

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。紅葉の季節も過ぎ去り、日に日に寒さが深まって参りましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？

長距離ブロックでは、11月25日、26日に開催された日本体育大学長距離競技会に多くの選手が出場しました。予選会後で気が抜けやすいこの時期でも油断することなく、選手一人ひとりが、今できることを全うしております。また、最近は本格的に寒くなり、それに伴う体調不良や怪我のリスクが増えてきていますが、長距離ブロック一同、冬に向けて万全の対策と準備を行って今まで以上に質の高い練習に励んでおります。

今月号では、日本体育大学長距離記録会の様子や、1年生メンバーへのインタビューを中心に掲載しております。是非、ご一読ください！

第310回日本体育大学長距離競技会 @日本体育大学健志台キャンパス

11月25・26日（土・日）に行われた、第310回日本体育大学長距離競技会に18名の選手が出場いたしました。とても寒い中でしたが、日々の練習の成果を発揮し、8人の選手がPBを出すことができました。以下に4人のPB更新者のインタビューを、最後のページに全員の結果を掲載しております。是非、ご覧ください！

森内拓人（商3・栄光学園）

5000m 15' 11" 64



今回のレースは、調子は上向いていたものの、夏に思うように走れなかった期間が長く練習を積みなかったことや直前の練習も出来が不安定だったこともあり、自分でも結果がどうなるか分からないレースでした。その中でも、その状態を楽しみつつ冷静にレースを進められ、現状の力は最大限発揮することが出来たと思います。

1年4ヶ月ぶりにPBを更新できてホッとする気持ちがある一方で、自分の力を発揮できてこの結果だったので、力不足を痛感する結果にもなりました。

今後に向けては、練習が積めていない分伸びしろはあると思っているので、この1ヶ月でさらに力をつけて、来月のレースで14分台を出せるようにします。

梅澤周平（経2・慶應志木）

5000m 14' 58" 96



今年4月の六大学OPでPBを更新してから5000mは上手くいかないレースが続いていた中で、今回はなんと少しでも14分台を出そうと気合いを入れて臨みました。直前に体調を崩してしまい万全な状態とは言えなかったかもしれませんが、どうにか14分台を出すことが出来てホッとしています。ただ、これはまだまだスタートラインに立ったに過ぎません。来月にも記録会があるのでそこでも記録更新を狙います。自分は細かな離脱が多いので、怪我や体調不良に気をつけながら、チームの主戦力になるために今後も引き続き練習を積み重ねていきます。

鈴木太陽（環2・宇都宮）

10000m 29' 42" 81



ご声援ありがとうございました！

数週間前に体調を崩してしまい万全の状態では望めなかったのですが、しっかりとPBを更新することが出来ました。体調管理の甘さなど反省点はあるものの、今の状態でこのタイムを出せたことはひとつ収穫で、まだまだ行けるなという自分自身への伸びしろを感じました。

そして、箱根駅伝出場のための重要なチェックポイントとなる全日本駅伝予選会への出場のためには、10000mチーム内上位8人の平均タイムが関東内で20番目以内になる必要があります。年末にもう一本、さらに平均をぐっと上げるようなタイムを出します！今一度ご支援ご声援よろしくお願ひします。

杉森星彦（理1・中央中等教育）

10000m 29' 54" 80



ここ1ヶ月、いい練習ができ自信を持って走れました。今年は箱根駅伝予選会のメンバーに入れず、とても悔しい思いをしました。予選会后、このままではだめだ、と気持ちを新たに、練習ではBチームの練習に食らいつき、引っ張ったりするようにしました。今回も何かなんでも29分台を出したい、という気持ちで走り、目標を達成できました。

前半シーズンは、練習が結果に結びつかず苦しみましたが、今回1年間の目標だった29分台を出せて、とても嬉しかったです。

今後の目標としては、10000mの更なる記録の短縮、長期的な目標としては、ハーフマラソンで63分台を出したいです。

1年生インタビュー

今月号では、主に1年生にスポットを当ててインタビューを行いました。先月の箱根駅伝予選会に1年生ながら唯一出走し、チーム5位という成績を残した慶應のスーパールーキー佐藤瑞（政1・慶應義塾）と、9月に入学して早々に10000mで29分台をマークした期待の新人、成沢翔英（環1・山梨学院）の2人に、入部から今までの軌跡や現在のモチベーション、この先の部活動への思いなどを聞いてみました。

