

発行責任者 芳賀義信・武井智己

いざ勝負！いよいよ戦いの時が来た。一年間培ってきた心・技・体はどこまで高められたのか。言い換えれば真（本当の実力）義（人として成長出来たか）隊（チームの団結力）の力が試される。夏の終わりに「それぞれが、違う道筋であっても、練習、大会で己を磨きその高めた力を集えるのが駅伝であるように」と話した。今、自分達は最後の最後までがむしゃらに、この大東一高を導く担い手になれているのか。もう一度考えて欲しい。誰もがその一員であり、責任がある。一年間やってきたチームメイトなのだから。

監督からの総評～駅伝前の前哨戦を戦って～

2006年度以降個人の関東・全国大会出場から遠ざかっている。全国高校駅伝大会初出場後、入学時点でほぼ八割が陸上競技の初心者で、3年間かかって選手作りをすることを意識し始めたのが3年前だった。本校に関心があって、問い合わせや相談があった場合は歓迎するが、こちらから強い勧誘活動をしていないことも影響しているかもしれないが、高校生の競技としては本来の形であると思っている。しかし、勝てない言い訳にそのことを持ち出すつもりはない。段階を追って、工夫しながらトレーニングすれば必ず、個人でも駅伝でも力を高めることは可能である。人の能力はもともとそれほど大きな差はない。精神力・集中力・勇気があるかないかだ。鍛え抜いた夏を超えて、月を追う毎に力が付いてきている。1年間目標にしてきた11月3日にはアンカーがゴールを走り抜けるまで、トップを目標にして精進を続けたい。

東京都新人戦～本戦までの道のり

東京都新人戦は支部大会→都大会→関東新人大会まで続く。大東一高では夏の練習成果がメンバー選考の基準になるが、何よりも大事なのはチャレンジ精神だ。「私はこの種目で挑戦したい」という志が生まれ、自分から発言出来る位の意欲が必要である。失敗があっても許されるのが「新人」。この時の経験が将来に大きな飛躍へと繋がるのである。その一步を自分から踏み出さなくてはいつまで経っても「待ちの姿勢」でしかない。自分を表現出来ない選手で終わってしまう。

今年度の新人大会では800mに奥住・竹之内・桑原。1500mに新井・安田・奥住。5000mに新井・高橋・橋本（悠）。3000SCに安田・菊地がエントリーされた。二年のメンバーは春までの実績と、夏場の練習で常にA・Bチームで走っていたこと。夏合宿でのタイムトライアルでのタイムが選考理由になった。一年生は未知数な点が多く、来年への経験と期待を込めてのエントリーであった。9月13/14日に行われた新人支部予選では夏の疲れと調整レースを一度も使わないコンディションであったが、大東一高では敢えて支部の段階では調整をしない。支部レベルで調整して勝った所で、秋の連戦では大一番の駅伝前に失速してしまう。第一、調整しなければ勝てないレベルでは駅伝でも勝負にならないからだ。

13日 1500m 新井・安田・奥住

この日は予選決勝があり、一日二本走る。レース間の時間や、レース後の疲労抜きが重要である。夏明けから新井の熱発により、棄権も視野に入っていた。調整不足で翌日の5000mも控えた状態で二本走って体力が持つのか…しかし、失敗も経験だと腹を括って決勝はスタートした。前半からスローな展開になり、誰も先行したがない。それは大東にも言えることである。その状況からレースが動いたのは後半も後半のラスト勝負に入った時である。この時点でラストの爆発力がない新井は優勝から脱落し、先行集団にいた安田が抜け出しを図る。直線入り口で外から奥住が一気にまくって先頭に立つとそのまま押し切ってゴールした。二位には内側で粘った安田が入った。春先の失敗を生かしてのレースであった。

