

「努力の女王がじっくり積み上げた“全国優勝”です。」

取り組み成果



全日本中学校陸上競技選手権大会(平成15年8月21日)

3種競技A 3020点 第1位

全日本中学校陸上競技選手権大会(平成15年8月23日)

3種競技B 3160点 第2位

国民体育大会広島県予選会(平成15年8月31日)

少年女子共通棒高跳び 3m55cm

日本中学最高記録樹立

国民体育大会(わかふじ国体)(平成15年10月27日)

少年女子共通棒高跳び 第2位 3m70cm

日本中学最高記録更新

平成15年度全国中学校陸上選手権大会について



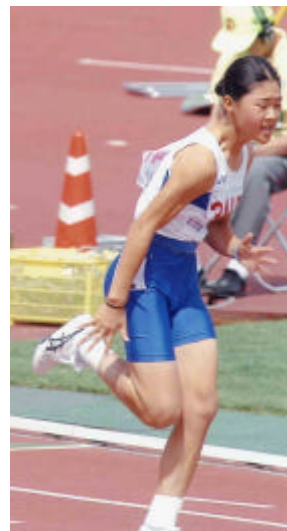
3種競技Aとは、走り高跳び・100m走・砲丸投げ、3種競技Bとは、走り幅跳び・砲丸投げ・100mハードルで、それぞれの記録を得点に換算し、その合計で順位を争う競技です。

この全国大会に出場するためには、6月15日までの公式大会(中体連、陸上競技協会主催の大会・記録会)において、広島県大会への参加標準記録(3種競技A 2200点、3種競技B 2150点)を突破し、さらに指定された2つの広島県大会(全日本通信陸上競技広島県大会および広島県中学校陸上競技選手権大会)で各種目に設定された標準記録を突破した選手が全国大会に参加できます。3種競技Aでは2800点。3種競技Bでは2850点になります。この指定大会で、彼女は3種競技Aで3048点、3種競技Bで3103点を出し出場を決めました。

標準記録を突破した全国の精鋭が北海道厚別公園陸上競技場に集まり、第48回全国中学校陸上競技選手権大会(8月20日～8月22日)が開催されました。

私は、仲田が2種目を制覇し、ウィッシュマン賞(3種競技の優秀競技者1名に送られる賞)を獲得するつもりで乗り込みました。

初日(20日)に行われた3種競技Aでは、出場者が24名でした。第1種目の走り高跳びで1m50cmを跳び、この時点の順位は11位でした。他の選手が好記録を出し少し不安がありましたが、第2種目の100mでは、向かい風が強いこの競技場で他の組が向かい風5.3mなどに悩まされるなかで仲田の組だけ風速0.8mと弱くなり、13秒29で幸運にも3位に浮上しました。第3種目は得意の砲丸投げで13m01を記録し、ここで大きく逆転して優勝をさらいました。



3日目(22日)の3種競技Bでは、44人が出場しました。第1種目の走り幅跳びで好調ぶりを発揮し、1回目から5m41cmの自己新記録で3位につけました。第2種目の砲丸投げでは、13m60cmとまた自己記録を更新し、ここで1位に躍り出ました。仲田は2位につけている大阪の石田選手に46点差でリードしていました。最終第3種目の100mハードルで勝負になり、仲田と私で安全策をとりハードルを丁寧に跳び、15秒前半でいけば逃げ切れると考えました。仲田は15秒75で998点となり、石田選手は15秒16の1087点で89点追いつかれ、逆に46点差をつけられ2位になりました。

最終順位の発表の瞬間、スピーカーの前で私と仲田は崩れるようにしゃがみこみ2人だけで悲しみに浸りました。守りに回ったことが裏目に出ました。石田選手は攻めに回り、ハードルでゴールした瞬間から優勝を確信し、記録も中学歴代30傑に入ることウイッシュマン賞も獲得しました。

