

清流大川



羽地中学校
学校だより 85 号
せいのりゅうおおかわ
H30. 9.11

第一区、S君。本当に試合一週間前の風邪は罰金ものです。試走の時にすくいい記録が出たので、半分30秒のタントツの区間賞を狙っていたんだけど風邪引いたので、走れるかどうか、から始めたんだけどね。初めての練習だった。タスキがきれいに落ちていた。タスキが落ちていたか？。首にまいて後ろに、ポチかな？と思った。(笑)タスキは落ちていて掛けよう。走りは最初の入りからリズムは抜群でした。3kmになると記録が上がる気がしました。練習をそのまま継続して、3km 9分30くらいははずだか

ら、目指して頑張っていきました。区間賞まで、あと1秒でした。あと1秒何が足りなかったか？。体重？。あと1秒何が足りなかったか、考えてください。(健康管理) 最後はアンカー、M君。6分20秒の区間賞。(拍手) 登りに攻めて、下りも攻めていく走りはとても素晴らしいです。実はトップとあと少しでした。彼は練習時も黙々と走り続けました。信頼してアンカーをまかせたけれど、期待通りの走りでした。追い抜いたら「M様」と呼ぶつもりでした。

久志駅伝大会総括



男子は声を出しながら一緒に確認しながら走っている。これは非常に大切なこと。この声が、真剣な声になればなるほど強いチームになります。今は余裕があるから声出ているけど、もっとハードな練習でも声が出ると、もう一つ上のチームになります。 女子は、三年生が出場できなかったけど、その悔しさも含めて練習を引っ張っていく、もっともといいたいチームにするために、三年生が努力すれば変わってくると思います。 そこで、強くなるための秘訣は？ ……。走ることに以外のことを見つけた方が良くないかと思えます。



例えば、クツを並べる。集合をもっと機敏するとか。そういったことなんです。 去年も話したかな？。M中が最後アンカー勝負で負けて、抜かれた上に20秒差で負けた年がありました。そのアンカーは今、沖縄のマラソン界では有名なT君というんだけど、そのT君が久志駅伝で負けた日に泣きながら先生のところに来て「先生、僕は先生が言うように授業も一生懸命頑張りました。練習も一生懸命頑張っています。ほかに何をしたら良いで

すか。「まだ、やっていないこと、いっぱいあるだろう。自分で考えてごらん。」 T君は翌日から、朝練の前に校門の草抜きを始めた。校門の草抜き。「俺はこれまでやっているから大丈夫。」草抜きで心を落ち着けて、苦しい時にそれを思い浮かべられるようになって、この子は負けなくなりました。(長距離は)苦しい時には、誰も助けてくれないので、自分に自信が持てること。やり続けることが大切です。練習も含めて、練習以外のこと、それを考えて実践してみてください。

順位表を見ると、男子だけで2位です。1位とは28秒差。150mです。追いつけますね。女子だけは、一分28秒差。まずは県大会出場を目指して、頑張っていきたいと思います。 ほかの学校もこれからシフトを上げてくると思うので、前にも一郎先生がおっしゃっていましたけど、他の学校がやらな

いことを羽地中が実践して頑張っていきたいと思います。 大会お疲れ様でした。