

慶應長距離通信 2023 年 2 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。

少しずつ日脚が伸びてくる頃となりました。皆様、お健やかに過ごしてでしょうか。
2月は強化練習の月となり、ハードなセット練習をこなすなどしました。また、昨年に比べて離脱なく練習に取り組んでいる選手が多く、チームとしても順調な滑り出しのように感じます。

さて、2月号では春季強化練習の様子や総括、選手インタビューでは1年生トリオを取り上げております。より一層選手を知ることが出来ると思いますので是非お読み下さい。

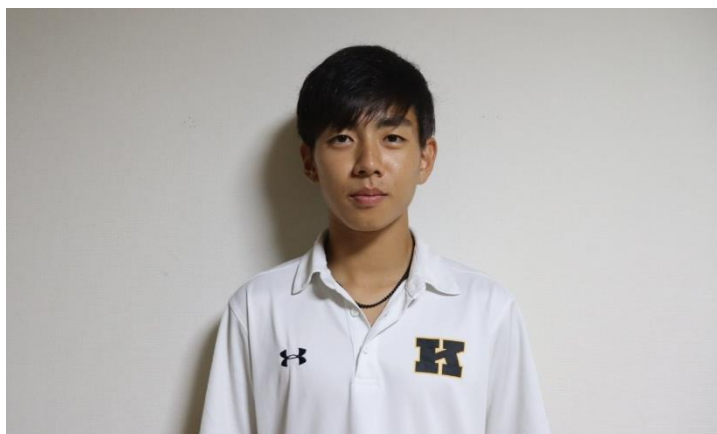
春季強化練習

2月7日（火）～12日（日）と2月21日（火）～26日（日）の2回に分けて日吉陸上競技場にて強化練習を行いました。普段よりもハードなポイント練習やjogの回数が増えたことによる走行距離の増加等みっちり練習することが出来ました。普段よりも高強度の練習を行うことで、自分の課題や成長点等認識することが出来、今後に繋がる良い期間だったように感じます。

駅伝主将の田島公太郎（環2・九州学院）より強化期間の総括も掲載しておりますので是非ご覧ください。



～駅伝主将総括～



かなりの充実度を感じています。主力の圧倒的な強化は当然のこと、昨年の予選会メンバーに入れなかった選手もAチームへの参加やポイント練習の引っ張りなど積極的な姿勢を見せシーズンインに向けて士気がグンと上がりました。疲労への対処等 今後の課題も見つかり、合宿は実施できなかったものの確実に身になる期間を過ごすことができました。（田島）

第4回選手インタビュー ～1年生編～

今回は、小倉謙心（総1・愛知）・島田亘（法1・慶應志木）・鈴木太陽（環1・宇都宮）の1年生3名にインタビューをしました。普段の練習の様子から前シーズンよりもぐんぐん成長していると感じる3名です。

○基本情報○

・小倉謙心（オグラケンシン）

生年月日:2003/05/15

PB: 14'49"89(5000m)/SB: 15'19"97(5000m)

勝負飯: 特になし

・島田亘（シマダワタル）

生年月日:2003/04/05

PB: 31'15"69(10000m)/SB: 31'15"69(10000m)

勝負飯: 厚切り豚焼肉丼・天井

・鈴木太陽（スズキタイヨウ）

生年月日:2003/06/06

PB: 30'31"08(10000m)/SB: 30'31"08(10000m)

勝負飯: シャケのおにぎり

高校生から大学生ということで、環境が変わって一年間競走部として過ごして変化はありますか？

小倉: 競技面に関しては、コーチとコミュニケーションを取ることで自分のペース出ています。自分は怪我が多かったのでそこが心配でした。自分の意思を伝えれば、自分の練習を組むことが出来るので満足しています。



（小倉）

小倉: 生活面に関しては、最初は上下関係が厳しいのかなって思っていたんですが、競走部は良い意味で壁がなくて良いなと思っています。

鈴木: 高校ではチームの中で自分が一番でしたが、大学ではそうではなくなったことが大きいと思います。それによって負けん気で実力以上の練習をしてしまいキャバオーバーしてしまったこともありました。また、自分の練習に対する考え方を否定

