



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：水野太一 幹事：岩瀬靖宏 SAA：永田恵照 会報委員長：小田伊佐浩

事務局：豊川市豊川町辺通 44 豊川商工会議所会館内 0533-86-2535 Fax0533-86-8889

ホームページ <http://toyokawahoi.tank.jp> Email hoirc@sala.or.jp

テーマ：親睦そして感謝

本年度第24回 通算1141回 平成22年1月19日(火) 晴

ゲスト 愛知県立豊川工業高校陸上部監督 渡邊正昭さん
 ビジター 豊橋RC 3名、豊橋北RC 1名、豊橋南RC 1名、豊橋コンベンションRC 2名、蒲郡RC 2名
 豊橋東RC 1名、田原RC 1名、田原パシフィックRC 1名、豊川RC 6名
 出席報告 林博宣委員長

会員総数	計算会員数	本日の出席者数	本日の出席率	12/22 修正出席率
55名	43+7名	30名	60%	100%

司会進行 永田恵照 SAA

会長の挨拶及び報告 水野太一会長



こんにちは。今年
は暖冬になると言
われていましたが、
昨年暮れから大変
厳しい寒い日が続
いております。皆
さんも風邪など引

かないように気をつけて頂きたいと思ひます。

今週の国内は、政治と金の問題で、毎日、
新聞を賑せており、民主党ももう少ししっ
かりしてもらいたいと思ひます。国外では、
ハイチの大地震が発生しました。ハイチの首都
ポルトープランスでは、30万人以上が家を失
い、2万人の死者が出たようです。今後10万
人以上の死者が出る見通しで大きなニュース
になっております。

幹事報告 岩瀬靖宏幹事

次回例会について
節分祭への参加のお願い
永田会員の入院について
例会臨時変更のお知らせ
豊川、新城、田原

卓話

「一年間を通じて学んだ事...全国高校駅伝
に参加して」

豊川工業高校陸上部監督 渡邊正昭氏

こんにちは。年末
に行われました全
国高校駅伝出場に
際しましては、皆
様方からたくさん
のご厚志を頂きま
して誠にありがと



うございました。結果は、目標であった入賞
には遥か届かず、目標のタイムにも届かず、2
時間9分00秒で26位でした。このタイムは、
初出場した平成10年から12年間の間におい
ても一番悪い記録でした。もちろん、当日は
非常に冷たい風が吹いておりまして、全般的
にタイムが悪かったことは確かなのですが、
それでも力不足というか、一年間の結果がそ
こに出てしまったのかなと感じました。

我々は、子ども達が入学してきて、一つ
一つ自信を付けて、卒業する時には、「自分は出
来るんだ」「結果を出せたんだ」という目標を
立てて達成できたという自信を持って卒業し
てもらいたいと思ってやっています。今回の

ように目標に届かないと、モヤモヤとした気持ちで卒業していってしまいます。3年生は、まだ試合もあり、続けてやっていますから、ここからの限られた時間の中で、一つ一つ自信をつけて、出来たという体験をしていってもらいたいと思っています。

正直、全国大会に出場するときには、8番になれるんじゃないかなあ、できれば8番になりたいなあ、その程度の目標でした。悪ければ15番ぐらいになるだろうなあ、そんな不安を抱えながら全国大会に出ました。一つでも上を目指してというのが、我々の競技ですが、あいまいな目標がこんな結果を招いたと思います。それは私の責任だと思っています。大丈夫だという自信を持って全国に臨ませてあげられなかった、これは一年間通じてのことだと思っています。その辺を特にこれから重点をおいてやっていきたいと思っています。

