

# 夏合宿前遠征・ランニングクリニック等

慶應長距離通信 7月号

執筆者：小林真維（商3・都立三田）

## ホクレンディスタンス・チャレンジ

7月5日（水）、北海道深川にてホクレンディスタンス・チャレンジが開催され、木村有希（総3・葵）が男子10000mに出場いたしました。ホクレンディスタンス・チャレンジは実業団選手や各大学のトップ選手がボリューム層の大会でもあり非常にレベルの高い試合でもあります。木村自身が今大会をどのように振り返っているのか是非お読みください。

こんにちは。長距離ブロック三年の木村です。私は先月7月5日に北海道で行われました、ホクレンディスタンス深川大会の男子10000mに出場させていただきました。結果は29'59"で目標としていた記録には遠く及びませんでした。練習が結果に結びつかないことが今回のレース含め上半期は多かったので、体調管理などもう一度見直してこれからの合宿に備えていきます。

今後の目標はチームとしては予選会突破ですが、個人では予選会で62'30を出し日本人上位に入ることを目標にしているので、残り2ヶ月強、1日1日の時間を大切にしていきたいです。（木村）



## 第2回富士裾野トラックミート

7月15日（土）、静岡県裾野市にて第2回裾野市トラックミートが開催されました。前週の国士館大学競技会から続き夏合宿前最後の大会でした。準高地、雨等条件が整っていなかったこともありましたが、思うような結果が出ず厳しいものとなりました。今回の反省を必ず夏合宿に活かし予選会では皆様の期待に答えられるよう励みます。



3月に学生ハーフを走って以来、怪我からの復帰戦となる国士館1500。怪我から復帰して順調に練習をこなしている成果の確認、練習の一環として、さらに来週行われる5000の刺激として望みましたが、無事にPBを出せました。3分台を出すつもりでいたので、惜しくもあと0.2秒ほど届かずもどかしさと悔しさが残っています。それを踏まえた上での裾野での5今季初5000m。順調に練習をこなし、調子も良かっただけにあの結果になってしまったのは非常に悔しいの一言です。ポイント練習を再開して1ヶ月、あのコンディションに対応できるタフな練習をしていなかったことを考えると最低限の走りだったと思います。粘り強く諦めない走りでの夏を乗り越え、箱根予選会に臨んでいきます。（島田）

# 関東学生網走夏季挑戦記録会

7月16日(日)、北海道網走にて関東学生網走夏季挑戦記録会が開催され、安倍立矩(理3・厚木)・田島公太郎(環3・九州学院)・東叶夢(環2・出水中央)・佐藤瑞(政1・慶應義塾)が男子10000mに出場いたしました。中でも東叶夢(環2・出水中央)が29'59"46でPBを33秒ほど更新し、関東インカレのハーフマラソンの標準を切ることが出来ました。

今大会の振り返りもしていますのでご一読ください。



入学してから今まで満足のいく結果を残せていなかったのが、今回のレースは何がなんでもという気持ちで時間をかけて調整してきました。コンディションにも恵まれ、ギリギリですが目標であった30分切りを達成することが出来たので本当に良かったです。

ラスト1週のスパートはチームメイトにもいい刺激を与えられたようなので、前期をいい形で締め括れたと思います。皆様の支援のおかげで今年も夏合宿にいけることに感謝しています。エースになるという気持ちで上位層に挑戦していく事、チームを引っ張っていく事の2点を意識して合宿を実りのあるものにしていきます!(東)

## 第2回ランニングクリニック

7月16日(日)、日吉陸上競技場にて調布三田会の皆様へランニングクリニックを開催いたしました。以前、保科光作ヘッドコーチ・田島公太郎(環3・九州学院)・空岡和(政4・慶應女子)の3名で調布三田会の方々に公演をした際に、ランニング好きな方が多くこのような買いに非常に興味があると頂いて頂き開催に至りました。当日もランニングをしながら沢山コミュニケーションが取れ、非常に楽しい会となりました。



## 試合結果報告

ホクレンディスタンス・チャレンジ 2023

7月5日(水) 男子10000m

木村有希(総3・葵)	29' 59" 97
------------	------------

## 第4回国土館大学競技会

7月8日(土) 男子 1500m

鈴木太陽 (環2・宇都宮)	3' 53" 27 PB、関カレB標準突破	野田大晴(経1・慶應湘南藤沢)	3' 55" 33
黒澤瑛紀(総4・新島学園)	3' 56" 21 PB	東叶夢(環2・出水中央)	3' 56" 45 PB
島田亘(法2・慶應志木)	4' 00" 26 PB	稲生健人(経1・慶應義塾)	4' 01" 44
小倉謙心(総2・愛知)	4' 06" 66	大木啓矢(政4・鎌倉学園)	4' 10" 07
渡辺諒(法2・慶應義塾)	4' 10" 46	鳥塚健太(理3・市立金沢)	4' 11" 25
杉森星彦(理1・中央中等教育)	4' 12" 33	尼子夏年(政3・慶應義塾)	4' 13" 58 PB
松尾史弥(法3・慶應義塾)	4' 16" 25	田口翔太(政3・慶應志木)	4' 21" 81
芦野清志郎(理1・高田)	DNF		

## 第78回静岡県陸上競技選手権大会

7月9日(日) 男子 3000mSC

丸山裕久(理1・富士)	9' 45" 26
-------------	-----------

## 第2回富士裾野トラックミーティング

7月15日(土) 男子 5000m

野田大晴(経1・慶應湘南藤沢)	15' 11" 75	鈴木太陽(環2・宇都宮)	15' 14" 85
島田亘(法2・慶應志木)	15' 17" 26	黒澤瑛紀(総4・新島学園)	15' 21" 51
梅澤周平(経2・慶應志木)	15' 28" 22	尼子夏年(政3・慶應義塾)	15' 31" 05
稲生健人(経1・慶應義塾)	15' 34" 17	松尾史弥(法3・慶應義塾)	15' 34" 94
鳥塚健太(理3・市立金沢)	15' 42" 49	丸山裕久(理1・富士)	15' 45" 69
杉森星彦(理1・中央中等教育)	16' 11" 38		

男子 10000m

大木啓矢(政4・鎌倉学園)	32' 20" 89	田口翔太(政3・慶應志木)	32' 25" 45
渡辺諒(法2・慶應義塾)	32' 36" 42		

## 関東学生網走夏季挑戦記録会

7月16日(日) 男子 10000m

安倍立矩(理3・厚木)	29' 17" 83	田島公太郎(環3・九州学院)	29' 44" 10
東叶夢(環2・出水中央)	29' 59" 46 PB、関カレハーフマラソン 標準突破	佐藤瑞(政1・慶應義塾)	30' 09" 84 初

## 今後の予定

- ・ 8月6~17日(日~木) 一次合宿(全体) @山形県蔵王
- ・ 8月21~31日(月~木) 二次合宿(選抜) @北海道紋別