

箱根駅伝予選会・106代卒部特集

慶應長距離通信10月号

執筆者：上田ひなた（総1・県立船橋）

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、誠にありがとうございます。秋風薫る日々も終わりが近づき、いよいよ寒さを感じる季節になってきましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

10月半ばに開催された、長距離ブロックにとっての最大の公式戦である箱根駅伝予選会と、4年生が競走部員として参加する最後の行事であるALL KEIOが終了し、ひとまずは今年の大きな山場は超えたという雰囲気チームの中に漂っています。その一方で、予選会22位という心底悔しい結果から目を背けることなく、来年こそは必ず箱根駅伝本戦出場権を獲得するのだという今まで以上に強い覚悟と決意を新たに、もう既に前を向いて日々練習に励む選手たちの姿が印象的です。勝負は始まっている、ひとりひとりがそのような意識を持ち、新体制となったチームで再スタートを切っております。

今月号では、14日に行われた第100回箱根駅伝予選会と4年生の卒部に関するトピックを中心に掲載しております。是非、ご一読ください！

第100回箱根駅伝予選会@立川市

10月14日（土）に立川自衛隊駐屯地、立川市街地、国営昭和記念公園にて開催された、第100回箱根駅伝予選会に慶應義塾大学として出場いたしました。13位の大学までが2024年お正月の箱根駅伝本戦出場権を獲得できるという条件の中、慶應義塾は総合22位という成績を残し、本戦に出場することは叶いませんでした。しかし、出走した12名のうち10名がPBを更新する走りを見せてくれたから、チーム全体として少しずつ強くなっていることに確信を持つことが出来たレースとなりました。

今回の予選会の振り返りと今後の慶應長距離ブロックが目指す場所などについて、チームの主力である木村（総3・葵）と田島（環3・九州学院）に行ったインタビューを2ページ目に、今回出走した2人以外の10名のコメントも3ページ以降に掲載しております。

是非、ご覧ください！



駐屯地内でアップ中



レース直前の真剣なまなざし



レース後の全体集合



憧れの先輩から
気合をもらいます

予選会インタビュー

木村有希（総3・葵）

Q まずは、箱根駅伝予選会お疲れ様でした。予選会に慶應のエースとして臨むのは、相当なプレッシャーを感じたことだと思います。今年の予選会を終えての感想を教えてください。

木村 プレッシャーは数日前から結構ありましたね。緊張とは別で、多くの人の思いを背負って走らなければならないという思いが強かったです。でも当日は強く背中を押してもらえました。

昨年の予選会当日に「62' 30で日本人トップ」という目標を立てました。今回トップはとれませんでした。がタイムは目標通りで、自分の現時点の力は出しきれたと思っています。



左:木村、右:田島

Q 今回は残念ながら箱根駅伝本戦出場とはなりませんが、来年の箱根駅伝出場に向けての思いをお聞かせください。

木村 12人の出走メンバーのうち11人が3年以下なので、来年もっと強くなります。ただチーム内でどうこうでない事はメンバー全員が自覚しているので、他校に勝つために今から何をすべきか考えなければなりません。僕としては、今シーズン出遅れが目立ってしまったので、まず目先のレースで結果を出していくことが重要だと思います。

Q 慶應義塾長距離ブロックを応援して下さいた皆様へ向けてメッセージをお願いします。

木村 日頃からのご支援、ご声援ありがとうございます。今年も予選会敗退という結果で、良い報告をすることができませんでした。しかし今年もクラウドファンディングが行われ、多くの方に支えられ活動できていることを改めて実感しました。支援をいただいている以上、自覚と責任を持って競技に取り組み、皆様が応援してよかったと思っただけのような結果を残していきます。

Q 木村さんはこれからもこの先も、慶應のエースとしてチームを引っ張って行く存在だと思います。大学ラストイヤーにかける思いをお聞かせ下さい。

木村 『4年生が弱いチームは勝てない』といわれるよう、まずは僕たちの学年が高い意識を持って競技に取り組んでいきたいです。その中でも僕は慶應の代表として走らせて頂くことが多くなるので、結果でチームに貢献していきたいです。また競技に対する姿勢を、この先チームを作っていく後輩たちに感じてもらえるよう頑張りたいですね。

田島公太郎 （環3・九州学院）

Q まずは、箱根駅伝予選会お疲れ様でした。今年の予選会を終えて感じたことを教えてください。

田島 「悔しい」これに尽きます。この一年に懸けてきただけに、思うように戦えなかったことや何より4年生を連れて行けなかったこと、悔いが残ります。ただ、チームの100%を出し切った結果です。それが意味することはしっかり受け止めて再出発を図らなければいけないと思います。個人としては最後の粘りどころで持てる力を発揮しきれなかった点、非常に情けなく感じています。まだ強さが足りていないので、また一年かけて成長していきたいと思っています。

