

関東大会 in 茨城県笠松運動公園

激戦を終えて

都総体を勝ち抜いた4名の選手が6/12～6/15の4日間、茨城県の水戸から15km程北上した場所にある笠松運動公園陸上競技場にて滋賀県で開催されるインターハイの出場権をかけて熱い闘いに臨んだ。4日間のうち、初日は混成八種競技の前半4種目(100m・走幅跳・砲丸投・400m)、2日目は男子砲丸投と、混成八種競技の後半4種目(110mH・やり投・走高跳・1500m)、3日目は男子走高跳、4日目の最終日は110mHの予選・準決勝・決勝の3レースと、フルスケジュールでこの遠征を過ごすこととなった。

混成競技の始まる前日の6/11に現地入りし、トラックのサーフェイスや招集場所、陣地の確保、トイレ、補助競技場の様子等を確認したのち、身体の状態を確認しながら、調整練習をした後、宿舎のある水戸駅に帰還した。

6/12(金) 混成八種競技に出場 混成競技に出場する佐野遥(3年)は、やや緊張はしているが、いつもの飄々とした言動は変わりなく、自ら周囲の空気を笑いで和ませている。しかしながら、頭の中は、これから始まるレースのイメージトレーニングをしているのが透けて見える。召集前の補助競技場でのウォーミングアップをやる頃になると、顔つきは完全に集中力が高まり、戦闘モードの様相に。準備万端整え、いざ、気合を入れて招集場所に向かうが、茨城県の運営側が大きなイベントに慣れていないのか、時間を大幅に過ぎても招集手続きが始まらない。招集場所周辺は選手だけでなく、送り出しで集まった仲間や指導者でごったがえし、イライラした不穏な空気が漂い始めている。せっかく高めた身体や気持ちもこれでは低下してしまう。場合によっては選手の怪我にもつながる。後で分かったのだが、山梨県の選手が棄権したにも関わらず、その選手が車で招集開始を延ばしていたとのこと、通常では時間内にいなければその時点で失格となり、待つようなことはあり得ない。そして、このことで悪い予感が的中することとなった。

最初の種目は100m。レース開始5分前に招集場所を移動し、スタート場所に。通常はスターティングブロックをセッティングした後、スタートの確認練習をして本番に臨むが、先ほどの遅延があったので少し練習をする時間をとるのかと思いきや、オンタイムに競技開始。スタンドから、お願いだから怪我だけはしないでと願いながら観戦していた。小雨が降ったりやんだり冷ややかな向かい風が吹く中、100mの記録は誰も好記録を出すことなく終了した。我が部の佐野遥もベスト記録よりも0.2秒ほど遅いタイムでゴールした。ここ最近調子が上がってきたので、11秒0台上手くはまれば悪くても11.2はでるかと考えていたが、11.43に終わった。そればかりでなく、神奈川県最大のライバルの一人ともくされていた選手がゴール直前、肉離れをした模様。ライバルとはいえ、宮崎の全国合宿でともに汗を流した仲間、戦わずして終わってしまう結果には残念でならない。

続く2種目目の走幅跳においてもハプニングが発生。1回目の跳躍が1ラウンドし、2回目の跳躍が佐野の前まで終了したところで、跳躍順を間違えて試技をした選手が発覚し、競技全体がしばらくの間中断してしまったのである。先ほどの100mといい、選手が万全の準備をして臨んでいるのに水を差す出来事がまた起こってしまう。身体が冷えて固まらないよう指示をしてしばらく様子を見守りながら待っているとようやく再開。直後の跳躍ではあったが、自己ベストの6m55を跳び、本人もガッツポーズ。1日目の一番心配していた種目であっただけに一安心、しかしながら、ハプニングはこれだけでなかった。彼が跳躍を終えた直後から雲息が怪しくなり、冷たい北風が吹き、雷鳴が聞こえ始めた。安全対策の判断で再び競技は2回目の途中で中断し雷雲が抜ける時間まで待たされることになった。この様な状況下で待たされたのちに跳躍しても無駄なエネルギーを使うだけだと判断して、3回目を試技放棄して3種目の砲丸投に備えることにシフトした。

3種目目の砲丸投が第一曲走路内でスタート。この時期、全国各地でインターハイに向けた全国11のブロックで予選を行っているが、関東だけは参加校が多いことを考慮し、北ある。しかも、砲丸投とやり投はワンピットで実施するので競技人数が2倍になるので1ラウンドするのに時間がかかる。この待っている時間をどの様に過ごすかも結果を左右する。彼の自己ベストは11m93であるが、先程のイレギュラーな出来事の影響を受けたのか、投げ急いでしまい11m55にとどまった。混成競技に大切なことは、すべての種目が狙い通りに上手くいくことはなく、どれか上手くいってもどれかが上手くいかないのが常であること、ベストの8~9割で良しとする気持ちで行うことが大事だと、アドバイスしている。本人もそのことは理解しており、すぐに次の400mに頭を切り替え始めた。

