

## 江古田小校長室便り 「温故創新」

H30(2018)・0215 NO95

校長 伊波喜一

執念の 滑り見せるか リンクでの しのぎ削るや 頂点目指して

14日に行われた女史スピードスケート1000mでは、オランダのヨリン・テルモルス(オランダ)が1分13秒56の好タイムで優勝しました。世界記録保持者の小平奈緒は1分13秒82で、2位となりました。その差僅か0.26秒です。頂点を極めるために、スケート王国オランダに留学します。そこでは、大きなストライドで上体を立てて滑ることを、体に叩き込んで帰国します。信州大学と提携して自己の滑り方を分析し、直線でもカーブでも両脚の軸に力が均等にかかるように、骨盤周りの筋肉を鍛えます。インナーマッスルを鍛えるだけに、手応えが出るまでに時間がかかります。一本歯の下駄で筋肉を鍛えるなど、地道な努力の積み重ねが、ワールドレコードという成果につながりました。小平選手のトレーニングの特徴は、運動力学の視点を取り入れて、目に見えないインナーマッスルを鍛えているところです。大柄な外国選手に競り負けないように、筋肉一本一本に至るまで鍛え抜いていこうとする姿に、感動しました。日々の努力を積み重ねることの大切さを、実感しました。