

「運動と健康づくり」

日章学園高等学校

中学校・高等学校スポーツ振興対策監

中馬光久

目次

- 一 自己紹介
 - 二 陸上競技とのかかわり
 - 三 宮崎県のスポーツ
 - 四 健康づくりへの関心
 - 五 二十一世紀は健康の世紀
- まとめ

一 自己紹介

私は、学校現場（宮崎工業高校）に二十九年、県教育委員会、県体育協会に十一年間、計四十年間スポーツ現場の指導及びスポーツ行政に携わらせていただきました。宮崎工業高校では陸上競技部の指導を主に、全国制覇を目指して、より高いスポーツ水準の向上に鋭意努力してまいりました。また、スポーツ行政におきましても、現場第一主義を念頭に本県のスポーツ水準の向上のため奔走してまいりました。

この度、縁あって宮崎県立図書館主催の県民開放講座で「運動と健康づくり」について皆様にお話する機会をえることができました。後半は運動の実例の一例として、「ウォーキング」についての簡単な実技についても述べたいと思います。

一 陸上競技とのかかわり

〈宮崎工業高等学校陸上競技部指導〉

昭和四十一年四月より二十九年間陸上競技の指導を行ってきました。部員十名足らずから最高百五十名余の大規模部員を擁する陸上部へと発展し、この間、昭和五十四年度開催の「日本のふるさと宮崎国体」、平成四年の「宮崎総体」開催と二度のスポーツビッグイベントに関わりを持つことができました。全国総体では昭和五十四年度の滋賀総体で女子総合優勝、五十六年度の神奈川県総体では男子総合優勝を果たし、全国に宮崎県の陸上レベルの高さを、また、「宮工陸上」の強さを全国に広めると共に伝統校としての名を一層高めることができました。国民体育大会では、宮崎国体の男女総合優勝は勿論のこと、宮崎国体前々年の青森国体でも本県初の男女総合優勝するなど、宮崎県代表総監督として二度の榮譽に浴することできました。国体での宮崎工業の生徒の関わりは今更申し上げる

までもなく、前述の青森、宮崎国体を含め全ての国体で本県チームの中心的存在として活躍してくれました。

高校総体、国体での優勝は「陸上宮崎」の伝統を基盤として成し得たものであり、百十万余の宮崎県が全国相手に勝負し栄冠を勝ち得ることができたことは、伝統ある陸上競技の風土から生み出されたものであると確信しております。また、当時は小学校、中学校において熱心な若手指導者が多く、互いに競い合いながら陸上競技の選手育成に御尽力いただいております。この様な情熱豊かな現場指導者に支えられた結果が全国制覇であり、ただただ感謝あるのみであります。

一方、陸上競技個人では日本新記録樹立者一名、全国高校新記録樹立者二名などを輩出。全国高校総体入賞者延べ人数六十五名、国民体育大会入賞者延べ人数三十五名など、本県高校陸上界の中心校として常に活躍してくれました。

〈宮崎沖電気陸上競技部の創設〉

昭和六十一年四月宮崎沖電気陸上競技部が創設されましたが、その創設に向け尽力させていただきました。当時の中島社長に直談判し、陸上部創設をお願いしたところ、宮崎沖電気も地域社会貢献をする時期でもあるとの考えと陸上部を創設したいとの思惑が一致し、本県誘致企業による初の「企業チーム」誕生となりました。宮崎工業高等学校陸上競技部員の勧誘と併せ宮崎沖電気陸上部員の勧誘も行うという、誠に忙しい月日を送った時のことを今なお鮮明に覚えております。旭化成より広島、谷口監督を迎え、女子長距離界では「日本の宮崎沖電気」として君臨していることは皆様ご承知の通りであります。

また、宮崎銀行にも、女子駅伝チーム設立をと奔走しましたが、銀行側は八割方設立に向け同意を得ていた状況でしたが、外部から諸々の問題点を指摘され、誠に残念ながら待望の沖電気に次ぐ二企

業目の実業団誕生とはなりません。現場指導者の立場でありながらの企業チーム設立に向けての活動は非常に厳しいものではありましたが、現場指導者としてまた宮崎陸上競技協会強化部長として、「成せばなる」の精神で事に当たった結果が一企業スポーツ設立となり、今ではこのことに関して大きな誇りと自信を抱いております。

〈自宅下宿生との思い出〉

昭和五十四年の宮崎国体強化を最重点策と掲げ、選手強化のため数々の方策を推進しました。その中の一つに自宅開放の下宿活動があります。県内外各地からの生徒募集と本格的な選手強化活動のためには、自宅に下宿させ二十四時間管理体制を遂行することが最良の強化策と考え、昭和五十三年より男子四名、女子一名を預かり部員との共同生活を行うこととなりました。以来、二十年間生徒を下宿させての生活が始まりました。グラウンドにおける部活動指導は勿論のこと、一年三百六十五日にも及ぶ家庭での共同生活、保護者に代わっての日常生活指導、女子部員の指導などは直接経験した者でないとは分らないことでもあります。

特に生活指導面での苦勞等が数々ありました。また、在任中の後半始めた女子駅伝の強化では自分自身も然ることながら、妻の負担が多めであり、今から考えると八名の生徒の生活全て（睡眠時間三〜四時間）を任せきりで、後半大病の一手前までの負担を掛けていたことを考えると、背筋が寒くなるような気がする今日この頃であります。部員と共にした自宅での下宿生活の思い出として、楽しかったこと、悲しかったこと、感動したことまた苦しかったこと等数々ありました。結果として家族を巻き込んだ共同生活が競技力向上面においては、多大な成果をおさめた大きな要因となったことは事実であります。過去を振り返ってみて、妻子に対し多大な苦勞や迷惑をかけたものの、自分自身の選択肢は間違っていなかったと確

信しております。

三二 宮崎県のスポーツ

〈駅伝・高校〉

本県の高校駅伝の歴史は古く、創成期は高鍋高校、大宮高校、の活躍があり、その後は小林高校、高鍋農業高校の二強時代が続きます。

高鍋高校は第一回全国高校駅伝競走大会で第三位、第五回大会において大宮高校が第三位入賞を飾っております。その後高鍋農業高校、小林高校の二強時代到来し県内で全国レベルの戦いを展開することとなります。

小林高校は昭和三十二年の第八回大会で第一回目の優勝を、私が小林高校三年生時の昭和三十五年の第十一回大会で第二回目の優勝、翌年に第三回目の連続優勝を果たすという偉業を達成し、名門「駅伝小林」の名を全国に轟かせる活躍をしてくれました。

小林高校という全くの無名校を就任早々僅かの年月にして初優勝させ、五カ年間で連続優勝を含む三回の優勝をするなど、「駅伝小林高」を伝統校に育て上げた若松秋雄先生こそ「名門小林」の生みの親であります。先生には、種目は違えど（私は投擲種目）数多くの陸上競技指導者としての教え・教訓をいただきました。先生は自分自身にとって数少ない人生の師の師であり、高校三年間の教えが現在の自分自身の生き方に脈々と生かされております。以来、小林高校は伝統校として活躍しておりますが、「駅伝の町小林」「名門小林」も熱血監督若松先生の御尽力の賜物であったからこそ成し得たものと思っております。

〈駅伝・実業団〉

本県実業団の駅伝を語るべき旭化成の活躍ははずせません。九州