



## 「0.04秒」

近江高等学校 陸上競技部 顧問  
花本 貴弘

今回「優秀指導者表彰」に該当するとご連絡をいただいたときに、私のような若輩者が優秀指導者としてふさわしいのかと悩みました。しかし、日頃の彦根市体育協会様のご支援やご協力への感謝の気持ちを表す良い機会だと考え、受賞させていただくことにしました。彦根市体育協会様には日頃から様々なご支援をいただき、心から感謝申し上げます。今後、彦根市体育協会様の発展に寄与できる存在に成長できるよう、懸命に努力していく決意です。

近江高等学校に赴任し、今年で9年が経ちました。9年前は、陸上競技に真剣に取り組む状態のチームではなく、指導をしていく中で、日々何が正しいのか分からなくなるほど悩みました。練習中に隠れて寝る選手、練習をさぼってマクドナルドにいたり、試合時にはアップをせずにお菓子を食べて、応援もせずにコンビニで雑誌を読む選手・・・日頃の練習中に、コンビニでアイスや唐揚げを買って食べる時間を作ったり、だるまさんが転んだをやっていたことが懐かしく思い出されます。しかし、ほんの少しずつですが、陸上競技を通して嬉しさや悔しさを素直に味わう選手がチーム内に現れ、時間はかかりましたが、頑張っ練習に取り組む選手が増えてきました。

私が赴任したときに入学してきた女子選手が滋賀県大会優勝、近畿大会決勝進出、全国大会出場という結果を残してくれ、彼女の卒業とともに校内で強化部に昇格することとなり、チームの強化が一気に進みました。同時に、現在女子選手と男子棒高跳の指導を担当してくださっている近藤高代先生が近江高校に赴任され、二人三脚でチームの強化を進める体制ができました。

赴任当初、「5年後、リレー種目で県大会決勝進出」を大きな目標として掲げていました。赴任してちょうど5年目の春季総体において、1、2年生のメンバーでプラス枠の最後で決勝進出が決まった日、大会から帰宅する車内で、感情が崩壊するほど涙を流したことは、今でも鮮明に覚えています。初めて県大会での決勝進出を決めてくれたこの1、2年生メンバーは2週間後、近畿総体の4×100mRにおいて、43"12のチームベストで走りました。その1年後、2、3年生となったこのメンバーは、同じ近畿総体で41"46で走りました。彼らの努力が素晴らしい成長につながりましたが、決勝進出まで0.04秒という悔しい結果に「リレー種目で近畿の決勝へ」という新たなチーム目標ができました。

その後、近畿総体での決勝進出が大きな壁となり、決勝に進出してインターハイに行くために何を強化していくべきかを全力で模索していく時期となりました。そして9年目の今年、やっと近畿総体で決勝進出をすることができ、さらにインターハイ出場が決まりました。インターハイ出場が決まった瞬間、過去の近畿総体において0.04秒で惜しくも敗退し、現在は大学生になったメンバーも競技場にいました。彼らが残してくれた「近畿で勝負をして全国に行く」という魂が大きく開花した瞬間でした。

リレー種目での初の全国インターハイは、40"90という滋賀県新記録を出せたものの、決勝進出まで、あと0.04秒という悔しい結果に終わりました。そして「リレー種目で全国の決勝へ」という新たなチーム目標が生まれました。来年の三重インターハイは、絶対に決勝の舞台で勝負をします。最後に、全国インターハイ出場時に自校で作ったTシャツに書かれている言葉を紹介し、この9年間の「感謝」を伝え、10年目となる来年度への「希望」と「覚悟」にします。

走る選手の魂は	感謝の心	すべての魂をバトンにこめて
補欠選手の魂は	悔しさ	絆でつなぐ近江のバトン
応援選手の魂は	自らの声	伝統の魂を受け継ぎ
保護者の魂は	我が子の喜び	「リレーの近江」の名を誇れ
先輩方の魂は	託す涙	
恩師の魂は	願う成長	
顧問の魂は	ここまでの道のり	滋賀 近江高校 陸上競技部

# Lakes Magazine 2018年10月号

**今**

年のインターハイ男子4×100mリレーで、昨年引き続き滋賀県記録(40秒77)を塗り替えた。近江高校は今、湖国で最も熱い男子陸上競技部と言えるかもしれない。個人でも能登川中学出身の中村恭輔(3年)が、県勢として46年ぶりに近畿ユース男子100mで優勝。京都・洛南など強豪が集うハイレベルな大会で、中村は10秒62という自己ベストも更新している。



