



# やらまいか

例会日：毎週火曜日 12：30 例会場：豊川商工会議所  
 会長：井指光基 幹事：山城康司 SAA：笠原盛泰 会報委員長：小野喜明  
 事務局：豊川市豊川町辺通4-4 豊川商工会議所会館内 TEL0533-86-2535 Fax0533-86-8889  
 ホームページ <http://toyokawahoi.tank.jp> Email [hoire@sala.or.jp](mailto:hoire@sala.or.jp)

本年度22回 通算第1048回 平成19年12月11日(火) 晴

ゲスト 名城大学女子駅伝部コーチ 小林孝一さん  
 豊川工業高校 教頭 小嶋雅文さん 陸上部監督 渡辺正昭さん  
 豊川高校 校長 小林康典さん 女子駅伝部コーチ 森安彦さん  
 ビジター 戸田俊晴さん(豊川) 内藤雄功さん(豊川)  
 出席報告 宮崎眞一委員長

会員総数	計算会員数	本日の出席者数	本日の出席率	12/1修正出席率
57名	51名	32名	60.8%	100%

司会進行 笠原盛泰 SAA

## ★会長の挨拶及び報告 井指光基会長



こんにちは。今日は、豊川工業高校さんと豊川高校さんにお越し頂いております。ご存知のように、豊川工業高校さんは10年連続出場、また豊川高校さんは初出場ということで、

12月23日に京都の都大路で行われる全国高校駅伝大会に出場されるということです。誠にめでとうございます。当クラブの新世代委員会事業の一つとして両校を応援する応援募金の贈呈式を後ほど行います。

それから、本日は外部講師の卓話で、夏目プログラム委員長さんのご紹介の方です。名城大学女子駅伝部コーチの小林さんで、豊川工業高校陸上部のご出身だそうです。

## ★幹事報告 山城康司幹事

ウィークリー：豊川RC  
 例会臨時変更のお知らせ：渥美・豊川RC

## ★委員会報告

近藤哲司会員  
 葬儀会葬のお礼あいさつ

永田恵照会員  
 スリランカの報告

## ★新世代委員会事業贈呈式

### ◎新世代委員会あいさつ

こんにちは。全国高校駅伝大会に男子は10年連続の豊川工業高校さん、女子は念願の初出場の豊川高校さんが決まりました。

おめでとうございます。男子も女子も同じ市から出場するのは非常に珍しいのではないかと思います。私は東京へ時々出張するのですが、その時に豊川はなかなか知られていません。豊川稲荷さんは知っているがその他は何も無いということです。これからは駅伝の豊川と言ってもらえるのではないかと大変感謝したいところであります。

豊川宝飯ロータリークラブの新世代委員会としましては、2校を応援させて頂きたいと思ひまして、少しですが応援募金を贈らせて頂きます。頑張ってきて下さいと言うよりも、リラックスして楽しんで走ってきてもらいたいと思います。おめでとうございます。



## ◎応援募金の贈呈



## ◎豊川工業高校・小嶋教頭あいさつ



こんにちは。本日は学校長が急用で出張になり私が代理で参りました。本日は、私どもの為にこのような場を設営頂きま

して本当にありがとうございます。先ほどは過分な応援募金を頂きましてありがとうございます。我が豊川工業高校は、今年で10年連続での出場となりました。これも豊川宝飯ロータリークラブの皆様方をはじめ地域の皆様方のご支援の賜物であると思っております。私は豊川工業高校へ赴任して今年2年目になります。本校の陸上部については皆様方よくご存知だと思いますが、自分の印象ですと、生徒の練習風景が一番好きです。生徒の走りを見ていると芸術を見ているように思います。やはり全国に通じるものというものは違うなあと感じております。10年連続であります。来年以降もこの記録をさらに伸ばしていけたらと思っております。今後とも皆様方のご支援をよろしく願います。本日はありがとうございました。