ちょっとした考え、一瞬の出来事が明暗を分けることを学び、今回の経験は必ず彼女のこれからの競技生活や私生活、また私の顧問としての指導にいかされと思います。

“NEW” わかふじ国体について



平成15年10月26日に行われた第34回ジュニアオリンピック陸上競技大会(横浜国際競技場)においてBクラス(中学3年)100mハードルに出場し予選通過を果たしました。しかしその前週から風邪を引き調子を崩して当日も発熱のため県陸協の帯同ドクターと連携を取りながら準決勝は棄権しました。

当日中に静岡エコパスタジアムに移動し翌日、第58回国民体育大会の少年女子(中3~高3)棒高跳びに出場しました。これは本人の得意種目でもありジュニアオリンピックにおいて中学の先輩が5位に入賞を果たしているため、その活躍に刺激を受け、前日の発熱も治まり元気に跳躍しました。この国体は、自分が勝ち得て出場権を獲得したものではなく県民の期待を受けて参加するもので結団式のときから雰囲気は違っていました。しかし本人は、与えられた活躍の場を存分に楽しみ全中のときと違い、控えテントの中でも気楽に過ごしていました。

私は、遠征の前に学級のホームルームで本人がいないとき、みんなに「風邪を引いて熱があるなか、遠征中に遅れてしまう活動を取り組んでいる姿を見て私は、ここまでみんなへの迷惑を考えて取り組む姿勢は日本一にふさわしい人間だと思う。日本一になっていいと思う。28日の朝刊を見てほしい。」とはじめてみんなのまえで褒めました。また本人には、前日の就寝前、携帯電話のメールで「明日は、予定通りの行動を予定通り行うこと。」



3 m 91 c m にチャレンジできれば満足しよう。わしは勝つと思う。仲田は勝っていいよ。」と送りました。その結果、大会タイ記録、日本中学最高記録となる 3 m 7 0 c m を成功させ堂々2位に入賞しました。会場では高校生中心の参加者のなか、中学生が優勝争いをしていることで大変盛り上がり、その大歓声が福富中の仲田へのエールであることに對し顧問の私として指導者冥利に尽きる思いがいたしました。

成長過程



平成13年度 仲田は中学入学当初、運動嫌いで勉強も目立たず、他の生徒と比べれば身長がやや高い生徒でした。小学校のときは体育の授業が嫌いで、みんなと同じ活動ができず保健室で休むことがあったそうです。しかし、町内小学校陸上大会の走り高跳びで1 m 1 7 c m を跳び優勝したことで「楽で楽しめそう」と陸上部に入部してきました。

私の指導方針は棒高跳びと砲丸投げを主に置いた体力づくり中心の練習です。1年生から棒高跳びを体験したり砲丸を投げたりします。しかし、走る練習もあり彼女は、みんなの半分もこなせない状態でした。なぜなら、すぐ泣きながら保健室に入り込むことが多く、少し走ればしゃがみこみ休んでいました。100 m以上の走る練習をするならば過呼吸を起こし、これまた保健室へと行きました。

棒高跳びについては、目を輝かせていました。1年生の5月に一般の試合である広島県選手権大会に参加しました。記録は2 m 0 0 c mで、上位6名が参加できる中国五県対抗選手権にも出場しました。参加者が6名以下であったので全員参加できました。このとき顧問が引率できず父親が岡山県津山の競技場へ連れて行きました。お父さんはかかわれる部分での精一杯の努力をされていたと思います。帰りの高速道路のサービスエリアで食事をしながら、お父さんが彼女に「お前は棒高跳びを続けるんか？」と聞くと、「続ける！」と言いきったそうです。

1年生の12月、県陸上競技協会の中学生県選抜合宿に棒高跳び選手として選ばれ参加しました。(顧問の私は、この合宿での棒高跳びコーチです。)この合宿では基礎体力の増進のため、走・跳・投の専門のコーチによる種目に取り組みせました。

