

★SAH×部活動 part2 北関東大会に向かう陸上部に聞く

5月の県高校総体で男子800mと男子400m×4リレーで上位の成績をおさめ、6月13日(木)～16日(月)栃木県でこなわれる北関東地区予選会に挑む陸上部。北関東地区予選会の上位にはインターハイの切符が付与される。個人でも男子800mに出場し、男子400m×4リレーをチーム前南で挑む部長の松本奏次郎さん(3年)に話を聞いた。(聞き手 教頭)

400m×4リレーでは部員が一つに

Q まず、インターハイに行くための道のりを教えてください。

「県高校総体で6位以内に入ると、北関東大会(北関東地区予選会)に進出できます。北関東大会でまた6位以内に入ると広島で行われるインターハイに出場できます。」

Q 県高校総体は、個人で800m、チームで400m×4リレーで北関東への出場権を勝ち取ったわけですが

「まず個人の800mに関しては、優勝を目標にしていたので(結果4位)悔しさが残りました。400m×4リレーは、自分が入部した時は予選でも後ろのレベルだったんです。自分もこんなに速くなるとしていなかったんですけど、もう部員みんな感動でした。」

Q 陸上部が2種目で北関東を決めた連絡が届いたとき、職員室はとても盛り上がりましたよ。

「そうなんですか！そうやって周りの人も喜んでくれるのはすごく嬉しいです。」

葛藤の中で決断した選択は

Q では、出場権を獲得した過程を教えてください。個人で800m、そして400m×4リレーの両方出るといことは体力の消耗も激しく、色々葛藤もあったのでは？

「はい、その通りです。県高校総体の2週間前の記録会で、400m×4リレーのタイムが県で6位に入った。北関東大会出場は県6位以内なのでもしかしたら行けるんじゃないかという雰囲気になりました。でも、僕自身はシーズン入ってから体調不良や怪我であまり練習できず調子があまり上がってなかったのですこし迷いがありました。というのも、個人の800mと400m×4リレーの日程が一緒に、日曜日に800mの予選、その2時間後に準決勝また2時間後に400m×4リレーの予選。次の日に400m×4リレーの準決勝があり、その1時間後に800mの決勝、その2時間後に400m×4リレーの決勝という日程で。」

Q すごくタイトな日程だね。その中でどのような決断を？

「個人としては800mで勝負をかけたい気持ちも強く、400m×4リレーは周りの高校もレベルアップしてくるから準決勝に行くことは厳しいかなという見立てもあり、リレーに出ることには消極的で、中村先生とも相談して400m×4リレーの予選は後輩に出してもらいました。結果、準決勝進出にギリギリで通過できたんです。その時、部員みんなが泣いちゃって、すごく感動してたんですよ。それを見たら、みんなの『勝ちたい』という気持ちを感じて『部長なのに走らなくていいのか？』『みんなで北関東大会に行きたい』という気持ちと、でも800mのレベルが高いので400m×4リレーに出たら個人の800mの優勝はできないなというところで葛藤がありました。でも、予選の走りと一緒に戦いたいと思わせてくれたので、リレーの準決勝に出ることを決断しました。」

Q 400m×4リレーの準決勝、決勝は？

「正直、決勝には行けないと思っていた。それは自分も含めた4人の400mの合計タイムは3分25秒で、それは通過できるタイムではなかったから。ところが、準決勝で3分20秒が出たんですよ。1人1秒以上詰めたわけです。しかも自分は1秒も詰めていないので他の3人が1秒以上、かなりタイムを詰めてくれたわけです。結果4位で通過しました。その勢いで、決勝で6位に入り北関東出場を決めました。」

Q 周りの部員がタイムを詰めた、つまりレベルアップした要因は何かある？

「僕が考えるに、一番思うのは、個々でやればいいキツイ補強トレーニングを僕だけでなくみんな一緒にやってくれたり、各自が目標を持ってやってくれていたこと。以前はキツイ練習の日全員そろわないときも結構あったけど、今シーズンに入ってから休みの日に練習しようと誘うと一緒にやってくれるようになって、意識と行動が変わったこと。最後の大会でタイムがほんの少し届かなくて出場権を逃して涙を流す部員もいて、結果は当然残念ですけどそこまで泣けるぐらいの気持ちでやってくれたというのも嬉しくて。そういう気持ちを持って県高校総体に臨めたのが大きいかなと思います。」

Q 個人の800mでの葛藤は？

「リレー準決勝の1時間後が800mの決勝でした。わかってはいましたが、800mに向かった時もう足がプルプルで。スタート前に軽く走るのですが、その時点で今日やばいなみたいな。それでびびっちゃった部分もあって、レース序盤で前につけず一番後ろからレースを進める形になってしまいました。500m通過時点で前が仕掛けてペースが上がったとき、一番後ろにいるのに着いていけなくて、『もう終わった』とか『400×4リレー決勝で頑張ればいいのか』とか『いや、まだ頑張れる』という思いがぐるぐる頭をめぐりました。最後追い上げて4位になりましたが、優勝を狙っていてそのためには絶対前につけて勝負したいという気持ちがあったので、結果も含めてレース後は悔しくて泣いてしまいました。」



Q 県高校総体を終えて個人的に見えた課題は？

「課題は見つかりました。その課題と具体的な対策は、情報戦なので現時点ではお答えできませんが。」

ターニングポイント～鼻をへし折られた関東合宿～

Q 高校の陸上生活の中でターニングポイントはありましたか？

「去年も関東大会に出て入賞して、ちょっと天狗になっていたところがありました。去年冬に参加した関東合宿で出会った他校のメンバーに鼻をへし折られたというか、まだまだ自分の頑張りはまだその人達の頑張りには達していないという思いにさせてもらえました。そこから自分の中で甘えを捨てました。やっぱり気持ちの弱いところもあって、例えば休みの日に10km走ると決めていて結局6kmしか走らなくて『走っただけえらい』と正当化するのではなくしっかりやり切る。補強の筋トレもキツくても必ずしっかりやる。朝練をしっかりとやるために、夜もゲームやYouTubeで睡眠時間を削らないように自己管理を意識するなどオフの時間の無駄を少なくしました。」