## ◎豊川工業高校・渡辺監督あいさつ



皆さま、こんにちは。本日は、このような会に参加させて頂きまして誠にありがとうございました。先ほどは過分な応援募

金を頂きまして本当に感謝しております。お陰さまで10年連続で男子は全国大会に出場

できることになりました。本当にこれは地域の皆様方のお陰だと思っていますし、これを励みに今後も頑張っていきたいと考えております。

我々は、地域の後輩たちを育てるということをもットーにやっております。もちろん高校時代に陸上競技を通じて成長してくれるのが一番有難いのですが、それ以上に思うことは、今日来ています小林孝一君は僕が担任をしていました。大学へ行って頑張ってくれて、今は日本一の大学女子チームのコーチをやってくれています。また孝一君たちが次の世代を育てていくということをやっているとなると、我々もやってきた甲斐があったかなと思っています。また今後とも頑張っていきたいと思っておりますので、応援宜しく願います。今日はありがとうございました。

## ◎豊川高校・小林校長あいさつ

こんにちは。本日は大変貴重な時間を割いて頂きましてありがとうございます。また大変過分な応援募金を頂きまして心よ



り感謝致しております。本校の駅伝部が全国の舞台に出るということで、今まで高いレベルでのノウハウがなくて、豊川工業高校の佐藤校長先生はじめ、後援会の補佐を頂きながらここまでやって参りました。いろいろなどころでご挨拶をさせてもらっていますが、大変あたたかい激励の言葉を各所で頂きます。なかなか学校の外に出る機会がないものですから、地域の皆様方の生の声を頂いて気持ちが引き締まります。願うのは、本校の部員が無事に全員走ってもらうと同時に、当日はテレビ放映をされるので、工業さんとともに、一日中、豊川の名前が出てくれることを願います。選手たちの頑張りや喜びを地域の皆様方と分かち合えればいいかと思っています。

日頃より本校の活動にご支援ご協力を賜っております。来年80周年を迎えまして、まもなく陸上競技場が出来上がります。その折には、この地域に貢献できるような取組みを盛んにやってみたいと思っております。よろしく願います。本日はありがとうございました。

## ◎豊川高校・森監督あいさつ



こんにちは。今日は、このような会を開いて頂きありがとうございます。過分なる応援募金をありがとうございます。うちの

陸上部は昨年発足して、まだ一年半です。自分としては発足して3年後には都大路に行こうと思っておりましたら、一年早く行けたという事で良かったと思っています。地域の方々のご協力もあり今回の全国大会に進めたと思います。全国大会では、選手たちが楽しく走れば良いかと思っています。12月23日はご声援の程よろしくお願ひします。今日はありがとうございました。

## ★外部講師の卓話

### 講師の紹介 夏目プログラム委員長



こんにちは。講師の紹介をします。名城大学、女子駅伝部コーチの小林孝一さんです。小林さんは、昭和58年11月生まれ

の24歳です。2002年3月に豊川工業高校を卒業。同年4月に名城大学に入学。大学では女子駅伝部ランニングコーチとして活躍されました。4年の時に女子駅伝部が全日本女子駅伝大会で優勝されました。2006年3月に名城大学を卒業され、4月から女子駅伝部コーチに着任され現在に至っています。

彼は、我々同窓会の総会の時に講演をしてくれました。彼が女子駅伝部を影で支えて頑張っている話を聞きまして、非常に素晴らしかったので、ぜひ皆さんにも聞いて頂きたいと思ひまして、本日の卓話になりました。

### 卓話「ラビット」

### 小林孝一氏

こんにちは。名城大学の女子駅伝部コーチをさせて頂いております小林孝一と申します。このお話を頂いたときに、私



のような若輩者がこのようなところでお話をさせて頂いていいのかなという想ひもあったのですが、私の陸上競技との携わり方は、他の学生競技者とは違った形で携わっているので、その生活を少し紹介できればと思っています。

演題に「ラビット」とさせて頂きました。陸上競技におけるラビットという存在を皆さんご存知でしょうか。冬の時期になりますとマラソンのテレビ中継がされるようになります。その中継を見ていると2~3人の色の違うゼッケンをつけて走っている選手を見ることがあると思います。その選手は、決められた距離を決められた時間で先頭に立って先導していく役目をしています。何故そんな選手がいるかということ、長距離の競技において自分自身でペースを作って走っていくことはかなりの体力の消耗があるのです。それを逆にペースを作ってもらって、それに付いて走っていくと同じペースで走っていても体に掛かる負担が少し軽く感じて走れるようになります。もちろん風除けになることもありますが、一番大きいのは精神的な負担が軽くなるのが大きく、良い記録で走ることが出来ます。それは今の日本最高記録をみてもわかるとおり、それらの記録は全てラビットが先導したレースで作られた記録です。ラビットが先導しないレースを国内最高記録とする国もあるぐらい、ラビットが先導するレースは大きいものがあります。そういう走りをする人を「ラビット」と呼びます。その効果はマラソンのレースの中だけではなく、練習の中においても効果を出します。当然、自分の前にペースを作って走っていく選手がいれば、より速いペースでより質の高い練習をすることができます。その役目を、私は名城大学の女子駅伝部で4年間やらせて頂きました。

