

チームメイトと一緒にもう一度箱根路へ

慶應長距離通信 6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へのご理解、ご協力ありがとうございます。
夏至を過ぎ、梅雨明けも近づくころとなりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

現在、長距離ブロックでは7月の記録会で、夏合宿に弾みを付けるべく練習に取り組んでおります。
普段のポイント練習でも周りに着いていこう、インターバルでは勝ち切ろうとする選手の方々の姿勢が見られチームの士気も高まりつつあると感じます。

今月号では、6月に行われた大会の総括や駅伝主将の田島公太郎（環3・九州学院）のインタビューも掲載しております。是非お読みください！

第39回 U20 日本陸上競技選手権大会

6月1日（木）、大阪ヤンマースタジアム長居にて第39回 U20 日本陸上選手権大会が行われました。
野田大晴（経1・慶應湘南藤沢）が男子1500mに出場し、4'14"89の結果で組8着となりました。
昨年も出場し2回目だった今大会を次のように振り返っております。是非お読みください！



昨年全く勝負できなかったリベンジを果たすべく、丸1年、この試合に焦点を当てて臨みました。スローな展開でタイムこそ残りませんでした
が、自分で試合を動かして勝ちを意識したレースを展開できた点は良かった
です。周囲のラストスパートを肌で感じ、自分の弱みも明確になった
試合でした。悔しさとともに目標としてきた大会を終えた喪失感があり
ましたが、先日ハーフマラソンに挑戦するなど、予選会に向けて準備
を進めています。

ロード・トラックともに、ご支援ご声援のほどよろしく申し上げます。

仙台国際ハーフマラソン

6月4日（日）、宮城野原公園総合運動場・仙台市陸上競技場にて仙台国際ハーフマラソンが行われました。
田口翔太（政3・慶應志木）、橘谷祐音（理3・新潟）、渡辺諒（法2・慶應義塾）の3名が出走しました。
他大学の選手と戦うことが出来、自分の立ち位置を確認することができました。



仙台ハーフを振り返り、自分の殻を破るレースになったなと感じます。
タイムは目標に届きませんでしたが、実業団選手との競り合い、最初の
数kmの飛び出しなど、今までの自分なら弱気になって挑戦しなかったこ
とを経験できました。今回、その「攻め」の姿勢で臨めたのは、継続的な
練習の積み重ねとレベルアップしていると思込んでいるので、いつも
より自信を持っていたからだと思います。なので、これからも日々の練
習を積み重ね、試合で「攻め」の姿勢を見せていきたいです。（田口）

チームメイトと一緒に、応援してくれた人たちを もう一度箱根路へ連れていきたい～第7回～

今回は、駅伝主将兼 106 代長距離ブロック長を務めております田島公太郎(環 3・九州学院)にインタビューしました。高校駅伝屈指の名門校である九州学院で副将を務め、遙々慶應に入学した彼。

1年生の予選会では、当時のブロック長であった杉浦慧(103. 104 代長距離ブロック長)を抑え、チーム1位となり学連選抜として箱根駅伝に出走しました。

箱根駅伝で約 21km を走ったことがあるのはチームで唯一。そこから見た景色とは。チームをまとめる存在となった彼が今何を語るのか。是非ご一読ください。

○基本情報○

名前：田島公太郎 (タジマコウタロウ)

出身：熊本県

出身高校：九州学院

学部：環境情報学部

生年月日：2002/09/08

PB：29'36"86 (10000m)/63'25 (ハーフマラソン)

趣味：音楽

好きな食べ物：徳すけ

陸上以外で得意なこと：[部の PV いっぱい作ります](#)

自分を動物でたとえるなら：[ハムスターと言われつつも実は私 競走馬コウタロー](#)

**駅伝主将・ブロック長になってから 8 か月くらい経つね。
チームを見るようになって感じたチームの良さは？足りないものは？**

田島：良い点でもあり、悪い点でもあるけれど、それぞれ自分のやり方で陸上に向き合っていること。

自分から陸上の知識をインプットしていこうとする姿勢、自分のものにしていこうとする姿勢はとても良いし選手として大事なものの。けれど、各々の向き合い方が違うから練習にばらつきが出てしまうのは良くないかな。



～ポイント練習の様子 左から木村、安田、安倍、田島～

例えば？

田島：各々競技でこだわっているところが違うなって思っていて。例えば、ポイント練習で一人の選手は完遂すること、もう一方の選手は余裕を持ってやることを意識しているなど、重要とするポイントが違う。その時に、フォームが乱れるからやめてしまう選手もいる。各々のこだわりは大事だけれど、最低限の共通認識は必要だと感じる。

その課題に対してどうアプローチしている？

田島：ポイント最中に目的やみんなに意識してほしいことは言っている。それと陸上で大事なのはやり遂げること。きつくても、ゴールまでやるのが大切。



～夏合宿 in 蔵王 左から田島、田口、安倍～

田島：練習でも出来ないことは本番でも出来ないから。例えば 10000m のレースなら、絶対に 7～8000 あたりできつくなる。そこで失速していくのか、しないのかは、普段の練習でどれだけ耐えられるかが影響してくる。ずるずる落ちて行ったら、課題も分からないレースになってしまう。そうならないためにも普段の練習からやり切るってことは本当に大切だし、みんなにもそれは必ず意識して欲しい。