14日 800m 奥住・竹之内・桑原 5000m 新井・高橋・橋本（悠）

一年生がエントリーされた二日目は夏の暑さが残る炎天下で行われた。800mの予選では奥住が危なげない走りでものを圧倒して決勝に進んだ。一年生である竹之内は前半からハイペースで入り、400mを先頭で通過した。だが、ラスト300mを迎えたところで力尽き、決勝には進めず。同じく桑原も先団に取り付くも中間走で着いて行くことが出来ず、後半も盛り返すことが出来なかった。800m決勝では奥住が先行策からラスト200で抜け出し、突き抜けるかと思いきや、後半に追い込んできた保善の一年生選手に足元をすくわれまさかの二位。二冠達成はならなかった。5000mは支部の段階で最も苦しんだレースである。前

日の1500の疲れから発熱していた新井と、暑さなどのタフコンディションに極端な弱さがある高橋。初の5000mである橋本（悠）と期待半面不安半面であった。レースは案の定誰一人として前に出ない全くの消極的なレース展開でスタートした。互いが顔を見合わせ、コースを譲り合うという戦う闘志が全く感じられないものである。辛うじて新井が先頭集団に着けるものの、一向にペースは上がらない。他高の選手ですら悠々と着いていけるペースで、3000過ぎでも集団は15人程。不安のまま力が発揮できない状況から橋本（悠）が脱落。次々と抜かれて8番に入ることもままならない。ラスト1000に入った所で新井が先頭に並びかけて着順を確保するが、高橋がそこで脱落。落ち着きのない走りの後方に差を詰められ、ぎりぎりのスパートで入線する。レース終了後に橋本（悠）は体調不良で動けなくなってしまい、改めて大東選手の度胸の無さが見えてしまった。他校よりも優れた練習環境、練習内容、練習時間がありながらどうして本番では極端に弱気になるのか。戦うということは勝つか負けるか、負けるなら死力を尽くして、それで改善点を見つけるもの。逃げ道を残したレースではそれ「だけ」しか見つめることが出来ないからである。また、ここでは上級生にも大きな問題があった。初めての公式戦であるにも関わらず、付き添いを同学年の一年生にやらせるというのはおかしい。少しでもレース前のアドバイスをしてあげるのが上級生であるし、それを伝える努力を怠っている。「自分達がしてもらってきていなかったから」という発言があったが、それで失敗を犯してきたにも関わらず、改善しようともせずにその繰り返しをしているのは愚行である。そういった負の伝統を植えていてはチーム自体が弱くなってしまふぞ！！

埼玉実業団記録会 in 大東文化大学東松山キャンパス

新人戦初日の別番組で行われたこの記録会では、三年生と3000SCの標準記録を突破するために菊地がエントリーした。

一年前に着工された大東文化大の新グラウンドはすばらしいタータンと施設があり、同日に柿落としが行われた。そんな真新しいコースで走れる喜びを感じ、ナイターということもあり、自身の自己ベストを目指してのレースとなった。レースとしては上位との差がかなりあり、ペースが申し込み記録より速い流れであった。そんな中、着実にラップを刻み、後半も粘った稲垣は故障と体調不良でも走り抜き、菊地は最後方から着実に順位を上げ、ラストでは交わされてしまったものの、自己ベストを更新した。中橋は中盤まで稲垣と並走するものの、集中の糸が切れてしまって粘る走りが出来なかった。普段から取り入れているドリルの意味が、走りにどう繋がっているのかももう一度思い出してもらいたい。

