

菊川市駅伝チームだより



令和5年12月2日

チーム目標「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」

力を出し切るためのマル秘作戦

いよいよ本番が来ました。今まで皆さんは本当に苦しい練習をよく頑張り、日ごろの健康管理もしっかりやってきました。自分自身をほめましょう。そして今日は、家族や友人、スポーツ協会やコーチなど皆さんを支えてきてくれた多くの方への感謝をむねに、それぞれの立場で精一杯がんばりましょう。**感謝の心は、心の支え**となり、必ず**よい結果**につながります。

さて、今日は、出場する誰もが**いい走り**をしたいと思っているはずですが、では「**いい走り**」とは何か。それは、「**自分のもっている力を出し切り、自己目標を達成させること**」です。令和3年度からの2年間**マル秘作戦を徹底**することで、多くの選手がこれを**実現し、チーム目標も達成**しました。その結果としてついてきたのが2年連続の12位という好成績です。

マル秘作戦はたったの2つです。

作戦1「最初の200mは、自分に合ったペースを守れ！」

これだけ大きな大会だと、きんちょうとこうふんでオーバーペースとなり、後半がた落ちになりがちです。最初は「**冷静さ**」が**最も大切**。最初の200mでペースづくりができれば、その後もずっといいリズムで走りぬくことができます。

最も心配なのは、後ろの人に抜かれたときです。そのときにどれだけ「**自分は自分**」に**てっする**ことができるかどうかです。特に、“予想以上に上の順位でたすきを渡された場合”と“予想タイムがあまり速くない人”は「**速い人はどうぞご自由に抜いてください。**」「**オーバーペースがたたってそのうち失速する人もいるだろう**」と思って走るといいです。自分の目標タイムを達成すれば区間最下位でも全然構いません。

作戦2「最後は、死にものぐるいで走れ！」

これは、私自身のくいの残る経験から学んだことです。40さいのとき、当時菊川町の代表として初出場した私は、5km以上走ってわずか3秒差で区間賞を逃し、「最後の400mを死にものぐるいで走れば区間賞だったかもしれない。」とくやしさがこみあげてきました。その後は毎年くいのない走りをしましたが、結局区間賞をとれずに選手生命が終わってしまいました。

そして、くやしい思いをずっともち続けていましたが、令和2年度には御前崎市チームの、令和3・4年度には菊川市チームの主将としてこのくやしかった話しをしたことが好結果につながったことで、今ではあの経験があつてよかったと心から言えます。

さて、「**最後は**」といってもそのきよりは、人によって違います。残り1kmくらいからロングスパートで必死になる人もいるでしょうし、最後の100m勝負という人もいます。大切なのは「**くいをのこさない**」ことです。



この2つの作戦を達成させるために、**付き添いの方の協力**をお願いします。たすき渡しの時間が間近になったら「**2つの作戦は何?**」と選手に聞いてください。選手が答えられれば安心。もし答えられなくても、教えてあげればいいのです。きっと力を出し切ってくれます。

【文責：北原弘明（かんとく）】