昨年、この年度が始まって4月、新キャプテンを中心にスタートしたとこまでさかのぼって一年間を反省してみますと、まずは春先に部室の掃除をしました。これは毎年やっています。部室をきれいにし、もう一度、基本の部分を見つめなおして、ということでスタートをしました。たまたま、私と生徒3人で部室をのぞいた時にプリントが散乱していました。そのプリントは、テストであったり、連絡案内であったりといろいろでした。拾い集めて名前を見ると、残念なことに3年生の子のプリントでした。4月当初にそんなプリントを目にして、これではスタートが厳しいなと思い、3年生を呼んで厳しく言いました。自覚していってくれば良かったですが、少し逃げ腰になり、春から夏を過ぎる辺りまで受身の姿勢の3年生でした。こちらも、このままではいけないと思い叱咤激励をしました。10月ごろから自覚を持ち始めてチームを引っ張ってくれたのですが、結果として、11月の全国大会のメンバーを決める時に、3年生が上がってこない。要するにチームの中の軸が出来なかった。最上級生である3年生の存在が薄かった。当然、全国大会に臨む時も、頼りになる3年生が居てくれるからというのがなかったのではないかと、その不安がそのまま出てしまったと思います。チームの軸である3年生を育てきれなかったことを反省しております。見方を変えれば、育てこななかったのかもしれませんが、育てきれなかったと反省をしております。自信をつけさせてあげ

ることは、簡単なことのように難しいです。もちろん本人が成果を出して自信をつけていくことが大事ですが、一つ一つの小さいステップを見つけてあげられなかったのかもしれませんが、3年生だから出来て当たり前だという見方で見ていたのかもしれませんが、その辺を反省材料として、現在、新チームなっておりますが、まだ3年生は残ってやってくれていますので、3年生が最後にどれだけ背中であげてくれるか、そこに期待をしています。

チームは、毎年毎年メンバーが変わっていきます。3年生の存在は非常に大きいです。今年の全国大会に3年生が出場したのは1人だけで、あとは1、2年生です。周りやマスコミの方は、若いチームだね、来年期待できるね、って言われるのですが、私の中では非常に不安があります。今までは、1年生2年生のときに歯力はなかったけど、練習を積み重ねて3年生になって実力をつけてメンバーに入ってくるという子がたくさんいました。2年までは、陽の目を見なかったけど、地道な努力をしてメンバーに上がってきた。そういう3年生がいる時は強いです。それを見ている2年生は、1年生の頃から2年間3年生を見ているわけですから、先輩は力がなかったけれども、努力してここまで上がってきた、そういう生の見本があるわけです。これが伝統ではないかと思います。その伝統が引き継がれているチームは強いです。3年生が揃っているチームは、その次の年も期待できると思います。今年は、残念ながら3年生の軸となる子たちが育ってきませんでしたし、それを見ていた1、2年生も大丈夫かなと思います。勿論「よしっ、次は自分たちだ！」と思うかもしれませんが、でも努力して地道にやって成果を出して実証をしてくれた見本が無いものですから、ちょっと不安が生徒たちにもあるのではないかと思います。もう一つは、1、2年生の6人が全国を走ってくれていますが、その6人以外の子たちが、もしかすると「あぁ～もう6人決まりだ」「去年6人走っているから、今年は1人の枠を取らないといけない」と思っている子がいるかもしれません。そうなってくると、一部の子たちは競走しますが、あの子たちには諦めが入ってくる可能性があります。自分もやれば出来るんだという証明がされていないので、その点も不安です。迷いと不安の連続です。

先週も岡崎や新城のマラソン大会がありま

した。そこで先頭をきって走っていくのは 1 年生です。3 年生に最後の最後までプライドを持って、後輩たちに見本を示してくれと言っているのですが、レースになると 1、2 年生が前に出てくる。1 年生が最後競り合って同タイムでゴールする。その後ろの方に 3 年生がいる。情けないなと思うのですが、その辺り 3 年生のプライドを傷つけることなく、卒業するまでに何か良いキッカケを作っておあげられないかと思っています。振り返ってみれば反省することは沢山ありますが、一つは軸がブレていた、その辺をもう一度冷静に見直しながら、もう一回、基礎基本を確実に積み重ねて行きたいと思っています。