2組	稲垣 厚	16分21秒67	12位
2組	中橋 貴弘	17分38秒28	24位
3組	菊地 大輔	16分14秒88	13位

第13回しらかわ駅伝 in 白河市 9月21日

朝から不穏な出来事があって、危うく新幹線のチケットを届けられなくなってしまふかもしれない所であった…

この駅伝は現段階のチームオーダーでどれほど戦えるのかを見極める意味でも重要な位置付けにある。他県の強豪高と走ることで精神面でも強くなれば大きな収穫にもなる。又、他チームのよい所を盗めれば選手としても新たな知識を得ることが出来るのである。大会前日の夜、選手組みとサポート組みの間で一悶着があったようで、現在チームの中にある選手間の陸上競技に対する温度差が感じられた。一回言われて改善できる選手は成長が早く大きい。その分チャンスに巡り合える確立も高くなる。三回言われてやっと改善できる選手は待ちの姿勢で自分自身の判断力が乏しい。その分、チャンスが巡って来る前に自滅してしまうか一度だけで終わってしまうか、安定感が出てこない。何度言われても改善できない選手は自分だけでなく、人を裏切っている。人の情を踏みにじっている。今の自分があたかも自分だけの力でやってこれたと勘違いしている。もっと回りを見る必要があるし、それが誰からも助言やアドバイスが無くなった時にはもう手遅れだと気付かなくてはいけない。

本番のレースでは一区から東京のトップチームに力の差を見せ付けられ、辛くも三区、四区で希望の光が見えてきた。その光を大きく出来るかはこれからの集中次第。気持ちが体を動かしているように、これからの行動一つずつがチーム全体の方向性を決めるのである。

3	73 早稲田実業学校 高部 智	西城 裕典 00:30:28 (10) 00:30:28 [10]	佐藤 亮介 00:09:24 (14) 00:39:52 [8]	坂原 諒 00:25:44 (9) 01:05:36 [6]	相原 輝仁 00:25:05 (7) 01:30:41 [3]	鬼木 悠貴 00:08:57 (5) 01:39:38 [2]	塚田 拓朗 00:15:54 (4) 01:55:32 [3]	遠藤 真 00:15:54 (11) 02:11:26 [3]	02:11:26
13	64 國學院大久我山高校A 有坂・好明	相場 裕人 00:30:27 (9) 00:30:27 [9]	丸山 慶洋 00:09:22 (13) 00:39:49 [6]	小島 裕一 00:28:45 (34) 01:08:34 [17]	塚田 英輔 00:26:00 (20) 01:32:34 [16]	上村 治輝 00:09:12 (22) 01:41:46 [16]	大須田 健二 00:16:02 (5) 01:57:48 [14]	芳賀 俊哉 00:16:47 (7) 02:13:35 [13]	02:13:35
28	67 大東文化大第一高校A 芳賀 慎彦	高橋 真貴 00:31:56 (33) 00:31:56 [33]	奥住 卓矢 00:09:44 (33) 00:41:40 [31]	新井 寛 00:28:19 (23) 01:07:53 [30]	小田 海也 00:28:05 (24) 01:33:58 [29]	橋本 悠利 00:09:28 (36) 01:43:26 [28]	山元 響輝 00:16:43 (36) 02:00:09 [29]	安田 翔吾 00:16:17 (25) 02:16:28 [28]	02:16:28

東京都新人戦～in 大井競技場 and 江戸川競技場 9月28・10月4・5日

支部大会8位入賞者が駒を進めるこの本戦には大東一高から800m 奥住、1500m 新井・安田・奥住、5000m 新井・高橋、3000SC 安田・菊地がエントリーされた。

28日

初日は1500mの番組が生まれ、2年の三名が出場した。奥住はインターハイ予選での経験と夏の練習成果を生かし、先団から危なげなく抜け出して組一着で予選を通過する。安田はスタート直後のコース取りで失敗し転倒する。その後は最後まで諦めない走りで2人を抜き、ゴールした。新井は先頭で引っ張る場面もあったが、勝負どころで外側からポケットをされてしまってスパートが出来ない状況があり、課題であったロングスパートが全く出来なかった。神様の温情か、プラスで決勝に拾われ、再チャンスが巡って来る。予選での反省点は「レースの経験不足」である。これを乗り越えるのが「イメージトレーニング」と「勝負に対する気迫」である。人間の体は脳内体験（頭の中で描いたイメージ）を元に動かされる。それが無い選手はレースのとき、いつもアクションが起こったあとの事後処理に終われ、終始ワンテンポ遅れた動きになってしまう。そのアクションに対して不利になった場合に打開してくれるのが勝負に対する気迫である。言うなれば勝負根性や勝利に対する欲求だろう。なんの為に走っているのか？勝つことからしか得られない感動や興奮ではないか。大一番で一人しか得られないその栄光が欲しいから走るのではないか。タイムが欲しければ好きな時にタイムトライアルだけやればいい。ただ速いだけでいいなら条件がいい時にタイムトライアルだけしていればいいだけのこと。同じ条件、その時にしかない展開、相手 etc...それらの不確定要素を乗り越えて一番になることが本当に強く、憧れるのである。