Q 時間と自身のマネジメントを意識したってことだね。優先順位を付けて、自分を制御している。

「はい。例えば、友達と遊ぶとき朝10時から待ち合わせをしていたら、これまでの僕だったら『遊んだ後、夕方走ればいいや』って思って結局夕方疲れて走らず…ってなっていたけど、今は朝6時に起きて走ってから、友達と遊びに行くというように徹底できています。」

今一番雰囲気がいい

Q 北関東大会に向けての展望と見立てを聞かせてください。まずは400m×4リレー

「リレーのタイムは北関東で13番目、真ん中ぐらいの位置つけです。あと3秒縮められれば、決勝は狙えるラインです。まだ伸びしろがあると感じているので、決勝に行くのは不可能ではないとみんな思っています。」

Q 個人の800mは？中村先生に伺ったところ、これまで通りのタイムが出せればインターハイに行けるタイムだと。一方で群馬4位ということは群馬のレベルが高いのか、800mそのもののレベルが全国的に高い世代なのか、という点はどう見ている？

「まず先生がそう言ってくれたのは嬉しいし自信になります。一方で、他県の動画を見るとレースがスローペースなのでタイムが出ていないというのも事実。ハイペースになるとタイムも良くなるので。そこも冷静に受け止めつつ、自分の中では北関東大会で優勝してインターハイに行くというのが目標です。」

Q 北関東大会に向けて陸上部の雰囲気は？

「すごく盛り上がっています。北関東出場メンバー以外は県高校総体で引退なのですが、出場メンバー以外の部員も含めて一緒に練習をしてくれる雰囲気があります。部長の僕が強制してないのに、こういう気持ちになってくれたのはすごく嬉しいです。」

成長へのチャレンジと挫折と柔軟性と

Q 練習で工夫してきたことはありますか？

「僕達の代になってから、僕が陸上好きなので色々調べて、短距離、中長距離のメニューを全部分けて作りました。また僕自身、練習するにあたって『やる意味が分からないでやるのは嫌』という考えがあり、伝統的にやってきた良い練習は残しながら、今日の練習はなんでやるかということやこの練習メニューはこれをやるとこういう効果があるからということ部員に提案していききました。部員の間にも信頼してくれて頑張ってくれたから、去年の秋くらいまでは記録がどんどん出てくれたんです。」

Q 順調にみんな記録を伸ばしたわけだ。

「しかし、冬季に僕が怪我してしまって、自分はやらないのにやらせている感が出たのか後輩から不満が出たり、同級生からも『先生と話しているみたい』という声も聞こえてきて。」

Q ほう。そのことに対してどう対応を？

「『やってないのにキツイ練習を課してくる』という気持ちも分かるじゃないですか。そういうことを聞いた時に、練習メニューの意味をわかってもらいながらやろうと思って話していたつもりでも、『ちょっと強制しちゃってたな』と気づくことができて。それからは、各ブロック長に練習メニューを考えてもらい、各自の目標に合わせてやっていこうとなりました。」



Q 「色々な人に支えられている」という思いは？

「親はいつも応援してくれます。顧問の中村先生には本当に感謝しかありません。僕が入部した時から、足の速い遅いを指摘するのではなくて、例えば『線(ゴールライン)を超えるまで力を抜くな』『練習開始15分前に来て準備をしなさい』『挨拶をしっかりしなさい』などそういうところを叩きこんでくれて、今振り返るとありがたいと感じています。大会では1日中外にいたり、審判しなくてはならなかったり、しかも休日にわざわざ出てきてくれているわけですね。でも、僕は中村先生がそうやって作ってくれた『組織としての陸上部』が好きです。そして、自分のやりたいことや考えを尊重してくれます。自分達が頑張っているから、先生もその頑張りを認めて賛同してやってくれるっていう。こういう環境、関係がすごく良かったなって思います。厳しくされていた時は、『ちょっと…』って思うときもありましたが(苦笑)、今はもうみんなすごい大好きで、『しっかりやらなきゃ』という気持ちだし、本当に感謝しかありません。そして、400m×4リレーで北関東を決めたとき、陸上部の先輩達からもたくさんの『おめでとうLINE』が来てとても嬉しかったです。先輩達も誇りを持てる前南陸上部ってやっぱりいいなと思いました。」

Q 陸上部員のみんなへメッセージをお願いします。

「県高校総体の最後の日、みんなしみりすると思っていたら、誰も引退しないのでまだそういうのがきてないんですよ。400m×4リレーで僕はタイムを縮めてなくてみんなに北関東に連れていってもらったと思っています。『本当にありがとう』という気持ちです。」



★校長より★ 今回のインタビューで「部員一丸」という言葉の意味がよく表されていると感じました。部長さん、そして部員一人ひとりの「自ら考え、判断し、行動する」が長い時間の中で影響しあって、素晴らしい集団を作り上げたのだなと思いました。一人ひとりの頑張りが集団を引き上げ、その集団がまた個人を引き上げます。陸上部が「戦う集団」になりそれが今回の結果を引き出したと感じました。本当に素晴らしいと思います。

今週末は北関東大会です。これまで積み上げてきたものを全て出し切ってほしいと思います。頑張れ、前南生。(校長 原 拓史)