



希望★星

今どき高校生を訪ねて

写真／越中谷優一

vol.71 秋田県立秋田工業高等学校 (秋田県)

秋田県は全国でも2番目に降雪量が多い県(※)。例年12月から3月まで、道は白い雪に覆われる。ランナーにとって、恵まれているとは言い難い環境だ。それでも全国高校駅伝では、4年前の4位をはじめ、毎年上位に名を連ねている。チームは「自立と自律」を掲げ、世界の舞台で活躍する先輩たち以上の成績を目指している。

100年以上の伝統を誇る北の名門 雪はハンディではなく、強み

「イチ、二、サン、シ……」

爽やかな秋空の下、秋田工業高校のラグビー場には、小気味良い声が響いていた。同校のラグビー部は、全国大会15回の優勝を誇る強豪だが、取材に訪れた9月17日は遠征で不在。代わって19人の陸上部のメンバーが、5年前に數かれたばかりの人工芝の上で、汗を流していた。

部員たちは2列になつて向かい合いで、その場で腕振りをしている。手には木琴のバチのような形をした棒を持っていた。

「これは『腕振り棒』といって、腕振りの軌跡を確認するための器具です。本校の機械科の先生が、グリップをつけたり、長さを調整したり、試行錯誤しながら作ってくれました」

指導するのは大友貴弘監督(62歳)。チームを率いた19年間で、16回の全国高校駅伝出場(昨年時点)に導いているが、学生時代はレスリング部で、陸上競

聞きに行きました。そうして良いものを取り入れてきた。「腕振り棒」も、佐久長聖や長野東など、長野県の強豪校の先生たちから教わったものです」

腕振りの動き作りが終わると、生徒たちは「腕振り棒」を持ったまま、隊列を組んでグラウンドを飛び出していく。この日のメニューは50分ジョグ。久保田城址のある千秋公園、1周1・2kmのコースを走る。

最初の30分は集団走、後半20分はフリーにさせています。生徒たちは、「何のためにこれをやるのか」を常に考えなさいと、話しています。例えば、同じジョグでも、次の日がペース走ならば、ピッチとリズムを意識しながら行うなど、「腕振り棒」もただ持っているだけでは意味がありません。考えることで、初めて次につながってくるのです」

寮生活のルールは
生徒たちが自主的に決める

「自ら考える」という指導は、日常生活にも通じている。19人の部員のうち、18人が学校の隣

※国土交通省調べ。平成29年度調査



「腕振り棒」を持ちながら、腕振りながら、ひじ作り。主にひじ作り。すぐにひじ作り。チェックができます。(竹村君)

にある寮で生活をともにするが、そこでのルールは、部員たちが自主的に決めているという。電気エネルギー科の3年生、キャブテンの竹村拓真君は、「5月にみんなで話し合い、夜10時の就寝時に、部員のスマホを僕が預かることにしたんです。それまで布団の中でスマホをいじってしまい、なかなか眠らない部員がいました。睡眠不

足は練習に影響しますので、これは良くないと感じたんです」

チームのスローガンは「凡事徹底」。

「僕たちは試合や遠征で公欠が多く、周りのサポートが不可欠です。宿題をさぼつたり、授業中寝ていては、たとえ競技成績が良くても、学校の先生やクラスメイトに応援してもらえないと思うんです。まずは高校生として当たり前のことをやるのが大前提。挨拶をしつかりして、毎日30分は授業の復習をするようになります」

なき動きがいるとしているところにひじ作り。チェックができます。(竹村君)

このように、練習の際には、腕振り棒を使用するなど、独自の取り組みを行っている。

4年前には、全国高校駅伝で4位に入るなど、全国でも屈指の実力を誇る。しかし毎年12月から3月は、グラウンドや道路は雪に覆われてしまう。雪国の中には、冬は廊下を走つて練習する学校もあるが、秋田工業は廊下での練習は一切禁止。練習場所は秋田市内の県庁前での融雪した道路や、200mほどのトンネルを往復する。ポ

イント練習の時は、1時間かけて陸上競技場の雪かきを行ったり、レンタカーを借りて隣県宮城の陸上競技場まで行くこともあるという。

このような環境を、竹村君は「ハンディではなく、強みだと思います」と言い切る。

「厳しい環境の中でもやることが、走りにくく、と思うかもしれませんのが、僕たちはずっと寒い中を走ってきたので、走りやすくなっています。雪道を走る時も、つま先だけでなく、足裏全体でつき、接地時間を短くすれば滑らない。これは良いフォームにもつながります」



(写真右から)

・高橋正仁コーチ(38歳)
現役時代は、駒澤大学で主将を務める。4年前から母校のコーチに就任。
・大友貴弘監督(62歳)
日体大卒。30歳の時に赴任した本荘高校で陸上の指導をスタートし、女子の短距離でもインターハイ選手を育てた。
・野呂謙一部長(52歳)
現役時代は秋田大学で800m、1500mの選手として活躍。3年前より秋田工業で指導。

秋田県立秋田工業高等学校……1904年開校。機械科、電気エネルギー科など、5つの学科に、626人の生徒が通う。校訓は「質実剛健」。JR秋田駅から徒歩約32分。

練習日誌は丁寧に書いている

部員には、毎日練習日誌を提出させています。書くことで練習を振り返ることができます。強い部員ほど、丁寧に書いている傾向にあります。一方、慌てて前日の練習を、朝に書いて提出する部員は、日付や漢字が間違っていることが多い。どんな気持ちで競技と向き合っているのか、一目でわかります。

私がからは、全員に毎回メッセージ

「ジを返すのではなく、頑張っている部員に対し、私が今感じていること、今欲していることを書くようにしています。レース前になると、いろいろと不安になる部員が多い。そんな時は、例えばこんな言葉を書きます。

「先輩たちが培ってきた歴史と伝統の重さは理解しなければなりませんが、伝統は守るのではなく、革新によって作り上げていくもの。革新は、自ら考えることで『自律』し『自立』した選手でないと成し遂げられません」

冬は1時間雪かきをした後にポイント練習

こういった雪の中での走り方は、全国でも輝かしい実績を残してきた部の先輩たちから受け継がれてきたものだという。秋

田工業の陸上部は1915年創部であり、100年以上の歴史と伝統がある。OBには、2016年リオ五輪マラソン代表の佐々木悟選手や、昨年の世界陸上の50km競歩で銅メダルを獲得した小林快選手など、世界の舞台で活躍する選手も多い。

大友監督は、「先輩たちが培ってきた歴史と伝統の重さは理解しなければなりませんが、伝統は守るのではなく、革新によって作り上げていくもの。革新は、自ら考えることで『自律』し『自立』した選手でないと成し遂げられません」

北海道から読者投稿続々「地震後、走られる喜びを噛み締めています」

2018年12月1日発行
ランナーズ第43巻第12号通巻560号
毎月1回1日発行

頑張るあなたの
ランを応援

ランナーズ

2018
DECEMBER

12



定価 780円
[本体722円]

快走宣言

マラソン2週間前からの
『疲労抜き術』一挙公開します



「脚の痛み」「30kmの壁」に勝つた!

ストレッチの「継続は力なり」

谷川真理さん注目の『脂肪燃焼法、
その名は「ガチュル走(!?)」