

ようこそ学長室へ 268

～二冠達成！心のゆとりが生んだ最高の走り～

梅雨の晴れ間に、夏の足音が間近に感じられるこのごろ、皆さんいかがお過ごしでしょうか。今回のお客様は、西日本学生陸上競技対校選手権大会（大阪長居陸上競技場・6月19日～21日）5000m 16分28秒、10000m 34分8秒の自己ベストを出して優勝し、二冠に輝いた女子陸上競技部の松本実咲さん（看護4）と棚瀬亮治監督です。現在の心境、大会の勝因、今後の抱負などを伺いました。

まずレースの感想を伺うと「去年は1年を通じて走れない時期が多かったです。3月ぐらいから調子が戻ってきて、5月中旬に行われた東海インカレで優勝（10000m）できたので、ポジティブな気持ちで臨めました。優勝できたことは素直に嬉しいです」（松本）と笑顔で話してくれました。監督からは「練習から走りに柔らかさがあり動きがスムーズで、これまでで一番調子がよく、5000mでは15分台も狙えると感じていました」とのことでした。

勝因については「後半にスピードで競り負けることが多かったので、ジョグ練習後の流しの中で、スピードを上げて終わることを継続していました。レースでは後半まで余裕を持って入り、ラスト1000mでスパートをかける作戦が上手くはまりました」（松本）「落ち着きがあり、日頃の走りができたことが良かったです。持てる力を持って余す所なく発揮できていました」（棚瀬）と振り返っていました。

今後の課題と抱負を伺うと「今回は自己ベストを出せたので、さらに記録を更新したいです。そのために後半のスピードを磨くとともに、中盤で粘れる力を身に付けたいです」（松本）「5000mでは15分台に手が届く器だと思います。押し付けではなく、学生自身が『こうなりたい』と本気で狙う気持ちを育んでいけるように、全力でサポートしたいと思います」（棚瀬）と次なる明確な目標を掲げてくださいました。最後に、学業と競技の両立について伺うと「実習も多くなるので、優先順位をしっかりと付けて、計画に基づいて行動していきたいと思います。今何が大切なのかを常に意識してメリハリのある学生生活を過ごし、目標に向かって努力していきたい」（松本）と力強く伝えてくれました。

今回の取材で、何事にも心のゆとりが大切だと感じました。去年は故障やコンディション面で苦しい時期が続いたこともあり、表情からも悩みがうかがえました。取材時は絶えず明るく柔和で、学習の隙間時間を活用しながら、自分のペースで練習できていると話がありました。今後、さらなる記録更新に挑む松本さんの活躍に期待したいと思います。#スポーツ

取材後記：練習ごとに伸びてきている記録が自信につながったという松本さん。

改めてコツコツ積み重ねていくことの大切さを感じました。（き）



左から、棚瀬監督、松本さん(敦賀気比) ※()内は出身校