

今年6月、東北町で行われた青森県小学生駅伝大会で3年連続優勝を飾ったむつ陸上クラブ。長距離を得意とし、特に女子のクロスカントリーリレーは青森県の強豪として知られる存在だ。2003年に設立以来、県小学生駅伝は優勝10回、全国小学生クロスカントリーリレー大会は5回出場の実力を持つ。

「楽しくやっていたほうが長く続きますからね」。にこやかな表情でそう語るのは、むつ陸上クラブの指導にあたる大平小学校の教頭を務める成田弘美監督。

もともとは小学校の部活動として行っていた陸上部。ところが他の地区の子どもたちも指導を受けたいと要望があり、青森初の私設陸上クラブとして成田監督と斉藤コーチが立ち上げ、育成会として運営している。

「今、むつ市の子どもたち18人が在籍しています。以前は学校の枠を超えてクラブチームをつくる発想には至りませんでした。が、陸上が好きでやりたいと思う子どもたちの気持ちがあるのなら、その能力を生かしてあげたいと思います」と話した。

練習は週5日、むつ運動公園陸上競技場で平日は18時から1時間、土日は9時から1時間半行い、ジュニアコースと選手コースに分かれてレベルアップを図っている。雪の降る冬期間は恐山街道やしもきた克雪ドームを利用して通年活動している。

スケジュール帳には綿密に組まれたクラブの練習メニューがびっしりと書き込まれている。大会の翌日は軽めのメニューにするなど1カ月以上前から細かな内容が考えられている。また遠征も多く見られ、県内だけではなく秋田や北海道の大会にも積極的に参加しているという。レース開催地ま

で選手の移動はコーチ陣が行っている。こうした熱心な取り組みで子どもたちは驚くほどに成長していく。

今年も選手たちはめきめきと力をつけている。中でも中心になっているのは6年生の女子5人。中美姫咲、寺嶋心優、沼澤佑来、平井遥菜、梅森紗菜らがチームを盛り上げている。キャプテンの中美はクラブに入り4年間走り込み鍛えてきた。スピードが持ち味のリーダー。

「ずっと練習を頑張ってきて、駅伝大会や個人の大会で良い結果が出ると感動します。チームにとって自分も役に立っていることがうれしい」と中美。練習も決して楽しいことばかりではないが、ひたむきに頑張る姿はチーム全体に相乗効果をもたらしている。

それでもモチベーションを保ち続けることは難しい。「例えば、けがの時は練習ができなくなると落ち込みますが、まずは治すことが優先。しっかり休ませます。元気になったらなにか言葉かけのより練習量なんですよ。ゆっくりでもいいので長く走らせるんです。距離数がその子の自信になるんです。そして徐々にペースをあげて走らせます」。成田監督も中学の陸上部で長距離選手として活躍していた。ところが貧血のため長距離ができなくなったという。そこで種目を変えて、短距離、ハードル、幅跳、棒高跳など全種目を一通りやってきた。こうした経験が指導に生かされ、子どもたちは陸上が好きになり競技を続けその中に喜びも見出している。クラブを巣立った選手たちも皆中学や高校、大学と陸上を続けている。

「箱根駅伝に教え子が出て、それを皆で応援に行ってみてみたいですね(笑)」
成田監督の夢である。



輝くような笑顔と
元気いっぱいの走りを見せてくれた
むつ陸上クラブの選手たち

撮影◎間垣幸子
文◎編集部

未来を創るジュニアたち
AOMORI AKITA JUNIOR ATHLETES
Junior athletes with a future

Cross-country Relay

むつ陸上クラブ

MUTSU TRACK AND FIELD CLUB

(青森・むつ市)

楽しく取り組むことが続ける秘訣 クロスカントリーリレーの強豪クラブ