

「踏まれても踏まれても芽を吹き返す雑草魂」下手な句だが、我がチームのあり方を象徴していると思う。▼スタートラインにつけることに感謝したい！限りなき前進を目指そう！失敗や挫折こそ飛躍のチャンスである。常に今何をすべきかを考え、最善を尽くす心がけが、前進に繋がる。分析したことを次に生かし、より強固で大きな土台を作ること。

## 08年東京都高等学校陸上競技対抗選手権大会・第二・第三支部支部予選会

in江戸川 4月26・27日

今年度のチームは前回の日体大記録会でタイムを出してきた小田・新井・奥住・高橋をはじめ、三年の大城、弥彦駅伝でアンカーを務めた安田が大東一の代表としてインターハイ予選に挑んだ。

### 監督のコメント

選手が飛躍するときには、見えない何かがある。その何かとは何だろう。人間の永遠のテーマである。人によっては「見えない力」「神の力」といったりする。その力を引き出すのは何だろう。単なる偶然ではないはずだ。陸上競技を通して、何度もそのような「奇跡」を見せてもらった。最近の先輩達の例を紹介したい。現在、神奈川大3年の川上晃弘が高校2年の春合宿まで故障を引かずして支部予選の出場も危ぶまれたが、都大会で1500m、3000mと入賞できず、最後の5,000mで勝負にのみ集中したレースが出来、2位に入賞、それをきっかけに都の代表に躍進、3年次には3種目関東大会に出場し、1500m、5000mで入賞できず、最後に残った最も苦手にしていた3000mの決勝で、周りが消極的なスローペースに陥った時に一人思い切った飛び出して逃げ切って、ケニアの選手に続いて2位となりインターハイに出場。昨年卒業の小出隆之は1年次の都高校駅伝のアンカーでゴール手前200mのところまで7位で6位との差が約20m以上。奇跡的なスパートでひっくり返し更にその前10m以上差のあった5位に並ぶ。3年次の関東高校駅伝1区(10km)では関東のなみいる強豪と互角に並び、30分10秒という素晴らしい記録を打ち立てる。今年もどんな奇跡が見られるか大いに楽しみにしている。

一日目には1500m競争が行われ、大城・奥住・安田が出場した。予選では各人が決勝出場を最低のポイントに置いて、2着+5を意識しすぎたのか、ぎこちないレースが続いた。その不安は決勝で顕著に表れ、勝負というよりも「自滅」に近い形でレースが展開された。最初のラップは予選よりスピードアップしたが、ついていけないレベルではない。1000mの通過が2'55であったが、タイムトライアルでの動きからすればまだまだ余裕あるものであった。この直前に大城が先頭に進出してくるが、突き抜けることなくラスト400mの鐘が鳴った瞬間に外側から被され、行き場を失い、足を使い果たしてしまった。安田も内側に位置取りしていたが為に先頭集団のスパートから取り残されてしまった。その間、外側から着いていった奥住だけ向こう上面で進出するも差は埋まらず、追いかけている時には既に勝負は決していた。

このレースでの敗因は「自主性が無い」「勇気が無い」ということが挙げられるだろう。1500mというレースは流れと位置取りが勝負に大きく影響してくる。スタートから中段やや後方に位置することは意図的に後半勝負に持ち込もうという意識の表れである。「何かのきっかけや動きが起これなければ動けない」＝「何か言われないと行動できない」ということである。普段の生活が受動的であるが為に、レースの土壇場で表れる人間性が出てしまった。

二日目には5000mと800mが行われた。全国高校駅伝で勝負する事とはチームの5000m平均タイムが早くなければ出場すら出来ない。その意味でも大東一の代表として出場した3名にはチームの誇りをもって走って貰いたかったが、それは叶わなかった。本番では直前から何度も指導していた「スタートからの入り」という大事なポイントを高橋に至っては全く反対の動きで行ってしまった。1000mトータルのタイムを上手く作り上げて通過

