

夏季強化合宿ご報告

駅伝主務 鯉淵 温子（法3・慶應湘南藤沢）

新型コロナウイルス感染拡大による厳しい社会情勢の中、たくさんの方々のご協力、ご支援を賜り夏季強化合宿を開催させていただきました。合宿開催にあたりご尽力くださったすべての皆様に、心より御礼申し上げます。**8月6日～16日には山形県蔵王高原にて長距離全体合宿が、8月21日～31日には長野県菅平高原にて長距離選抜合宿がそれぞれ行われました。**

全体合宿では、脚作りを目的としてクロカンコースを利用した強度の高い練習が行われました。2年前と比較して出走率、完遂率、設定タイム・距離すべてが向上していることから、チームの大幅なレベルアップを感じました。特に1年生の活躍は目覚ましく、競技未経験や実績のない選手でさえ、2年前の1年生（現3年生）の上位層に勝るクオリティを成し遂げてくれました。今シーズンに限らず、来シーズン以降の大きな飛躍の確かな手ごたえを感じることができ、彼らの成長が今から楽しみでなりません。また、強度の高い練習を継続するための“ハードリカバリー”も怠りませんでした。リカバリー温泉施設「高原ゆ」さんにご協力いただき、高気圧キャビンや交代浴プールを利用して疲労回復に努めました。

選抜合宿には、チームの主戦力となる選手に加えて、今後のチームを引っ張っていく1年生も参加しました。全体合宿よりも量・質共に強度の高い練習を緊張感をもって行いました。この緊張感を創り出すモチベーターは、やはり杉浦慧（政4・成蹊）でした。日ごろから力強い檄を飛ばす姿が印象的な彼は、レベルの高いAチームのポイント練習を誰よりも多く先導し、選手のみならず時にはサポート部員の相談にも乗っていました。また、彼の背中を追いつけてきた下級生たちの成長も多くみられました。後輩にインターバル中のレスト方法を指導したり、セルフケアや自主補強に後輩を誘ったりと、先輩としての頼もしい姿を多く見かけました。例年、選抜合宿は北海道紋別市で行っていますが、今回は新型コロナウイルス感染拡大の影響で菅平での開催となりました。土地勘もなく、すべてが初めての中で、選手たちは自分なりのjogコースを見つけ、天候やコース状況に見合った目標設定を行い、与えられた環境を最大限に生かす方法を探っていました。この対応力は必ず予選会本番に生きてきますし、どんなコンディションでも最高のパフォーマンスをしてくれると思います。

さて、私たちの最終目標である箱根駅伝予選会まで、残すところ2カ月弱となりました。個人的に今年度予選会は特別な思いで挑むことになると思います。

これまで約2年半の長距離ブロックのサポートを通じて、たくさんの景色を見させていただきました。箱根駅伝プロジェクト始動後初の29分台を杉浦と清水拓哉（法4・逗子開成）が成し遂げた日体大記録会、当時チーム5番手の司代隼（政4・希望ヶ丘）が学連選抜に選出された2019年度予選会、初めて上位8名の平均タイムが29分台に乗った平成国際大記録会。今となっては、箱根駅伝の切符をかけて戦う私たちにとって、取るに足らない出来事を感じるかもしれません。しかし、私の心の中には、これらの小さな出来事が特別な景色として刻まれています。そして、この景色の全てに4年生の存在がありました。現在のチームを箱根駅伝という島を目指す船と例えるなら、これらの出来事は島に向かうための船を作る過程にすぎなかったかもしれません。しかし、「船を見たことのない私たちがこれを成し遂げることは、決して安易な道のりではありませんでしたし、小さな軌跡の積み重ねで今のチームがあります。この造船作業を先導してきた4年生が遂にラストチャンスを迎えることになりました。たくさんの景色を見せてくれた彼らが、最後の大舞台に向かいます。彼らなら、必ずや箱根駅伝の切符をつかみ取ってくれると信じています。

ここで、第97回箱根駅伝5区を学連選抜の主将として出走した杉浦が、レース後に私に伝えてくれた言葉をご紹介します。

“そこで勝負する選手ではなかった。夢のままだった。でも、終わってからちゃんと悔しいし、こんな区間順位のままでは死ねないと思いました。だから、明日からは『夢』じゃない。次は『目標』の舞台になります。”

この1年間、思い返せば昨秋シーズン・今春シーズン共にうまくいかないことも多かったように感じます。そのような状態の中でも21年ぶりの全日本大学駅伝選考会出場という第一目標を達成しました。『夢』を『目標』にするだけの努力はしてきました。『目標』に向け、再度エンジンを全開にして長距離ブロック一同精進してまいります。日頃からご支援くださる皆様に感謝すると共に、今後ともご支援ご協力を賜りますよう、何卒お願い申し上げます。