Q 今回は残念ながら箱根駅伝本戦出場とはなりませんが、来年の箱根駅伝出場に向けての思いをお聞かせください。

田島 100%を出し切った上での22位、これで見えた高すぎる壁は正直とても恐ろしいものです。しかし、出走選手のうち11名は来年も残ります。今回は控えに回った選手も実力者揃いです。確かに厳しい舞台ですが、誰1人諦めていません。寧ろこれまで以上に燃えています。

Q 慶應義塾長距離ブロックを応援して下さいた皆様へ向けてメッセージをお願いします。

田島 平素より多大なるご支援ご声援を頂き、誠にありがとうございます。今年はクラウドファンディングはじめ、皆様なしではここまで辿り着けませんでした。この恩は”結果”で返すしかありません。来年こそは切符を勝ち取るべく、一同ひたすらに突き進んで参ります。

Q 最後に、今後1年間長距離ブロック長としてチームを率いていく上での田島さんの目標と、1年後にどんなチームになりたいか教えてください。

田島 今回、ここ一番での弱さを思い知りました。安定した走りができると言って頂けるものの、僕が果たすべきはそれではなく爆発的なエースの走りだと思っています。いよいよラストイヤーなので、予選会のみならず関カレにおいてもチームに勢いを与えすぎるほどの爆走をここに誓います。

目標を長い期間追いかけて続けることは簡単ではなく時に諦めたくなるほど苦しいです。でもそれをやり切ったチームにこそ勝利の女神は微笑むはず。僕等は雑草軍団であるとともに陸の王者です。何の為に誰の為に、ここ慶應で箱根を目指すのか。皆がそれぞれの揺るぎない答えを胸に、攻めるチームとして育っていききたいと思っています。

3年生編

以下、今回の予選会に出走した全選手のコメントを掲載しております。内容は、(1)予選会を終えて感じたこと、(2)応援して下さい皆さんへ、(3)来年の予選会に向けた意気込みの3つです。各々の箱根駅伝に対する熱い思いが語られております。是非ご覧ください！

橘谷祐音（理3・新潟）

(1)
昨年からの確かな成長を感じた1年でしたが、まだまだ他大との差が大きく、実力不足を痛感しました。沿道では慶應の声援が途切れずに響き渡り、我々への期待の大きさを身に染みて感じました。

(2)
溢れんばかりの声援をありがとうございました。

(3)
もっと前で勝負します！



橘谷



安倍



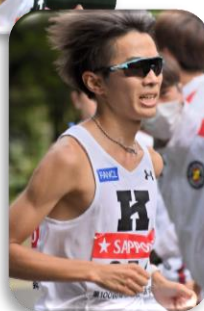
緊張感漂う保科コーチ 安倍立矩（理3・厚木）

(1)
今年は個人としても、チームとしても全力を出し切ることができた予選会になりましたが、それだけでは他大学には勝つことができませんでした。改めて箱根駅伝に出場することの壁の高さを痛感するレースになりました。

(2)
資金面や差し入れでの支援、当日の沿道での応援があって、今年1年間完全な状態で走りきることができました。本当にありがとうございました。

(3)
来年は日本人先頭集団で戦える選手になって、「31年ぶりの箱根駅伝出場」の実現に貢献していく所存ですので、引き続きのお力添えよろしくお願いいたします。

鳥塚



尼子

田口翔太（政3・慶應志木）

(1)
チームは間違いなく成長していましたが、それと同様に他の大学も成長していたのだと結果を見て強く思いました。チーム上位の選手に頼らず、自分もタイム短縮にもっと貢献したい、中心選手になりたいと率直に思いました。

(2)
当日の応援のみならず、日頃からの応援本当にありがとうございました。

(3)
何としてでも結果にこだわって予選会突破、箱根10区出走を実現します！



田口

(1)
チーム全体として強くなっていることはわかったが、周りも同じくらい強くなっていた。来年10位以内に入るのは容易なことではないと痛感したが、届く距離にはいることを確認することができた。

(2)
たくさんの応援、本当にありがとうございました！市街地に出て以降、辛い時間が続きましたが、それでも応援団の前を通るたびに力を貰えました！

(3)
もっともっと強くなって、もう一度立川に戻ってきます。ラストチャンス、みんなに恩返しを。

鳥塚健太（理3・市立金沢）

尼子夏年（政3・慶應義塾）

1・2・4年生編

鈴木太陽（環2・宇都宮）

(1)
ここでは書き切れないほど
様々な気持ちがありますが、
総じて陸上競技は難しくて悔
しくて楽しいなあということです。

(2)
当日も、それまでも、ずっと
ありがとうございます！

(3)
まだまだ強くなります。もっ
と陸上競技を楽しみます💧



鈴木

佐藤

(1)
チームはほぼ設定タイム通り行ったにも
関わらず総合22位と他大学のレベルの高
さを見せつけられてしまいました。個人
では初ハーフへの不安で序盤守りに入っ
てしまいましたがおおよそ事前に決めたラッ
プ通りに走れたのはよかったです。