今までご紹介する機会が少なかったこの2人ですが、今後の慶應義塾大学競走部長距離ブロックを背負っていく存在になることは間違いありません！将来、更なる活躍が期待される2人のインタビューを、是非最後までご覧ください！



佐藤瑞
(政1・慶應義塾)

成沢翔英
(環1・山梨学院)

Q1 大学で箱根を目指すと決めたときにはかなり大きな覚悟が必要だったと思います。まず、競走部への入部を決意した当時の背景を教えてください。

佐藤 慶應義塾高校時代からお世話になっていた小野コーチからお声を掛けて頂いたことが入部を決意したきっかけです。元々、大学で競技を続けるつもりはなく、高校3年生の12月に出場した東海記録会を最後に走ることを辞めていました。大学で頑張りたいことが明確に決まっていなかった当時の僕にとって、長い間お世話になった恩師からのお誘いはとても嬉しく、自分が必要とされていると感じることができました。この出来事をきっかけに、大学でも陸上競技を続けようと決意しました。

成沢 競走部の先輩方のご協力で慶應大学に入学できたという背景があり、最初から大学で陸上をやる決意をしていました。トラック種目が好きなので、入部前は中距離ブロックにするか長距離ブロックにするか迷っていた部分もありました。しかし、今年の夏合宿に参加させて頂いた時、箱根を目指して本気でチームを引っ張っていく田島さんの姿を目の当たりにし、僕自身がこのチームの一員として良い記録を残すことで、陸上に命をかけるキャプテンをお正月の箱根路に連れていきたいと強く感じ、長距離ブロックへの入部を決意しました。

Q2 現在、競技をやる上で原動力となっているものを教えてください。

佐藤 高校時代までの僕は、両親や小野コーチなどの身近な人への感謝が足りない、と言われてしまうことがよくありました。しかし、大学生になり、主にクラウドファンディングの活動を通して、普段は直接会うことはなくても多くの人に応援して頂いていることを実感しています。今は身近な存在はもちろん、少し遠い存在の方々に対しても責任感を持っています。応援してくれている方々が期待しているのは、僕たちが走りの良い結果を残して活躍している姿だと思います。走りで支援者の皆さんを喜ばせたい、この気持ちが現在競技へのモチベーションとなっています。

成沢 「木村さん」です！毎日血の滲むような努力をし、エースとして活躍をし続ける木村さんは僕の目標となる存在です。そんな木村さんに勝ちたいという思いが強いからこそ、毎日必死に練習を積み続けることができています。また、チームの皆が普段から僕と仲良く接してくれているので、その仲間たちと競技に取り組んでいるだけでありがたいと感じていて、今はこの部活にいられるだけでもとても楽しいです。



今回の日体長の様子

成沢



ケニアへの留学経験あり



予選会の様子

佐藤

動物が大好きな一面も



Q3 競走部員としての生活にも慣れ、練習内容や心理面など様々な部分で成長したことが多いと思います。入部当初と現在を比べて、自分自身が変化したと思うことを教えてください。

佐藤 支えてくれている人の存在に対する意識と、その方々への感謝の気持ちがだんだん大きくなっていった点です。高校時代は陸上を個人の趣味でやっている感覚でしたが、競走部での一連の活動を通して、自分一人の力だけではこんなに競技に集中できていないと実感し、自分のためにも人のためにも頑張ろうという気持ちが強くなってきています。

成沢 先輩やOBの存在の大きさを感じるようになったことです。先輩方から学ぶことが多く、その中でも特に、鳥塚さんが毎日競技のことを考えて食事内容に気を配っていたり、生活面でもストイックだったり、彼の意識の高さを見て刺激を受け、生活面でも自分が競技者であることを念頭に置き、積極的に自分の行動を変えられるようになってきました。具体的には、自分に足りない栄養素を補うために今までは手を出してこなかったサプリメントで体調を整えようと試みたり、前までの僕の中でのコンビニ定番メニュー、ファミチキ・アイスを改め、ビタミンゼリーを意識的に買うようにしたりしています。

04 他の1年生メンバーについてお聞きします。
同期との印象的なエピソードを教えてください。

成沢 稲生と一緒に慶同戦で京都に行ったとき、ものすごく張り切る彼を見てタイムを狙っているのかと思いきや、張り切っているのはお土産を買うことだった、というのにはびっくりしました(笑)。そんな少しかわいい一面を持つ**稲生**ですが、どれだけ忙しい日でもさぼることなく、保科さんとの約束に忠実に、毎日腹筋や腕立てなどの筋トレを継続している点がとても尊敬出来ます。当たり前のことを当たり前にししっかりやり続けるのは簡単なことではないと思います。僕だったら絶対に毎日続けられないので、彼のひたむきな姿勢はすごいなといつも驚かされています。

