

ISBN978-4-19-865922-6  
C0075 ¥1800E (0)



9784198659226



1920075018009

徳間書店

定価: **本体1800円** + 税

# 学んで伝える

ランナーとして  
指導者として  
僕が大切にしてきた  
メソッド

早稲田大学競走部駅伝監督  
**花田勝彦**

徳間書店

早稲田大学競走部駅伝監督  
**花田勝彦**

# 学んで伝える

徳間書店

ランナーとして指導者として  
僕が大切にしてきたメソッド

## マラソンは芸術だ

「マラソンは芸術だ」

この言葉は、瀬古さんは恩師・中村清先生から教わり、そして私は瀬古さんから教わった。

素晴らしい音楽や絵画が、人々に大きな感動を与えるのと同じように、素晴らしい走りは人の心を打つことがある。走ることは自分自身を表現することであり、競技者はアーティストのようなものだ、指導者となった私は選手たちに伝えている。

そういう意味では、走っているときだけでなく、普段の取り組みから表現力を磨くことはとても大切なことだと考えている。

表現する力を身につける取り組みとして、上武大学時代に始めたのが、合宿中の読書と3分間のスピーチだった。これは早稲田大学でも継続して行っている。

年々、本を読む人が減っていると聞かすが、実際にあまり本を読んでこなかったという学生は多かった。

上武大学の最初の合宿では、選手たちに本を1冊持ってきてもらい、練習の合間に読書することを課した。

合宿中、食後にその本を紹介するスピーチをしてもらい、いちばん良かったスピー

チには、監督賞として図書券を贈った。また、合宿最終日には感想文を書き、選手たちの成長や変化を私自身も感じ取るようにしていた。

競技力が上がってくると、スピーチまで上手になってくるから不思議だ。

正選手として活躍できなくても、卒業するとき、「読書が好きになりました」と言ってくれる学生もいて、やっていて良かったとしみじみ思った。

ときにはフリーテーマで3分間スピーチもやるが、話す内容でその選手の人柄や考え方、そのときの心情を知ることでもできて、彼らとのコミュニケーションの一助にもなっている。

自分の話したいことを簡潔にまとめて伝えることは、決められた距離のレースで自分の力を出しきることに相通じるものがある。

たとえば、5000メートルで13分切りを目指すには、前半、中盤、後半、ラストパートと、13分で力を出し切れるようにうまくレースを組み立てなければならない。

上手なスピーチもまたレースと同様で、限られた時間内で起承転結があるように、うまく構成しなければならない。

また、人前で話すことはとても緊張するが、レースでもプレッシャーのなかで自分の力を出しきることは大切だ。

読書とスピーチの上達から得られる効果は大きい。競技だけに限らず、人生に生かせることも多いので、ぜひ試してほしい。

もちろん人前で話すことが苦手な選手もいる。

上武大学が初出場したときその翌年に、2年連続で花の2区を走った石田康雄という選手もまた、人前で話すことが苦手だった。

自分の考えを言葉にすることもあまり得意ではなかったため、石田とは彼が大学3年生の冬から交換日記を始めて、文章の添削をすることにした。

私の原体験として、小学生時代に毎日提出していた、「心のノート」があった。その経験で私は文章を書くことも、人前で話すことも好きになったし、上達したように思う。

石田も最初はなかなか筆が進まなかったが、続けているうちにどんどん文章も上達し、卒業する頃には感動的な文章を書くようになっていた。スピーチも同様で、4年時の合宿でのスピーチには感動させられた。

石田は、コツコツと続けることの大切さをみんなの前で話した。彼もまた「上武大学で走りたい」と言って来てくれた選手だったが、2年生の夏まではなかなか結果が出ず、部をやめようと思ったこともあったという。だが、両親をはじめ周囲の人が応援してくれているのを感じて、思いとどまったそうだ。

あるとき、私は石田の走りを見て、左右のバランスが悪く、膝が内側に入る癖があったので、彼に片足スクワットを勧めたことがあった。

「僕は、その日から必ず練習後にはスクワットをやる決めて、今日まで2年半欠かさずやり続けてきました」

彼は私のアドバイスを実直に守り、片足スクワットを日課にしてきた。

そして、箱根駅伝でエース区間を走れるまでに力をつけた。そのスピーチで、見えないところでコツコツと重ねてきた石田の努力を知り、思わず涙が出そうになった。

今はパソコンやスマートフォンでも文章が書けるが、本の感想文は手書きで書いてもらっているし、合宿の報告書も手書きで書かせている。

アナログな発想かもしれないが、内容だけでなく手書きの文字からも、その選手の性格を垣間見ることができ、得られる情報は多い。

一概にはいえないものの、几帳面で丁寧な字を書く選手は、練習においても入念な準備をして臨んでいる者が多いように感じる。

一方で、文字が乱雑だったり、誤字があったり、適当に書いたりする選手は、応用力が求められる、変化に富んだ練習が苦手なように感じる。そして、不注意なケガも多い。

スピーチも、読書も、手書きの文字も、まったく競技には関係ないように見えて、良いほうに改善されると、不思議と競技面にも良い影響が出てくることがある。

だから、おもしろい。