1日目の最終種目、4種目目が400m。今回の出場選手の特徴として、どの種目もバランスよく平均的に得点するタイプが多く、飛び抜けて得意種目で得点を獲得する選手がいない、昨年は、どの種目でも単種目でもインターハイ出場レベルの記録を持っている選手が出場していたが、今回は見当たらない。そんな中で、高得点が期待できる400mは勝敗を左右する種目の一つである。佐野も400mは得意種目ではあるが、他の選手もこの種目は得点を稼ぐ種目であることは間違いない。ベストの50秒台であればかなり有利に立つが、51秒台で走り切れれば、2日目に得意種目を多く持っているので、勝算が見込まれる。そんなことを分かっていたのか、スタートしてから前半はいつも飛ばすはずが、自重して200mの通過がいつもより1秒以上遅い。このままでは去年の、、、と昨年5位となり、ワイルドカードでもインターハイに行けなかったことが脳裏をよぎる。しかし彼は歯を食いしばり、最後の直線を乳酸に耐えながら必死にゴールに向かって走り抜けた。3着51.29(756)と電光掲示板に結果が掲示される。陣地に戻って1日目が終わった段階での合計得点と総合順位を計算してみると、2811点で4位に付けている。このままでは3位以内にならないとインターハイ出場を確定できない。しかし、得点を見てみると1番から5番までの得点が僅差で2849から2776と並んでいて、こうなると2日目に得意種目を多く持つ佐野に期待が持てる展開になってきた。

6/13 (土) 混成八種競技 (後半)、男子砲丸投に出場

昨日の混成前半の疲れも見せず、佐野は朝から元気で陣地の設営を終えるや否や、本日の得意種目であるハードルや、やり投のイメージをつくりメンタルリハーサルをし始めた。時折、剽軽なことをして周囲の笑いをとりながら、彼の頭の中はどんどん競技へと没頭していく。一見、注意散漫なような仕草でも、彼にとってはそれがいわゆるゾーンに入っていく方法なのだ、最近理解するようになった。早速、2日目最初の110mHは非常に動きがよく、15.19の彼自身の自己ベストに近い記録でその記録がハードルで1番となり、総合得点でもこの時点でトップに躍り出た。実は、2日目最初のハードルというのが一番難しい部分がある。前日の疲労と、朝一番のレースということで、得意種目でもなかなか思う様な記録が出ないことも。彼独特の朝からのメンタルリハーサルが功を奏したのかもしれない。

6種目、やり投。彼にとっては得意種目中の1番ではあるが、最近、肘を故障していて満足に投げる練習ができていない。一番不安な種目でもある。1投目、投げ急いだのか、やりが大きく右に逸れてファールとなる。混成競技のセオリーからすると、0点を避けるため1回目は必ず記録を残すことが大切であるが、不安材料がさらに増えてしまう結果となる始末。彼がコーチングエリアに来たので、2投目を短助走で記録を残し、3投目で記録を伸ばす作戦を提案。本人もそれを考えていたとの事。結果、見事作戦成功、2投目で47m52でトップに立ち、3投目更に記録を49m09と伸ばすことに成功。2種目連続で1番となったことで、2位以下を引き離すことに成功。しかし、次の走高跳は、2番目、3番目のライバルが得意種目であり、その出来によっては順位が入れ替わる可能性もある。

7種目、走高跳。彼にとってはあまり得意ではなかった種目であったが、それだけに練習の多くの時間を費やしてきた事もあり、最近、動きがどんどん良くなりマイナス種目にはならないはず。1m65から確実にクリアしていき、ノーマスで1m76までいけた。ここからが勝負、ライバル2人は80台後半を跳ぶ力を持っている。佐野も何とか跳んでほしいと願っていると、1m79を2回失敗した後、3回目で成功。更に調子に乗ったのか、1m82も1回目で見事成功。流石に1m85は失敗に終わったが、ライバルたちも88と85にとどまり。総合得点でトップに立ったまま最終種目の1500mを迎えることとなったのである。ちょうどこの間、競技場の反対側では男子砲丸投に石橋玲皇が出場。応援には渡辺裕子教諭と数名の生徒が付いてくれていたが、走高跳が終了した瞬間にスタンドを猛ダッシュして第1曲走路側まで移動したが、丁度本人が3投目を投げ終わった所であったので、見る事が出来ずに終わってしまった。仕方がないとはいえ、晴の舞台を見ることに出来なく、申し訳ない気持ちでいっぱいになり、陣地に戻ったところで、ここまで闘ったこと、初心者から始めて、自分を信じ続けてここまで到達できたことを賞賛し労っているうち、涙を見ていると、熱いものがこみあげて言葉にならない、一瞬、かつての高校時代の自分と重なったのかもしれない。悔しさのエネルギーは必ず次につながるはずである。