(2)
クラファンのメッセージや当日の沿道で
の声援とても嬉しかったです。ありが
うございました。

(3)
個人タイムを1分短縮、チームで箱根を絶
対取りに行きます。

佐藤瑞（政2・慶應義塾）



黒澤

黒澤瑛紀（総4・新島学園）

(1)
チームでは100%を尽くした上での完敗。
勝負の世界は、我々が想定している数倍
は甘くないことを痛感させられました。
個人では、4年生として最も結果を求めら
れる試合で凡走し、チームに何一つ貢献
することができず、後輩頼りになってし
まい本当に情けない一言に尽きます。

(2)
今回の予選会だけでなく、4年間沢山の応
援をしてくださり、本当にありがとうござ
いました！！
皆さんの声援があったおかげで、歩みを
止めることなく、最後まで全力で駆け抜
けることができました！！

(3)
来年は、一OBとして、後輩たちのことを
全力でサポートしたいと思います！！



渡辺

東叶夢（環3・出水中央）

(1)
去年はただきついという気持ち
だけで終わってしまいましたが、
今年は手応えを感じることがで
きました。しかし、それと同時
に本戦を決められなかった悔し
さ・申し訳なさも強く残ったの
でこの感情を糧にまた成長しま
す。

(2)
1年間通して手厚いサポート本
当にありがとうございました。
現3年生は本当に強いです。ど
うか、後1年僕たちを応援して
ください。

(3)
来年は最上級生ではないですが、
ラストチャンスという気持ちで
1年間死ぬ気で頑張ります。



左:東、右:田口

(1)
沿道の大声援を背に走れたこと本当
に幸せだなと感じました。一方で
チームとしては当初の設定に近いタ
イムで走ったにも関わらず、22位と
いう結果となり他大との力の差を痛
感した予選会でした。

(2)
沿道の応援本当に力になりました

(3)
来年は自分がエースとなりチームを
引っ張ります。

渡辺諒（法2・慶應義塾）

106代卒部特集

この度予選会の終了を持ちまして、2023年10月21日付けで、106代の一員として活動を引っ張ってくれた4年生が競走部から旅立つ運びとなりました。以下に今年卒部する選手2名とサポートメンバー3名のコメントを掲載させていただきます。

内容は、(1) 予選会を終えての感想、(2) 4年間の活動から学んだこと、(3) 応援して下さっていた方々へ、(4) 後輩へ一言、の4つです。4年間の青春を長距離に捧げた勇者たちの最後の姿をお見逃しなくご覧ください。

大木啓矢（政4・鎌倉学園）

(1) 10日前まで好調であったのにも関わらず、3日ほど大きく体調を崩し、補欠に回らざるを得なくなりました。最後は走りでもチームに貢献したかったがそれができず、正直残念であった。

(2) 失敗がほとんどの4年間であったが、最後は失敗をするのではなく、3年間、それ以前の競技経験も含めて大きく調子上げることができた。そういった意味では精神面、肉体面ともに学ぶことが多かった。

(3) 最後の最後も走りでも貢献できず、1番見せたかったところを見せられず僕自信も悔しいし、申し訳ない気持ちです。ただ、応援していただいたことで最後まで頑張ることができました。本当にありがとうございました。

(4) なにかと経験を生かしたり助けを求めたり、やることをやって諦めなければ運が味方してくれます。今の失敗も最後には役立つので、特に1.2年生は今の時期は経験だと思って全力で頑張ってください！

106代の皆さん、
本当にありがとうございました！



卒部時の二人と東



紋別帰り
(左:黒澤、右:大木)

黒澤瑛紀（環4・新島学園）

(1) 予選会前1週間は、22年間の人生で最もプレッシャーを感じていた期間でした。予選会が終わり、今は負けた悔しい気持ちと、肩の荷が降りた安堵の気持ちが入り混じっています。今回、4年生として結果を残せず情けないと感じる一方で、後輩達には物凄い頼もしさを感じています。

(2) 一言で表すなら「凡事徹底」です。4年間何度も辛いことにぶつかり、逃げ出そうとした時もありました。そんな時、当たり前のことを当たり前に出来るかが問われると感じました。目標を達成するために、やるべきことを明確にして淡々と、コツコツと取り組むことが大切だと学びました。