決勝では新井も奥住も全くいいところが無かった。終始大外を走らされ、カーブで離されて直線で無理に差を詰めるという展開で、スパートのタイミングすら与えてもらえなかった。新人戦の特徴として、力を持ちながらも生かしきれずに牽制してしまう点がある。スローな展開から後半だけのラスト勝負が正にそれにあたる。それではもともとスピードを持った選手が勝ってしまい、「やっぱりあいつは強いんだ」という結果に終わる。前記したが「新人戦」は新たなチャレンジの場である。それが大胆なスパートであったり、新たなレーススタイルの確立でもあるのだ。

強い相手にどう勝つか、それを考えてレースをするのは非常に難しい。相手がどんな動きをしてくるかによって振り回されてしまうからだ。それならば自分が一番力を発揮できるレース展開で、相手がどのように動いてくるかを考えた方がまだ対処のしようがある。安田に至っては不安が先行して自分のビジョンが無いまま相手に当たられたために対処が出来なかった。新井はこのまま誰も来ないでくれと思ってしまった。相手を意識するのは仕方の無いことであるが、それが受身であればあるほど不利が舞い込んできてしまうことを考えなくてはいけない。

10月4日

この日は800mの予選と3000SCが行われた。800の予選は上位8着タイムレースと、一発勝負である。この中で決勝を見据えてレースコントロールが出来るのであればいいが、まだそこまでの力は奥住にも無い。一回一回に真正面からぶつかり、組で2着ながらも決勝に駒を進めた。3000SCの予選では安田が1500の悔しさの反動か、集団の中でじっくりとレースを進めて決勝に駒を進めた。初挑戦の菊地はハードリングの克服もしなくてはならず、レースの流れに上手く乗れない。後半は抜けそうで抜けない展開が続いてそのままゴールした。何とか菊地もプラスで決勝で駒を進め、チャンスを掴んだ。

午後の決勝はどれだけ勝ちたいかの試合であった。一団は1000過ぎにばらけ始め、決勝に進んだだけで満足した選手から脱落していく。菊地は前半に足をぶつけて脱落し、勝負どころで安田も引き離されて孤立した位置で走ることとなる。ラスト一周に前の選手がペースダウンして5位まで浮上するチャンスが舞い込むが、体を動かさず（気持ちで押す）ことが出来ずにそのまま7位でゴールした。

10月5日

新人戦最終日は朝に5000の予選が行われ、中間走では危なげない走りであったが、ラスト一周のところで不安から後ろを振り返る仕草が増え、余裕がありながらも無駄な力を逆に使い、はたまた不安な心理状況が露呈した。そんな中、一人気を吐いたのが800mでの奥住である。一周めの通過がスロート見るや否や、ラスト300mでスパート体制に入り、強引にコースを割って前に出た。それが好結果となり、ラスト200ではスパート勝負になりながらも長いスパートで4着に入った。

5000m 決勝ではチャレンジを目標としながらも、そこに手をかけたところで勇気の一押しが足りなかった。スタート直後から久我山トリオがレースを構築し、1000 毎に引っ張り合う展開になる。レース巧者らしく、前半に速い入りで行けば決勝に出ただけで満足な選手と、2本走る力の無い選手を振るいにかける作戦だったのだろう。最初の 1000 を2分57で入るともう先頭集団は13人に絞られ、着いていくことだけでレースが流れた。勝負どころの 4000 過ぎに新井が一度抜け出しを図るが、力尽きてすぐに飲み込まれてしまう。その直後に保善高校の寺沢が意表をついたスパートをして、久我山2名との優勝争いになった。結果的には力つきてしまったが、あのスパートは並大抵の勇気が無くては出来ないものである。春の段階で新井と高橋に負けた悔しさをバネに夏を越したのだろう。ベストタイムでも逆転され、本当に気持ちの強い選手、信念のある選手が成長する競技だと痛感した。

