

〈寄稿〉

## 上武大学駅伝部 箱根駅伝出場までの歩み

花田勝彦  
HANADA Katsuhiko

2004年に創部された上武大学駅伝部は、2008年10月に行われた第85回箱根駅伝予選会で総合3位となり、創部5年目にして箱根駅伝本戦への初出場を果たした。創部当初は選手勧誘にも苦戦したが、やる気のある選手たちを集め、基礎作りからトレーニングを行う地道な指導法によって、箱根駅伝出場という夢は目標に変わり、そして達成されたのである。

キーワード 箱根駅伝 陸上競技 長距離 夢 誇り

### 1. はじめに

2009年1月、上武大学は群馬県の大学として初めて箱根駅伝（正式には東京箱根間往復大学駅伝競走）出場を果たした。箱根駅伝出場は、2004年に私が上武大学駅伝部の指導を始めた頃は夢であったが、チームの成長とともにその夢は目標へと変わり、そしてとうとう達成されたのである。

この箱根駅伝出場は、2008年10月に東京・立川市で行われた箱根駅伝予選会を突破したことで実現した。箱根駅伝の歴史は古く、2009年度の開催で85回という節目を迎えたが、この予選会から上位13校に出場権が与えられることになっていた。駅伝部としての予選会出場は、私が選手の指導を始めて5回目となるが、それまで19位、16位、13位、13位と少しずつ順位を上げてきていた。今回はチームの戦力から考えて、予選を

通過できるかどうか微妙なところではないかと予想していた。しかし、終わってみれば総合で3位となり、周囲も、そして何よりも私や星野(和昭・駅伝部コーチ)も驚く好成績での予選会突破となった。

## 2. 箱根駅伝予選会突破、そして本戦へ

この予選会出場にあたり、上武大学駅伝部にはテレビや新聞など多くのマスメディアが取材に訪れた。予選会後に放送されたそれらの内容を見た方は、私が指導者として大きな自信を持って大会に臨んでいたような印象を受けたかもしれない。しかし実際は不安要素が多く、また故障気味の選手もいたため自信を持っていたわけではなかった。ただ、私を信じてここまで厳しいトレーニングを積んできた選手達を、今度は私が信じる番だという気持ちでいた。

過去4回出場した予選会では、チーム力が低かったため予選を通過できる可能性がかなり低かった。そのため、選手たちにはレースで100パーセント以上の力を出すつもりで臨めと檄を飛ばしてきた。そうした私の言葉は、選手たちにとって逆にプレッシャーになっていたようで、力を出し切れずに終わる者も多かった。5回目の挑戦となった今回は、チーム力も上がり、選手たちが普段の走りをすれば予選通過も十分に狙えると考えていた。そこで、選手たちが力まないように、力の8割から8割5分くらいの感覚で余裕を持って走ることを指示した。もしそれで予選を通過できなかったとしたら、私が指導者として責任を取るのだから信じて走ってほしいとも話した。結果から言えば、心理的に余裕を持ってレースに臨めたことで、出場した選手の大半が予想を上回る最高の走りをしてくれた。レース当日は気温が高く、他の大学では力を出せずに終わった選手が多かったこともあり、総合3位という誰もが予想しなかった驚くべき結果での予選通過となった。

この結果を受けて、周囲からは箱根駅伝本戦でも初出場でシード権獲得(総合10位以内に入ると予選会を免除される)も夢ではないと騒がれた。しかし、今回の予選会の好成績は、他の大学が力を出せなかったことによるものが大きく、実力的には我々はずっと下位であろうと考えていた。実際に平成21年1月に行われた箱根駅伝本戦では総合21位に終わったが、実力通りの結果ではないかと感じている。決して満足できる成績ではなかったが、チームとして本戦に初出場し、スタートからゴールまで途切れることなく襷を繋げたことは、上武大学にとって、そして何よりも駅伝部の選手たちにとって大きな自信になったのではないかと思う。