鈴木: された時に悔しくなってしまったこともあり、異なる価値観を素直に受け入れられない人間的な弱さにも気付かされました。



（鈴木）

島田: 自分も太陽と同じで、志木高競走部では自分が一番だったけれど、今は自分より強い選手がいて、そこで自分もその人たちと同じくらい強い選手にならなきゃいけないと感じる1年でした。あとは高校時代よりも陸上が生活に組み込まれているなど感じます。寮生活を始めて、次の日の練習のために早く帰る等練習を軸に過ごすようになったところが変わったなと思います。

去年1年の良い点・反省点を教えてください。

小倉: 良い点は土台をしっかり作ることが出来た点です。高2で怪我をしてほぼ走ってなくて、高3も受験があってあまり走っていませんでした。高校の時よりは練習が積める環境なので、そこでしっかり土台を作ることが出来たのは良かったです。反省点は、自分はAO入試で入ったからこそ引張って行かなくてはいけないのに、組織にプラスの影響を与えられなかった点です。今年は4月までにBチームで完遂、夏合宿までにAチームの練習に混ざってチームにプラスの影響を与えられたらと思います。

鈴木: 良い点は夏合宿を全てAチームで乗り越えたことです。自分は骨折した状態で入学したので、夏合宿の練習をAチームで乗り越えたことは大きな自信になりました。ただ、その後は予選会でも慢性疲労が上手く抜けなかった状態だったのでそこは反省点かなと思います。

反省点を踏まえて意識したことはある??

鈴木：怪我無く継続して練習を積むしかないのかなと思います。
夏合宿で練習量や質を一気に上げるのではなく関カレ含めてしっかり戦いながら夏合宿に耐えられるように練習を積み上げて行きたいと思っています。

島田：自分の思う良い点は競技のレベルが上がったのにも関わらず、ケガなく継続出来たことです。

怪我なく出来た秘訣はある？

より体の状態に気を使っていてケアを徹底したことと今までやってこなかった補強を行って、弱さをプラスに変えられたことですかね。



(島田)

島田：反省点は夏合宿、勢いよくやっていたが慢性疲労で、予選会のメンバーを逃してしまったことです。

練習を抜けるところで抜くことが出来ないなど、自分の割り切りが足りなかったからです。この経験から練習のメリハリが大切ということも学びました。

練習において大切にしていることを教えてください。

小倉：説明するのは難しいですが、例えばラスト 1000m の時に、余裕だけれどここでスピード出しすぎると怪我するなと思ったから控えるとか。他の選手であればやり切っても大きなけがには繋がらなくても、自分は怪我をしやすい体質なのでその感覚を大切にしています。

鈴木：狙ったレース当日に最大の力を発揮するにはどうするかということを意識しています。そのために適切なタイミングで適切な負荷を入れること、心身の状態を毎日の流れの中で向上させて

鈴木：いくことを大切にしています。

自分は疲労が溜まりやすいので、オールアウトしてはいけななと思った練習では出力を 8.9 割に留めて、残りの 1 割は自分で、プラスで補強をするなどして補うようにしています。



(左：鈴木 右：島田)

島田：自分は継続して練習が出来るように努めています。陸上競技は継続して練習出来た方が強くなる、自分の自信にもなっています。練習で追い込みすぎてしまうとパンクして継続できなくなってしまうのでいかに練習を余裕もって終えられるかを考えてやっています。年始のオフ期間でだいぶ疲労が抜けたので今は A チームで挑戦したりしてそこで自分の余裕の基準をあげられるようにしています。

最後に今シーズンの目標を教えてください。

小倉：予選会はチーム 5 番以内、65'15" でゴールすることです。そのために A チームに上がる必要があると思います。今は B チームでメニューをこなしているのですが、夏合宿は A チームに混ざれるようにしたいです。

鈴木：関カレでは 3000mSC で決勝に進出、予選会では 65' 切りです。

島田：自分は、5000m は 14'30" 切り、10000m は 30' 切り、ハーフマラソンは 66' 切りをすることです。

予選会でチームに貢献出来るようにするために練習を離脱せず継続しつつ、動画などでフォームの良かった点や課題の腕振りなど分析して、自分の走りを理想の形に近づけられるようにしたいです。

今後の予定

- | | |
|-----------------------|------------------------|
| ・ 3 月 1 日 (水) | 第 10 回早稲田大学競技会 |
| ・ 3 月 12 日 (日) | 第 26 回日本学生ハーフマラソン選手権大会 |
| ・ 3 月 23. 24 日 (木. 金) | 第 11. 12 回順天堂大学競技会 |
| ・ 3 月 25. 26 日 (土. 日) | 第 303 回日本体育大学長距離競技会 |