

夢の頂点へ！

～ 限りなく向上せよ！ ～

それぞれの「夢の頂点」があっていい！

期末テスト前部活停止期間に入りました。どの学校でも、定期テスト前は1週間程度部活動が停止され、テスト勉強に集中する期間が設けられています。それは、部活動が学校教育活動のひとつであり、部活動とテスト勉強を考えた場合、テスト勉強を優先させるのは学校として当然だと思います。この期間はテスト勉強に集中してください。

ただ、それぞれに「夢の頂点」があり、「テスト勉強も部活動も両立したい」と考えている子が、公式戦前の特例として朝練習に参加しています。それが「正解」だというわけではありません。私も中学生の娘を持つ保護者です。テスト前ぐらいはしっかり勉強させたいと考えています。一方で、子どもの目標を実現させてやりたいとも思います。それが勉強とは相反する分野であってもです。親としては難しい判断です。

そんななか朝練習に参加している子は、誰よりも「勉強も頑張る」という強い覚悟を持った子だと信じています。勉強も頑張ってほしい。陸上でも自己ベストをねらいなら、テストの点数でも自己ベストを狙う気でやってほしい。

昨日、千早赤阪中学校にわざわざ行って短距離強化コーチの田中洋平先生から指導を受けている本校の部員がいました。「全国へ行きたい」という思いで必死になって練習していました。また、大崎コーチに連れられて金岡競技場で19時まで練習した部員もいます。大勢の高校生が金岡で練習している中で、多少の「孤独感」も感じながら、それでも自分の夢の頂点めざして頑張っていました。そんな姿を見ていると、なんとしてもそれぞれを夢の頂点に立たせてあげたいと思ってしまいます。私には、自分にしかできないことがあります。自分だからできることがあると思っています。それをフルに活用することが、みんなの頑張りに応えることだと思います。初任者の頃、何もわからずいいかげんな練習でお茶を濁していた私に「私たちは速くなるために陸上部に入ったんです」と泣いて訴えてきた当時の女子キャプテンの言葉が今でも私の原点になっています。頑張れ！二中のアスリートたち！

短距離のスタートに強くなる！

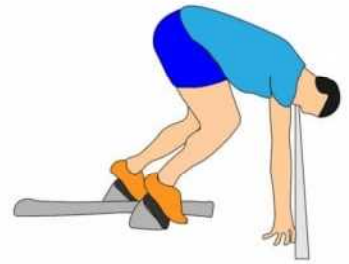
①「オン・ユア・マーク（位置について）」

クラウチングスタートは、「On your mark (オンユアマーク)」という位置についての合図で始まります。合図とともに、両足をスタブロの踏切板に置くようにかがみ、両手をスタートライン手前に置きます。この時のポイントは、**両手を肩幅よりも少し広めにすること**。両手の広さが狭いと窮屈になってしまいます。また、**肩はスタートラインの真上**に来るようにしましょう。



②「セット（用意）」

「セット（用意）」の合図とともに、スタートの姿勢を取ります。お尻を高く上げて、体重を前へと持っていきます。この時、**前足の膝の角度が 90 度、後足の膝の角度が 120 度**ぐらいになるようにすると良いです。膝が伸びきっているとスタブロを上手く蹴ることが出来ないで、**スタートの合図とともに勢いよく踏切板を蹴れるようにすること**が大切。



また、背筋が曲がっていると、勢いよく飛び出すことが出来ないで背筋もピンと伸ばすことが大切です。踏切版とスパイクとの間に無駄な隙間があると、踏切板を蹴るまでの間に無駄な時間が生まれるので、**足裏全体をスタブロにつけておく**ことも大切です。そして、あとはピストル音に全神経を集中させます。

③「ドン（ピストル音）」

スタートの合図であるピストル音がなったら、スタブロを蹴って勢いよく飛び出します。この時に一番注意したいのが飛び出す姿勢です。**首元から足首までが一直線になる**ような姿勢で飛び出すことが重要。そして飛び出す時は真上に跳ぶのではなく、**地面に対し 45 度を目標に飛び出します**。そして前足の膝は真っすぐ向いた状態で。そうすることで、スタート時の勢いをそのまま加速へとつなげることが出来ます。



この時、腕も大きく振ることが大切。**後ろの手は大きく後ろへ引き、前の手は前へと大きく出し**、腕を振る力も爆発的な加速へとつなげていきます。