8種目、1500m。いよいよ最終種目を迎えるにあたり、得点表でタイム換算をすると、4857点でトップに立ち、2番以降4832点 4785点 4709点と続いている。この時点で3位以内はほぼ確実で、インターハイの切符も。あとは上位3名の順位争いという展開。佐野と2位の差は25点で4秒差、3位との差は12秒差。レースで負けていてもこのタイム以上差を離されなければ佐野の勝利となる。彼もそのことを自覚して、レースに臨んだ。レースは比較的1500mが得意な選手が前方を飛ばしていくが、彼らがどんなに飛ばしても上位に食い込む点差ではない。佐野は冷静にラップを刻む。練習では400ごとのラップを1.10から1.15、1.20と5秒毎落としてラスト300mをスパートして4.30秒台を狙う練習を繰り返してきた。その練習成果が功を奏したのか、初の4.30秒台の6.39.81自己新で、2位と0.8秒差、3位と6.7秒差でレースには負けたが、総合得点で見事優勝を決めた。総合得点5538点は自己新であり、板高新であり、インターハイでは入賞を狙える得点でもある。この時点で、板橋高校としては8年連続全国大会出場となる。また、関東チャンピオンは、北海道インターハイ男子100mで第4位に入賞した武蔵大地が山梨で行われた関東大会で優勝した時以来3年ぶりの快挙である。

6/14 (日) 男子走高跳に出場

走高跳に出場する星海成は、2年連続インターハイ出場の実績があり、それだけの実力も持っている選手である。しかしながら、2年生の都総体で記録した2m07（全国ランキング4位）を跳躍した以降、足首の故障に悩まされ、それ以降、思うような跳躍ができずにいた。今回の関東大会出場を決めた都総体においても、1m95を跳躍した後、痛み到我慢できず1m98以降を試技放棄し5位に甘んじて関東大会にコマを進めてきた。普段の練習も足首に負担がかからないよう、練習量をコントロールしながらようやく関東大会にたどり着いた感じである。ただし、ここに来てテーピングの仕方など試行錯誤しながら足首の痛みもなくなってきたこともあり、本来の跳躍に戻りつつある。その様な不安定な状態ながら、今回は彼の恐ろしいほどのメンタリティの強さを垣間見ることとなった。彼の打ち合わせで、6位決定ラインは1m97を1回目クリアがボーダーになる可能性が高いから失敗回数を抑えるためにはいつもの3回目クリアだと、着外になるから、1回目勝負だよと何度も何度も確認していたにもかかわらず、1m91から跳び始めたが最初から失敗を繰り返し、1m91、1m94をともに3回目成功。すでに6回跳躍している。こうなると、次の1m97を1回目でクリアしないとインターハイが遠のいていく。普通はこんな状態になってしまったらプレッシャーに押し潰されて成功などすることが出来ない。ところが、彼は失敗跳躍の中で、修正して1m97を一回でクリア。次の高さの2m00も2回目で成功。最初の失敗もあり、順位は4位となったが、最初の跳躍を連続して失敗したときには応援して見ているほうは絶望的になり、言葉では大丈夫と言いながら、今回は無理かもしれないと思ってしまった。ハラハラ・ドキドキではあったが、これで彼は3年連続インターハイ出場となる快挙を果たした。

6/15（月）最終日 110mHに出場

2年生ながらハイレベルの都総体 110mH を 4 位で通過した高橋健太の出番がようやく来た。昨日までは、仲間のサポートと応援の合間に自己の調整練習に励み、日に日にシャープな動きになってきている。いよいよレース本番だが、本日は予選、準決勝、決勝の 3 本を走り切る必要があり、その中で最後にピークを持ってくる必要がある。予選レースは昨年度インターハイ準優勝の選手に続いて 2 着 14.78。2 台目のハードル以降、力を抜いて流して走る有様、余裕の走りである。準決勝も同じ展開ではあったが、今度は真剣モードで風も絶好のプラス 1.7 14.12 の自己ベスト、板高新全国ランキングでも上位にジャンプアップする記録である。いよいよ待ちに待った決勝レース。結局、勝ち残ったのは東京の 4 名が真ん中にならび、いつものメンバー。東京都のレベルの高さを物語っている。決勝は追風参考ながら、東京都の 2 人が 13 秒台を記録。高橋は 14.04 を記録し 3 位入賞を果たした。いずれにしても上位 4 名は 3 月の宮崎で行われた全国合宿の仲間でもあり順調にいけば、インターハイの決勝でも顔を合わせるであろう。高橋は表彰の直前まで悔し泣きをしていた程、優勝を目指していた。まだ 2 年生ということもあり、失敗を恐れずにインターハイを思いっきり楽しんだレースをしてほしいものである。結果は後から付いてくるものであるに違いない。

今回、水戸に宿泊し、笠松運動公園陸上競技場との往復を繰り返し、渡辺裕子顧問教諭と 7 名の生徒でチーム一丸となり関東大会に臨んだが、混成八種に佐野遥、走高跳に星海成、110mH に高橋健太の選手 3 名が滋賀インターハイにコマを進めることが出来た。今後は、都選抜大会などを挟んで、7 月 30 日から始まる滋賀インターハイに向けてさらに強化しながら精進していく。

選手の活動に際して、同窓会、PTA、保護者の皆様、OBOG 各位、教職員の皆様等からご寄付等、ご支援を頂き、感謝申し上げます。

今後とも板橋高校陸上競技部の活動にご理解・ご協力の程、宜しくお願い申し上げます。

文責 板橋高校 陸上競技部活動指導員
笹川浩司