

佳作

放物線を描く

宮城県岩沼市立岩沼中学校

2年 高橋 優斗

僕がエネルギーを注いでいるものは、陸上競技の「砲丸投げ」です。砲丸投げを始めたきっかけは、中学1年生の夏でした。僕が陸上部に入りたての頃は、主に長距離を走っていました。初めての中総体では、1500メートルに出場しましたが、順位は下から2番目という結果でした。そこで、自分は走るのが速くないので別の種目をしようと思い、部活内で誰もやっていなかった砲丸投げの道を選びました。僕の住んでいる岩沼市には、砲丸投げができる陸上競技場があり、学校にも砲丸があるというのもきっかけの一つです。

この砲丸投げの魅力は大きく三つあり、一つは遠くに飛んだ時の達成感が大きいことです。砲丸という重い鉄の玉（5キログラム）を投げるので、遠くに飛んだときは、「自分はこんなに重い物をあんなに遠くに投げられるんだ」とうれしくなります。次に二つ目の魅力は、コツコツやってきたことが大きな成果になることです。投げのドリルや立ち投げなどを毎日やることで、形が自然と体に染み付いて、遠くに飛ばせられるようになります。最後の一つは大会のときに必要な道具や制限が少ないことです。短・中・長距離などは、靴の厚さが何ミリメートルか決まっていたり、スパイクがほぼ必須だったりしますが、砲丸投げは最低限身一つだけでいいので、負担が少ないです。

僕は、来年の全国大会出場を目標に練習しています。全国大会に出るには参加標準記録の13メートルを超えないといけません。今の自己ベストは9メートル20センチです。来年の全国大会に向けてできていることと、二つの問題、今年の目標があります。

今できていることは、しっかりと首に砲丸をつけて投げられていることです。首につけないで砲丸を投げると、手首や腕をけがする可能性が高くなり、また試合でファウルになります。そのため、始めた時から意識して練習してきました。試合で審判に注意されたことは一度もありません。反対に、今一番の問題は体重が軽いことです。中学生の砲丸投げ選手では70キログラムで軽いと言われていています。僕は、今63キログラムととても軽いです。体重が軽いと筋肉も少なくなってしまうので、体重を増やすことが課題です。これを解決するために、夏休みの間、ご飯（特にたんぱく質）をいっぱい食べて体をつくっていきたいと思います。もう一つの問題は、肩甲骨辺りの筋肉の炎症が起こりやす

いことです。筋肉が固まっていると起こりやすいので、毎日肩をストレッチして筋肉を柔らかくしているところです。

今年の目標は、県新人大会で入賞することと、11メートルを超すことです。県新人大会では、去年は3位だったので今年は3位以上の順位をとりたいです。11メートルを超すことは、標準記録の13メートルを超すのに今年中に最低限出しておけそうな記録なので、できればもう少し飛ばせたらいいなと思っています。

砲丸投げの練習を手伝ってくれる顧問の先生やコーチ、同じ部活動の仲間たち、応援してくれる家族の期待に応えられるように毎日練習やトレーニングをしています。今の季節の練習は毎日暑くて苦しいものですが、ここで逃げ出さずにコツコツと練習を積み重ねていけば、成績として目に見えるようになり達成感が味わえるので、ポジティブにやっと思いこみます。そして、この経験は将来どんな苦しいことがあっても、「自分はあの時ががんばって乗り越えられたから」と前向きになれると思います。全国の舞台に立つことができれば、自分の中で大きなアドバンテージになると思うので、全国大会出場と、これからの人生を自信を持って生きていけるようがんばっていきます。