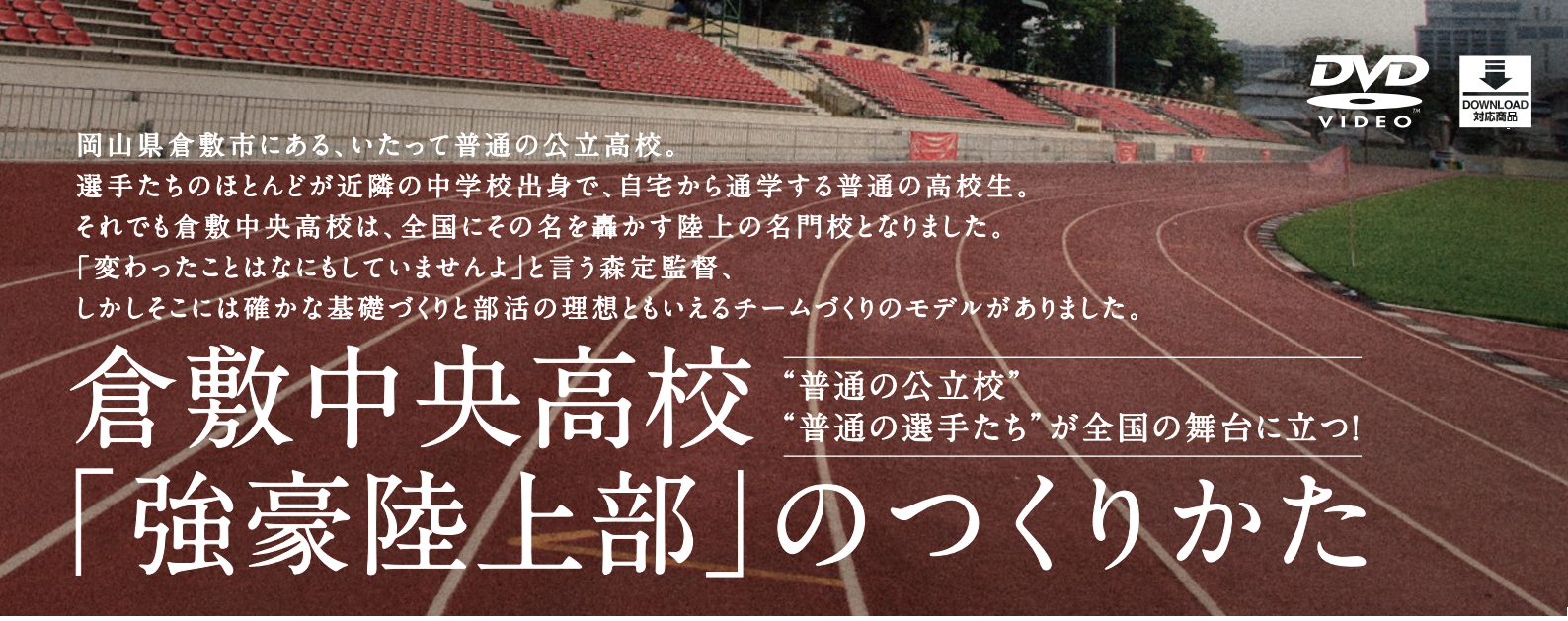

DVD VIDEO　DOWNLOAD 対応商品

岡山県倉敷市にある、いたって普通の公立高校。
選手たちのほとんどが近隣の中学校出身で、自宅から通学する普通の高校生。
それでも倉敷中央高校は、全国にその名を轟かす陸上の名門校となりました。
「変わったことはなにもしていませんよ」と言う森定監督、
しかしそこには確かな基礎づくりと部活の理想ともいえるチームづくりのモデルがありました。

倉敷中央高校「強豪陸上部」のつくりかた

“普通の公立校”
“普通の選手たち”が全国の舞台に立つ!

倉敷中央高校「強豪校」への道のり
“負けの歴史”が現在の倉敷中央高校をつくった

＝グラウンドにいない生徒＝

森定監督が監督に就任した当時、
現在のような強豪になるとは想像もしていなかった。
部員は10人ほどいたものの、
なんとかグラウンドに出てきてもらうことを第一に考えていたという。
「きつくないように楽しい練習にしてみたり、焼き芋を焼いて配ってみたり。
“陸上部だけずるい”なんて他の部に言われながら和気あいあいとやっていました」。

＝やがてインターハイへ…＝

初年度の結果は10校ほどある倉敷地区のなかで5位。
総合得点は今でも忘れない「11点」だった。
それでも森定監督は毎日グラウンドに出て、選手たちに向き合っていく。
そんななかで3年目が過ぎようとした頃、
ひとり、ふたりと選手のなかに一生懸命に取り組む生徒が出てくるようになった。
「この頃にはもう全員が毎日練習に出てくれるようになりました。
選手自ら朝練をし、練習メニューを工夫していたと思います。
そうしてようやく２００１年に４００mで
初めてインターハイに出ることができたんです」。
このインターハイが、少しずつチームに変化をもたらすこととなる。
「これまでは夢でしかなかった全国大会に出るということが、
彼女たちのなかで遠いものではなくなってきたんです。
こんな大会があるんだ、私もここを目指してもいいんだって。
それじゃみんなでインターハイを目指そう、という風になっていきました」。

＝挫折を越えて＝

そして２００３年には、初めてリレーで全国を狙える位置までたどり着く。
しかし、結果はブロック大会で8位。
6位までに与えられる本大会の出場権を獲得できず、
初めての大きな挫折を味わうこととなった。
「チーム全体の負けのような形になり、それはそれは悔しかったんでしょう。
絶対にリレーでインターハイに出るんだっていう空気が、
それから感じられるようになりました。この流れは、今でも続いています」。
翌年にはリベンジを果たし、リレーでのインターハイ出場を決めた。
それから毎年のようにリレー、そしてほかの種目での出場も続くようになる。
現在ではハードル、やり投げ、走幅跳、そして短距離種目でも
日本トップクラスの選手を輩出し続け、地方の公立校としては異例の
陸上名門校として認知されるようになり、今日に至っている。

あらゆる種目で結果を残してきた
倉敷中央高校の秘訣を本DVDでご紹介いたします!

DVDでは短距離種目の練習メニューを中心に、同校の練習法を
余すところなくご紹介。中学校・高校の部活動を指導する
先生方には大いに参考になる１本となるはずです。

ジャパンライムDVD通販サイトにて
練習内容の詳細と実際の指導映像を公開しています!

ジャパンライム　DVD　検索

商品番号 928-S　　全1巻 8,000円+税

「これまで狙った大会でたくさん負け続けてきました。
それでも、同じ負けは繰り返さないように頑張ってきました。
この“負けの歴史”こそが先輩たちが築き上げてくれた財産です。
今回DVDになった内容も、これまでの積み重ね。
変わったことは何もありませんが、
これが倉敷中央高校の20年だと思っていただければ幸いです」

■指導・解説：森定 照広（岡山県立倉敷中央高等学校陸上競技部監督）
■実 技 協 力：岡山県立倉敷中央高等学校陸上競技部

2016.5　JLC ジャパンライム株式会社　TEL. 03-5840-9980　FAX. 03-3818-6656　http://www.japanlaim.co.jp