

**陸上100mで9秒98をマークし、世界で活躍する小池祐貴選手が参加。
子どもたちに早く走るコツを伝授！**

かけっこアタックZERO supported by 花王アタック
イベントレポート

2019年11月4日（月・祝）@新豊洲Brilliaランニングスタジアム

花王株式会社の衣料用洗剤ブランドのアタックは、“スポーツ汚れも任せろ！”をコンセプトに、「汚れることは、挑戦すること」と提唱し、泥だらけになりながらかけっこを夢中で頑張る子どもたちや、ユニフォームや練習着の汚れに悩むご家族を応援してきました。この度、より多く子どもたちに「汚れを気にすることなく全力で走ってほしい」、「走ることの楽しさ」を体感して欲しいという想いのもと、日本ランニング協会と共催で『かけっこアタックZERO supported by 花王アタック』を11月4日（月・祝）に新豊洲Brilliaランニングスタジアムで開催いたしました。

スペシャルゲストとして、先般開催されたドーハ世界陸上で400mリレーに出場し、日本を決勝に導く軽快な走りを見せた小池祐貴選手が参加し、約100名の子どもたちと存分に走りを楽しみました。参加した子どもたちは、小池選手や講師の川面聡太氏から早く走るコツを教わったり、小池選手と走ったりすることを通して、“走ることの楽しさ”を体感している様子でした。

その後のトークショーで小池選手は「自身が小さい頃は『かけっこアタックZERO』のような企画はなかったので、もしこのような企画があればもっと早く走れるようになっていたかもしれない」と少々悔しそうな表情で語っていました。



＜実施概要＞

『かけっこアタックZERO supported by 花王アタック』

- 日時 : 2019年11月4日（月・祝） 11:00～13:00
 会場 : 新豊洲Brilliaランニングスタジアム
 主催 : 一般社団法人日本ランニング協会
 共催 : 花王アタック
 後援 : スポーツ庁
 スペシャルゲスト/講師 : 小池祐貴選手（陸上競技・男子短距離）/川面聡太氏
 参加者 : 抽選で選ばれた100名の小学生
 内容 : ①かけっこ教室
 - オープニング（MCより開会の挨拶、小池選手・川面講師登場）
 - ウォーミングアップ、ドリルトレーニング、25m計測
 - エンディング（MCより閉会の挨拶）
 ②ステージセッション
 - トークショー（小池選手、川面講師）
 - 質問コーナー（小池選手、川面講師）
 - フォトセッション（小池選手、川面講師、参加小学生）
 - 囲み取材（小池選手）

■試合前に小池選手が実際に行うストレッチを披露。

MCの呼びかけのもと、小池選手が登場。会場の子どもたちからの大きな歓声に、少々照れくさそうな笑みを浮かべながら「皆さんこんにちは。今日は短い時間ですが皆さんと一緒に楽しみたいと思います、宜しくお願いします。」と挨拶し、ウォーミングアップがスタート。

途中、川面講師からの「小池選手は練習前どのようなストレッチを行なっているのですか？」という問いかけに対し「太ももの裏側を伸ばすために、足を曲げて上体をぐっと前にかがめるストレッチをします」と実際に身体を動かしながら披露すると、子どもたちも必死に真似をしていました。その後、スキップやジャンプなどのドリルトレーニングを行い、25m計測に向け十分に身体を温めました。

今回習ったことを実践する場である25m計測では、始めに小池選手がデモンストレーションを実施しました。子どもたちが息を呑んで見つめる中、颯爽とスタートを切るとそのまま軽快な走りでゴール。子どもたちが思わず「すごい！」と声を上げる、圧巻の走りを見せました。その後、子どもたちが順番に走り始めると、小池選手は川面講師とともに「腕を振って！」「頑張っ！と、大きな声でエールを贈りました。子どもたちはその声に応えるように一生懸命ゴールに向かってダッシュしていました。



■小池選手、汚れ落とし体験“しゃぶしゃぶ実験”に大興奮。子どもたちからの応援メッセージボードのサプライズに歓喜！

かけこ教室後のトークショーで、陸上競技を始めたきっかけを聞かれると、小池選手は「中学までは野球をやっていたのですが、盗塁など走力が活きる技が上手だったこともあり、高校から陸上を始めました。」と、実は野球少年だったことを明かし、子どもたちはビックリした表情を見せていました。

続いて、将来の目標を尋ねられた小池選手。「60m、100m、200mのいずれかの個人種目で世界一になりたいです」と、子どもたちに、大きな目標を語りました。

大学時代の話になり「どのぐらい練習をしていましたか？」という質問には「多いときには1日3時間びっしり練習しています。」とハードに練習していたことをアピール。続いて、練習着は自身で洗っていたかどうかを尋ねられると「もちろん自身で洗っていました。一人暮らしだったので、自分の分は自分で洗濯しなければならず、大変でした」と、洗たくには苦労していたことを漏らしました。