### 3. 駅伝部創部の経緯

私が上武大学駅伝部の監督として群馬に移り住んできたのは2004年3月である。早稲田大学を卒業後、エスビー食品株式会社に入社し、瀬古利彦氏指導の下で実業団選手として10年間走り続けた。その間に1996年のアトランタ大会、2000年のシドニー大会と2度のオリンピックに出場するなど、充実した競技生活を送ることができた。しかし、学生時代から抱えていた足の故障の悪化で、2004年1月に現役引退を決意した。引退後は指導者になりたいと考え、指導先を探していた矢先に、私のホームページを見た当時の上武大学陸上部マネージャーから指導を依頼するメールをもらった。上武大学のある群馬県には、ニューイヤースタート(全日本実業団駅伝競走)で度々訪れており、私にとっては馴染みのある場所ではあったが、正直なところ上武大学のことは知らなかった。学生からのメールには練習のアドバイスを書いて返信したが、10日ほどたったある日、今度は上武大学の三俣喜久枝理事長(現名誉理事長)から正式に指導を依頼したい旨のメールをいただいた。数日後、瀬古監督も同席していただき三俣理事長にお会いした際、早稲田大学の先輩であり、戦前のオリンピック金メダリストでもある織田幹雄先生や、やはりオリンピックで活躍された人見絹江さんの話題が出てきて驚いた。三俣理事長は女学生時代、織田先生や人見さんに指導を受けたことがあったそうだ。織田先生も人見さんも、我々陸上選手にとっては歴史上の偉人であり、尊敬するアスリートでもある。そうした人物の話題が出たことで、三俣理事長との出会いに運命めいたものを感じた。

理事長が帰られた後、同席していただいた瀬古監督とも話をした。家族をはじめ、私の周囲の人々からはこの依頼を受けることに反対する声が多いとも話した。その時に瀬古さんには、「選手にやる気がある。大学側もバックアップを約束してくれている。あとはおまえが情熱を持って指導すれば、やれないことはないのではないか。」と言われた。その言葉に背中を押されて、私は上武大学で指導者としてのスタートを切ることを決意した。

正式な採用は2004年4月からだったが、内示をもらった2月中旬には選手の勧誘に動いた。指導をするからには、大学の目標である箱根駅伝出場をできるだけ早く達成したいと考えていたからだ。エスビー食品時代の先輩である平塚潤氏が監督を務め、同僚だった櫛部静二氏がコーチを務める城西大学は、男子駅伝部が創部してわずか3年で箱根駅伝出場を果たしていた。私としては、それにならって3年での箱根駅伝出場を考えていたが、瀬古監督にはそんなに甘くはないと言われた。箱根駅伝出場を目指すなら、自分が勧誘し

た選手が4学年揃う5年目を目標にじっくり指導をやるべきだとも言われた。そうしたアドバイスをもとに、5年以内にチームとしては箱根駅伝出場、個人としてはトップレベルで活躍する選手の育成を目標に指導を始めることにした。

#### 4. 駅伝部の指導方針

2004年4月、上武大学に駅伝部が創部され、私は指導者として正式なスタートを切った。創部当初の部員は13名で、それまで陸上部に所属していたか、もしくは入部予定となっていた長距離選手たちであった。

駅伝部創部前の2月中旬から始めていた選手勧誘は、苦戦を強いられていた。選手勧誘のために訪れた大会や高校の強化合宿で、最初のうちは目立った強い選手ばかりに声をかけていたが、まったく相手にしてもらえなかった。そうした実力のある選手たちの多くは、箱根駅伝に出場している大学への進学を考えていたからだ。当時の上武大学は、全国的にも知名度が低く、箱根駅伝の予選会でも目立った活躍がなかったため、話をしても関心を持ってもらえなかった。そうした現状と、「強い選手に来てもらえないなら、やる気のある選手に来てもらえばいいじゃないか。」との父のアドバイスもあり、選手勧誘の方法を変えることにした。実力のある選手に声をかけるのではなく、大会でも予選落ちをした選手の中で走りの良い選手に声をかけたり、選手募集のセレクションを行ったりして、実力はなくても私の指導を強く希望する選手を受け入れることにしたのだ。その甲斐あって、翌年の春には30名を超える選手が入学してきた。選手募集のセレクションはその後も毎年行っているが、ここ数年はそれなりに実力のある選手も受けるようになってきた。

