

菊川市駅伝チームだより

令和6年9月4日



チーム目標「考え、学び合い、共に伸びる菊川市チーム」

本番で勝負強さを発揮するには

パリオリンピックでは、男子体そう団体の大逆転金メダルのように、**勝負強さを発揮**した選手を見て感動した人も多かったと思います。では、どうすれば特に重圧のかかる本番に強くなるのでしょうか。私が見聞きしたことや自分の経験から考えたことをまとめました。

- ① 日ごろから自己管理（規則正しい生活、食事、すいみんなど）をしっかりと行う。
- ② 自分で決めた目標に向かって、本番を意識しながら日ごろの練習をがん張り抜く。
- ③ チーム目標にもあるように、どうすれば伸びるのかを考え学び合う姿勢を大切にする。
- ④ 支えてくれている人たちへの感謝の気持ちを持ち、喜びを感じながら練習・競技をする。
- ⑤ 本番では、自分（チーム競技なら仲間も）を信じ、今ある自分の力を発揮することに集中する。冷静さ（特にペース）と気力（最後までがん張りぬく気持ち）を大切にする。
- ⑥ つらい経験（負け、けがなど）を通して、人間として成長する。

山あり谷あり、だから人生は美しい

パリオリンピックで、オランダ代表女子陸上選手のハッサンが、5kmと1万mで銅メダルを獲得し、さらにかこくな3種目目のマラソンではなんと金メダルに輝きました。彼女のレーススタイルは、集団の後方でレース展開を冷静に見て、ここぞというタイミングでラストスパートをして勝利するというものです。オリンピックのマラソンでも一度は先頭集団から離されながら最終的には逆転勝利を収めました。まさに⑤の「冷静さ」と「気力」で勝負強さを十分発揮したと思います。



このハッサン選手がさらにすごいのは、「**常に前向き思考**」であることです。それは昨年の世界陸上での言葉からもわかります。彼女は、1万mのレースでトップを走りながらゴール20m手前で転倒。11位となる大波乱となりました。普通だったら、悔しさや悲しみに打ちひしがれると思います。しかし、彼女はレース後「**こけちゃったわ。でも、人生山あり谷あり。だから人生は美しいのよ。**」と明るく笑い飛ばしたのです。きっとそれまでの人生で⑥のようにつらい経験をしてきた中で人間として成長した結果として、このような名言が生まれ、今回のオリンピックでの大活躍にもつなげたのだと思います。

9月15日には、菊川市の「**候補選手選考会**」が実施されます。参加する人には、ぜひこの駅伝チームだよりを参考に勝負強さを発揮してほしいです。また、中には思うような結果が出ないことがあるかもしれませんが、ハッサンのようにその経験を**人生や今後の競技生活に生かす**ことを期待しています。

【文責：北原弘明（かんとく）】