その後、洗たく物の汚れ落とし体験である“しゃぶしゃぶ実験”に挑戦した小池選手。ピーカーの中で汚れがついた布をしゃぶしゃぶさせると汚れが上に向かっていく様子に、驚いた表情を浮かべる子どもたちと同様に、小池選手は「こんなに簡単に汚れが落ちるなんて驚きですね！」と言いながら、しゃぶしゃぶ実験を楽しんでいました。

トークショーの最後には、小池選手へのサプライズプレゼントとして、参加者の子どもたちからの応援メッセージが寄せられた巨大ボードが贈呈されました。これには小池選手も「こんな素敵なプレゼントを用意してもらってるなんて、本当に嬉しいです！」と喜んでいる様子でした。



■小池選手への子どもたちからのQ&A

Q. 試合前に緊張したときは、いつもどうしていますか。

A. いつも音楽を聞いて口ずさんだり、本を読むなど一旦なにかに没頭して緊張を忘れるようにしています。ただ、僕は緊張したほうがパフォーマンスが出せるタイプなので、試合前には緊張モードに気持ちを入れ直します。

Q. いつもやっている練習で一番キツイものはなんですか。

A. 100mの往復走です。100m走っては5秒休んで、すぐにもう1本走るというのを繰り返す練習です。多いときには、1日に10セット行うときもあります。この間、同僚とこの練習をした際、同僚は3セットでギブアップしていました。それくらいキツイ練習なんです。

Q. 100m走の後半が苦手なのですが、克服する方法はありますか。

A. 50～60m地点で、トップスピードに入ると思うのですが、この時にこれ以上スピードをあげようとするのではなく、このスピードをキープする意識で走ると、バテることなく走り抜けることができますよ！



■小池選手囲み取材

Q. 子どもたちと接してみていかがでしたか。

A. 子どもと接するとき、緊張してしまうこともあり、あまり得意ではないのですが、今日は一緒に楽しい時間を過ごすことができました。

Q. 今回のイベントに参加した感想を教えてください。

A. 普段の練習では考えることも多く、また、辛いことも多いです。ただ、今日のイベントに参加し、自分もはじめてのうちは何も考えず、楽しんで走っていたなと思いました。そういった気持ちを忘れず、初心に立ち返りながら、練習に励んでいきたいなと思っています。

<かけっこアタックとは>

子ども向けかけっこ指導のプロによるかけっこ教室です。学校の体育などでは教えてくれない、走り方の「コツ」を分かりやすく教えるだけでなく、「走るのが楽しい！」と思っていただけるように、サポートいたします。



<スペシャルゲストプロフィール>

小池 祐貴 (こいけ ゆうき)

競技種目 : 陸上競技・短距離
出身地 : 北海道 小樽市
誕生日 : 1995年5月13日 (24歳)
所属企業 : 住友電工
自己ベスト : 100m 9秒98 / 200m 20秒23



小学校、中学校の9年間は野球に取り組み、中学3年の夏まで「エースで4番」の野球選手だったが、「個人競技をやってみよう」という理由から陸上選手に転向。高校進学後から本格的に陸上競技に取り組み、1年生からすぐに頭角をあらわし始める。桐生祥秀選手との対決は同学年ライバルとして注目されるが、インターハイ・国体ともに勝つことができず高校3年生の日本ジュニア100mでようやく全国タイトルを獲得した。

卒業後は慶応義塾大学に進学し、1年生時の世界ジュニア選手権で初めて世界大会を経験。日本人史上3人目となる200mファイナルに進出し銀メダルを獲得。また4×100mRにも出場し、日本勢過去最高となる銀メダル獲得に貢献した。その後は、怪我に苦しむ期間がありながらも4年生時には慶応義塾大学競走部100代目主将に就任し、最終学年の日本インカレ200mで日本ジュニア以来となる個人タイトルを獲得した。

大学卒業後は、ANA→住友電工に所属し臼井淳一コーチの元競技にはげんでいる。

2018年8月のジャカルタアジア大会200m代表に選出され、20秒23 (+0.7) の自己ベストで優勝、同種目において日本勢12年ぶりとなる金メダルを獲得。同大会の4×400mリレーでは2走で銅メダルを獲得した。

さらに、2019年7月の陸上ダイヤモンドリーグ・ロンドン大会100m決勝では、自己新の9秒98 (日本勢3人目の9秒台、歴代2位タイ) をマークし4位に入り、ドーハ世界陸上に向けて期待を抱かせる結果となった。

<講師プロフィール>

川面 聡大 (かわつら そうた)

競技種目 : 陸上競技・短距離 (60m / 100m / 200m)
出身地 : 東京都
誕生日 : 1989年6月19日 (30歳)
所属 : 高島高校→中央大学→ミズノトラッククラブ
→アスレティクス・ジャパン

- 屋外60m 日本記録保持者 6秒63 (2014年)
- 2011年 アジア選手権神戸 4×100mR 優勝
- 2013年 アジア選手権ブネー 4×100mR 2位
- 現 東海大学 陸上競技部短距離コーチ



中央大学、実業団(ミズノトラッククラブ)では、国内のみならず日本代表としてアジア大会でも多くの実績を残す。2019年3月に東海大学大学院を卒業し、現在はミズノトラッククラブを退部後、同大学陸上競技部のコーチとして指導に当たる。