佐藤 杉森の、積極的に練習に取り組む姿勢がとてもすごいと思います。調子を上げてきている**杉森**は、夏合宿前は全くやり切れなかった内容の練習を今では堂々とこなしています。例えば、最後にペースを大幅に上げる練習のとき、意識的にラストの切り替えに力を入れ、実際しっかり前につけるようになっていきます。また最近では、ただ練習をこなすだけでなく、メニューの後半辛い時に誰も集団の引っ張りをやりたがらない中、先輩方よりも先にその役を自ら買って出てくれることが増えてきました。個人が速くなることだけでなく、チーム力向上のために積極的に行動する**杉森**は、非常に頼もしい存在です。

成沢 芦野の、全ての練習の基本となる朝JOGに対する姿勢を僕も見習いたいと思っています。朝JOGでは自分が決めたペースで走り切らない選手もいる中で、彼は毎日きちんとJOGの目的を明確にしてハイペースで黙々と走る姿が印象的です。僕も朝JOGで**芦野**と競走する時がありますが、彼は絶対に諦めないで最後までついてきてくれるので、一緒に走っていてとにかく楽しいです！また、「自分はラストスパートが強くないからなんとかしないと！」「後半になると足首が固まった感じになるのはなぜだろう」などと自分の走りや体について冷静に分析して自力で改善しているのも、**芦野**の強みだと思います。

佐藤 丸山の、自立していてとにかくしっかりしているところがすごいと思います。合宿所に入らずに一人暮らしをしているにも関わらず、集合の時間に遅れて来たことは一度もないです。また、食生活の面でも、自ら料理をして栄養が偏らないようにきちんとコントロールしていて、まさに競技者の鏡だと思います。普段はいつもにこにこしていて優しいような雰囲気ですが、練習中になるとものすごく集中力を発揮し、一回一回目標を決めて黙々と走っている姿がとても印象的です。

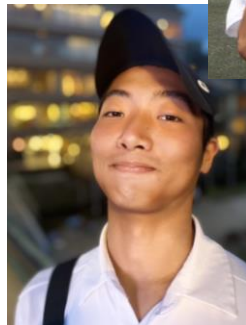


ガッツポーズの野田



合宿中の杉森

日体長の芦野



京都に行ってご満悦の稲生



日体長の丸山

成沢 野田の競技に対する情熱はとにかくすごく、彼は隣にいと自分も負けてはいられないと思える存在です。とにかく自分に厳しく、真面目です。最近僕は**野田**と合宿所で同部屋になったことで、普段から練習時の動画をたくさん見て、絶えず新しいものを吸収しようとしている姿を目撃し、僕も見習うべきところが多いなと思います。怪我をするくらい自分を追い込める**野田**のメンタルの強さはピカイチです。自分の競技以外でも、競走部の運営に人一倍積極的に参加し、貢献しているところもまた彼の大きな魅力だと思います。

Q6 成沢さんに質問です。9月入学で他の1年生より後からの入部となりましたが、成沢さんから見て1年生の良いところはどんなところだと思いますか？

成沢 今の1年生はお互いの価値観を認め合えるのが良いところだと思います。僕は転校したり留学したりと色々な環境下に身を置いてきた経験が豊富で、そこが自分の強みだと思っていますが、その影響で他のメンバーと違う考えを持ってしまうときもあります。そんな時でも、同期は皆、「そういう考え方もあるよね」ときちんと理解した上で肯定してくれます。皆の足並みがそろわない時にも、相手の考えを大事にしながら皆で頑張っている、と尊重し合える関係性にいつも助けられています。居心地の良い環境を作ってくれている同期に感謝しています。

Q7 佐藤さんに質問です。怪我をしつつもご自身初の10000mへ挑戦した7月の網走学連記録挑戦会、そして唯一の1年生ながらもチームの代表として堂々とした走りを見せてくれた10月の箱根駅伝予選会と、入部早々大舞台で走る機会が多かったと思います。1年生のエースとして活躍する経験を通して感じていること、学んだことを教えてください。

