハイに向け、かなり高いものになっていきました。

それからの練習は密度の濃い日々でした。毎日成長するためのカギや要素を拾うべく集中し、走練習のみならず身体を思い通りにコントロールする能力の向上に努め、日常の様々な要素を棒高跳に活かそうと常に考えていました。毎日発見したことをあれこれと考察し、あーでもないこーでもない自分の陸上観と正しい陸上の知識を結びつけていきました。

夏の都選抜で二年ぶりに棒高跳の自己ベストを更新し、それからも陸上のことを考えない瞬間はありませんでした。

秋支部に向けてのモチベーションはこれまでにないほど高いものとなり、全身全霊をかけて挑みました。しかし、結果はついてきませんでした。努力ばかりが空回りし、部として支部に向かっていく雰囲気も作れず周囲との方向性の違いに焦りと苛立ちさえ覚えながら過ごしていた二年の初秋でした。

その後の都新人も大した記録は残せず、関東新人に至っては体育のバレーで指を骨折したために欠場を余儀なくされました。一年時と二年時で決定的に違ったのは、僕の自己コントロール能力が上がっていたことです。終わったことを気にしたと

ころで未来が変わるわけではない、そう思い二年の冬は奮起しました。

辛い練習をこれほど楽しく充実したものだと思えた時期は今までありませんでした。練習の全てが自分を強くし、成長の糧となり自らの基礎とならと思えたらどんな練習も成長材料にできました。朝練も毎日のように行き、必要なことを考え、朝起きてから夜寝るまで、いや寝てからも陸上漬けの生活でした。

冬に参加した関東合宿で得たものは特に大きかったです。インターハイで活躍しているようなトップ層の選手たちと寝食をともにしハイレベルな陸上生活を過ごしました。そこで初めてはつきりと感じました。確かな手応えを。能力値では全く劣っていないし寧ろ身体能力や身体コントロール能力は彼らより勝っていると。これまで培ってきた「思った通りに身体を動かす能力」という土台が強い自分の支えになっていると認識しました。集中力には自負がありますし、身体能力は勿論頭脳で他校生に負けるわけはありませんから吸収力に至っては一段抜けていることは自分でもはつきりとわかりました。自分に足りないものは何かと考えた後答えに辿り着くのにそう時間はかかりませんでした。他の選手にあって自分にないもの、それは「跳躍時間」と「指導者」です。

関東合宿が終わってからは練習に更に加速をかけ、走って走って走りまわりました。そして「足りないもの」を求めべく柏日体や国府台に頻りに足を運び、指導を受けながらたくさん跳び、とにかく走って跳んでをひたすら繰り返しました。

充実した冬も終焉を向かえ、シーズン初戦の東大競技会。昨シーズン一度しか跳べなかった 4m20 を股関節に痛みを覚えながらもクリアし、上々のシーズン滑り出しでした。その直後の強化競技会では風にも恵まれ、いきなり自己ベストを 20cm 更新する 4m40 を跳ぶことができました。インターハイのポーターは恐らく 4m60 か 4m50 の一発クリアになるだろうと思われていたので「インターハイ」という言葉がより実感を伴った目標としてグッと近づきました。

強化競技会の後は冬の疲労を抜き、来る春支部の四継とマイルで秋の雪辱を果たすべく走練習に再び励みました。支部のためチームのため日比谷陸上部のための一ヶ月間でした。考えられる強くなる手段は全て実行に移し、練習の密度は出来る限り高め、やり残しゼロの状態で調整一週間にのぞみました。

不運はつきまとうものですね。全ては一瞬でした。調整はこの上なく上手いき、疲労は抜けているしキレは出ているし素晴らしいコンディションを作れていました。しかし春支部三日前、ダイナミックストレッチをしているときに勢よく脚を上げすぎて筋膜炎と過緊張を引き起こしてしまいました。もっと嚴重に注意していれば良かったとあの時ほど思ったことはありません。今まで積み上げてきたものの全てが音を立てて崩れ落ちるような感覚でした。

翌日行きつけの接骨院に行き鍼とグラストン治療をしてもらい、何とか春支部の日には走れるようになりましたが、それまで行ってきたピーキングは殆んど無駄と化し、更には怖くて思いきり走れませんでした。更に、ここまで苦楽を共にしてきた部長の加藤も当日は体調を崩してチームとしての本領は全く発揮できず、自分自身も情けない走りをしてしまいました。結果支部入賞という部の目標には程遠く、三年生で都大会に駒を進めたのは僕の棒高跳、秋葉のウオーク、女子四継マイルだけでした。

目標とした試合で実力が発揮できない自分の弱さを思い知った最後の支部でした。そこで僕は決意しました。支部で終わった皆の想いも一緒に駒沢へ持っていき、表彰台のてっぺんを取る、と。

平日の午後に跳躍をするために学校の授業自由選択枠は予め空けていたのでそこを利用して春支部後は柏日体に通い詰めました。走練習はスピードと体力を維持する程度にし、跳躍練習を重ねて、本職一本へと身体を合わせていきました。

そして迎えた都大会。当日は本当にたくさんの OB・OG さんや父兄の方々に応援に来ていただき、それが本当に励みに、力になりました。本来の持てる力以上のものが出せたと思います。日比谷大応援団に支えられ、何とか優勝することができました。その時の優勝は今まで自分が味わった中で最高のものでした。これだけたくさんの方の声援を力にできたことを誇らしく思います。支部での皆の悔しさを少しでも晴らせたとしたら嬉しいです。そこで勢い付いた後、都大会までと同じように跳躍を重ねて確かな手応えを持って関東大会に挑みました。毎年プログラムに載る優勝記録は東京都の欄だけ(正確には山梨も)ショボい記録でしたが、今年は自信をもって関東に乗り込むことができました。関東の前日もたくさんの人から激励の連絡をいただき、すごく勇気付けられました。前夜、これまでやってきた努力や応援してくれる方々のことを思い出していた僕はある結論に至りました。負けるわけがない、と。持ちよった自己記録こそ劣ってはいるが本番になったらそんなのは関係ないと心から思っていましたし負ける気がしませんでした。しかし、勝負してみるとやはり周りは強者ばかりでした。僕は自分の力を出し切ることも出来ずに競技を終了し、スタンドから優勝争いを見つめることしかできませんでした。

4m40 の三本目のバーを落とした瞬間に意図せず涙が溢れてきました。それはインターハイに届かなかった悔しさと同時に今までやってきた全てから解放されたような、心が軽くなったような感覚から流れ出た涙でした。そしてその時僕の心に一番大きく刻まれていた感情は、「感謝」です。

本当に長い間「たくさん」という言葉では表現しきれないほど多くの人々に迷惑をかけ、声援をいただき、支えていただきました。中学の頃に棒高跳を進めてくださった棟方先生、高校に入ってから様々な面でご指導いただいた松崎先輩や有田さんを始め日比谷陸上部の OB・OG さん、ポールまで買っていたいただいて本当にありがとうございました。それから僕に練習の機会