練習でも出来ないことは本番でも出来ないって言うよね。陸上だけじゃなくて、他のすべてのことにも言えるね。学連選抜として箱根駅伝に出場して感じたものは？

田島：自分のものだけにはしてはいけないと思った。いつも一緒に苦しい、辛い思いをしている仲間たちと一緒に出場したいと思った。

どんなに辛いことがあってもそれでも目指したいと思える箱根駅伝の魅力は？原動力は？

田島：一番は、応援してくれた人たちをもう1度箱根の舞台に連れていきたいということ。当日、本当にきついう所要所に支えとなる人たちがいっぱい居た。



写真提供：月刊陸上競技

～箱根駅伝7区出走～

田島：保科さん、104代の先輩方、杉浦さんがそれぞれ別々の場所に居てすごく燃えた。そしてラスト1kmのところ両親がいた。両親の周りにいる会ったことがない人も一緒になって応援してくれて、両親も死に物狂いで応援してくれた。そこから一気に動きが変わった。それまでは区間21位相当だったけれど、ラスト1kmは区間16位相当まで上がった。応援がこんなにも力になるってことを実感した。

応援が力になるってこのことだね。田島が走った時は、応援に規制がかかっていたけれど今ならもっと凄いパワーを貰えそう。

田島：今年もすごかったしね。

次に箱根駅伝に出場出来るのは、もちろんチームとしてしか選択肢がないけれど次はどんな景色が見たい？

田島：慶應の選手から慶應の選手へ襷を繋ぐ景色が見たい。学連のチームにももちろん思いはあったけれど、365日一緒に苦楽を共にした仲間が持ってくる襷は思

田島：いが違う。そんな襷をみんなで繋ぎたい。

チームで繋ぐ襷は何にも替えられないね。チームの想いが顕在化されているのが襷で、それをみんなで繋いでいくのは感慨深いね。

逆に、チームのみんなにはどんな景色を見て欲しい？

田島：自分が見たい景色と一緒に、みんなには最初から最後までチームの仲間が襷を繋いでいく景色を見て欲しい。駅伝は、対抗戦でも全日本駅伝の予選でさえも比べものにならない重い何かがある。それをみんなで繋げていきたい。

その重い何かを一言で表すなら？

田島：愛。(笑)

高校の顧問の先生が、「友のために命を投げ出すほど大きい愛はない」ってよく言っていた。駅伝は他の競技とは違って、待っている仲間の姿が見えない。だから走っている間もあいつの為に早く走って楽にさせてあげようとかそういう想像しか出来ない。見えない景色を見るために、仲間のために、必死に頑張るのって仲間への愛なんじゃないかなって思う。

最後に夏合宿、予選会とまっしぐらになっていく中でチームのみんなに向けて一言お願いします。

田島：やるしかない。陸上だけに専念できる環境に置かれてから頑張るのでは遅いのは去年全員が感じたはず。今の自分にもう一度問いただして欲しい。たった4ヶ月。箱根駅伝に出場するにはみんなの力が必要。みんなで作っていききたい。

ロジックとか色々あるけれど、時に脳筋になってがむしゃらにやっていくしかない。みんなで勝ち取ろう。



～慶應の襷を持って～

プロギング鎌倉 in 第3回ゴミフェス 532

5月28日(日)、鎌倉に馴染みのあるメンバーでプロギング鎌倉 in 第3回ゴミフェス 532に参加しました。

古着で作られた軍手を身に着けて、ジョギングをしながら鎌倉駅周辺から七里ガ浜沿いのゴミ拾いをしました。地元の方々と一緒に行き、交流も深めることが出来ました！

プロギング終了後も、ごみ問題について楽しく解決できるワークショップやトークショーなどが行われ、鎌倉市のごみ問題についての取り組みなど学ぶことが出来ました。

写真(左から): 甘利早希(商4・駅伝主務・山手学院)、尼子夏年(政3・慶應義塾)、松尾史弥(法3・慶應義塾)、東叶夢(環2・出水中央)、森内拓人(商3・栄光学園)



試合結果報告

第39回 U20 日本陸上競技選手権大会

6月1日(木) 男子1500m

野田大晴(経1・慶應湘南藤沢)	4' 14" 89	組8着
-----------------	-----------	-----

仙台国際ハーフマラソン

6月4日(日) ハーフマラソン

田口翔太(政3・慶應志木)	69' 51"	橘谷祐音(理3・新潟)	70' 40"
渡辺諒(法2・慶應義塾)	73' 28"		

第306回日本体育大学長距離競技会

6月10日(土) 男子5000m

佐藤瑞(政1・慶應義塾)	14' 47" 06	東叶夢(環2・出水中央)	14' 48" 89
--------------	------------	--------------	------------

マラソンフェスティバル

6月17日(土) ハーフマラソン

大木啓矢(政4・鎌倉学園)	70' 36"	鳥塚健太(理3・市立金沢)	70' 38"
黒澤瑛紀(総4・新島学園)	71' 11"	野田大晴(経1・慶應湘南藤沢)	71' 27"
杉森星彦(理1・県立中央 中等教育学校)	72' 09"	尼子夏年(政3・慶應義塾)	73' 20"
小倉謙心(総2・愛知)	74' 21"	芦野清志郎(理1・高田)	74' 25"
松尾史弥(法3・慶應義塾)	75' 05"		

今後の予定

- ・7月5日(水) ホクレンディスタンス・チャレンジ@北海道深川
- ・7月8日(土) 第2回国土館大学長距離記録会
- ・7月8.9日(土.日) 第78回静岡県陸上競技選手権大会@静岡県
- ・7月15日(土) 第2回裾野市トラックミート@静岡県裾野
- ・7月16日(日) 関東学生網走夏季記録挑戦競技会@北海道網走