

木村有希が慶應初の13分台、28分台達成

慶應長距離通信 4月号

執筆者：小林真維（商3・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。
花の盛りも過ぎて日中は少し汗ばむほどの季節となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。
4月20日（木）に入部締切を迎えたことで新入生も揃い、いよいよチーム一丸となって関東インカレを迎えようとしております。4月の初めには関東インカレの前哨戦でもある六大学が行われました。
今月号では、六大学を初めとしたトピックとなっております。是非お読みください！

第56回東京六大学対校陸上競技大会

4月2日（日）、国立競技場にて第56回東京六大学対校陸上競技会が開催されました。
今大会で、木村有希（総3・葵）が男子5000mにおいて13' 54" 42の結果で塾記録を更新し、翌週に行われました世田谷陸上競技会においても男子10000mで28' 47" 04で塾記録を更新しました。
男子3000mSCでは鈴木太陽（環2・宇都宮）が9' 01" 36の結果で関東インカレA標準切り、その他多くの選手もPBを更新するなど長距離ブロックに勢いづける結果を残しました。



鈴木太陽（環2・宇都宮）

男子対校 3000mSC 9' 01" 36
関東インカレ A 標準突破・PB

六大では3000mSCに出場し、目標としていた関カレA標を切ることができました。これから関カレ・箱根予選と戦っていく上で必要なステップを作れて良かったです。また、順位タイム共にあと一步欲しかった結果で、課題を洗いだせたところも良かったです。関カレでは決勝に進出します。意地でも着順に滑り込みます。大好きな3000mSCを楽しんで攻めていきますので、応援のほどよろしくお願いいたします！

渡辺諒（法2・慶應義塾）

男子OP5000m 14' 41" 34 PB

六大学は2年半ぶりの自己ベストとなるレースでした。昨年は怪我に苦しみ思うような結果を出せませんでしたが、この半年間の練習の成果が結果として現れほっとしております。しかし、箱根予選会を突破するにはまだまだ足りません。10月14日に控える予選会のために日々精進してまいります。次は6月の頭にある仙台ハーフに出場する予定です。そこに向けもう一度一から作り直し試合に臨みたいと思います。今後とも変わらぬご声援のほど、よろしくお願いいたします。

野田大晴（経1・慶應湘南藤沢）

男子対校 1500m 3' 57" 49

六大学ではレース感覚を取り戻すことを目標に、男子1500mに出場させていただきました。ラスト400でPBと7秒差ができてしまったのは大きな課題ですが、PBペースでの1100通過は良い感覚でした。次の記録会に向け、練習で意識する部分が明確になりました。今シーズンは、最上級生だった昨シーズンまでと大きく異なり、一気に最下級生になりましたが、長距離・中距離ブロック双方の力をお借りして練習を積み、臆せずレースに臨みたいです。

木村有希が慶應初の28分台！強さの秘訣は？～第6回～

今回は、4月上旬に5000mは13' 54" 42、10000mは28' 47" 04の記録で2種目ともに塾記録を更新した木村有希（総3・葵）にインタビューをしました。1年生の予選会ではチーム3位、2年生では調子が上がる中で、予選会欠場、そして今季の塾記録更新に至るまで紆余曲折のある選手です。

彼がここまで辿り着くまでのどのようなストーリーがあったのか、どのような思い出で競技に取り組んでいたのか。大学では5000mのPBを1分15秒も更新しその成長率は長距離ブロックNo.1です！インタビューでより彼のことを知って頂ければ幸いです。

○基本情報○

名前：木村有希（キムラユウキ）

出身：福島県

出身高校：葵

学部：総合政策学部

生年月日：2002/06/08

PB：13'54"42(5000m) 塾記録

/：28'47"04(10000m) 塾記録

趣味：ギター、J-ROCK 鑑賞

好きな食べ物：モンスター（パイプラインパンチ）

陸上以外で得意なこと：洗濯

自分を動物でたとえるなら：柴犬（将来飼ってみたいから。）

世田谷競技会で28分47秒42の塾記録の更新おめでとう。率直な感想を教えてください。

木村：満足はしていない。レース展開が自分の中ではまだ課題だなという感じ。当日は風が強くて、集団の力を利用する必要があったけれど、5000m以降離れてしまって。中間走は課題かな、今後はそこを改善していきたい。



～夏合宿 in 紋別 中央（福島）

最初は大学で競技を終えようと考えていたと思うけれど、実業団で続けたい思ったきっかけはあるの？

木村：一番の要因は保科さんからの助言かな。

高校時代も、福島の地元の方の助言で大学でも陸上競技を続けようとなった経験があって、慶應の先輩方も実業団の練習に参加していたし、まずは行ってみようと思った。

実業団の練習に参加してみて、自分の中で変わったことはある？

木村：沢山あるけれど、まずは練習のための準備を徹底しているなど感じた。自分は1年生の時からの選手よりも早く起きて朝練など練習に対して準備していたけれど、今までやっていた「準備を大切にすること」は間違っていないのだと再認識できた。



～夏合宿 in 菅平 中央～

普段、準備ではどのようなこと意識、大切にしている？

木村：1年生の頃から腹筋や背筋はやっていて、2年生の冬からは500回以上は毎日必ずやるようにしていた。それはもちろんだけど、レベルの高い方々との練習を経てからは特に自分の体のバランスを知ることを大切にしている。左右差がないかの確認、可動域の確認等、準備の意味を自分なりにかみ砕いてこういったことを行っている。

