

= 特集 =

努力のバトンをつないで

「第76回四国高校陸上競技大会」が6月、香川県で開催され、内子高等学校陸上部男子が4×100mリレーで3位に入賞。この種目で同校初のインターハイ出場を決めました。

陸上部の部員は現在27人。競技未経験で入部する生徒がほとんどです。リレーのメンバーは全員が内子町の出身。今回の特集では、競技関係者からも「強豪校」と呼ばれるようになった内子高校陸上部の皆さんの活躍を伝え、その強さの秘密に迫ります。



1_リレーで優勝を決めた4人で勝利の「U」サイン。3走の西岡選手は400mハードルでも活躍した 2_力強くスタートダッシュを決める松本選手 3_2走の松井選手がバトンの行方を見守る 4_アンカーの平井選手と大記録を喜ぶ顧問の鷲見英治先生 5_スタンドから選手を見守った部員のみなさん



チームベストを更新
県選手権が7月15・16の両日、愛媛県総合運動公園陸上競技場で開かれました。内子高校陸上部から男子4×100mリレーに出場。迎えた決勝のタイムは「41秒43」。インターハイ出場を決めた6月のレースで記録したばかりのチームベストを、一気に0・25秒も更新しました。愛媛県の歴代記録の中でも指折りのタイムです。会場のスタンドからも大きな声援が送られました。

さらなる高みを目指して
陸上部の皆さんはインターハイ出場を目標に掲げて、「Road to Hokkaido」を合言葉に厳しい練習を重ねてきました。4月から多くの試合に出場し、疲労や体調面で決して万全の状態とはいえない中での大記録達成。それでも4人の気持ちは、さらに上を目指しています。

次の目標は、「インターハイ決勝進出」と「愛媛県記録更新」です。夢の40秒台へ、挑戦は続きます。



インターハイ出場を決めた内子高校陸上部の男子リレーメンバー。7月には「第78回愛媛陸上競技選手権大会」(以下、県選手権)が開かれ、男子4×100mリレーで見事、優勝しました。活躍を続ける4選手に話を聞きました。



先生を喜ばせたい——
目指すは県記録更新

平井 遥陽さん(2年)
＝東沖＝



自分を成長させてくれた
先輩の分も頑張る

西岡 颯来さん(3年)
＝内子20＝

県選手権では本調子とは言えませんでした。それでも先生がいつも「最後は気持ち」と言うように、集中を切らさずに最後まで力を出し切れるのが内子の強みです。「絶対に勝つんだ」という気持ちをみんな大事にしているし、それだけの練習をしてきたという自信を持って試合に臨んでいます。

先生はいつも選手たちのために一生懸命になってくれます。記録が出なくて苦しい時期も見守ってくれて、自己ベストを更新したら自分のことのように喜んでくれました。インターハイで愛媛県記録を更新して、先生を喜ばせてあげたいです。

リレーメンバーで唯一の3年生です。僕が1年生の時の3年生は、新型コロナで大会が中止になってしまいました。当時のスローガンは「先生をインハイに連れていく」——。実際、それだけの力を持っていました。悔しい思いをした先輩たちの姿に「自分はこのままじゃいけない」と思い、陸上に対する意識が変わり、成長につながりました。本当に先輩や顧問の先生、環境に恵まれていると感じます。

インハイ出場を先輩たちもきっと喜んでくれると思います。本番に強いタイプなので、自分が引っ張っていく気持ちで、決勝進出を目指します。

強豪校と渡り合えることを
地元で証明したい

松井 悠真さん(1年)
＝内子15＝



小学5年生から陸上を始めました。リレーで中学選抜に選ばれ、日本一を狙えるようなメンバーでしたが、バトンを落として失格に——。すごく悔しい思い出で、リレーには強い思い出があります。

高校では地元で強豪校と競い合えることを証明したいと考えていました。リレーは4人の息が合わないと成功しない種目です。内子は仲間意識がどこよりも強く、本番での強さにもつながっていると思います。0コンマ何秒の世界では、ほんの少しの差で勝ち負けが決まります。ミスなく100%の力を出し切れるよう、4人で心をつなげて頑張ります。

誰よりも速く
スタートを切るために

松本 珀さん(2年)
＝田中＝



県選手権ではみんな疲労もあったので、いい記録が出て驚いています。リレーは1走の自分が失敗すると次もだめになってしまうので、スタートダッシュは自分の責任。誰よりも速く出るという気持ちでいつも臨んでいます。課題はまだ多く、一つうまくいっても、また次の課題が見つかります。全て成功したことは一度もありません。難しいけれど、それが陸上の楽しさでもあります。

少しでもうまくなれるよう、みんなの足を引っ張らないようにコツコツと努力を重ねています。インターハイでは絶対、新記録を出します。

27人の強さのトミツ

部員27人の内子高校陸上部。全国の強豪校と比べると決して多くない人数ですが、その強さの秘密はどこにあるのでしょうか。普段の練習の様子を部員の皆さんに聞きます。

真夏のグラウンドを駆ける

取材した7月下旬。炎天下のグラウンドには真剣な表情で汗を流す生徒たちの姿がありました。練習ではその日の予定や体調にに応じてさまざまなメニューに取り組めます。個別の種目や目的に合わせて自らメニューを選んで練習する時間もあります。練習中は学年に関係なく声を掛け合ったり、アドバイスを送ったりする場面もあり、ハードな練習の中にも和やかな雰囲気流れます。

