

中高生アスリート 中長距離スペシャルアカデミー

「東京レガシースタジアム2025」の最後を飾るイベントとして「中高生アスリート 中長距離スペシャルアカデミー」が10月19日、陸上競技の聖地、国立競技場で行われ、事前に申し込んだ約25人の将来を担うアスリートが第一生命グループ女子陸上部エグゼクティブアドバイザー兼特任コーチの山下佐知子さんをメイン講師に、スペシャルな体験をしました。

山下さんのアシスタントは、DeNAランナーズアカデミーのヘッドコーチ、柴田尚輝さん。ゲストに同アカデミーコーチの星野凜さん、アトランタ五輪女子10000m 7位入賞の川上優子さん、アジア大会2018女子3000m障害日本代表の石澤ゆかりさん、同大会女子マラソン日本代表の田中華絵さん、女子800m元日本記録保持者の徳田由美子さんを迎え、豪華なメンバーが並びました。

参加者はまず、MC役の東京マラソン財団スポーツレガシー事業チャリティ・アンバサダーのM高史さんと一緒に屋外トラックで軽くジョギングをした後、M高史さんの案内で、国立競技場の室内練習場へ。練習場の大きさに驚きながら、柴田さんから陸上競技に必要な柔軟性や筋力を鍛えるトレーニング方法を学び、ウォーミングアップをしました。

この後、練習場の一角に半円形にベンチを並べて座って、山下さんの話を聞きました。山下さんはまず「私にとって国立競技場は思い出深いところ。皆さんは生まれているかなあ。1991年にこの国立競技場で開かれた世界陸上の女子マラソンで銀メダルを取りました」と自己紹介し、当時の銀メダルやシューズを披露。参加者の一人は山下さんの当時のシューズを手にして「薄くて、軽い」と、今のランニングシューズとの違いに目を見張っていました。

そのとき、バルセロナ五輪女子マラソン銀メダリストの有森裕子さん、棒高跳び日本記録保持者の澤野大地さんが登場。山下さんが「有森さんもその世界陸上に出ていて4位。次のバルセロナ五輪で、今度は有森さんが銀メダルで、私が4位でした」と紹介し、参加者は思わぬゲストの登場に喜んでいました。

山下さんは事前に参加者から寄せられた質問に答える形で、経験談や走る心構えなどを講義。参加者からの「不調のときはどうモチベーションを高めればいいのか」という質問に、山下さんは「モチベーションがいつも高いのがいいのかと言えば、いつも高いのはおかしい。波があるのは当たり前で、低くてもネガティブに取らないことが大事。落ち込んでいるとき、うまくいかないときは『そんなときもあるよね』と考えればいいです」とアドバイスをしていました。

講義の後には、いよいよ国立競技場のトラックに出て実技です。まずは全員でトラックをジョギングしながら、座学で固まった体をほぐします。続いて400m走を3本。自分の実力に応じて、400m 72秒ペース、76秒ペース、80秒ペース、84秒ペース、88秒ペースのグループに分かれて、トラックを1周しました。

ペースメーカーは駒澤大学OBを中心としたチーム「Ggoat RT」のメンバーが務め、1本走ると、90秒休み、次の1本を走りました。参加者は山下さんの「ナイスラン」の掛け声や、駒澤大学体育会応援指導部「ブルーベガサス」による応援に励まされ、息を切らせながらも、国立競技場のトラックを走る体験を楽しみました。

3本の「おかわり」として「中長距離の世界新記録」にも挑戦。男子5000m（12分35秒36、400m約60秒ペース）、女子

5000m（13分58秒06、同約66秒ペース）、男子マラソン（2時間00分35秒、同約68秒ペース）、女子マラソン（2時間9分56秒、同約73秒ペース）の世界新記録の400mの平均ペースを1つ選んで、ペースメーカーのランナーと一緒に国立競技場のトラックを一周（400m）走りました。参加者の中にはペースメーカーより早くゴールする人もいて、世界一のスピードを体験していました。

閉会式で、山下さんは「いい走りをしている人がいっぱいいました。将来が楽しみです」と感想を語り、最後に全員で記念写真を撮ってイベントを終えました。

埼玉県新座市から参加した中学1年の女の子は「陸上部で1500mをしています。山下さんの銀メダルの時のシューズを手を持たせてもらい、軽くてびっくりしました。講義も勉強になって、いっぱいメモを取りました。何よりも国立競技場のトラックを全力で走る貴重な体験ができ、うれしかった」と、目を輝かせていました。

東京都葛飾区から参加した14歳の女の子は「実際の世界記録のスピードを体験できて、とてもよかったです。（パリ五輪女子マラソン6位の）鈴木優花選手を指導した山下先生のお話を聞けて、学びになりました」と喜んでいました。川崎市から来た15歳の男の子も「国立競技場で走るという貴重な体験ができてよかった。講義では、試合前は意識しすぎないという話が印象的でした」と話していました。