

# 慶應長距離通信 2023年3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。

少しずつ暖かくなり春らしさを感じられる頃となりましたがいかがお過ごしでしょうか。  
季節に変化が訪れると共に、長距離ブロックもシーズンインの季節を迎えました。

さて、3月号は学生ハーフマラソンや新潟ハーフマラソン、また前号に引き続き選手インタビューでは尼子夏年（政2・慶應義塾）、鳥塚健太（理2・市立金沢）、松尾史弥（法2・慶應義塾）の3名にインタビューしました。思いもよらない陸上を始めたきっかけや陸上のやりがいなど語ってくれました。3名のことを今よりも一層知れると思いますので、是非お読みください。

## 第26回日本学生ハーフマラソン選手権大会

3月12日（日）に、第26回日本学生ハーフマラソン選手権大会が行われました。  
準公式戦に値する今大会では、田島公太郎（環2・九州学院）が上位に食い込んでいくなど、積極的なレースを展開しました。

目標としているタイムには届かなかった選手も多く、成長点を感じるも自身の課題を実感する大会でもありました。



～田島～



～橘谷～

## 新潟ハーフマラソン 2023

また3月19日（日）には橘谷祐音（理2・新潟）が新潟ハーフマラソン2023に出場いたしました。  
自己ベストを1分半程更新し成長を感じる大会となりました。

まだまだ十分に満足できる結果ではありませんが、予選会の通過点として前進できたことは良かったのではないのでしょうか。今後の彼の走りにも期待です。

## 第5回選手インタビュー ～2年生編～

今回は、尼子夏年（政2・慶應義塾）、鳥塚健太（理2・市立金沢）、松尾史弥（法2・慶應義塾）の3名にインタビューしました。彼らは「真面目にコツコツと」が似合う3人です。陸上に対するその姿勢はチームの追い風となっています。

インタビューでは思いもよらない陸上を始めたきっかけや陸上の遣り甲斐など語ってくれました。3名のことを今よりも一層知れると思いますので、是非お読みください。

### ○基本情報○

#### ・尼子夏年（アマコナツト）

生年月日: 2002/07/09

出身高校: 慶應義塾

PB: 31'14"46(10000m)/SB: 33'30"87(10000m)

陸上以外で得意なこと: 麻雀（純全帯幺九）

#### ・鳥塚健太（トリヅカケンタ）

生年月日: 2002/09/03

出身高校: 市立金沢

PB: 30'47"64(10000m)/SB: 31'18"94(10000m)

陸上以外で得意なこと: 数学

#### ・松尾史弥（マツオフミヤ）

生年月日: 2002/12/31

出身高校: 慶應義塾

PB: 15'27"55(5000m)/SB: 15'45"06(5000m)

陸上以外で得意なこと: ピアノ

### 陸上を始めたきっかけを教えてください。

**尼子:** 兄が陸上をやっていて、その影響を受けて始めたかな。あとは周りよりも足が速かったのも要因の1つではあるかな。



（中央水色：尼子）

**鳥塚:** 僕は小学校4年生の時に、ダイエットで水泳と一緒に陸上に始めたのがきっかけかな。

**それは知らなかった。本格的にやろうと思ったのは?**

**鳥塚:** 本格的にやろうと思ったのは、周りよりも足が速いなって思ってからかな。

**松尾:** 僕は運動部に入ろうと思っていて、でも球技が苦手だから兄が陸上をやっていたのと周りより足が速かったから陸上を始めようと思った。



（中央黒：松尾）

### 大学でも続けようと思ったきっかけは?

**尼子:** 走っていると気持ち悪くなってしまう癖があってそれが結構辛くて、、、。だから高校で辞めようと思っていたけれど、保科さんとお話してそういう症状を克服した人が大学にも居るから大学でも続けなかって話をいただいてコロッと気持ちが変わったのがきっかけ。

**松尾:** 2割続ける8割辞めるくらいだったのに、一瞬で7割続ける3割辞めるにコロッとになっていたよね(笑)

**尼子:** 本当に一瞬で考えが変わった(笑)

まあでも、陸上が嫌いとかそういうことでは全く無かったから。

2019年の青学の久保田さんの走りに憧れて走りたいて思っていたし、箱根駅伝を見ていて沿道で沢山の人の応援を受けて20km走り続けるのはかっこいいなって思っていたのも大きいかな。

