

キラッと、遠野人。
Special

遠 野中時代、数々の好記録を残して名門校へ。全国トップレベルの選手たちと競い合った。練習は週5日、6時からの朝練と授業後2時間程。3日に1回は1キロや2キロのインターバル走など



負荷が集中し、同じ筋肉に

●メッセージ「後輩たちへ」
大切にしてほしいことは練習の意味を考えることです。先生や親の言葉も。練習や試合前のルーティンなど、強い選手がやっているからではなく自分に合うものを。無駄と思う練習も、やり方を変えれば自分に合うかもしれません。ただ練習するのではなく、自分を知り、正しいやり方で意味のある努力をすることが大事。正しい努力は結果に結びつくはずですよ。

●info. 小原さんは2月25日、市役所本庁舎で開かれた報告会に、同じく全国高校駅伝に出場した菊池愛さん(盛岡盛桜高3年、遠野中卒)と参加。中学生や高校生らに自身の経験を伝えました。報告会の様子は、来月号で紹介する予定です。

箱根駅伝区間新
～夢の舞台へ駆け上がれ!!～
小原 快都

第

71回全国高等学校駅伝競走大会(7区間、42・195キロ)が昨年12月20日、京都市のたけびしスタジアム京都発着で開かれ、仙台育英3年の小原快都さん(遠野中卒)が出場。5区、3.0キロで8分41秒を記録し区間賞。同大会区間賞は本市出身選手初の快挙だ。出走47選手中8分40秒台は5人で、数秒差の勝負を制した。大会2連覇を目指したチームは優勝校と13秒差の2位。「目標タイムに届いていれば優勝できたかもしれない」と悔しさをにじませたが、大会史に名を刻む高校ラストランだった。

5区は、緩やかな登りが後半約2.3キロ続く区間。当日は向かい風も選手を苦しめた。8分23秒の区間記録更新を目標に「短い区間、最初から攻めよう」と思っていたと小原さん。首位とは52秒差、背中が見える2位集団とは19秒差の5位でタスキを受けると、1キロ地点を2分46秒で通過。1000メートルは約16秒平均の速さで前を追った。坂道と風に苦しむも、約1.5キロ付近で4位に浮上。この日、一番苦しかったと語るラスト1キロは持ち味の粘り強さを発揮。都大路の風を切り進み、仲間へとタスキをつないだ。

本市出身選手初の快挙
掴んだ都大路「区間賞」

レ

1ス中、小原さんが重要視するのは1キロ毎のタイムと足の回転、自分のリズムを刻むこと。体が動かない日や苦しくなったときは、他の選手のリズムに合わせたり腕の振りを変えたりする。同じ筋肉に

の度に自己記録を更新。5キロは14分10秒を記録するまでに成長した。

卒

業後は、強豪・神奈川大学で駅伝を続ける。「インカレ、大学3大駅伝、箱根駅伝に出たい。全部で記録を出したらカッコいい。箱根は前半区間を走ってテレビに映りたい」。無邪気な笑顔で語る力強い言葉に期待が高まる。将来の夢は自転車や日本一周。指導者やスポーツトレーナーに興味を持つ18歳。郷土のアスリートの挑戦が続く。

負荷の強いメニューで3時間弱。最も苦しかった練習は約12キロの山登りで「速いグループに振り分けられたときは本当にツラかった」と苦笑い浮かべる。大事な大会前も厳しい練習を取り入れられ、「軽く調整するイメージだったけど違った」と明かす。練習中の指導は最小限で、目的に応じて自分で考えることが求められた。「1、2年のときは毎日全力で毎日限界。自分の体を理解できていなかった。3年生になって、受け身ではなく練習の意味を考えて自分の体に合わせる余裕が持てた」と分析。結果も表れ、レース

ないよう
に、足の
接地をか
かからつま
先寄りになることもある

小

原さんの活躍の要因を「スポーツの英才教育」と笑って答えるのが父の康正さん。自身もスポーツ好きで、自宅にトレーニングルームを作るほどだ。母の洋子さんは「快都はとにかく動く子で、服は破れ靴は履きつぶし。弟へのお下がりがなくないくらいだった」と懐かしむ。小さい頃からスポーツに親しんできた小原さんは「実は陸上よりバスケットやバドミントン、卓球が好き。陸上は練習がキツい」とおどけてみせる。

それでも走ることに魅力を感じるのは体ひとつ。運の要素がないスポーツで努力がタイムに直結する。やりがいはい記録更新」と語ってくれた。



●プロフィール
平成14年10月28日生まれ。宮守小、遠野中卒業後、仙台育英学園高等学校に進学。中学3年時、第48回ジュニアオリンピック陸上競技大会出場。第23回全国都道府県対抗男子駅伝には市内初の県代表中学生選手として出走した。高校2年の第74回東北高等学校陸上競技大会男子3千メートル障害準優勝。沖縄インターハイ出場。4人兄弟の次男。

小原

(仙台育英高校3年)
Obara Kaito
Athlete
郷土のアスリート
Tono City

快都

勝負は自分の体ひとつ。名門・仙台育英高校陸上部で全国トップレベルの選手たちと厳しい練習を積み重ねた小原さん。迎えた高校ラストレース、第71回全国高校駅伝。5区(3.0キロ)に出走し、区間賞に輝いた。

遠野中卒(宮守町下宮守)