そのラビットをやることになったのは、高校3年間を経てということになりますが、高校生のランナーにとって一番の目標であって多くの高校生ランナーが夢を見る大会に、関東の大学の箱根駅伝があります。私もその箱根駅伝を目指して、高校は豊川工業の門をたたきました。そこで渡辺先生の指導のもとで練習を積んできました。渡辺先生の熱心な熱い温かい指導を受けたにも関わらず、私が未熟だったのでなかなか良い成績をおさめることが出来ませんでした。高校時代は、全国高校駅伝のメンバーに入ることもありませんで

した。学校を代表する試合にもメンバーとして走ることが出来ませんでした。でも陸上に携わっていきたくて思っていたときに、渡辺先生の方から声を掛けて頂きました。現在、私が所属している名城大学の女子駅伝部というチームは 1999 年の全国大会で初出場を果たして、その年から 5 位、4 位、4 位と 3 年連続で入賞を果たすことができました。しかし入賞は出来るが上位になれないということで、なんとかもっと高いレベルの練習をしたい、もっと強くなりたいということからラビットをやってくれる人はいないかと渡辺先生の方に相談があったそうです。それで私も進路に悩んでいたところ、やってみないか声を掛けて頂きました。なかなかメンバーとして走れない、でも陸上に携わりたいと思うなかで、そのようなことをやらせていただけないかと名城大学に進むことになりました。ずっと男子の中で練習をしてきて、急に女子の中で練習をするということで、大変な面もありました。名城大学の米田監督は、私をただの先導役として扱うのではなくて、学生のうちからスタッフのコーチとして迎えて下さいました。現役で選手を続けながら、違った形で陸上に携わり良い経験を積むことができた 4 年間でした。

私が入って女子の選手の先頭を引っ張る形になり、より質の高い練習が段々と出来るようになりました。良い成績を残せるようになりました。私が入学した年は 2 位、次が 3 位、次が 2 位で、私が 4 年の時に初めて全国大会で優勝することができました。

ここで、ひとり紹介したい選手がいますので、その選手の話をしたと思います。2005 年の全日本女子駅伝で初めて優勝することができた時に、ひとりの 1 年生の選手がすごく原動力なって優勝することができました。その選手はエース区間となる 3 区という一番長い 10 キロの距離を走りました。区間 2 位の選手と 40 秒ぐらい差をつけて次にタスキを渡しました。そこでの差が最終的な差になり優勝することができました。その選手は現在 3 年生です。新潟の長岡大手高校の出身の子です。その選手が高校 3 年生の時に新潟中越地震がありました。長岡市はその地震が直撃したところですが、その選手の子の家も中越地震で被災して、町も壊滅状態になっていたのですが、陸上大好きな子だったので練習をどこでしようか、被災した地で練習すること

は不謹慎だと考えて、両親に車で遠くの郊外に連れて行ってもらい練習することを続けてきた子でした。そのように陸上に対する情熱ある子がチームの中に入ってくれた時、上級生にとっても影響を与えてくれたと思います。その年のチームの雰囲気はすごく良くて、もっと強くなりたい、もっと練習をやりたいというチームで、その年に優勝することができました。ひたむきに練習をする姿勢、純粋に強くなりたいという気持ちを持った選手がチームの中に 1 人いるということで、チーム全体に良い影響を与えてくれました。その選手がいて、初めて優勝することが出来ました。その経験を生かしてこれからも優勝できるように頑張りたいと思います。