することが大事であるが、最初の200mを後ろから追い上げ、その後ペースを落とすという無駄な動きは、レースの流れに乗れず、自分で自分の力を食潰しているだけである。それならば「勇気」を持って自分からレースの流れを構築することの方がよっぽどいい。その後3人が協力してペースを作っていくのかと思われたが、他校の選手が押し出される格好で最初の1000mを3' 20で通過する。この時点で気付くことも無ければお互いが顔を見合わせるだけで集団に変化は無い。誰かが前に出ては後ろが外側から被せてペースが落ちるといった繰り返しが続き、次の1000mも3' 20で通過する。この時点でレースタイムは期待できるものでは無くなり、8番目までの椅子を狙うだけのレースになってしまった。3000m通過も9' 45~10' 00という極端なスローペースで、極端なビルドアップに移行せざるを得ない状況になる。その時飛び出した都立新宿の高田選手に引っ張られるように集団は縦長の展開になるが、この時点で大東勢は着いていくことが出来なかった。「惜敗」ではなく、「惨敗」であった。それはあまりにも「弱気」な点がハッキリと見えてしまった。「全国に行く」というのが本心なのか、言葉だけのものなのか、自覚がまだ足りないのか、それは本人のみならず、チーム全員が考え直さなくてはならない時期にあるだろう。

800mでは奥住が一人、予選から余裕を見せて決勝に進出した。他校のメンバーを見ても十分に優勝を争えるであろう内容だった。決勝に挑むにあたって、緊張の中にどこか慢心があったのかも知れない。それが、前日にあった1500mの課題が決勝でも上手く改善出来ず、前半は後方からのレースで仕掛け所においては大外を回るという二重のロスがあった。これが後半の流れに影響し、最後の最後まで差を詰めながらも交わすことが出来なかった。

今回のレース総括として言えることは「勇気が出せず、消極的過ぎた」事に尽きる。今までに比べ数段レベルの高い練習とタイムトライアルの実績を持ちながら、何故自分から動けないのか。前記したが緊張の中、土壇場で現れる人間性がこのような結果を招いたと言わざるを得ない。不安は弱い自分を浮かび上げる。それを考えるあたり、次のことを参考にしてもらいたい。

### ①・「緊張したならその中に身を投じてみる」

「緊張するな」この台詞を私自身も何度も耳にした。この言葉を聴くと益々緊張してくる。駄目な結果がまるでデジャヴのように連想され、意気消沈して戦意が薄れてくる…。逆に其の事を真に受けてレースの高揚感と高ぶりを抑制してしまっただけでカラダと気持ちのギャップに走り空回り(カラダは軽く動くのに気持ちがそれにブレーキをかけてしまう)してしまうこともあるだろう。ではどうしたらいいのか。400mHで銅メダルを獲得した為末選手は「緊張するならそのまま気分ごとハイになる」こと、そこから自分自身を大会の雰囲気や流れに溶け込ませるという事を説いている。だがこれは積み重ねられた経験をもとに出された本人の答えであり、選手諸君はそこまでのデータを蓄積できていない。それが実戦でも出来るならばそれに越したことはないが、今出来ることは緊張や不安を受け入れ、その中でも自分のやることを見失わないことではないだろうか。レースプランや展開の順応を求められた瞬間でも自分のやるべきことを貫き通す気持ちの強さ。それをまずもって欲しい。それが揺らいでいる状態では力を生かすことは出来ず、周りの流れに飲み込まれてしまう。普段の座禅時には常に「目標達成するプランとその為に今の自分に必要なモノ」を思い浮かべ、それを意識付けるようにしよう。

