

慶應長距離通信 2023 年 1 月号

執筆者：小林真維（商 2・都立三田）

日頃より私たち長距離ブロックの活動へのご理解、ご協力ありがとうございます。
慶應義塾体育會競走部長距離マネージャーの 2 年の小林です。

厳しい寒さの日々が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。
箱根駅伝では皆様からの熱い応援に、貝川をはじめ長距離ブロック一同として、とても励まされました。
このような温かいお言葉をかけて頂き、大変感謝しております。来年、記念すべき 100 回大会では「チームで箱根駅伝出場」という結果で恩返しができるよう精進して参ります。本年もよろしくお願い致します。

さて、1 月号では箱根駅伝に出場しました貝川裕亮（環境 4・美濃加茂）や奥球磨ロードレース大会に出場しました東叶夢（環境 4・出水中央）のインタビュー、各種記録会の情報をお伝えさせていただきます。是非お読み下さい。

第 99 回東京箱根間往復大学駅伝競走大会

1 月 2.3 日（月・火）に第 99 回東京箱根間往復大学駅伝競走大会が行われ、貝川裕亮（環 4・美濃加茂）が 10 区を出走致しました。慶應のキャンパスがある三田、多くの観客が集まる大手町を駆け抜けました。堂々とした走りに、私たち現役部員はもちろんのこと皆様もパワーを貰ったのではないのでしょうか。貝川から最後のメッセージを頂きました。是非ご一読ください。



○個人成績

10 区（23.0km）

1 時間 13 分 31 秒 区間 20 位相当

○関東学生連合チーム総合結果

11 時間 17 分 13 秒 20 位相当

心燃え上がるアツい応援誠にありがとうございました！

予選会が終わってから、学連の補欠 1 番目ということで、苦しい期間が続きましたが、出走が決まった時には、ようやく今までの努力が報われた気がしました。慶應にゆかりのある地で、アンカーとして華のある 10 区を走らせていただくということで、嬉しさや興奮があり、何より気が引き締まる思いでいっぱいでした。

16 年間の競技人生は楽しいことばかりではありませんでした。それでも最後の最後に最高の思いをすることができました。みなさんの応援に背中を押されながら走り切った 1 時間ちょっとは、苦しくも最高に楽しく、最高に幸せな時間でした。みなさんのおかげで、16 年間の全てを出し切り、最高の集大成にすることができました。

改めて、4 年間、16 年間ありがとうございました！！

第3回選手インタビュー～最上級生編～

今回は、大木啓矢（政3・鎌倉学園）、葛西直樹（理3・慶應義塾）、黒澤瑛紀（総3・新島学園）の最上級生3名にインタビューをしました。

ラスト1年を切り、彼らが何を感じているのか。最上級生としてこの1年をどのように歩んでいきたいのか。彼らの思いが伝わるインタビュー記事になればと思います。

○基本情報○

・大木啓矢（オオキヒロヤ）

生年月日:2002/03/09

PB: 30'45"81(10000m)/SB: 31'17"49(10000m)

自分を一言で表すと:「運が良い気がする」

・葛西直樹（カサイナオキ）

生年月日:2001/12/11

PB: 15'09"30(5000m)/SB: 15'09"30(5000m)

自分を一言で表すと:「人生」

・黒澤瑛紀（クロサワエイキ）

生年月日:2001/07/07

PB: 29'44"24(10000m)/SB: 30'24"48(10000m)

自分を一言で表すと:「広く浅く」

お忙しい中、お集まり頂きありがとうございます。

四年生が抜けて、そして新体制がスタートして早3か月ですが**最上級生の実感はありますか・・・?**

黒澤: 最上級生ってただでおじさんになった気がする。競技は昔から練習を引っ張ることはあったからその面に関してはあまり変わらないかも。

その面以外に感じることはあるのですか?



(左: 黒澤、右: 大木)

黒澤: 保科さんに4年生の姿勢が大事と口酸っぱく言われた。

黒澤: 自分なりに考えて、下級生の模範になるような行動をしないと。と改めて感じた。今まで通り、練習はなるべく引っ張ってリードしたり、ケアに関しても前より時間をかけるようにしたり、、私生活の部分では後輩たちと過ごす時間を増やしたり。

葛西: 僕も最上級生になった実感はする。

自分よりも競技歴浅い人、後輩が多いけれど、その人達に負けると少し焦るし危機感を感じる。



(左: 葛西)

大木: 黒澤もそうだけど、自分も練習を引っ張っていかないとと思うようになった。

確かに、夏頃からよくBCチームのポイント引っ張っている姿よく見るようになったと感じます。

大学の陸上生活を振り返って、試練やしんどかったことはありますか??