学校での練習は、この講習会で学んだことを顧問として自分なりに解釈し、それをやりきらせました。

1年生の3月には県陸協中学生県外合宿で奈良県に遠征し、そこでの記録会で棒高跳びにおいて1年生日本最高記録2 m 7 0 c mを樹立しました。

春の選抜合宿では、また専門のコーチに多種目でいろんな指導を受けました。

平成14年、2年生になり、夏の県大会では3種競技A(走り高跳び、100 m、砲丸投げ)で優勝し、中国大会では5位に入賞しました。これには本人も私も驚きました。

10月には走り高跳びで、広島県代表としてジュニアオリンピックに参加しました。11

月には東京国立競技場で行われたレディース陸上（女子の全国大会）中学の部棒高跳びで4位に入賞し、翌年の2月には香川室内陸上女子棒高跳び中学生の部で優勝しました。

平成15年、3年生になり6月には群馬で行われた日本ジュニア選手権（20歳以下の全国大会）女子棒高跳びで7位に入賞しました。

選抜合宿，県外合宿，指導者講習会と県の強化策の結晶が彼女だと思います。またこれらの指導を取り入れ，熱心に取り組んだ彼女自身の素直さが快挙を実現させたのだと思っています。

同じ気持ちを持ったライバルにも恵まれました。日本や世界のトップをねらうライバル達です。学校内では一つ上の先輩（日本中学ランキング3位），学校外では広島市の中学校で全国ランク2位の選手，県外では香川県や千葉県の一の選手と知り会いました。

また，棒高跳び（このたびパリの世界陸上で決勝進出した棒高跳びの澤野大地選手）と砲丸投げ（野口安忠選手）については，現在の日本記録保持者と写真をとったり話を聞いたり握手をしたりして，常に高い意識をもたせました。仲田自身，練習や遠征先でいつも競争意識をもち，仲のよい友達でもありながら相乗効果でお互いどんどん力をつけていきました。

このころ彼女は，陸上競技が好きでたまらない状態でした。

これらの経験が，このたびの全国大会で物怖じしない態度で勝負できる力を身に着けていったと思います。顧問の私は，その講習会で学んだ体力づくりと毎日のメンタル部分をサポートしていき，専門のコーチに習ったことを，意識して投げ込ませ，走り込ませ，跳び込ませるといった技術面でのサポート役に回りました。私の担当は棒高跳びなので，棒高については1週間に2回ほど実施し，練習時間の使い方は“体力づくり”とそれらの“込み”練習です。

今では体力面も心肺持久的なものを除いて，問題ない状態になっています。8月3日の県総体予選会では，1日の中で3種競技Aと3種競技B，そしてリレーの予選と決勝の合計8種目で大活躍しました。そのときの3種競技Bの記録は3165点で，ベスト記録であり中国中学校新記録です。

クラブ経営と彼女の変化

クラブでのメンタル面の指導の中心は，「人間として変化することを楽しむ」ということです。プラス思考で生活習慣やものの考え方が変化すれば，練習態度なども向上します。自分の向上に目を向ければ楽しみが増える。練習日記の文章の変化や，朝練習の参加状況，学校での宿題の提出状況，授業での発表回数，練習時の声だしなど，これらの変化が見られれば必ず記録も学力も向上してくるのです。



そのため，生徒の活動が安定した頃に目標を設定させることを実施しました。彼女が1年生の2月，最高の目標として“棒高跳びで世界一になる”中間の目標として“日本一になる”と宣言してき

ました。私は、その目標が達成できるよう最大のサポートをしていくことを決意しました。実力は、平均以下かもしれませんが意欲と夢を追いかける情熱は、ひしひしと感じていました。

目標を達成するための具体的な方策として、“世界一にふさわしい人間になる”というサブタイトルを与えました。“ふさわしい人間”とは・・・を考察させ具体的な項目をあげさせました。参考にしたのは本屋さんの自己啓発本でこれを買ひあさり、生徒に合う内容を選別し、心の貯金として“7つの習慣”を提示することにしました。そして“7つの習慣友の会”というカードを作り個人でいつも携帯させました。その具体的な項目として

