

頭
集

活躍の秘密は、
徹底した基礎練習にあり！

三重県立津商業高等学校陸上競技部

目指せ！ 三重県女子 長距離界の 絶対的強豪校

2年連続で全国高校駅伝競走大会出場を果たした、
三重県立津商業高等学校陸上競技部。

卒業生の高見澤安珠さん（現松山大学所属）が、
リオデジャネイロオリンピックの

代表選手に選ばれるなど、

長距離競技の強豪校として注目を集めています。

部員は中学まで競技未経験の人も多く在籍。

基本を反復練習し、県を代表する

長距離ランナーへと成長していきます。

胸の前で「X」をつくるのは、スローガンの「全力」を表現した津商の伝統ポーズ



基礎練習に重きを置き
長距離種目で注目を浴びる

大正9年創立の三重県立津商業高等学校は、県内における商業教育の中核を担う学校です。資格の取得とともに教育の柱となっている部活動は、全日本高等学校選手権大会（春高バレー）の常連である女子バレーボール部を筆頭に、2015年に野球部が甲子園出場を果たしたのも記憶に新しいです。

近年、全国高校駅伝に駒を進める陸上競技部も注目を集めている部活動のひとつ。現在は、約50人が所属短距離、長距離、投てきに分かれ、練習に取り組んでいます。

部を率いるのは、古保達也監督。14年前に着任して以来、効率的な練習法を模索してきました。2年ほど前から、距離をただ走り込むのではなく、体幹や接地のタイミング、腕の振りなどの基礎練習を重点的に取り組むようになりました。

走行フォームだけでなく、鼻から吸って口から吐く腹式呼吸も重要なポイントです。「呼吸法ができていないと後半にペースが落ちてしまいます。内臓や横隔膜がしつかり機能しないと長距離は走れません」と古保監督は話します。



古保達也監督
大学時代まで長距離走者として経験を積んできました

手応えを掴んだ高校駅伝 次なる目標は全国23位以内

理想フォームは、右足を付いた瞬間、左肘を前に振り出し、同時に接地ができていくこと。この動きによって、走者は前へ進む推進力を最も生かします。やや速めに歩きながら全力で腕を振るウォーミングアップを取り入れ、段階を踏みながらフォームを覚える練習が、近年の快進撃へとつながったのです。

「無心、笑顔、感謝」をスローガンに掲げ、部活動を通して人間力を育む部員たち。「勝つだけが大事ではなく、一人の高校生として、部活動以外の行動でも周囲に好影響を与えてほしい。部員には常に『見えないうタスキ』を掛けている気持ちをお忘れなないように指導しています。」

陸上競技部の女子駅伝チームは、これまで8回にわたって全国高校駅伝に挑戦してきました。大会では、選抜された5人がタスキをつなぎ、5区間21・0975kmを走破します。代表校を決める県大会では、全区間で区間賞を獲得し優勝。2年連続出場となった昨年末の第28回大会では、1時間12分17秒、32位でゴール。チームが持つ秋の県大会記録を更新しました。

「もっと上を目指せたかなと思う反面、今回は後半の区間で記録が伸びました。1年生が2人走ったので

良い経験が積めましたし、次回も期待しています」と、古保監督は振り返ります。

「まだまだ強豪校と呼んでいたくらいには早いです」と監督。県内には伊賀白鳳、宇治山田商業といった長距離の強豪校があります。近年、頭角を表しているとはいえ、部員は地元を生徒が中心。中学校まで他のスポーツに打ち込んでいたという部員が多いといいます。

現在、エースとしてチームを引っ張る部員も、中学ではバスケットボール部に所属。「バスケットボール経験者は前後左右へのストップ＆ゴーに強い。そのためスピードの変化に対応できるという利点があるんですね。」

バレーボール部や野球部に続き、陸上競技部の活躍に期待がかかる津商業。2月19日には、津市の県庁から伊勢市のスポーツの杜までを区間とする「第10回美し国三重市町対抗駅伝」が開催され、津商の部員の出場も予定されています。ぜひ治道から声援を送ってあげてください。