佐藤 自分の怠惰によって4・5月に人より走りこむ必要が出てしまい、その結果6月末の故障に繋がってしまいました。応援してくれている人が沢山いるのに、自分の都合で手を抜くわけにもいかないと思い走り続けましたが、網走の初10000で29分台には届きませんでしたし、箱根予選会でも自分が望む走りは出来ませんでした。正直、どの大会を見ても自分の力不足を感じており、他校の選手と張り合うためにこれからもっと頑張っていきたいと思っております。

Q8 お2人は今後の慶應長距離ブロックを支えていく存在になると思います。最上級生になった時、1人の選手として、またチームの一員として、どのような人になりたいと思いますか？

成沢 慶應競走部の中だけで留まることなく、また、学生の中だけに留まることもなく、1人の選手として日本のトップを張れるような選手になりたいと思っています。

佐藤 応援されるチームを作っていくことが一番の目標です。そのために、皆で記録を残し、「強い」チームでありたいと思っています。僕は言葉で人に何かを伝えるのは得意ではないので、自分が先頭を切って速く走り、その姿勢で良いムードをチームメイトに伝播させていきたいと思っています。

Q9 1年後までの目標タイムを教えてください。

成沢 5000mで13' 40" 切り、10000mで28' 30" 切りです。

佐藤 ハーフで63' 30~40" を出すことです。



エースの2人（左：佐藤、右：成沢）

Q10 佐藤さんに質問です。9月に入学して早々、10000mでいきなり好記録を出した成沢さんに、少なからず刺激を受けていると思います。佐藤さんにとって、成沢さんはどんな存在ですか？

佐藤 最初は「9月入学でやばい奴が来る」と聞いてどうしようかと思っていました（笑）。しかし実際に一緒に部活をやっていると、成沢のチームワークへの意識の高さを感じることができ、頼りになる同期を持てて良かったと感じています。また、自分より実力のある先輩を雲の上の存在と捉えず、本気で勝ってやろうと闘志を燃やしているところが尊敬出来ます。今の3年生と一緒に練習できる時間も残り1年を切っているので、一日一日を大切に先輩に食らいついていく成沢の姿勢を見習いたいです。私生活でも、「外交的な代表」みたいなアウトドアな性格の成沢がいることでより楽しい毎日が送れそうな予感がしています。

Q11 成沢さんに質問です。同期に、既にチームの中核の選手として活躍している佐藤さんがいることも、大きなモチベーションに繋がっていると思います。成沢さんにとって、佐藤さんはどんな存在ですか？

成沢 同期にチームの中核として活躍している瑞がいることは、僕の大きな精神的な支えとなっています。瑞には小さなことでも相談しやすかったり、お互いの考えに共感する部分が多かったりと、毎日助けられてばかりいます。普段の生活でも、瑞はとても面白い行動を連発してくれるので一緒にいてとても楽しいです。今後も互いに助け合って競技に取り組んでいきたいと思っています。

試合結果報告

第310回 日本体育大学長距離競技会

11月25日(土) 男子5000m

稲生健人(経1・慶應義塾)	14' 44" 12 組11着 PB	川上航希(文2・慶應志木)	14' 53" 48 組9着 PB
梅澤周平(経2・慶應志木)	14' 58" 96 組19着 PB	芦野清志郎(理1・高田)	15' 02" 40 組21着
森内拓人(商3・栄光学園)	15' 11" 64 組9着 PB	丸山裕久(理1・富士)	15' 31" 21 組29着
上原佑介(法2・成蹊)	16' 10" 81 組31着		

11月26日(日) 男子10000m

木村有希(総3・葵)	29' 00" 20 組27着	成沢翔英(環1・山梨学院)	29' 06" 26 組17着 PB
安倍立矩(理3・厚木)	29' 07" 66 組19着	鈴木太陽(環2・宇都宮)	29' 42" 81 組15着 PB
杉森星彦(理1・中央中等教育)	29' 54" 80 組21着 PB	田島公太郎(環3・九州学院)	29' 55" 42 組27着
鳥塚健太(理3・市立金沢)	30' 24" 06 組26着	尼子夏年(政3・慶應義塾)	30' 43" 82 組18着 PB
東叶夢(環2・出水中央)	30' 55" 33 組35着	渡辺諒(法2・慶應義塾)	30' 56" 36 組36着
島田亘(法2・慶應志木)	31' 11" 57 組26着		

今後の予定

- ・ 12月2日(土) 第311回日本体育大学長距離競技会
- ・ 12月23日(土) 第78回法政大学競技会