選手名/距離	支部予選/順位	支部決勝/順位	都大会予選/順位	都大会決勝/順位
奥住卓也/800m	2:05.67/ 1	2:01.02/ 2	1:59.11/ 2	1:59.92/ 4
桑原康輔/800m	2:12.14/ 5			
竹之内友秀/800m	2:14.13/ 8			
新井覚/1500m	4:22.10/ 2	4:14.92/ 6	4:11.34/ 5	4:14.46/ 13
安田翔吾/1500m	4:20.32/ 2	4:13.34/ 2	4:20.35/ 9	
奥住卓也/1500m	4:26.01/ 1	4:12.37/ 1	4:09.19/ 1	4:10.57/ 7
新井覚/5000m	→	15:53.35/ 3	15:51.81/ 2	15:28.02/ 5
高橋勇貴/5000m	→	16:17.31/ 5	15:49.48/ 7	15:25.47/ 4
橋本悠利/5000m	→	17:39.14/ 20		
安田翔吾/3000SC			9:57.70/ 3	9:54.77/ 7
菊地大輔/3000SC			10:16.65/ 6	10:42.82/ 13

勝負を制するための心と知能の使い方

「最後まで勝ったと思うな」という格言は『<勝負脳>の鍛え方』の著者、林成之氏の言葉である。

オリンピック男子100・200m平泳ぎのゴールドメダリストである北島康介選手の強さを生み出したこの「勝負脳」。競技には勝つ選手と負ける選手がいて、勝つ選手というのはここぞというときに力を発揮する。だが、その選手達も常に勝つ自信に満ち溢れているわけではない。勝負の場に立つまで、選手達は血の滲むような特訓をしてきている。それが上位の大会に行けば行くほど「肉体」は極限まで高められ、「人間」という生き物であるからこそ大した差が見えなくなる。では、勝つ選手は一体何が優れているのであろうか。それは自分自身のコントロール。いわゆる「メンタル（精神面）」である。肉体が同じポテンシャルであれば、その肉体を制御するメンタルが充実している（力を引き出せる）ほうが勝つのである。いわば「メンタル対メンタル」なのだ。

ここまで新人戦、しらかわ駅伝と戦ってきて見えた敗戦理由。それは「正念場になると緊張する、相手への恐怖心にとられる、集中出来なくなる」といったものだったろう。だが、これらは全て心の問題である。ただ、もてる力を出すのにプレッシャーばかりを感じて、力を出せないのは事前の「脳内シュミレーション」が行われていないからである。レースの流れ、勝負どころ、自分のスパートポイント、相手の観察…そういったものを繰り返し脳内で反芻する。それをしていなければ、レースをどうやって走るのがか。ただ着いていく、揺さぶりに振り回される、内側に閉じ込められるといった不利を受け続けるだけである。相手はそういった作戦を自ずと行い、勝利を手にしていった。1500mでの400mロングスパートをした関東一高の谷口選手、5000mで最初から振るいにかけてきた久我山トリオ、はたまた女子マラソンオリンピック優勝のトメスク選手等。これらの勝因は「最初から最後まで勝負に徹して100%集中している」「相手の長所を打ち砕く」「勝負の最中にリラックスしない」という三点だろう。闘争本能をむき出しに、最後の最後まで勝ったと思わず、自分自身の力を出し切ることを考えよう。ちょっとした気の緩みがスーパーアスリートを普通の選手に変えてしまう。絶対的な力が劣っていても、自身の力を出し切って負けたのなら課題も見えてくる。だが、自身の力を出し切ることなく「次はがんばろう」などと考えていては「逃げていただけ」である。