黒澤: 去年1年がまさにそれだった。

1年生の時は“飛ぶ鳥落とす”くらいの勢いに乗っていたけど、2年生になって結果が出なくなって期待に応えられなくて自暴自棄になった。

葛西: 僕は1年生の時が一番練習していたけれど、記録が一番出なかったことが一番しんどかった。

葛西：でも、自分も考えることが足りていなかったかな。jog でも使い方によっては、色んな jog の仕方があるって実感した。

黒澤さんのお話に然り、考えて意識して練習に臨むのは大事ですね。

葛西：そうだね。2 年生の秋で伸びたけど、1 年生の下積みがあるから伸びたとも思っている。

大木：高校の時に立てた自分の中での目標を達成した時かな。パワーが無くなった感じだった。

それでも保田さん（コーチ）が本気で自分と向き合ってくれる感じがして、その存在がでかくて。今は切り替えられている。

去年 1 年を振り返って、プラスだった面、収穫を教えてください。

黒澤：さっきと被っちゃうところがあるけど、自分はあまりプラスなことは無かったかな。

2 年生になって初めて PB を更新することが出来なくなって、逆に言えば苦しい年だったのが去年かな。それまで更新できないことがなかったから対処法も分からなくて。でもその苦しい中でも収穫はあって、練習さえこなしていれば良いのではなくて、自分で考えて頭使うのも大事なことであった。今は前よりも考えられるようになったし、少しずつ状態も上がってきている。PB に繋がれたら良いかな。



（黒澤）

結果が出ないのは苦しいですね。その中でも収穫を得られたのは今後の糧になりそうですね。

黒澤：そうだね。陸上競技はそんな甘いものではないとも改めて実感できたし良かった所もあるかな。

葛西：僕は、どん底を知れたことかな。

なんとかなるし、どこかで自分を信じていられる、

葛西：メンタルも強くなったと思う。

大木：自分がどん底だったときでもそれまでやることちゃんとやっていれば、見捨てないでいてくれる人がいるのだと実感した。それを知れたことは収穫だった。だから目の前のことをちゃんとやるのが大切だと改めて認識した。

最後になりますが、1 年後の自分の理想の姿・目標を教えてください。

黒澤：トラック然り関東インカレで結果を出すこと。そして箱根駅伝に出場すること。

練習と結果両方の面でチームを引っ張って、4 年生のあるべき姿を全うしたい。

そして、良い時も悪い時も経験した自分が結果を出して同じような経験をする、している後輩を救ってあげたら良いなって思ってる。

後悔のない 1 年にしたい。

大木：自分は関東インカレで 3000m 障害に出場したい。高校の時のライバルや黒澤と一緒に走りたい。

そして何より、箱根駅伝に出場したい。

僕たちの代はうまくいかないことが多かったからラストイヤーで凄いて思ってもらえるように結果を出していきたいって思ってる。



（大木）

葛西：まずはベストを更新すること。そして関東インカレの 1500m の標準を切りたい。

箱根駅伝に出場して、諦めずに続けて良かったっておもうように。そして思い出に結果という花を咲かせたいな。

大木：みんなでうまいお酒が飲めるようにしたいな。

結果という花を咲かせたいって素敵なお言葉です。

今日はお忙しい中、ありがとうございました。

第9回公認奥球磨ロードレース大会

1月15日（日）に熊本県で第9回公認奥球磨ロードレース大会が行われました。
慶應からは九州出身の田島公太郎（環2・九州学院）と東叶夢（環1・出水中央）がエントリーしました。



昨年の子選会の反省から、今年はチームとしてハーフマラソンの経験を積もうということになりました。

その一環として出場した大会ですが、チームに勢いをつけるという点でも最低限の結果は出したかったです。

今回は上手くいかなかったですが、少しずつ調子は戻ってきています。

「慶應のエースになる」という目標は変わっていません。

2023年も引き続き応援の程よろしくお願いします。

（東叶夢 環1・和泉中央）

試合結果報告

第99回東京箱根間往復大学駅伝競走

1月3日（火） 往路10区 23.0km

貝川裕亮（環4・美濃加茂）	1時間13分31秒
	区間20位相当

第9回公認奥球磨ロードレース大会@熊本県

1月15日（日） ハーフマラソン

東叶夢（環1・出水中央）	69' 38	田島公太郎（環2・九州学院）	DNS
--------------	--------	----------------	-----

1月ギャラリー



今後の予定

- ・2月7日（火）～12日（日） 強化練習①@日吉
- ・2月21日（火）～26日（日） 強化練習②@日吉