### ②・「勝負は迷ったら負ける」

日本に於ける伝説的剣豪「宮本武蔵」と伝説的豪傑「本多忠勝」。この二人に共通することは「迷いが無い」ことである。生きるか死ぬかの真剣勝負に於いて、「迷い」＝「行動の遅れ」である。それは同時に死を意味する。戦国の世において、これほどまでに戦場や修羅場を生き抜いてきた人物は、その駆け引き以上に人間の心理を読み、それを自分に生かし、戦いを有利に運んできた。生死の淵で戦うことに凝縮された「生」＝「勝利」の極意は日本古来の動きに多く学ぶべきことがあるだろう。一つ目に呼吸が挙げられる。呼吸は人間が生きる上で

何よりも大事なことである。これが出来なければ3分もすれば息絶えることだろ。戦いの場に至っては、呼吸の乱れは相手に隙を与え、自分自身の思考も統率が取れなくなってくる。そして動きや思考が散漫になり力が出せなくなってしまう。深い腹式呼吸によって、常に新鮮な酸素の循環がなされることによって、本来の実力が出せるのである。二つ目は自分の場に相手を引き込むことである。自分の得意な状況に相手が引き込めなければ相手の有利な状況でレースをすることになる。それでは自分が最高のパフォーマンスを発揮できなくなってしまう。ラストパートが得意であれば最後で先頭をうかがえる好位置についたり、後半が苦手なら前半から自分のペースに持ち込むなど、無限に戦法が考えられるように、君たちの可能性も無限大である。それが出来るか出来ないかが最大の分かれ目だろう。

### ③・「自分に打ち勝つ」

勝つ事が人々にもてはやされ、それが褒められるのは過去の時代から勝利が何物にも変えられない快感や感動であったからではないだろうか。勝つことがどんな感覚なのか、味わったことがない選手もいるのではないだろうか？だが、一つのレースに勝者は1人、または1チームしか存在しない。それ以外は敗者である。だからこそ勝利は難しい。けれども、かえって手に入れたくなるものでもある。しかし、そんな魔性をまとったものに近づくのは、土台を固め、積み上げることで意外と近くに見えてくる。普段の練習や一つ一つの動作で、常に戦っている相手は自分である。しかもその自分は際限なく妥協という誘惑をチラつかせ、自分の邪魔をしてくる相手である。それに打ち勝ち、基本動作やカラダの動きを一日一つずつ高める。その積み重ねが普段のポイント練習で初めてチームメイトと競い合うところで生かされ、勝利に対して食欲になってくる。その先にあるレースで戦い、勝利を目指す、ここでもずっと同じ舞台に妥協をチラつかせる自分があることを忘れてはいけない。自分の裏側に打ち勝つことを常に意識しなければ、本物の勝利は見えてこない。その最後の勝者がレースの勝利者になるのである。

## 男子第3支部 800m 決勝

順位	レーン	No.	氏名		所属	記録	コメント
1	8	3916	林田 祥瑚(3)	ハヤシダ ショウゴ	成城	1:59.07	
2	6	3422	次原 要(3)	ツギハラ カナメ	都戸山	2:00.24	
3	5	4018	佐藤ヤン翔太郎(3)	サイトウ ヤンショウタロウ	保善	2:00.68	
4	9	1223	奥住 卓矢(2)	オクスミ タカヤ	大東一	2:00.82	
5	4	5916	西条 祐貴(3)	サイジヨウ ユウキ	立教池袋	2:02.08	
6	12	4032	ニーザ 翔フランク(2)	ニーザ ショウフランク	保善	2:02.73	
7	10	805	大上 航(3)	オオガミ ワタル	都高島	2:03.33	
8	11	4311	小橋 亮太(3)	コハシ リョウタ	都新宿	2:04.04	
9	3	7419	野口 雄基(2)	ノグチ ユウキ	早大学院	2:06.33	
10	2	5101	玉井 慎太郎(3)	タマイ シンタロウ	淑徳巣鴨	2:06.37	
11	1	5920	亀井 直哉(2)	カメイ ナオヤ	立教池袋	2:10.36	
	7	4039	小針 和真(1)	コハリ カスマ	保善		DNS