選手勧誘の方法を変えたことで、選手の強化方法も工夫する必要性が出てきた。入学してきた選手の大半は、高校時代にたいした実績がなく、体力面でも箱根駅伝のような長い距離を走れなかったからだ。そうした状態で箱根駅伝を目指したトレーニングを行った場合、たとえ練習ができたとしてもその後で故障するか、疲労で走れなくなってしまうため、練習を継続して行える体力作りの練習を優先して行うことにした。

私が選手たちに最初に示したのは、「最初の1、2年は基礎作り。そして3、4年目に結果を出そう。」という指導方針だ。大学に入学して最初の2年間は、体幹部分の筋力強化をメインにした体力作り中心の練習を行う。そして基礎が出来てきた3、4年目からは、箱根駅伝出場を目指すためのハードなトレーニングを行うというものだ。箱根駅伝で活躍した選手の中には、早稲田大学に在籍した竹澤健介選手のように、学生時代から北京オリ

ンピックに出場するような素晴らしい選手もいるが、すべてがそういった選手ではない。言い換えれば20kmを61分30秒ほどで走れるくらいの力がつけば、箱根駅伝でも活躍することは十分可能であり、そうした選手が10名揃えばチームとしても箱根駅伝に出場できるのだ。20kmを61分30秒で走することは、高校時代に実績がない選手でも強い意志と努力があれば必ずできると選手たちに話し、基礎作りのトレーニングからしっかり取り組ませた。

創部1年目の箱根駅伝予選会には、基礎作りの練習だけで臨んだと言ってもいいかもしれない。周りの大学の指導者からは、箱根駅伝出場を目指すのならその練習内容では無理だと言われたが、まずは選手たちがやれることをやって、故障なく大会を迎えられればそれでよかった。結果は総合19位で箱根駅伝の出場権獲得には遠く及ばなかったが、出場した12名全員が私の予想を上回る自己新記録でゴールした。箱根駅伝出場はまだ遠い夢ではあったが、選手たちとその夢に向かって大きな第一歩を踏み出せたことは本当に嬉しかった。

練習など体力面の指導とともに、考え方や生活態度など精神面での指導にも力を入れた。駅伝部に所属する学生で、大学卒業後も実業団選手として競技を続けられる者は数えるほどもない。大半が一般企業に就職することを考えると、競技者である前に社会人としての知識やマナーを身につける必要があると考えたからだ。大学生活では、できるだけ授業は休まず部活動との両立を目指すこと、日常生活では、大きな声で挨拶することや合宿所・練習場所周辺の清掃活動をする事の大切さを訴えた。創部1年目の夏合宿では、考える時間を作ろうと練習の合間に、読書感想文の発表や漢字の書き取りテストなども行ったりした。特に読書は、多くの知識を吸収できるので大切だと繰り返し言ってきたことで、今では習慣として選手たちの中にも根付きつつある。

こうした取り組みのおかげで、周囲の駅伝部に対する見方も変わってきた。今では大学周辺の多くの方々が選手たちの挨拶に応え、声援まで送ってくれるようになった。2008年の春には、地元で駅伝部後援会も発足した。また学生の就職活動に際しても、駅伝部の学生ならぜひうちで雇いたいと言ってくれる会社も出てきた。学生たちの地道な努力が認められたように感じて本当にうれしかった。

