

# 田辺AC



田辺アスリートクラブ 2025.11.29 (土) No.92

## 「どうやったら速くなれるのか」

中学生の頃はずっと、「どうやったら速くなれるのか」考えていました。1968年メキシコオリンピックマラソンで銀メダルの君原健二選手が「あの電信柱まで」とマラソンで頑張った話を聞けば、そのように短い目標を作つて必死に練習をしました。漫画「巨人の星」で「うさぎ飛び」をしている様子がいいと思うと、倒れるまで「うさぎ飛び」をしました。1928年アムステルダムオリンピック三段飛びで金メダルの織田幹雄さんが「家から学校までかかとをつけずに歩いた」と聞けば同じようにかかとを上げて学校へも歩きました。

今となっては、すべて間違つた練習方法だつたと思います。電信柱はともかく、「うさぎ飛び」も「かかとを上げて」も科学的根拠は無く、「うさぎ飛び」にいたつてはここ30年くらい見ない指導法です。しかし、間違つた方法でも、自分の意思で、速くなると思って、必死にたくさん練習すれば記録が伸びて、それなりの記録を残すことができます。

私は、能力は人並みであったと思いますが、「速くなりたい」と思う気持ちは人一倍あつたように思います。しかし、自分で速くなつたとは思つていません。クラブみんなが速くなつてこないとクラブは強くなつません。私以外の後輩たちにもその気持ちがなければだめなのです。

中学時代の私は、先輩もなく、2年生からキャプテンをまかされ、指導の先生もいなかつたので、私が練習計画をたて、後輩たちの指導もしていました。でも、間違つた練習方法でも、私も後輩たちも意識を持つて一人ひとりが必死になつて頑張れば、指導者が無くとも戦えます。実際、西牟婁地方で総合優勝、近畿大会にも何人も出場しました。

今の田辺ACの子どもたちに望むことは、「速くなりたい」という気持つと「自分で速くなる方法を考えたい」とにかく自分で強くなりたい、自分で考えて努力できる子どもになってほしいと思っています。そのことは陸上競技だけでなく、後の人生の生き方を決めてしまつと思つます。私自身その時の成功体験が70歳になつても生きています。今なお、やりたいことがあるし、頭にも残らなくなつていますが、自分のしたいことができるよう努力をつけています。今の子どもたち、お父さんお母さんにも分からぬと思いますが、70歳にとつて大事なことだと思っています。豊田 昭裕

## 2025年 1 2月の予定

- 12月 6日 (土) 9時～11時  
(田辺S P 陸上競技場)
- 13日 (土) 9時～11時  
(田辺S P 陸上競技場)
- 20日 (土) 9時～11時  
(上秋津若もの広場)
- 27日 (土) 9時～11時  
(上秋津若もの広場)

※ 練習場所は、HP 「田辺AC」 を検索し、ご確認ください。

前日に練習場所の変更や当日の天候により中止する場合もあります。

練習の直前に必ず確認してください。

### 記録会・大会の検索や結果の確認方法

アスリートランキングを参照してください  
「アスリートランキング」を検索し、下記をクリック  
「都道府県別検索 - AthleteRanking.com ver 2.0」

「和歌山県」をクリック  
ご覧になりたい大会をクリック

練習時間・場所・年会費

### ○毎週 土曜日 午前 9時～11時

場所…◇田辺スポーツパーク (S P)

[陸上競技場、体育館 (上靴が必要)  
室内練習場、多目的グラウンド]

◇上秋津若もの広場 ◇新庄総合公園

◇紀南こころの医療センター (たきない町)

◇東部小学校 ◇扇ヶ浜

会費…1～3年生 年間 8,000円

4～6年生 年間 9,000円

9月～10月入部は 5,000円

11月～12月入部は 4,000円

1～3月入部は 2,000円頂きます。

### ○毎週 火・木曜日 午後 6時～7時 (希望者)

場所…上秋津若もの広場 会費…年間 2,000円

☆事務局・連絡先 … 戎嶋

TEL 090-5152-8802

PCメール acebisujim@leto.eonet.ne.jp

携帯メール ad-9130.660-3.bc@docomo.ne.jp