大学を卒業しまして、その後は名城大学のコーチとしてそのまま置いてくださることになり、陸上に携わっていくことになりました。卒業後の去年も今年も全国大会に出場しました。残念ながら去年が 2 位で、今年の 10 月 28 日の大会は 3 位という結果になりました。着実に練習の成果は上がっています。速いペースで引っ張って気持ちよく選手を走らせることは上手くいっています。その結果、グラウンドの中を走るレースでは飛躍的に結果が伸びているのは事実です。実際、今年行われました全日本大学女子駅伝では、平均タイム上位強豪 3 校のなかに入りました。私どもの名城大学、立命館大学、仏教大学のこの 3 チームで優勝争いをするだろうと予想されていました。その中でも平均タイムで速いタイムを持っていたのが名城大学であったのですが、いざ試合でフタを開けてみれば最初から立命館大学が独走して逃げ切ってしまうというレース展開になりました。私は、なんで記録を持っているのに走れないのだろうと考えて渡辺先生の方にも電話をさせてもらい、いろいろと相談にのって頂きました。何故なのか考

える中、普段、選手といろいろと話をすることがあって、私が気になることを選手に言ったりすることがあります。すると自分が言ったことをどこかで聞いたことがあるなという気がしていました。よく考えてみると私自身が高校時代に渡辺先生に指導されたことだったんです。「おまえは、こうしないといけないだろう」とか「おまえのここが駄目なんだ」という指導をされました。高校時代には自分自身に対して、渡辺先生はなんでこんなに厳しいんだろうと思ったりもしました。自分が選手を見る立場になると、渡辺先生があの方に言いたかったことがすごく理解することができました。高校生当時の僕には、走っていて苦しいのに何で言うんだろうと思いましたが、今は自分が指導する立場になって、何故あの時にわからなかったんだろう。わかっていたら結果が残せたのではないかとよく感じるようになりました。それが今の大学のチームに足りないことなのかなと少しずつ感じるようになってきました。今の大学のチームは、女子も男子もそうですが、高校時代に当たり前やってきたこと、陸上の選手だけでなく社会で生きていくのに普通に出来ること、あいさつや礼儀は当たり前のことであるのにも関わらず、大学に入ると大人の扱いをされるので、そのようなことを厳しく指導される方はいません。その指導をされなくなってくると、高校時代に出来ていたことが段々できなくなってきたことに気がつきました。できないことに気がついている私たちも、大人だからできるだろうと指導することはなかったのです。やはり大人だから出来る、子どもだから出来ないではなくて、出来ないことはしっかりと指導していかなければと少し感じるようになりました。それが原因かどうかはわかりませんが、何が良かったのか悪かったのか考えて思い浮かんだことは、高校時代に指導してもらったことが頭に浮かんで、今のチームに足りないことではないかと思えます。

こういったことを感じる中で、現在の私は、名城大学の女子駅伝部の契約のコーチとしてやらせてもらっているのですが、ゆくゆくは高校の教員になりたいと思っています。自分自身が高校時代に感じたことや今になって感じていること、その差が自分の中であの時もう少し理解できていればと思うことを、うまく自分が伝えていけたらという気持ちがあり

ます。それで高校の教員になれた時に、そのような指導ができたらというのが今の私の夢です。今ここでこうしてやらせて頂いているのも、高校3年間の経験、大学4年間コーチをやらせて頂いた経験があったからです。自分自身が理解できている部分、まだまだ勉強しなければならない部分があるようになってきました。それを自分の糧にして次の世代に伝えることができたらいいなと思っていますので、これからもよろしくお願ひします。本日はありがとうございました。

## ★応援募金のお礼あいさつ

### ◎青木恒義会員あいさつ（豊川高校理事）

こんにちは。豊川工業さんともども応援よろしくお願ひします。創部2年目で全国大会出場を実現して頂きました監督



さんの指導力には敬服しております。本日は、駅伝部の森監督がお越しなので、実際の現場で子ども達を指導する苦労だとか喜びを少しお話していただきたいと思ひますのでよろしくお願ひします。

本校は、来年が創立80周年です。ご存知のように70周年では校舎や講堂の改築をしました。文武両道を掲げまして一生懸命に頑張っております。80周年では陸上競技場と野球部のグラウンドを整備しています。愛知県内でも設備の整った学校として成長しておりますので、今後とも宜しくお願ひします。