我々の心の基本というのは、「やれば出来るんだ」「努力していけば、挑戦していけば出来るんだ」その姿勢が基本だと思います。あの子は強いから、素質があるから、自分はこんなものだという心の姿勢は成長を妨げると思います。うちのチームの基本ではないのです。強い子達を一部選抜して集中的にやっっていけば、単純に順位は上がると思いますが、長続きしないと思います。それは、私自身がこの学校でお世話になっていて、ずっと最初のころからやってきたこととずれてしまうので、私自身の軸は絶対にブレないように、全員で取り組んでいきたいと考えております。

全国大会に何とか 12 回連続で出させて頂きました。それぞれ色々な学校が、色々なやり方でどんどん力をつけてきております。世の中と一緒にスピードを求められる時代になっています。ですから直ぐに強くなる方法を皆さん求めているし、早く成果を出す事を求められている、そんな時代になっていると思います。しかし、そんな中でも地道にやること、コツコツやること、そういう積み重ねの大切さを忘れずにいきたいと思っています。それが証明出来なければ、子ども達に努力することが大事ということが伝わらないです。子ども達は、その体験をして成果がでること確信に変わっていくと思います。全国大会に向けての新年度の取組みは、まだ出来ておりませんが、成果を出す事を目標にしていきたいと思っています。

本校が平成 21 年度スーパーハイスクール（運動部活動競技力向上事業）の指定をされており、事業の一環として 2 月 11 日に講演会を開催します。講師には、全国高校駅伝で 8 回優勝されている西脇工業高校陸上部の前監

督さんで、現在 72 歳の渡辺公二先生です。昨年度までは西脇工業チームを率いて全国大会に来てみえました。私自身は、渡辺先生に公私共々いろんな場面でお世話になっていきます。やはり、地元の方々にスポーツを通じて何を学んでいくのかということをお伝えしたいです。地域の小中学校の先生方にもお話を聞いて頂いて、大切なところを学んでいってほしいと思っています。お時間がありましたら、講演を聞きに来て下さい。私自身は、全国大会に行く度に、渡辺先生のところに挨拶に参ります。毎回言われることは、「お前の熱意が、情熱が全て子どもに移る」といつも言われます。情熱をもっともっと持っていなければ子どもにも伝わらないと思っています。昨年の 11 月の愛知県大会が終わりまして、県大会も思うような結果でなかったため、2 日後に渡辺先生のところに参りました。その時に言われたことは「3 年生はどうだ?」「3 年生をみんなの前で叱ってはいかんぞ、3 年生が萎縮する。そんなチームは弱い」もう、まさしくその通りだったものですから、恥ずかしいなぁと思って帰ってきました。それから東海大会までの間、その思いでやってきたのですが、最終的には 3 年生をメンバーにしてあげることが出来ずに全国大会に臨んでしまいました。

今後の目標としては、まず 13 年連続出場。そして全国大会でもう一度上位で勝負をする。何よりも一番の目標は、やはり全国で一番になることです。我々のやっている努力が全国で一番なんだという証明をしたいと思っています。そのためにも基本の徹底をしたいです。一つは心の基本。やれば出来るんだという繰り返しをしたいです。1 月 2 月はたくさんのレースを入れていきます。まずは自分の立てた目標を一つ一つクリアしていく、これを第 1 弾としてやっていきます。そのためには、今の自分をよく見つめ直していかないといけないです。今の自分はどうか、どれくらいの力なのか、そしてその中で伸ばせる部分はどうか、その積み重ねをしていって、自分をちょっと超えた時に記録が出たり、目標の順位が達成できたりすると思います。出来たという繰り返しをしていくこと、自分もやれば出来るんだという心の基本的な部分を育てていきたいと思っています。もう一つは、チームの中での練習や行動の基礎基本です。よく「基本を大切に」と言います。そんなの誰でもわかっていることです。全国大会の上位のチー

