

**『箱根駅伝優勝の秘密』**（1 月 31 日）を振り返って・・・

2013 年正月、東京・箱根間の往復路を競う大学生の駅伝大会、「箱根駅伝」で優勝したのは前年度史上最低の 19 位で終わった日本体育大学だった。前年度の屈辱から、監督は部員に対してまず三つのことを変えさせた。①食事に気をつけること②就寝時間を守る③準備体操を怠らないこと。この三つの他に優勝に結びつける監督が指導してきたことがあった。それが、挨拶やトイレのスリッパをそろえる、練習前のグラウンドの清掃といった「生活の基本」だった。

＜みんなの感想より＞

- 駅伝でも、駅伝でなくても団体行動をする上で大切なことは、チームの仲間や監督であり、そして、すべてにおいて大切なことが基礎であるということが分かった。あたりまえのことでも、身近にあるのに忘れがちなことはたくさんある。でも、あたりまえである基礎の積み重ねこそが、大きな実績を残すための鍵だということが分かった。（女子）
- うまくいかないとき、基本的なことから、改善していかなければいけないことが分かった。僕もいくらやってもうまくいかないとき、基本的なことから直していこうと思った。（男子）
- 今回の道德の授業で、何事でも基礎が大切だということが分かりました。基礎をしっかりとすることで、気持ちが変わるのだなと思いました。私もしっかりと基礎をやっていきたいです。（女子）
- 日体大の優勝のような大きな事を成し遂げるには、当たり前前のことをきっちりやることも大切なんだということが分かった。自分も当たり前だけできていないことをしっかりとやりたいと思った。（男子）
- 前回 19 位という史上最低の記録を残してしまって、監督の涙を見てしまったら、優勝への思いも強くなるだろうなと思った。前回の駅伝をバネにして、次は優勝するぞという熱い思いがすごく伝わった。優勝するためには、特別なことをするんじゃなくて、基本のことからしっかりしていくことの方が重要だということが分かった。（女子）
- 基礎中の基礎をきちんとやったら、ちゃんとそのした分の結果が帰ってくると今日の授業で分かった、だからこれからもがんばる。（男子）
- 私は家で少しだしらないと思います。たぶんそれはどうでもいい気持ちがあるからだと思います。でもどうでもいいと思っていたそれは、とても大切なことだと思いました。これからはどうでもいいと思うことでもきっちりしていきたいと思います。（女子）
- 大きなものをつかむことは、大きく変えることではなく、小さなことの積み重ねなんだと思った。（男子）
- 私は、努力や普段の行い、意識で、一人一人が変わっていくことが分かった。練習をハードにすれば強くなるけど、生活を変えることで心も変わっていったのだと思った。（女子）
- 僕が二年生になったら部活を引っ張る存在になって、あたりまえのこと、見えないことや準備体操をしっかりやって、部員全員で強くなっていきたいです。また、部活以外の日常生活でもそういうことを意識すると、成績や、学力も自然とついてくると思うので、しっかりやっていきたいです。（男子）
- 私は、日体大が優勝したのは、食事、睡眠と生活の基本ということだということにびっくりした。生活の基本をしっかりとやることで、試合の走りもしっかりなるんだなと思ったし、すごいと思った。いつもお世話になっているグラウンドもきれいにしている、お礼の代わりなんだと思ったし、グラウンドがきれいなことで、練習のやる気が上がるんだと思った。今日の学習で、あたりまえのことをしっかりとすることで、人としてもしっかりなるし、それが優勝につながるんだということが分かった。（女子）