



## いよいよ始まる！マラソン、駅伝大特集！



みなさんは、長い距離を走るのが好きですか？ がんばって長い距離を走った後は、とても気持ちが良いものです。今月号は、冬本番を迎えシーズン真っ盛りのマラソンや駅伝についてのお話です。



## クイズに挑戦！！

オリンピック種目のマラソンですが、どれくらいの距離を走るか知っていますか？ 出場する選手は、なんと 42.195 km もの長い距離を走り抜きます。今回はそのマラソンに関するクイズです。

2020東京オリンピック・パラリンピックでも、活躍が期待されているマラソンですが、正式にオリンピック種目になったのは、どのオリンピックからでしょうか。

(正解は裏面だよ)

- ① 1896年 アテネ大会
- ② 1912年 スtockホルム大会
- ③ 1964年 東京大会



## 日本人選手の活躍 有森裕子選手

みなさんは、この写真を見たことがありますか？

1992年のバルセロナ大会女子マラソンで銀メダルを獲得した有森裕子選手の写真です。彼女は、4年後のアトランタ大会でも銅メダルに輝き、日本女子陸上競技選手としては初めての、2大会連続の五輪メダル獲得者となりました。

今回は、この有森選手がどのようにしてトップランナーとして成長してきたのかをみんなで学んでみましょう。



### 1 無名選手だった学生時代

こんなすばらしい結果を出されている有森選手ですが、高校時代はまったくの無名選手だったそうです。高校時代も県代表の補欠選手で、大学時代にも思うような結果が出せませんでした。

そんな有森選手ですが、自らの意志で実業団チームに入団します。何度も何度も監督の元へ足を運んで、やっと掴んだ入団のチャンスでしたが、入団後も苦労が続きました。

実業団には有名選手がそろっていて、800mや1500mで活躍するチャンスはありませんでした。それでもコツコツと練習に打ち込む有森選手の姿を見た監督は、マラソンへの挑戦をもちかけたそうです。あきらめない姿勢や限界でも頑張ることができる精神的な強さが評価されたということです。

## 2 常識を覆した有森選手の努力

マラソンに挑戦した有森選手は当時のマラソン界の常識を覆（くつがえ）すトレーニングを続けます。月間900kmを走り込むなど、男性でもなかなかやらないハードなトレーニングを行ったそうです。

こうして1991年の大阪国際女子マラソンで当時の日本最高記録を樹立し、1992年のバルセロナ大会の出場を決めました。「バルセロナの星」をして注目を集めた有森選手に、監督はこう言ったそうです。

「お前なら世界一の練習ができる。そうすれば必ずメダルは取れる」

## 3 ゴール後に・・・



1992年バルセロナ大会で銀メダルを獲得後、有森選手は練習方法やけがに苦しみました。それを乗り越えて勝ち取ったのが1996年アトランタ大会の銅メダルです。有森選手はレース後のインタビューでこんなふうに言いました。

「初めて自分で自分をほめたいと思います」

この言葉は高校時代の思い出の言葉だそうで、大会までのつらい日々を思い出しての一言だったそうです。当時の言葉を覚えていらっしゃる方も多いのではないのでしょうか。この言葉は、有森選手の惜しみない努力と前向きな姿勢に多くの方が勇気づけられる言葉となりました。

スポーツ庁「オリンピック・パラリンピックに関する指導参考資料」参照

## 駅伝シーズン到来



これからの季節は全国各地で駅伝大会が開催されます。年始の「箱根駅伝」は、みんなもよく知っているかもしれませんね。

ここでは、これから行われる山口県代表チームが参加する大会を紹介します。自らの力を精一杯発揮して、頑張ってくださいね。

### 全国中学校体育大会



第27回全国中学校駅伝大会（滋賀県）

12月15日（日）

女子 周南市立富田中学校：11時00分スタート

男子 萩市立萩東中学校：12時15分スタート



### 全国高等学校総合体育大会



男子第70回／女子第31回  
全国高等学校駅伝競走大会（京都市）

12月22日（日）

女子 西京：10時20分スタート

男子 西京：12時30分スタート



## クイズの答え

正解は、①の1896年第1回アテネ大会です。②の1912年ストックホルム大会は、金栗四三選手が日本人選手としてはじめてマラソンに出場した大会です。③の1964年東京大会では、男子マラソンにおいて、円谷幸吉選手が銅メダルを獲得しました。