

菊川市駅伝チームだより



令和5年11月1日

チーム目標「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」

菊川市チームはなぜ本番に強いのか？

菊川市チームは、市の部で25チーム中多い方から19番目の人口ですが、令和3・4年度と2年連続で12位と大けんとうしています。その主な理由は、選手の育成がしっかりできていることだと思います（例えば、最近は菊川市チームの一員として市町対抗駅伝で活やくした後大学生になって箱根駅伝に出場した人が2人います。）。そして、もう一つは「本番に強い」、つまり持っている力を大事なときに出し切ることができることにあります。菊川市ではこの2年間、選手の状態をもとに、当日各自の目標タイムを設定してそれらを合計した予想タイムを出します。以下は、その予想と実際の結果です。

○令和3年度 予想：2時間20分04秒→実際：2時間20分05秒

○令和4年度 予想：2時間20分00秒→実際：2時間19分12秒



令和3年度は、強風が吹きあれていたのも、無風であればおそらくあと1分は速かったと思います。そして、令和4年度は、予想を48秒も短しゆくしました。ということは、どちらの年も「力を出し切った」だけではなく「力以上の結果を出した」ということができます。

その本番に強い理由をいくつかあげてみます。

日頃の健康管理のてっ底

日ごろから健康管理に気を付けているため、どちらの年も12人全員が万全かそれに近い状態で出場することができました。たった一人の選手変更でも全体の歯車が狂ってしまうことがあるのが駅伝の怖さですが、そういったことがなければ、全体の安心感も高まり、それぞれ自分の走りに集中できます。特にコロナかでもやり遂げたことに大きな価値があると思います。

悪条件をプラス思考で自分の味方に

令和3年度の大会は強風でしたが、このように悪条件の中でも大会は行われます。冷たい雨が降る可能性もあります。そういったとき、「いやだな。」と思っただけでは決してよい結果を出せません。ですから、例えば強風が吹く練習日には、向かい風や追い風のときの走り方のコツを教えてそれを本番に生かすように話すなど、常に悪条件を味方にする指導をしています。



メディカルサポーターの支援

選手にとって最大の不安は練習によるけがです。強くなるためにはハードな練習が必要ですが、けがの可能性も高くなります。それだけにけがをしにくい体づくりや痛み始めたときの対応が重要になります。そういったことについてメディカルサポーターの皆さんが全体や個人に指導・ケアをしてくださるため、駅伝練習が原因で大きなけがをする人はいません。

大会当日のマル秘作戦

令和3・4年度は、当日選手たちに2つの指示をし、それを全員が守ることで自分の走りに集中できていい流れが最後まで続きました。実は私が令和2年度に御前崎市チームの主将を務めたときも同じ指示をしましたが、令和3年度の菊川市同様、全員が力を出し切り前年度の23位から12位にジャンプアップ（しかも御前崎市の過去最高順位）しました。

【文責：北原弘明（かんとく）】