# 男子第3支部 1500m 決勝

順位	ORD.	No.	氏名		所属	記録	コメント
1	12	4301	高田 大(3)	タカダ ダイ	都新宿	4:11.57	
2	5	4027	藤間 博史(3)	フジマ ヒロシ	保善	4:11.77	
3	6	5914	利光 泰紀(3)	トシミツ ヒロキ	立教池袋	4:12.38	
4	16	1117	庄田 智祐(3)	ショウダ トモヒロ	城北	4:12.44	
5	14	1223	奥住 卓矢(2)	オクスミ タカヤ	大東一	4:12.46	
6	10	7435	原 千広(3)	ハラ チヒロ	早大学院	4:12.86	
7	8	7434	鈴木 宏輔(3)	スズキ コウスケ	早大学院	4:12.96	
8	13	1229	安田 翔吾(2)	ヤスタ ショウゴ	大東一	4:14.86	
9	9	4021	岩寄 夢丸(3)	イワサキ ユメマル	保善	4:15.54	
10	1	3416	村木 直生(3)	ムラキ ナオキ	都戸山	4:16.11	
11	4	5803	木下 雄登(3)	キノシタ ユウト	本郷	4:22.10	
12	11	1218	大城 昌宏(3)	オオシロ マサヒロ	大東一	4:24.11	
13	15	2301	後藤 寛道(1)	ゴトウ ヒロミチ	順天	4:25.14	
14	3	3008	中野 拓也(3)	ナカノ タカヤ	東京成徳	4:26.64	
15	7	5332	竹内 康剛(2)	タケウチ ヤスタカ	巣鴨	4:34.71	
	2	4018	佐藤 翔太郎(3)	サイトウ ヤンショウタロウ	保善		DNS

# 男子第3支部 5000m 決勝

順位	ORD.	No.	氏名		所属	記録	コメント
1	41	4301	高田 大(3)	タカダ ダイ	都新宿	15:49.70	
2	6	4027	藤間 博史(3)	フジマ ヒロシ	保善	15:57.59	
3	8	1117	庄田 智祐(3)	ショウダ トモヒロ	城北	15:57.70	
4	33	1221	新井 覚(2)	アライ サトル	大東一	15:58.36	
5	27	5803	木下 雄登(3)	キノシタ ユウト	本郷	15:58.39	
6	11	4021	岩寄 夢丸(3)	イワサキ ユメマル	保善	16:03.19	
7	2	1213	小田 洵也(3)	オダ ジュンヤ	大東一	16:04.13	
8	21	1226	高橋 勇貴(2)	タカハシ ユウキ	大東一	16:08.50	
9	9	4033	寺沢 昌志(2)	テラサワ マサシ	保善	16:10.10	
10	29	7435	原 千広(3)	ハラ チヒロ	早大学院	16:18.48	
11	17	7434	鈴木 宏輔(3)	スズキ コウスケ	早大学院	16:19.62	
12	36	5825	宮島 誠也(2)	ミヤジマ セイヤ	本郷	16:36.96	
13	23	3008	中野 拓也(3)	ナカノ タカヤ	東京成徳	16:37.47	
14	14	5914	利光 泰紀(3)	トシミツ ヒロキ	立教池袋	16:48.79	
15	42	5915	岡芹 明人(3)	オカセリアキト	立教池袋	16:50.05	
16	24	3421	高橋 優輔(3)	タカハシ ユウスケ	都戸山	16:50.67	
17	10	7437	所 隼之助(3)	トコロ ジュンノスケ	早大学院	16:55.85	
18	13	3020	花新發 光紀(2)	カシハ コウキ	東京成徳	17:01.33	
19	39	6050	高橋 拓人(2)	タカハシ タクト	都井草	17:06.36	
20	34	5332	竹内 康剛(2)	タケウチ ヤスタカ	巣鴨	17:06.83	
21	38	4618	増田 英仁(2)	マスタ ヒデヒト	都文京	17:09.65	
22	40	5832	中田 佑(2)	ナカダ ユウ	本郷	17:15.85	