

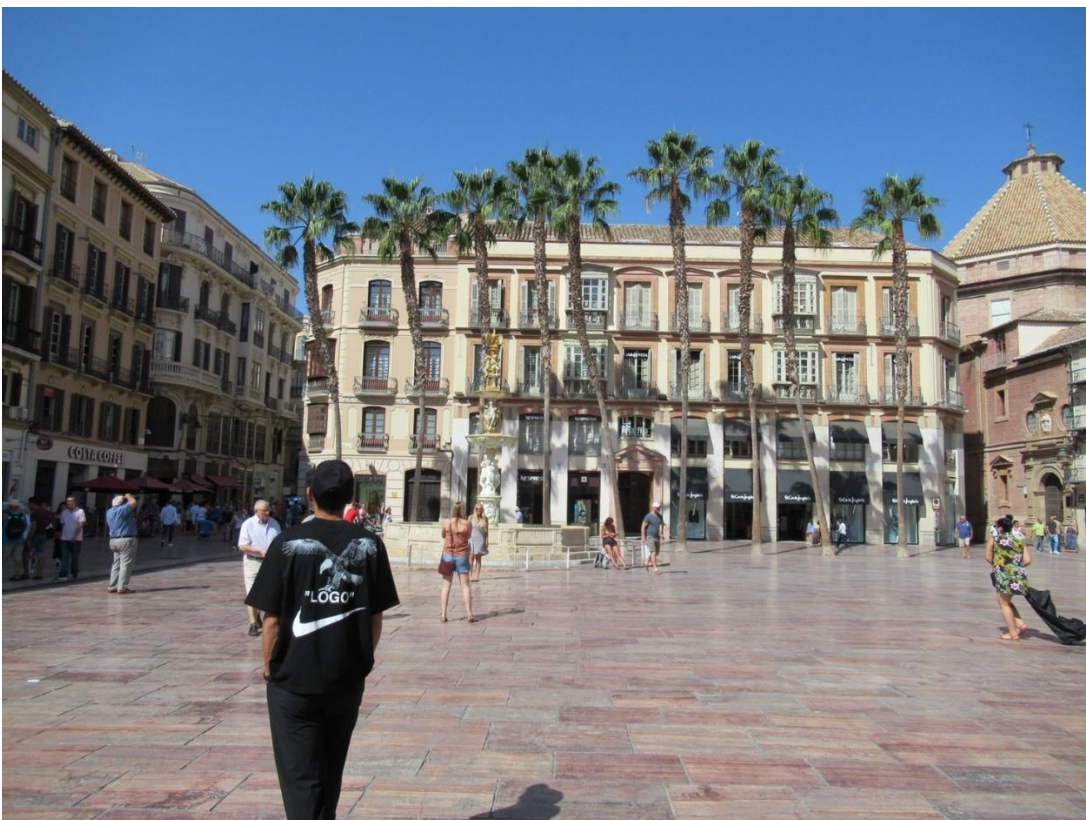
いつも大変お世話になっております、グラナーナスプリントクラスコーチの鷺野です。

私は 9/5～9/9 にかけて、スペインのマラガという都市で行われた、陸上世界マスターズ大会に秋本真吾選手のトレーナーとして帯同してきました。

6日のクラスを休講したこともあり、皆さんへのご報告を兼ねて どんな事を感じ経験してきたのかをお伝えしたいと思います。

マラガは地中海に面した気候の安定した土地で、1年の内 280 日ほどが晴れです。湿度も低く、日本と比べて気温の割に暑さは感じませんでした。

写真を観てわかるように、空は青く、昔ながらのヨーロッパの建物が立ち並び、景色がとても綺麗です。



そんな場所で開催された陸上の世界大会ですが、競技が行われる会場は4箇所あり、一般的な陸上競技場だけでなく、大学のグラウンドも会場となっていました。

会場には選手だけでなく、多くの地元の人が集まり盛り上がっていました。



世界マスターズ大会ということで、選手の年齢は1番若い人で35歳、日本選手団の中には70歳を超えた大ベテランの方もいらっしゃいました。

そんな高齢な選手でも、走っている時の姿は、普段スプリントクラスの練習でやっているような背筋の伸びた良い姿勢をしていました。

試合当日、会場近くのサッカー場がウォーミングアップのための場所になっていました。

陸上強豪国のアメリカやジャマイカの選手もいて、中には若い頃にナショナルチャンピオンとなり、その国を代表してオリンピックに出場したことのある選手も参加していて、それらの選手達が出す緊張感でウォーミングアップ会場はあふれていました。

そんな中で始まった試合で、秋本選手は見事に世界第7位になることができました。調子次第ではもっと上の順位の可能性もありましたが、痛めていたアキレス腱の影響もあり、惜しくもメダルを逃しました。



年齢を重ねる毎に、どこかに故障を抱えながら試合にのぞむことが多くなります。

どこかが痛まないで練習や試合に出ることが難しくなります。

今、グラーナスプリントクラスに来ている皆さんも、いつか怪我の痛みに悩まされることがあるかもしれません。

その時、後ろ向きになるのではなく、そのような状況下でもベストが尽くせるように、何をすべきか考えて行動することが大切です。

秋本選手は歩くだけでアキレス腱が痛む状態でしたが、自分でアイシングやマッサージ、ストレッチを行い、絶対に試合で結果を残すという強い気持ちが普段の生活に現れていました。

皆さんには是非、ゴール後の秋本選手の笑顔を見てもらいたいと思います。結果は望んでいたところとは違うものでしたが、レース後にあの表情ができたのは、試合に向けて後悔がないように取り組み続けてきたからだと思います。

私も秋本選手のように、普段の生活から自分の目標や夢に向かってベストを尽くしていこうと強く思いました。

今週からクラスが始まりますが、ただ練習に取り組むのではなく、その練習の先にあるなりたい自分を想像しながら頑張っていきましょう。