**鳥塚:** 僕も高校で陸上は引退しようと思っていたのだけれど、コロナの影響でインターハイをはじめ大会が全部無くなっちゃったのが悔しくて、不完全燃焼みたいな。

だから大学でも続けようと思った。

大学では中距離でも良いなって思っていたけれど、保科さんに勧誘を受けたのと高校の顧問の先生に箱根駅伝には

鳥塚：ロマンがあるからって勧められたのも大きかった。

確かに、箱根駅伝にはロマンがあるよね（笑）

松尾：僕は高校で自分が目指していた結果よりも良い結果が出せなくて、その悔しさを晴らしたいなって思いが強くて大学でも競技を続けたかな。

これまでの陸上生活で一番やりがいを感じたことは？

尼子：大学1年生の時の予選会前の刺激でみんなで5000mをやった時に、初めて14分台で走れたことかな。

高校の頃の記録（当時のPB）から1分くらい時間を縮めることが出来て、もちろん箱根駅伝出場が一番の目標だけど、そのための通過点として凄く達成感を感じた。その後出た記録会でもちゃんと14分台出していたよね。

尼子：そうそう。おっしゃーって感じだった。

鳥塚：さっき話した通り、高校3年生の大会がコロナでなくなってしまったからその代替大会が行われたのだけど、その大会に選出されて思うように走れたことかな。



（鳥塚）

その大会に出場する選手はどういう基準で選ばれたの？

鳥塚：その大会までの1年間のタイムで選ばれたから、高校2年生の時のタイムも入ったはず。

そっか。過去の自分のお陰でもあるし、自主練が功を奏して良かったね。

鳥塚：大会が開かれるか分からない状況で辛かったけれど、結果的に自主練習続けていて良かったなって思っている。

松尾：高校2年生の秋の確か横浜市の地区大会だったのだけど、その大会で横綱レースをしたことかな。

横綱レースとは？

松尾：先頭で飛び出して、先頭でゴールするレースのこと。

尼子：まじで気持ちよさそうな顔していたよね。

松尾：あのレースは最高だった。

最後に、昨シーズンの反省、現在の課題、今シーズンの目標を教えてください。

尼子：反省は入部して1年経って慣れて、消化に重きを置いて練習してしまったこと。目的が伴っていないくて、結果的に怪我にも繋がってしまったとも思っている。今は、故障の故障みたいな感じで（二次故障）続いていることが課題。でも、勝負は予選会だから焦らずに。

そして予選会から逆算して目的をしっかりと持って練習を積んでいきたいな。自分が予選会出走して、65分半以上は狙ってチームに貢献していきたい。

鳥塚：怪我が多かった上に、痛みがあっても無理に練習をして、かばって走れないことが続いた。夏合宿の途中から上手く走れなくなってしまったことかな。

この春に神戸まで行ってきたのだけれど、怪我の原因としてインナーマッスルが上手く使えていないことが、上手く走れないことに繋がっていると分かったから、課題として今はその筋肉を鍛えることに専念している。

今シーズンの目標は、インナーマッスルを鍛えて練習を継続することと、予選会は64分半から65分で走ってチームの本戦出場に貢献していきたいと思っている。

松尾：反省は怪我をしてしまったことと走りに必要な筋肉（腹筋とか）が足りていないのに、走って練習が継続できなかったこと。だからその反省を活かして、足りないものを補うために補強をしっかりして練習を継続出来るようにしている。今シーズンの目標は、予選会のメンバーに選ばれて、チーム7.8番あたりでチームの縁の下力持ち的な存在になりたい。



（左から 鳥塚、松尾、尼子）

# 試合結果報告

## 第10回早稲田大学競技会

3月1日(水) 男子1500m

葛西直樹(理3・慶應義塾)	4' 22" 16
---------------	-----------

## 第26回日本学生ハーフマラソン選手権大会

3月12日(日) 男子ハーフマラソン

田島公太郎(環2・九州学院)	63' 44" 第37位	黒澤瑛紀(総3・新島学園)	67' 08" 332位 PB
鈴木太陽(環1・宇都宮)	67' 43" 第409位 PB	大木啓矢(政3・鎌倉学園)	68' 17" 461位 PB
渡辺諒(法1・慶應義塾)	68' 32" 第486位 初	田口翔太(政2・慶應志木)	68' 38" 496位
島田亘(法1・慶應志木)	69' 50" 第613位 初	梅澤周平(経1・慶應志木)	70' 57" 699位 初

## 新潟ハーフマラソン 2023

3月17日(日) 男子ハーフマラソン

橋谷祐音(理2・新潟)	67' 47" PB
-------------	------------

## 第12回順天堂大学競技会

3月24日(金) 男子3000mSC

鈴木太陽(環1・宇都宮)	9' 19" 16	黒澤瑛紀(総3・新島学園)	9' 26" 77
--------------	-----------	---------------	-----------

## 第303回日本体育大学長距離競技会

3月25日(土) 男子1500m

葛西直樹(理3・慶應義塾)	4' 21" 04	鳥塚健太(理2・市立金沢)	DNF
---------------	-----------	---------------	-----

3月26日(日) 男子5000m

# 3月ギャラリー



## 今後の予定

- ・ 4月2日(日) 第56回東京六大学対校陸上競技大会@国立競技場
- ・ 4月15日(土) 第217回東海大学長距離競技会
- ・ 4月22、23日(土、日) 第304回日本体育大学長距離競技会