(3) 4年間沢山のご支援、ご声援をいただき、本当にありがとうございました！！皆さんの応援があったおかげで、最後まで全力で駆け抜けることができました！！

(4) 全員の夢である「慶應、箱根へ」を叶えられるように頑張って！！陰ながらずっと応援してます！！

駅伝主務：甘利早希（商4・山手学院）

(1) 悔しいという気持ちに尽きますが、多くの選手が力を出し切った結果であり、この日のために全力を尽くしてきたからこそそのものです。箱根の厳しさを痛感したものの、来年必ずこの悔しさを晴らしてほしいです。

(2) 同じ目標に向かって励む仲間の存在の尊さや、多くの支えがあるからこそやりたいことに全力で注ぐことができるということ、どんな時も自分のできることを全力でやることの大切さなど、数えきれないことを4年間で学びました。

(3) 皆様の温かいご声援が本当に大きな力となっていました。心から感謝申し上げます。今後とも何卒変わらぬご支援ご声援よろしくお願いいたします。

(4) 箱根駅伝を目指せる時間は今だけです。自分と仲間を信じて駆け抜けてください！ずっと応援しています！！

チームを支えた最強の2人



マネージャー：空岡和（政4・慶應女子）



左：小林、右：空岡



左：甘利、右：田口

トレーナー：井上りこ（総4・慶應ニューヨーク）

(1) 今年のチーム状況は一番良く、本戦出場としては一番可能性がある年だったのでそれが叶わず、ただただ悔しかったです。しかしほとんどの選手がPBを更新したので、悔しさと同時にやり切ったという気持ちがありました。

(2) 報われない努力はあっても、無駄な努力はないのだと改めて感じました。本戦出場は叶いませんでしたが、選手一人一人の結果を見ると今までの長距離に費やした時間や学んだことは全て無駄ではなかったのだと思いました。

(3) 予選会の全体集合時にたくさんのご支援のおかげで私たちは箱根を目指すことができましたのだと感じました。改めまして皆様、ありがとうございました。

(4) 1日1日を後悔なく、無駄にせずに過ごしてください。みんなが箱根本戦を走るのを楽しみにしています！

(1) チームの状態雰囲気ともに過去最高の状態で迎え、本気で箱根駅伝に行きたい、そして行けると思っていたからこそ悔しい気持ちが1番大きかったです。ただ、このような最高のチームで箱根を目指せたことを誇りに思います。

(2) 愚直に努力することは選手に限らずマネージャーにとっても非常に大切なことを学びました。選手が頑張っているんだから自分も本気で。チームに自分の本気度を伝えたくて、とにかくできることを探し続けた4年間でした。

(3) 多くの温かいご声援は選手だけでなくマネージャーの私の声援にもなっていました。本当にありがとうございました。

(4) みんなの努力が最高の形で報われますように。ずっと応援してます！！！！



左：井上、右：安倍

左：安田、右：井上



試合結果報告

箱根駅伝 2024 予選会

10月14日（土） ハーフ

木村有希（総3・葵）	62' 30" PB 塾記録	田島公太郎（環3・九州学院）	63' 06" PB 関カレ標準突破
安倍立矩（理3・厚木）	64' 11" PB 関カレ標準突破	鳥塚健太（理3・市立金沢）	64' 46" PB 関カレ標準突破
佐藤瑞（政1・慶應義塾）	64' 54" 初 関カレ標準突破	東叶夢（環2・出水中央）	65' 41" PB
田口翔太（政3・慶應志木）	65' 42" PB	鈴木太陽（環2・宇都宮）	65' 46" PB
渡辺諒（法2・慶應義塾）	66' 21" PB	橘谷祐音（理3・新潟）	66' 23" PB
黒澤瑛紀（総4・新島学園）	67' 38"	尼子夏年（政3・慶應義塾）	69' 03" PB

第223回東海大学長距離競技会

10月15日（日） 男子5000m

川上航希（文2・慶應志木）	15' 46" 75 組 29 着	丸山裕久（理1・富士）	15' 51" 69 組 33 着
上原佑介（法2・成蹊）	16' 13" 05 組 37 着		

10月15日（日） 男子10000m

成沢翔英（環1・山梨学院）	29' 57" 94 組14着 初	杉森星彦（理1・中央中等教育）	30' 47" 27 組 24 着
島田亘（法2・慶應志木）	30' 56" 94 組 37 着	梅澤周平（経2・慶應志木）	32' 33" 46 組 2 着
稲生健人（経1・慶應義塾）	32' 53" 37 組 3 着		

今後の予定

・ 11月25日・26日（土・日）	第310回日本体育大学長距離競技会
-------------------	-------------------