

東雲中陸上部をさらに進化させるために!



2008年春。東雲中陸上部は創部6年目をむかえた。これまでに大阪総合優勝3回、リレーは2回、駅伝で1回、大阪府代表チームとして全国に名を連ね、個人種目での夏の全日中（全日本中学陸上選手権）に4人、秋のジュニアオリンピックでリレーの大阪代表選手にのべ3人、そのうち一度は日本一、個人種目でものべ5人の選手が出演し、そのうちひとりとは全国7位入賞を果たすことができた。ひとつひとつ階段を登るように進化すれば本物になるのだが、飛躍的な結果ばかりが目立ってしまって、主に精神面が育っていないのでまだまだ本物のチームになっていない印象がある。これまでに先輩たちが残してきた戦績にあぐらをかいていると大変なことになるという危機感もある。ひとりひとりの内面的な成長が輝かしい戦績においついていかないと、砂の器（うつわ）のように簡単に崩れてしまうのだ。まだまだ理想のチームではない。課題が山積みのチームなので

先生には夢があります。日本一の選手をこれからも育てること。そして、駅伝やリレーで日本一のチームをつくること…etc. 実はこの夢にはまだまだ注釈が必要で、欲張りな話をするので少々恥ずかしいけれど、勇気を出して告白します。「ひとりの優秀な競技者である前に、ひとりの優秀な中学生であれ!」という言葉があります。その言葉をとことん信じています。日本の有名な中学陸上の指導者の多くは、カリスマ性を持っています。部員たちも顧問に絶対服従が当然で、顧問の管理的な指示のもとに一糸乱れず統制のとれた動きをします。型にはめこんで必要以上に頭を下げるやり方に正直抵抗を感じます。「とことん陸上競技をやるなら、陸上だけしぼって頑張り! 行事の取り組みや委員会活動をやっている場合ではない。」という指示をする顧問もいます。でも、ひとりの中学生として委員会活動や行事の取り組みもする場面がありながら、日本一を目指して欲しいのです。(両立することのむずかしさは百も承知ですが…)

中学生の自主性に根ざした明るく伸びやかな雰囲気部の活動が好きです。気持ちが育つことで、「やらされるのではなく、自分からすすんでおこなう練習」が目標です。このやり方の場合、やる気が感じられない者や意識の低い者が出てく

るかも知れません。でも、意識の高い選手に引っ張られるかたちで、少しずつ前向きな動きができるようなチームを作りたいと思っています。生活態度に課題がある（わがままな振る舞いや自己中心的な考え方しかできないなど）人も、陸上競技に出会ったことで、精神的に大きく成長することができれば、それはそれで素晴らしいことだと考えています。

「いろいろな種目に手を出すのをやめて、駅伝なら駅伝にしぼったほうがもっと上の結果が出るはずだよ。」と、思うように勝てることができなかった10年ほど前に、他の学校の指導者によく言われたものです。確かに全国中学駅伝の有力校は、ほとんど長距離に限定した指導をしている学校か、もしくはすべての部活から有力選手をかき集めて作った連合軍で勝負してくる学校のどちらかです。先生はいつも言っているように、「トラック&フィールド&駅伝」を目指しています。「走る・跳ぶ・投げる」すべての種目をやりたいのです。駅伝で勝ちたいからといって、他の種目に可能性のある選手を切り捨てることはできません。これまでリレーと駅伝で日本一になった学校がないと聞けば、自分の力不足は棚に上げて燃えてしまいます。（リレーはこれまで全国の準決勝落ちが3度、駅伝は27位、16位、39位という結果しか出せていませんが…）

時折、自分でもあきれかえるくらいの欲張りな夢であることはわかっています。理想ばかり追いかけすぎだと揶揄（やゆ）されるかもしれないけど、夢なのだから仕方ありません。夢の値段は決してねぎるものではないので、この夢は譲りたくないし、自分の夢だと言い切ることからすべてが始まると信じているので、このことについてはいつも正々堂々としていきたいのだ。

ここでやっと本題にもどる。今の東雲中陸上部はみんながんばっているとも言えるが、先生の基準で言えばまだまだ不満です。陸上競技に対する意識が低い人がいたとして、その人を巻きこんでいくチーム力もない。何もかも与えられすぎて、感謝の気持ちを持つことなしに、時には横柄な態度になる人もいます。「自分には全国に行く力もないので、はっきりした目標を持ちにくいのは仕方のないことだ。」とか「自分は誰々みたいに素質がないから…」と勝手に逃げ道をつくってはいませんか？先生が今まで指導して全国の大舞台に立った選手の数、駅伝やリレーも含めるとのべ80人あまりいますが、みんな体が先ではなく、心が先に成長した選手ばかりです。だからこそ、自信を持って言います。そして、それは陸上競技にかかわらず、学校生活すべてにおいて、いやそれ以上に人生の生き方そのものにおいて一番大切なこととは、心を育てることであると断言します。何もすごい心の持ち方を目指すのではなく、今自分ができることを徹底してやることを積み重ねるのです。100mを11秒台で走れなくてもかまいません

ん。指示があれば大きな声で返事をして、人のアドバイスを顔を見てしっかり聞き、練習中も大きな声を出すことです。率先して準備や整地、あとかたづけをすること。集中して練習に取り組むこと。不平・不満・悪口などを簡単に口に出さないこと…etc。ひとりひとりが今できることを徹底することができれば、この東雲中陸上部はさらに大きく進化するはずだ。ひとりひとりがそれぞれの目標に向かって、生き生きと頑張れる部活動。このことを目指し、その延長上に自分の夢実現があるのだ。

今日の対面式のときにも話した東北楽天イーグルスの野村克也監督の言葉をもう一度ここで紹介します。

心が変われば、態度が変わる

態度が変われば、行動が変わる

行動が変われば、習慣が変わる

習慣が変われば、人格が変わる

人格が変われば、運命が変わる

運命が変われば、人生が変わる

最後に、先生の夢実現のために、君たちを材料にしているわけではありません。先生は君たちの夢実現の最大の応援者になりたいと思っています。先生の夢と君たちの夢がシンクロしたときに、夢はさらに大きく輝くものになることでしょう。

夢輝け！東雲中陸上部

WE CAN DO IT!

