凡　事　徹　底

当たり前のことを当たり前に

蕨市立第二中学校
学校だより
令和４年度
第３号（６月号）

強いチームのルール

校長　椿　智絵

青山学院大学陸上部と言えば、今年の箱根駅伝で、2年ぶりの総合優勝に輝いた大学駅伝の名門校です。今年の大会では大会新記録を樹立し、過去10年で総合優勝6回と大学駅伝界に、旋風を巻き起こしている学校でもあります。

なぜ青山学院大学は、常に強いチームを作り上げることができるのでしょうか？そこには原晋監督が重んじる独自のマイルールがあるのだそうです。（４月２９日ＦＮＮプライムオンライン配信の記事より）

チームを強化していく上で、原監督が最初に取り組んだことは、「寮則の充実」だそうです。駅伝競技やマラソンは一人で走っていく、ランニングパンツ、ランニングシャツだけで走っていく競技であり、陸上競技は規則正しい生活をルーティンのごとくやっていかなければ強くならない競技で、選手強化で一番大事なことなのだそうです。

青山学院大学陸上部には、細かいルールがたくさんあるそうです。例えば、

- 選手は全員、寮生活。
- 起床後はすぐに近所の公園へ。
- 5時50分からアップを中心に20分の運動、場所を移動しておよそ9キロの走り込み。
- 寮生活は、朝5時起床、22時の門限。
- 掃除は全学年で当番制。
- 朝食は全員で一緒に。
- 練習は1日3時間まで、などです。

5時起床の門限が22時などは、大学生には少し厳しいように思えますが、「強くなりたいって思ったらその時間を守って、競技に集中する人が多いですね。」と部員は言っています。

強い青山学院大学には、さらに独自のマイルール、鉄の掟があり、それを忘れると、どこにいても寮に呼び戻され、全員が完了するまで全員が待たされることもあるそうです。

そのルールとは、外出札を管理することだそうです。赤が外出するときで、白が寮にいるときで、寮の敷地から出るときは赤に返さないといけないというルールが鉄の掟です。

選手たちは、ルール忘れをしないようにするために、名札を返すと上下にさすって確認したり、写真を撮ることを習慣づけしたりして絶対に忘れないようにしているそうです。

なぜ「名札を返す」ことが重要なのでしょうか。原監督は、「（外出札は）しつこくこだわっているルールのひとつですね。毎日外出するときに、ちゃんとルールを守ることができるかできないか。当たり前のことを当たり前にできない子は育たないと。これ長距離走の基本なんですよ。」と話されています。

さらに「駅伝は、チーム10人の評価で成り立つので、いくらエースであっても私生活で適当なことをしていたら、仮にブレーキになった時に、やはり『お前適当なことやってるからだ』って、チーム内の選手から批判されるわけです。」「逆にブレーキになっても普段の私生活がきちっとしていれば、そこは『ドンマイドンマイ、しょうがないよ』と、『我々は一生懸命頑張ってきたんだから』という形になっていくわけです。ですから、陸上競技の規則正しい生活というのは強化の一丁目一番地にあるということなんですね」と語っています。

強さの秘密の一部分だと思いますが、「当たり前のことを当たり前に行うこと」、「規則正しい生活を送ること」が大切であることを実感できるエピソードでした。

《学校教育目標》
自ら学び、深く考える生徒　（知）
心豊かで、思いやりのある生徒　（徳）
たくましく、健やかな生徒　（体）

蕨市立第二中学校
電話：048-443-2670 FAX：048-443-2671
URL：http://www.warabi.ne.jp/~warabi-2/
e-mail：warabi-2@warabi.ne.jp