スケジュール

※下記競技会はいずれも無観客開催

9月	17（金）	日本インカレ（熊谷）	杉浦慧（政4・成蹊）	10000m	河野慶太（環3・大分東明）	1500m
	26（日）	東海大長距離競技会（秦野）				
10月	23（土）	箱根駅伝予選会（立川）				

慶應箱根駅伝ラッフル 2021-2022 寄付募集開始

慶應義塾体育会競走部は、2017年4月より慶應箱根駅伝プロジェクトを始動し、その強化に取り組んでおります。プロジェクト初年度から関東学生連合に根岸祐太が選出され、2018年1月の本選において復路8区を疾走しました。翌2019年度は司代隼（政4・希望ヶ丘）が関東学生連合のメンバーに選出されましたが、残念ながら補欠に回りました。そして昨年度は杉浦慧（政4・成蹊）が関東学生連合の主将として5区の山登りに挑みました。

杉浦と司代は、慶應箱根プロジェクトの開始を知って、「慶應で箱根を目指す」という明確な意思を持って入学してきた、いわばプロジェクト1期生です。そして、このプロジェクト1期生達が最終学年を迎えた今年度は、いよいよ本選出場を射程距離に捉えています。4年前に根岸が箱根を走った際には、『根岸が10人いれば、チームとして箱根に出られる』と考えていました。記録だけで単純比較をすれば、現在のチームには根岸よりもハーフマラソンの自己ベストが速い選手が、既に10人育っています。

スポーツ推薦制度がなく、高校時代は無名だった選手ばかりのチームが、たった数年の間にここまで力をつけることができたのは、ひとえに保科、小野両コーチの指導力と、学生達の熱意や創意工夫の賜物です。慶應の育成力は、いまや学生長距離界において注目を集める存在となっています。

そして、この育成現場を支えるのに不可欠なのが、安定的な強化資金です。慶應箱根駅伝プロジェクトでは、強化資金の確保を目的として、2018年度よりラッフル(※)による寄付金を募集しており、これまでの3年間で総額502万円のご支援を頂きました。無償で景品をご提供頂いた多くの企業・団体・個人の皆様と、ラッフルを通じてご寄付を頂いた方々に、心より御礼申し上げます。

今年度も、2022年分の強化資金として、慶應箱根駅伝ラッフル2021-2022の寄付受付を開始しました。本プロジェクトの趣旨にご賛同頂ける皆様におかれましては、今年度も引き続き、ラッフルへのご協力をよろしくお願いいたします。

※ ラッフルは「慈善福引」と訳され、欧米では寄付金を募る効果的な手法として、広く活用されています。寄付者へラッフルチケット（福引券）を交付し、慶應箱根駅伝プロジェクトを応援して下さる企業・団体などから無償でご提供頂いた様々な景品の抽選を行い、当選した寄付者へ景品を送付させていただきます。

1. ラッフルチケット購入によるご寄付

スマートフォンやPC上の簡単な操作で、慶應箱根駅伝プロジェクトの公式サイトからご寄付頂けます。

「慶應 箱根」で検索
<https://hakone-pj.keio-tf.org/>

「プロジェクトを支援する」をクリック

寄付の口数を入力して「寄付する」をクリック

クレジットカード
またはAmazon Payで
寄付完了

2. ラッフルへの景品のご提供

企業・団体・個人の皆様から、ラッフルの景品の無償でのご提供を募集しております。ご提供頂く景品は、慶應義塾や駅伝、陸上競技、スポーツとの関連性がないものでも、慶應箱根駅伝プロジェクトへの寄付者に喜んで頂けそうな物品であれば、何でも結構です。

例) スポーツグッズ、健康食品・サプリメント、その他食品・飲料、衣料品、日用品、文具・玩具、家電製品、各種チケット類（旅行券・宿泊券、食事券など）など

恐れ入りますが、食品・飲料等につきましては、衛生管理上の都合により、生もの・温度管理が必要なもの、賞味期限が短いものなどはご遠慮ください。

景品のご提供をご検討頂ける場合には、以下の慶應箱根駅伝プロジェクト事務局のメールアドレスにご連絡ください。

hakone_raffle@keio-tf.org

3. スケジュール（予定）

強化資金ご寄付の受付期間： 2021年8月15日 ～ 2022年3月31日

ラッフル景品ご提供の受付期間： 2021年9月15日 ～ 2022年1月20日

当選発表時期： 2022年4月予定

景品発送時期： 2022年4月予定

4. その他

景品をご提供頂いた企業・団体・個人様につきましては、慶應箱根駅伝プロジェクト公式サイトの上ラッフル特設ページにおいて、ご提供者名、ご提供物品の名称・紹介文を掲載させていただきます。

景品のご提供にあたり、当方への送料はご負担いただきますようお願い申し上げます（当方より当選者への送料は当方にて負担させていただきます）。

今年度のラッフル景品のご提供のご連絡は、2022年1月20日まで受付をいたします。