### ◎森安彦さん（豊川高校女子駅伝部コーチ）

陸上部を創部してからのエピソードですが、自分が中学、高校、そして実業団と約30年間陸上をやってきたことをもとに選手たちに指導をしております。走る喜び、楽しみ、それを一番協調しながらやっています。中学校時代に1枚表彰状をもらうことに対する喜び、あのときに表彰状をもらったんだという喜びは、何歳になっても忘れられないことであって、高校、大学や実業団に行っても基本になると思ひます。その走る喜びを選手たちに自分の経験上で教えています。今回の県予選で、1区と2区で走った子ども達は、中学校から指導をして5年目になります。意外と中学時

代に強くて、高校に入って伸びない選手がいますので、その辺りが僕も不安でしたが、練習とかを工夫しながらやっています。練習の時でも無理をさせずに、70～80%の練習を常に心掛けて、365日休みなしで練習をしています。その結果もあり記録が上がっています。現在2年生なので、来年も記録が伸びていくのではないかと考えています。1年生の子はまだ半年間しか教えていないので、走る喜びをこれからも教えていきたいと思えます。



◎夏目雅康会員（豊川工業応援する会会長）

良い機会なので豊川工業高校の応援する会についてお話をさせていただきます。全国駅伝の3回目出場の年から会長をさせて頂き、今年で8年目になります。私が就任した年から全国大会で入賞を果たしています。昨年が3位、その前も3位、その前が2位でした。私も会長をやらせて頂き、大変うれしい想いをさせて頂いております。この8年間、毎年、皆様方にたくさんの応援募金を頂きます。その費用は、ポスターやチラシなどの作成費、帽子・旗・ノボリ・横断幕などの応援グッズ、陸上部の派遣費、学校からの生徒と保護者の応援バスの費用になります。応援バスは4台、5台、6台と毎年増え、今年は7台か8台になりそうです。

応援する会の本来の目標は、ただ選手たちを都大路に派遣するためだけではなく、母校の全校生徒が、全国という素晴らしい大会を体験して、スポーツを通じた人間教育ができることを目標としております。その目標を絶対に間違えないように、ただお金を集めて騒ぐだけが応援する会の活動ではなく、生徒や関係者にそのような感激と体験をしてもらうことが一番大切ではないかと考えていますし、それをもっと広めたいと考えています。そして地域の青少年にも素晴らしい体験をしても

らいたい、それが青少年の健全育成に繋がっていけば良いと思って活動をしています。今年も1000円募金運動をしています。募金は500円でも100円でも結構ですが、募金をして応援する会に携わってもらい、全国の舞台で頑張っている生徒たちを応援をしてもらいたいと考えています。

渡辺監督といろいろと話をしているなかで、いつも話題になるのは、地域のことをもっと考えて、小学生や中学生の子ども達がスポーツによって体を鍛えていけたらということです。現在、市民病院の問題がいろいろありますが、市民病院にかからない子どもたちを育てたいと思っています。そうすると陸上競技場という話になりますが、オリンピックでもまず陸上競技場から始まります。豊川市にも素晴らしい陸上競技場が欲しいと思います。市民の皆さんにお願いして、何とか陸上競技場できて、豊川工業の陸上部の生徒諸君の活躍が追い風になればと思って、指導している渡辺監督も応援する会の私もやってきます。公認の陸上競技場が地元に来ることが夢です。そんな想いも込めて応援する会を頑張っています。12月23日は、是非とも地元から出場している、豊川高校の女子、豊川工業高校の男子の応援をよろしくお願いします。本日はありがとうございました。

◎内藤雄功さん（豊川高校PTA会長）

本日は過分な応援募金をありがとうございました。12月23日は応援をよろしくお願いします。



★ニコニコボックス

◎その他

- 戸田俊晴さん    メーカーキャップさせて頂き
- 豊橋東RC        IMと分区ゴルフを宜しく
- 青木恒義会員    豊川高校の応援ありがとう
- 内藤雄功さん    ”
- 夏目雅康会員    豊川工業の応援ありがとう
- 永田恵照会員    列強かに幼稚園を新設
- 大岩一仁会員    次年度理事会をよろしく
- 近藤哲司会員    葬儀の会葬お礼

会報担当者：小野喜明会員

このウィークリーは再生紙を使用しています。