主体的に行動する。

目標を持ってはじめる。

一番大切なことを優先する。

勝負において自分も勝ち、そして相手も勝つという気持ちをもつ。

自分がしてほしいことは、人にしてあげる。

自分の目標と同じ仲間を作る。

自分を磨く。



この習慣を通して、自分自身が変化していくことを楽しむようになりました。具体的には、競技の実力、学習、生活習慣、社会的マナーなど・・・。

ある事件が起きました。二人の同じ力の選手がいたとすると最終的に、「心の貯金の多い者が勝つ」と教えています。このことが現実には彼女に降りかかったのです。

2年生の11月、東京国立競技場で女子棒高跳びの全国大会がありました。同じ学校の先輩と2名で参加しました。もちろん実力は仲田のほうが上でした。結果は同記録ながら試技数差で、その先輩が3位、彼女が4位でした。先輩は表彰台に上がり、電光掲示板に映り盛大に表彰されました。

彼女は1時間以上競技場で泣いていました。その後先輩が残した言葉に、「私は1年間トイレの乱れたスリッパを“心の貯金”として揃えていました。だけど、愛(めぐみ)はしていません。愛と並んだら絶対勝てると思った。」と言いました。

このことが彼女を大きく変化させたのです。それからというもの、社会的マナー、人の嫌がること、家庭での奉仕活動も積極的に行うようになりました。

また、私の指導理念として経営の四訓があり“信じる”“待つ”“続ける”そして“たかぶらない”ということです。

そのことで彼女は、あれから半年後の今回の活躍を“信じ”、そして努力を“続け”その活躍のときをずっと“待った”のでしょう。





このごろからでしょうか、私の学級で取り組んでいる右脳トレーニング（瞬間記憶，基本的な計算，など）もめきめき実をつけてきました。（2年生と3年生は私が学級担任）2年生が終わる頃はクラスで1番，または2番になることが多くなりました。どんどん成果が出てきました。学年末の成績もトップクラスになり，彼女は自分が変化していくのを楽しんでいました。もちろん私も楽しんでいました。

ここで忘れてはならないのが4つの教訓である最後の言葉の“たかぶらない”です。心の高ぶりを抑えました。本来なら，勉強も運動も自信がなかった仲田が，どちらをとってもクラスのトップに出るくらいですから自慢したいのはわかります。そのとき私は，彼女へのクラブ日誌に次のように記しました。「わしは，仲田が大会で優勝したぞ！ 勉強もすごくなったぞ！ すごいだろう！ とみんなに言いふれたい，知ってもらいたい。しかしそのことは腹にしまっておこう。自分が評価することでなく人がどう見るかなのだから，人に自慢することではない。だから一緒にこの思いをわしらの宝物としておこう。」と送りました。

保護者をはじめご家庭では，彼女の変化を我慢ならず興奮されていましたが……。

今後の目標として，



現在 彼女の最大の目標は，2008年北京オリンピックでの頂点です。しかしその経過として，来年6月に鳥取で開催されるアテネオリンピック最終選考会日本陸上競技選手権大会において“世界の扉をノックする”ことです。

この大会に参加するための標準記録は3m70cmでこれをクリアしているため出場権を得ました。

オリンピックに出場するためには，4m40cmを越えれば確定。4m30cmで選考の上，可能性が出るのです。

恐ろしいかな，彼女の助走スピード，筋力，精神力からデータとしてみるならば順調に向上すれば可能な数字なのです。しかし来年の6月は私の生徒ではなく進学先の生徒なのですが。

最後に

私は，私のもっている知識を100%出しました。そして彼女はそれを120%にして成果として発揮するのです。なんとというすばらしい出会いでしょう。

私は，この経験を通して，教育のすばらしさを感じ，心から接することにより，結果がかえってくるという，子ども達の情熱を感じました。彼女の更なる発展を期待すると同時に，また次の出会いをじっと“待つ”こととします。

と，言いながら，すでに目の前に現れているので現在取り組み中です。