最後の追い込み「全力走」

内子高校陸上部の練習の特徴の一つが、その日の締めくくりに行う「全力走」です。顧問の鷲見英治先生は「試合では7、8割の

力で走ることではない。意識を試合に近付けるための全力走。練習の最後に1本、一番苦しいときに全力を出せるのが大事。そういう集団になっている」と説明します。ゴール直後にその場で倒れ込んでしまう選手もいるほどで、練習の厳しさを物語っています。

仲間とともに努力し合える

「苦しい練習が当たり前。常に上を目指して努力し、高い意識で練習しようという雰囲気がある」と生徒らは口にします。個人競技の陸上は自分との戦いですが、苦しい練習を乗り越えるために仲間の存在も力になります。ひたむきに努力を続ける姿勢が伝統となっており、内子高校陸上部の強さにつながっているのかもしれない。



1_練習中の一コマ。ハードルを囲んで楽しそう 2_ミニハードルをリズミカルに飛び越えていく 3_全力走を終えて倒れ込む選手。苦しくても力を振り絞った 4_最後まで全力で走り切る 5_練習後は円陣を作ってミーティング



部員みんなで高め合える陸上部

堀本 翔馬さん(1年)
内子19第1



高校から陸上を始めました。初めは練習がしんどくて、毎日筋肉痛でした。しばらくしたら慣れるし、先生や先輩もサポートしてくれます。上下関係も厳しくなくてとても雰囲気がよく、楽しく練習しています。

練習する中で自然と目標もできました。僕の専門は高跳びで、背中や肩周りを鍛えるためのトレーニングをしています。仲間と刺激し合えるのもいいところで、特に松井くんは考え方がしっかりしていて、体調管理などいろいろな面で尊敬する選手です。部員みんな高め合える部活だと思います。

「できる」と信じて努力を続けてほしい

土居 春駆さん(3年)
内子19第2



キャプテンとして率先して努力することを心掛けてきました。自分も先輩の努力する姿を見てきました。学年関係なく一緒に練習するので、上級生は後輩に抜かれないように努力するし、その姿を下級生が見て頑張るとい、いい循環ができています。

これから1・2年生には自信を持って練習して、失敗を恐れずにいろんな種目にも挑戦してほしいです。「自分はできる」と信じれば質のいい練習になるし、結果にもつながるはずです。互いに切磋琢磨しながら、努力を続けていってほしいです。

みんなに支えられた恵まれた環境

松本 麻姫さん(2年)
大洲市



陸上部のクラスメイトに誘われてマネージャーになりました。選手たちは教室でも陸上の話をしています。特に、リレーメンバーはインハイへの思いが強く、いつも「北海道」と口にしています。暑い日も寒い日も練習に励み、有言実行のみんなを尊敬しています。

部にはOBの皆さんもよく来てくれます。大学で陸上を続けている先輩もいて、現役選手からアドバイスをもらえる恵まれた環境だと思います。先輩の応援も力に、これからも目標に向かって頑張りたいです。私も選手たちをしっかりサポートしたいです。

努力の先に見えてくるもの

先輩たちの頑張る姿が後輩へと伝わり、強い内子高校を作ってきました。インターハイを終えても部員の皆さんの活動は続きます。苦しい練習を積み重ねていった先に見えるものは——。選手の成長を見守ってきた、陸上部顧問の鷺見英治先生に聞きました。



内子高等学校陸上部顧問
鷺見 英治さん

選手の頑張りが全て

インハイ出場を決めたとき、陸上関係者の皆さんが「やりましたね」と声をかけてくれました。インハイのスタートリストを見ると、リレーの同じ組にいるのは陸上誌に出てくるような有名な学校ばかり。そんなチームと戦えるんだからうれしいです。子どもたちは本当によく頑張りました。

リレーメンバーを決めたのは4月に入ってから。1走の松本君がしっかりと流れを作って、スピードのある松井君で引き離す。3走はカーブを走るのがうまい西岡君で、最後に馬力のある平井君が乗り越えていくのが、今年の内子のチーム。みんなそれぞれの良さをきちんと出してくれたと思います。田舎の公立高校の快挙、本当にすごいことです。そして先日

愛媛県選手権でベストタイムをさらに更新。彼らはインハイの予選突破を目指して、さらなるタイムアップを目標に掲げています。

厳しい冬を乗り越えた先に

内子高校陸上部には「地獄の冬期練習」というものがあります。オフシーズンにはみんな次のセツトが始まるまで倒れ込んでしまうほど、へとへとになるまで走り込みます。そして一冬を越えて記録を伸ばしていく先輩の姿を見てきました。だからこそ苦しい練習に耐えられます。先輩たちが築いてくれた練習環境が、今の強さの下地になっています。

僕の経験上、いい記録を出せるのは年に1、2回です。ウォーミングアップで調子が良くて試合はうまくいかなかったり、逆に「体が重いな」と思っていた日に

いい記録が出たりします。陸上はすごく難しい競技です。努力の結果が早く出るか遅く出るかは分かりません。記録が出たときの喜びは、お金では買えないものです。だからこそ陸上は面白くて、続けてしまいます。

誰よりも努力

今ここで選手たちが頑張っているのは、自分を高めるため。社会に出たら、しんどいことのほうが多いし、自分の思うようになることなんてほとんどありません。それでも耐えて頑張っていれば神様が見てくれて、何かご褒美があるんじゃないかと思っています。子どもたちにもいつも伝えているのは、「素質は知らない、誰よりも努力」という言葉です。苦しくても努力を重ねた先に、きつとたくさんの喜びがあるはずですよ。

努力のバトンをつないだ先の輝きを目指して——