## 5. 誇りを持てるチームに

私が駅伝部を指導するうえで常に考えていたのは、どうしたら選手たちが自分自身やチームに「誇り」を持てるようになるかということだった。創部当初の部員たちは、非常にやる気はあったが、競技に対しては自信がなく、また自分たちがやっていることに誇りを持っていないように感じた。彼らの自信とは、競技者として強いことであり、そうした選手たちがいるチームで競技をすることが誇るべきことだと考えていたのかもしれない。そうした見方をすれば、当然自分たちのやっていることには自信が持てず、箱根駅伝に出られない上武大学の駅伝部にいることにも誇りが持てなかつたに違いない。

そこで私が選手たちに言ったのは、ただ強いだけではなく、それ以外でも素晴らしいチームだと言われるような駅伝部にしていこうということだった。素晴らしいチームには、もちろん強い選手もいるが、弱くてもひたむきに競技に打ち込んでいる選手もいる。またそれらを一生懸命サポートしている選手やマネージャーなどもいる。これからは、選手一人ひとりが自分自身の行動に責任を持ち、周りで支えてくれる人たちへの感謝の気持ちを忘れずに一生懸命取り組んでいこうと話した。そういうチームになれば、おのずと結果はついてくるはずで、仮にもし結果が出なかつたとしても4年間やり遂げることで自信が生まれ、チームに誇りが持てると思ったからだ。最初のうちは、私に言われて行動しているところもあったが、先輩から後輩へとその考えは受け継がれ、今では学生が主体となって行動できるようになってきた。

私が理想とするチームは、自分が在籍していたころの早稲田大学競走部だが、その競走部のOBだった人に「上武大学駅伝部の学生は挨拶がしっかりできて気持ちいい。」と言われた時はうれしかった。競技面ではまだまだ早稲田大学に追いついていないが、競技に対する考え方や取り組み姿勢は負けていないと自負している。このように私の中にも駅伝部を誇りに思う気持ちが生まれてきたが、選手たちも自分自身やチームに誇りを持てるようになってきたのではないかと思う。箱根駅伝に初出場した後、主将を務めた大塚良軌がマスコミのインタビューに応じて言った言葉がそれを表している。

「入学した時には、胸を張って上武大学で競技をしていることを言えなかつた。しかし、卒業を迎えた今は、上武大学駅伝部で競技がやれたことを誇りに思う。」

彼は私の選手勧誘で最初に入学が決まった選手だったが、大学4年間、ひたむきに競技に打ち込み、自らの力で箱根駅伝にも出場したことで、大きな自信と誇りを得たに違いない。

## 6. 夢は目標に変わる

私が陸上競技を本格的に始めたのは中学2年生からで、その後、高校、大学、実業団と15年以上にわたって選手として走り続けた。そうした競技者としての生活の中で感じたことで、常に学生たちにも言っていることは、「夢は大きく」ということである。例えば陸上選手であればオリンピックでメダルを獲ることを目指してほしいし、サッカー選手であれば海外のプロリーグで活躍することを目指してほしい。自分自身が取り組んでいることの中で、一番上のレベルにあるところを目指してやってほしいということである。中には、箱根駅伝にも出ていない選手がオリンピックを目指すことは無謀だと思える人もいるかもしれない。しかし、向上心を持って競技に打ち込んでいる限り可能性はゼロではない。大事なことは、その大きな夢を実現するためにどうすればいいかを考えることであり、その夢に向かって段階的に達成すべき目標を立てることなのである。オリンピックに出るためには、まず日本一にならなければいけない。その日本一になるためには、まずは学生一にならなければいけないわけで、段階ごとの目標を一つ一つクリアしていった時、いつしか夢は現実味を帯び目標へと変わるのである。

競技者だけでなく、すべての人々に「夢は大きく」持って生きてほしい。今はつらく厳しい時代で、うまくいかないことも多いが、夢を大きく持っていれば苦しい時でも頑張ろうと前向きに思えるからだ。多くの人がそうした前向きな気持ちで暮らしていくようになれば、きっと未来は明るくなると私は信じている。