花本貴弘監督

「中学のベストは11秒61。高校で約1秒も縮められた。でも、タイムは特に気にしていません。自分のベストをコツコツと更新してきた結果の1つですし、これからもそれ

続けるだけです」と中村は話す。謙虚だが、その言葉には自信に満ちた強さを感じられた。

中村だけではなく、近江にやってきた短距離選手は大幅にタイムを伸ばしている。花本貴弘監督はその理由をこう説明する。

「3時間の練習だったら、2時間



日頃からお互いのフォームをチェックする



河内颯太(2年)

中村恭輔(3年)

## [陸上競技] 近江高校 男子陸上競技部

**Team Profile** / 部員23名。部員は全て短距離選手。4×100mで2017年にインターハイ初出場。今年のインターハイでは前年度にマークした滋賀県高校記録(兼 滋賀県記録)を自ら更新してみせた

## SKETCH of SPORTS 高校生

TEXT & PHOTO / KUNIHICO SHIRAI

### 4×100mリレーの県記録を次々と更新。秘密は体&フォーム作り、そして“厳しい目”。

半はストレッチ系の練習をします。体の柔軟性を高めたり、補強したり…。目的はケガをしない体を作ること。ケガをすると、どうしても成長速度は落ちますから」

体作りと同時に、正しいフォームを徹底的に磨くのも近江流だと花本監督は続ける。

「腰の回転、脚の動かし方、腕の使い方など、いかにして地面に力を伝えて反発力を得るかといった走りメカニズムを理解しながら、正しいフォームを身につけさせます。自分で考えるプロセスが成長につながりますし、大学での伸びしろを増やすことにもなります」

近江ではフォームが乱れていたから、先輩後輩に関わらず部員たちで指摘し合う。声が出ていかなかったら注意もする。お互いを高め合いながら、自分も成長するのが近江の方針のようだ。

リレーのアンカーを務める河内颯太(2年)は「相手のプラスになると思うので、先輩に対してでも厳しく言います(笑)。でも、その環境があるから、リレーのバトンパスに必要な信頼関係が生まれるとも思っています」と話す。

2年連続でリレーの県新記録を樹立した近江。その背景には、選手たち自身の「厳しい目」がある。

## ●指導者 花本貴弘の紹介

- ・滋賀県高等学校体育連盟 陸上競技専門部 理事
- ・滋賀県高等学校体育連盟 陸上競技専門部 短距離強化委員
- ・滋賀県陸上競技協会 国体選抜・育成事業 短距離強化委員
- ・日本陸上競技連盟 U-19 強化研修合宿〔近畿・東海地区〕  
男子短距離（100m、200m）指導
- ・近畿高等学校体育連盟陸上競技強化研修会 短距離指導

愛東北小学校 → 愛東中学校 → 彦根東高校 → 東京理科大学

担当教科は数学。今年35歳。3歳と5歳の娘がいます。

よく体育会系と言われますが、理工学部出身ですので、ガチガチの理系です。陸上の動作や走り方を物理的に考え、理論的に指導をしています。もちろん、難しい言葉を使わずに、高校生にも分かりやすいように噛み砕いて説明することを心がけています。近江高校では、走り込みや筋トレをやりながらも、基本的には各選手の骨格や特性に合わせたアドバイスをしながら走りを作っていきます。

### ☆近江高校 男子陸上競技部の特徴☆

高等学校における部活動の役割 『社会人としてのたくましさを身につける』

- 1、親離れと自立（子どもから大人への過渡期）。
- 2、自己処理能力の育成（辛い事、耐えるべき事を自己処理していく力）。
- 3、上下関係と礼儀（高校時代に学んでおくことで、後の人生が楽になる）。

- ① 物理として陸上を考え、理論的に技術を教えさせていただきます。
- ② ストレッチの種類や体のケアは全国一。怪我をしない体作りに時間を割きます。
- ③ 指導種目をしぼり、しっかりと一人ひとりに声かけ・指導をさせていただきます。
- ④ チーム内競争がとても激しく、常に緊張感のある勝負をしながら練習ができます。
- ⑤ 部の規則は、すべて社会に出たときに大切になってくるものだと考えています。

**練習の見学・相談等は1年を通して受け付けております**

**近江高等学校 花本貴弘【0749-22-2323】**