自己コントロールとは、欲から入っていかに欲から離れることができるかどうかで決まる！

前回のプリントの続きになる。楽天イーグルスの野村監督は次のように話を続ける。「欲望そのものがなくなるとは進歩はない。では、進歩とは何か。私は自問自答する。人間、沈まないとジャンプはできない。それが謙虚さであり。素直さである。(中略)これが無形の力、すなわち考える力、感じる力、備える力の基(もと)である。」野村監督は幼い頃に戦争で父親を失くし、京都府の日本海に面した小さな町で貧しい生活を強いられた。そんな中何とか高校を卒業したあとに、テスト生同然の扱いながら南海ホークス(今のソフトバンクホークス)に入団。野村の仕事は通称「カベ」と呼ばれるもので来る日も来る日も薄暗いブルペンでピッチャーの投球練習を受けることであった。入団して1年後の契約更改で球団から「くび(来季は契約しないということ)」を言い渡される。その時野村は「このままでは故郷(くに)に帰れません。お願いですからあと1年だけ契約してください。」と、懇願し何とか聞き入れてもらったそうです。それから野村は今まで以上に死に物狂いで練習したそうです。はじめはプロのピッチャーが投げたカーブにかすりもしない。強い肩もない。足も速くない。自分の素質を嘆いている暇はない。どうすれば、自分がプロで通用するか。彼が出した結論は頭を使って考えること。できないことをそのままにするのではなく、工夫することでそれに代わる力をつけていくということでした。

やがて彼は戦後初の三冠王に輝くなど、プロ野球史に残る大金字塔を打ちたてたのである。プロ野球史上初の600本塁打を打ったときに新聞記者のインタビューに対して、「ジャイアンツの長嶋がひまわりなら、わしは日本海にひっそり咲く月見草みたいなもの」と、自分を例えてみせた話は有名です。大学時代からスポットライトを浴びて、いつも大観衆の前で華やかなプレーで魅了する天才選手と、少ない観客の中でいくら打ってもマスコミから評価されないパリーグの中心選手を比較してその悲哀を皮肉ったものです。監督になってからも弱者が強者に勝つための論理と戦術で、万年Bクラスの弱小チームを何度も優勝させ、その手腕も高く評価されました。「自分には素質がないとか、貧乏な暮らしをしてきたとか、学歴がないとか、多くのコンプレックスがあった。でも、そのコンプレックスがあったからこそ、人よりも多くのことを考え、工夫することができた。力がないからこそ、人が考えつかない発想を持ち、人の何倍も努力するしかなかったのだと思う。」と、振り返っている。現状の自分に甘んじることなく努力を重ねることができるのであれば、素質がないこと(コンプレックス)が、素質に

なるのかも知れない。「才能は有限、努力は無限である。」という言葉が胸に刻みこみたい。

自己コントロールは本当にむずかしい。勝ちたい欲は大切だが、レースでは勝ちたい欲を上回る集中力が必要だ。そして、本番のレースだけががんばっても集中力は身につかないもので、普段の練習から集中してはじめて身につくものです。そして何度も繰り返しますが、今自分ができることをおろそかにしてはなりません。できることを徹底することです。さらに、謙虚さを忘れず、誠実に生きることです。この真理は世界トップレベルのスーパーアスリートでも、中学校の部活動でも変わることはありません。

新入部員との出会いを大切にしよう！

今週の月曜日に部活紹介が終わり、1年生が体験入部に来てくれています。すでに、陸上部に本入部を決めてくれている人もいます。陸上には「走る・跳ぶ・投げる」のたくさんの種目があるので、練習メニューはとても多くて複雑です。それらのことをひとつひとつ教えることはとても大変で、中には理解していてもすぐにできないものもあります。今までの君たちがそうであったように、ひとつひとつていねいに教えていくのは上級生の役割です。確かに練習能率が下がることがあるかもしれないけど、1年生に教えることはとても大きな意味があります。人に教えながら、自分の技術の再確認ができる。場合によっては「こういうことだったのか！」と、新たな発見をすることもあるでしょう。人に伝え、教えることのむずかしさを知ること大切です。

さらに付け加えると、ひとりひとりの部員との出会いを大切にしてください。えらそうに先輩風を吹かせる人がいたとしたら、それは間違いです。競技に真摯に取り組む上級生の姿に、1年生は憧れ、尊敬の気持ちを持つことでしょう。そのときに、きっと大きな夢を見始めるはずです。過去に「はじめは、何気なくバスケット部に入ろうと思っていました。体験に来たときの部活の雰囲気と、ある先輩の動きや走りを見てすごい！と感じて、『陸上競技ってかっこいい！』と思って、陸上部に入りました。」という選手とある日出会いました。彼は自分の夢に対して真正直な選手でした。毎日努力を積み重ね、彼は2年生で全国大会に出場し、3年生では全国大会で2位という成績を残しました。その後、彼は陸上競技の名門校にスポーツ推薦で進学し、大学に進学した今も陸上競技を続けています。人と人との出会いは不思議なもので、きっと運命みたいな縁があるのかもしれないけど、出会いは時に人生そのものを変えてしまうものすごい力を生み出すことがあるのだ。これまでにそんな選手を数多く見てきただけに、思いは格別です。