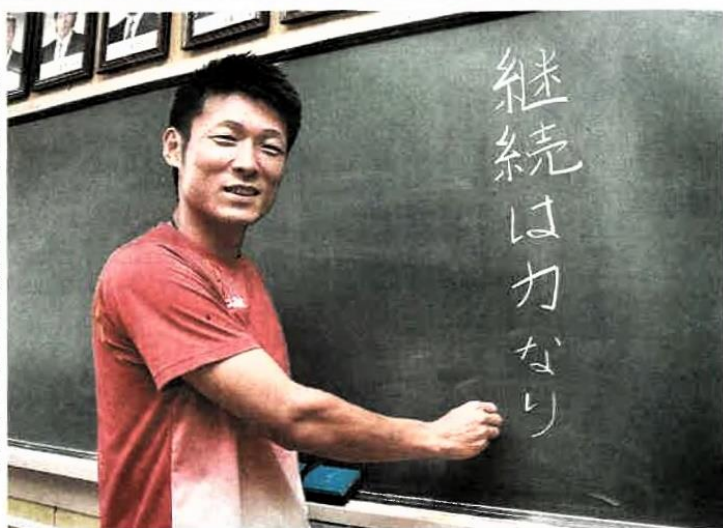


2012年ロンドン五輪陸上リレー



競技を通して学んだ「継続は力なり」の言葉を黒板に記す中野さん。安城市の篠目中で

中野弘幸さん(32) 豊田市

「記録が伸び悩むこともあった。それでも続けること」が大切。昨年、安城市は、部活動に打ち込む生徒篠目中学校の総合学習で講 たちにこう呼び掛けた。中

わがまち
オリリンピアン

②

目標達成に向けて継続

私の勝負めし

クリームパン 高校卒業まではジュースや菓子パンを断って、おやつに高タンパクなおからを食べたり、試合の朝は力うどんを食べたりしていた。大学生からは「自分の好きなように」と方針転換。「食べたいものがある」ということは「その栄養を求めている」との考えからだ。大学生になると全国各地で試合があるため、どこでも買えて満腹になりすぎない好物のクリームパンを朝食に食べていた。



ロンドン五輪男子1600メートルリレーで走る中野さん(手前) 2012年8月9日、ロンドンで

野さんは、二〇一二年ロンドン五輪陸上男子1600メートルリレーに出場したオリリンピアンだ。

安城市出身。小学四年で陸上部に入った。中学三年の時に200メートルなど三項目で全国大会へ。名古屋高校時代は高校総体にも出場し、この頃から「将来性のある走り」と言われ、周囲の期待が大きくなっていくことに気付いた。

期待が大きい分、結果が出なければ露骨に嫌な顔をされた。それでも「速く走ることが楽しい。だから続

ける」と周りの声は気に留めなかった。

速く走るには、短時間で最大限の力を地面に伝える必要がある。進学した愛知

大学で、初めての夢舞台は緊張感をコントロールする難しさを思い知らされる場となった。体のケアに人一倍気を配り、常に良いコンディションを保ってきたはずなのに、選手村から競技会場へ移動するバスの車中、不安で涙が止まらなくなった。トラック上では気持ち落ち着かせようと独り言をつぶやいたが観客の

夏シーズンをピークに年間計画を立て、他の時期は試合後でも走り込んで体にならな。トラック上では気持ち落ち着かせようと独り言をつぶやいたが観客の

きことを集中してやり遂げる。その先に待っていたのが、愛教大大学院二年で出場したロンドン五輪だった。

しかし、初めての夢舞台は緊張感をコントロールする難しさを思い知らされる場となった。体のケアに人一倍気を配り、常に良いコンディションを保ってきたはずなのに、選手村から競技会場へ移動するバスの車中、不安で涙が止まらなくなった。トラック上では気持ち落ち着かせようと独り言をつぶやいたが観客の

結果は予選敗退。「レースが終わった時を考えれば良かった」。今ならそう言える。どんなに長く感じられる試合でも、決まった距離を走れば終わる。その後はストレッチをして、控室に戻る。そう頭を切り替えれば不安や緊張から解放されていたはずだ、と。五輪から学んだあまりにも大きな教訓だ。

現在は中学二年の担任で約四十人の生徒が所属する陸上部の顧問。激務といわれる教員だが、なるべく早く仕事を終わらせ、午後八時ごろに寝る。「子どもと良いコンディションで向き合いたい」との思いからだ。「子どもたちの成長が現在の達成すべき目標」と言い、今も自己管理を怠らない。

現在は中学二年の担任で約四十人の生徒が所属する陸上部の顧問。激務といわれる教員だが、なるべく早く仕事を終わらせ、午後八時ごろに寝る。「子どもと良いコンディションで向き合いたい」との思いからだ。「子どもたちの成長が現在の達成すべき目標」と言い、今も自己管理を怠らない。