です。ただ、横や上下の動きは長距離には不要。生徒の長所をいかに陸上競技に落とし込めるかを考えています」と、これまでのスポーツ経験を生かして、個々に合わせたメニューを提案しています。

現在、チームは春のインターハイ出場、次の全国高校駅伝で全国23位に入ることが目標としています。

練習で一般道を走ることもあり、住民の皆さんにはご迷惑をかけているかもしれません。練習を見に来てくださったり、全国高校駅伝に駆けつけたりしてくださるみなさまの声援が部員の力になっています。少しでも良い結果を報告し、恩返ししたいですね。」

バレーボール部や野球部に続き、陸上競技部の活躍に期待がかかる津商業。2月19日には、津市の県庁から伊勢市のスポーツの杜までを区間とする「第10回美し国三重市町対抗駅伝」が開催され、津商の部員の出場も予定されています。ぜひ治道から声援を送ってあげてください。

5区間走者 3年生 平山璃奈さん	4区間走者 4年生 川北陽菜さん	3区間走者 1年生 岡本風布さん	2区間走者 3年生 太田幸乃さん	1区間走者 3年生 加藤綾華さん
「個人的には悔しい結果でした。卒業後も陸上は続けるので、さらに良い結果を出したいです」	「3区を走った風布さんが、笑顔でタスキをつないでくれて緊張せず走れました」	「みんなの応援のおかげで、緊張せず走れました。3000mを9分半で走るのが次の目標です」	「美し国三重市町対抗駅伝にも走るのも、そこでも結果を出したいです」	「チームに助けられた結果と感じています。大学でももっと成長したいです」

理想フォームは、右足を付いた瞬間、左肘を前に振り出し、同時に接地ができていくこと。この動きによって、走者は前へ進む推進力を最も生かします。やや速めに歩きながら全力で腕を振るウォーミングアップを取り入れ、段階を踏みながらフォームを覚える練習が、近年の快進撃へとつながったのです。

陸上競技部の女子駅伝チームは、これまで8回にわたって全国高校駅伝に挑戦してきました。大会では、選抜された5人がタスキをつなぎ、5区間21・0975kmを走破します。代表校を決める県大会では、全区間で区間賞を獲得し優勝。2年連続出場となった昨年末の第28回大会では、1時間12分17秒、32位でゴール。チームが持つ秋の県大会記録を更新しました。

良い経験が積めましたし、次回も期待しています」と、古保監督は振り返ります。

「まだまだ強豪校と呼んでいたくらいには早いです」と監督。県内には伊賀白鳳、宇治山田商業といった長距離の強豪校があります。近年、頭角を表しているとはいえ、部員は地元を生徒が中心。中学校まで他のスポーツに打ち込んでいたという部員が多いといいます。

現在、エースとしてチームを引っ張る部員も、中学ではバスケットボール部に所属。「バスケットボール経験者は前後左右へのストップ＆ゴーに強い。そのためスピードの変化に対応できるという利点があるんですね。」

バレーボール部や野球部に続き、陸上競技部の活躍に期待がかかる津商業。2月19日には、津市の県庁から伊勢市のスポーツの杜までを区間とする「第10回美し国三重市町対抗駅伝」が開催され、津商の部員の出場も予定されています。ぜひ治道から声援を送ってあげてください。



全国高校駅伝では2年連続、三重県代表として都大路を走りました。写真は県大会のゴール



1



3



2



4

1.走る基本となる筋力、体幹を鍛える練習に時間を多く割きます
2.高校のグラウンドが普段の主な練習場所 3.チームの方針について説明する監督の言葉に耳を傾けます 4.1～2月は走る距離は短めに、基礎体力を養います

INFORMATION
三重県立津商業高等学校
住所／津市波見町699
電話番号／059-227-0271(代)
フェイスブック
https://www.facebook.com/Tsusho.athletic.club

小学生、中学生向けの簡単な指導も実施中!
週2回(火・木)、部活動に合わせて来校した小学生や中学生に、走り方の基礎を教えています。
※練習日が変更になる可能性もあります。事前に学校まで問い合わせを。