それはなぜ？

木村：ポイントが始まってからそれに気づくのでは遅いと思っていて、ポイントが始まる前や普段の練習の時から

木村：ら足りないところを補った上で練習に臨んでいる。そして練習に対しての反省を次に繋げられるようにしている。

次に繋げていくためにも準備って本当に大切だね。

木村：それと、jogは練習の中でもかなり大切にしている。いくらポイント練習が良かったとしても、練習の8割ほど占めるのはjogであって、それをいかに使い分けられるかが大切だと思っている。

例えば？

木村：ポイント前の確認なのか、疲労抜きのか、jogなのか、jogの目的は走る前に明確に決めている。それを継続して行くと、自分に適切なペースなど具体的な数値として基準ができてきた。その中でも最近意識しているのは毎日のjogで同じ距離を走ること。

毎日同じ距離を走るようにしているのはなぜ？

木村：毎日同じ距離を走ることによって自分の今の状態を知ることが出来ると思うから。昨日と同じ距離やペースでも今日は疲労度高めだなんて同じ条件だからこそ把握することが出来る。疲労が溜まっている時は安易に距離を落とさず、まずはペースを調整する。距離を走ることによって疲労も抜けやすくなるし、距離に対する不安も解消されると思っている。



～2023年六大学にて～

同じ条件だからこそきちんと比較することが出来るね。かつその話だと継続的に練習を続けられることも大切だね。

木村：本当に大切。2年生の予選会では走れなくなってしまっ。今振り返れば自分のフォーム改善に意識が行き過ぎて、自分の状態把握への意識が不足していたと感じる。ぎりぎりまでは痛み止めとか使いながら粘っただけ

木村：れど、足が痛いまま走るとは無理だった。

去年は大学の応援団の規制が緩和されたから、それを見て込み上げるものはあった。けれど、自分が出来ることはしようと切り替えた。

課題を認識して、考えた上で実践できるのは本当に強いところだね。説得力がある。



～最近の木村～

最後に今季と今後の陸上競技全体の目標を教えてください。

木村：5000mは13'50"、10000mは28'16"の日本選手権の標準を突破できるようにしたい。5月にある関東ICは入賞していききたい。陸上人生全体は、ニューイヤー駅伝で区間賞取りたい。あとはマラソンもやっていきたいな。

そして、同郷福島の選手に近づいていきたい。

記録じゃなくてそういう目標もあるのだね。それはなんで？

木村：都道府県駅伝でそういった強い選手と一緒になった時に、競技力もあるうえに凄く人柄が良くて、そして人とのつながりを大切にしているなって感じた。

その時に、そういった選手の方々は競技を通して人間的な部分も一緒に向上しているなって思った。もちろんきついな、大変だなんて思う時はあるけれど応援してくれている人がいるからその人たちのために頑張ろうって思うし、人との繋がりも原動力になって、助けになることが多い。競技の面だけじゃなくて陸上を通して人生で大切なことを学んでいきたい。

記録だけじゃなくて、陸上を通して自分が人間的にどうなっていきたいのかを考えている人は初めて見た、深いね。今日は話を聞かせてくれてありがとう。

試合結果報告

第56回東京六大学対校陸上競技大会

4月2日(日) 男子対校1500m

野田大晴(経1・慶應湘南藤沢)	3' 57" 49 第9位
-----------------	---------------

男子対校3000mSC

鈴木太陽(環2・宇都宮)	9' 01" 36 第5位 4点獲得 PB、関カレA標準突破、塾歴代4位	黒澤瑛紀(総4・新島学園)	9' 10" 00 第9位 PB、塾歴代7位
--------------	---	---------------	---------------------------

男子0P5000m

安田陸人(商2・開成)	14' 21" 06 組4着	東叶夢(環2・出水中央)	14' 38" 38 組7着 PB
渡辺諒(法2・慶應義塾)	14' 41" 34 組17着 PB	小倉謙心(総2・愛知)	14' 52" 36 組10着
橘谷祐音(理3・新潟)	14' 54" 84 組22着	梅澤周平(経2・慶應志木)	15' 12" 76 組17着 PB
葛西直樹(理4・慶應義塾)	15' 29" 12 組20着	田口翔太(政3・慶應志木)	15' 51" 93 組22着

男子対校5000m

木村有希(総3・葵)	13' 54" 42 第5位 4点獲得 PB、関カレA標準突破、全カレB標準突破、塾歴代1位	安倍立矩(理3・厚木)	14' 09" 77 第10位
------------	---	-------------	-----------------

第1回世田谷陸上競技会

4月8日(土) 男子10000m

木村有希(総3・葵)	28' 47" 04 PB、関カレA標準突破、全カレB標準突破、塾歴代1位	安田陸人(商2・開成)	29' 32" 87 PB、関カレB標準突破
安倍立矩(理3・厚木)	29' 48" 35		

第304回日本体育大学長距離競技会

4月22日(土) 男子10000m

渡辺諒(法2・慶應義塾)	30' 38" 89 PB	田口翔太(政3・慶應志木)	31' 38" 96
--------------	---------------	---------------	------------

4月23日(日) 男子5000m

小倉謙心(総2・愛知)	15' 09" 63	芦野清志郎(理1・高田)	15' 26" 46
松尾史弥(法3・慶應義塾)	15' 31" 07		

第73回法政大学競技会

4月22日(土) 男子5000m

安田陸人(商2・開成)	14' 17" 41 PB、関カレB標準突破
-------------	---------------------------

男子10000m

東叶夢(環2・出水中央)	31' 11" 22
--------------	------------

今後の予定

- ・ 5月6～7日(土～日) 第305回日本体育大学長距離競技会
- ・ 5月11～14日(木～日) 第102回関東インカレ@ギオンスタジアム