ムの監督さんに聞くと必ず口を揃えて「基本的な事を大切にしています」と言われます。じゃあ、基本の部分を毎日毎日やっていれば強くなるかということ、チームによって強い弱いが出てきます。その辺を考えてみた時に、基本の部分は非常に単調でシンプルです。単調な部分は、やっていて段々と惰性になってきます。昨日と同じように、去年と同じようにとやっている時点で、その単調なことは段々と手を抜き出すと思います。トレーニングの中で腕立て伏せは単調なもので、回数こなすだけでなくずっとやれるトレーニングです。毎年、腕立て伏せのテストを秋にやります。きちっと正確に30回やってみると、3年生よりも1年生の方が出来るのです。そんなはずはない、3年生はずっと腕立て伏せをやっているはずなのに、出来るのは1年生の方が多いのです。それは、同じことをやっていく中で、人間はどうしても楽な事を求めてしまいます。単調なものであればあるほど、楽な事を求めます。ですから、楽に30回やるやり方を3年生は覚えていて、1年生はとにかく必死になって30回正確にやることをやってきた結果、秋になったら1年生の方が、腕立て伏せに関してはきちっと出来ています。基本とはこういうものなのだと思います。同じようにとやっていたら出来なくなる。単調なものであるがゆえに、昨日よりも正確に、この前よりも負荷を掛けて、その繰り返しをしていかないと基礎基本というのは身につけていかないし、その部分が成長していかない。これは、他のことでも全てそうだと思います。昨日と同じようにとやっている中で、昨日よりもどうしたら楽にできるかを考えてしまいます。中にはより負荷を掛けて追い込める子もいると思いますが、多くの人はやはり楽な方へ行ってしまうと思います。そこをどのようにするか、もうちょっと、もうちょっとの繰り返しを毎日毎日これからやっていきたいと思います。今年の全国高校駅伝は12月26日です。もう350日を切りました。その期間の中で基礎基本を大切にしながら、もうちょっと、昨日よりもうちょっと、その気持ちを忘れずに取り組んで行きたいと思います。その結果が11月の県大会、そして12月の全国高校駅伝において証明できれば良いのではないかと考えております。まだまだチームも私自身も未熟ですし、勉強不足でありますので、是非いろんな場面で厳しいお言葉を掛け

て頂ければと思います。今後と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。

ニコニコボックス

誕生日祝い

近藤元重会員 浅野 桂会員

伊原良碩会員幸子夫人

樫山修一会員晶子夫人

大沢茂樹会員桂子夫人

度会尚志会員秀子夫人

波多野四郎会員 伊藤靖彦会員

浅野 桂会員幹子夫人

大島嗣雄会員久美子夫人

大岩一仁会員多香子夫人

結婚記念日祝い

後藤文良会員ご夫妻 伴 辰三会員ご夫妻

大沢茂樹会員ご夫妻 大木悦子会員ご夫妻

内藤泰通会員ご夫妻 大木健市会員ご夫妻

鈴木啓仁会員ご夫妻

事業所創業祝い

山田久就会員 島田商会

山城康司会員 (有)山城康司保険事務所

亀井利元会員 ハート宝飾

入会記念日祝い

浅野 桂会員 岩瀬靖宏会員

細井 勉会員 廣田啓司会員

樫山修一会員 林 博宣会員

永田恵照会員 滝下 勲会員

鈴木 博会員

その他

大岩一仁会員 誕生日を祝って頂き

浅野 桂会員 //

波多野四郎会員 //

度会尚志会員 //

大沢茂樹会員 結婚記念日を祝って頂き

伴 辰三会員 //

鈴木啓仁会員 //

後藤文良会員 //

亀井利元会員 事業所創業を祝って頂き

山城康司会員 //

滝下 勲会員 入会記念日を祝って頂き

岩瀬靖宏会員 //

細井 勉会員 //

樫山修一会員 //

林 博宣会員 //

会報担当者：小田伊佐浩会員、鈴木啓仁会員

このウィークリーは再生紙を使用しています。