

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。新年を迎え、寒さも大変厳しくなりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

長距離ブロックでは、12/23（土）に開催された法政大学競技会に多くの選手が出場しました。底冷えするような大変な寒さ中での試合となりましたが、どの選手も自分の力をしっかりと出し切るべく、懸命に調整に励んでいる姿が印象的でした。しかし、寒さや疲労の蓄積など様々な要因の影響により、狙っていた記録を出すことが出来なかった選手も多数いました。今大会の出場により、1月から本格的な冬季練習に臨む選手たちが、この期間に取り組むべき課題を明確にできた点が大きな収穫といえます。また一から基盤を固め直し、更に記録を更新していけるよう、長距離ブロック一同、日々邁進して参ります。

昨年に引き続き、今年も慶應長距離ブロックへのご支援ご声援の程、宜しくお願い致します！

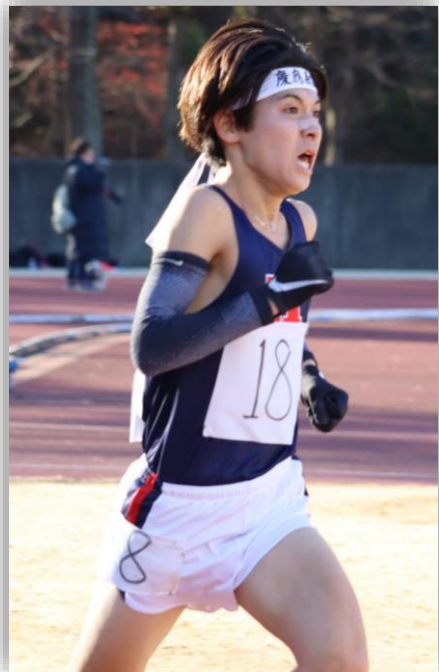
今月号では、12月上旬に開催された日本体育大学長距離競技会と、月末の法政大学競技会に関する選手インタビューや写真を多数掲載しております。是非、ご一読ください！

第311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

12/2（土）に行われた、第311回日本体育大学長距離競技会に東叶夢（環2・出水中央）が出場いたしました。この日の1週間前に開催された第310回日体長のリベンジを誓う形での再出場となり、調整時間が短い中でも、見事にPBを更新するという結果と出すことができました！以下に、東のインタビューを掲載しております。是非ご覧ください！

東叶夢（環2・出水中央）

10000m 29' 34" 95 関カレB標準突破



箱根予選会終了後、本戦に行けなかった事があまりにも悔しくてかつてないほど陸上に没頭しました。ケアの時間を増やし、ジョグの質が上がった結果、練習は全て完遂。さらに補強の量を増やすなどの充実した日々の積み重ねが今回の結果に繋がったと思います。特に自分は試合で上手く走れないことが多いので、ひとまず年内のうちにある程度結果を出すことが出来、安心しています。

しかし、来年はチームとしても個人としてももっと高みを目指して行かなければならないので、今の取り組みを継続し、春に大きな花火を打ち上げられるようこれからの冬季期間で準備していきます。来年も引き続き応援よろしくお祈りします。

第78回法政大学競技会 @法政大学多摩キャンパス

12/23（土）に行われた、第78回法政大学競技会に13名の選手が出場いたしました。以下に出場選手のインタビューを、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！

稲生健人（経1・慶應義塾）

10000m 31' 14" 82 PB



どうも、長距離ブロック1年の稲生健人です。法政記録会をの前後の気持ちを書いていこうと思います。法政記録会で、自己ベストを更新しました。自分としては正直もっと出せると思っていました。もともとのベストはあまり良くなく、なんといいですか、「事故ベスト」という感じでしたので。前回の記録会では5000mに出場し、自己ベスト更新して割と余裕を持って4000mを通過したので、うまく行ったら7000mくらいまでキロ3分で行けるのではないかと思っていました。しかし、今回は位置取りが完璧だったにも関わらず4000mでガス欠を起こしてしまいました。そんなに甘くないですね。前回と比較すると、良い調子を維持する難しさを実感しました。次こそは、ちゃんと練習を積んで、今度こそ誇れるタイムを出したいと思います。

上原佑介（法2・成蹊）

5000m 15' 50" 12



今回の法政大学記録会は14分台を出す事だけに集中していました。10月の東海大記録会、11月の日体大記録では普段の練習と乖離する結果になってしまった事もあって、今回のレースに至るまでは自分なりに工夫して過ごしてきました。振り返ってみても、食事の摂生や栄養管理、練習の消化具合などの側面において最善は尽くせました。しかし結果的には14分台を出す事は出来ませんでした。

今後は選手としての活動に区切りをつけ、裏方でのサポートをメインにやっていく形になると思います。選手であったからこそ分かることや理解出来る事は多く、その経験をしっかり活かせると感じています。選手と裏方ではチームの貢献の仕方が全く異なってくるので、その点を念頭に置いて過ごしていきます。

成沢翔英（環1・山梨学院）

5000m 14' 05" 95 関カレA標準突破



木村さんを目指して

いつも応援ありがとうございます。1年の成沢です。

さて、12/23法政大学記録会では、13分50を目標にしていたがあっけなく14分05とあまり良い記録ではありませんでした。その中でも、14分1桁は安定して出せる感覚があったのでこの安定さは大切にしたいです。今年目標は『故障をしない』ことだったので9月から本格的に復帰してこの全体的には、まずまずではないかと考えています。僕自身、この3ヶ月は体の左右差や怪我の行為症がまだ完全には治りきっていなかった為、距離を減らしたり、高校時代よりもJOGのペースを30秒近く落とした中での練習でした。まったく走らない体から、いかに手堅く土台を確実に固めることができるか？このことを考えながら練習をしていました。最近やっと感覚的に、もう少し走れる感じが出てきたので本格的に1月からは練習の強度をあげようと思っています。今月末に開催された全国高校駅伝の出場者を含めて、来年は勝負をするライバルは多いですが、順調に練習が積みれば戦えるだろうと感じています。

自分なりに考えながら、ベストな選択をして結果を出していきます。今後も応援よろしくお願いします。

フォトギャラリー



島田



安倍



川上

BEYONDマラソン2023 @茨城県東茨城郡

12/29（金）に行われた、BEYONDマラソン2023にゲストランナーのペースメーカーとして、慶應長距離ブロックの選手が多数出場いたしました。普段は関わることがない学生ランナーと市民ランナーの交流を持つことができ、走るということを通して双方にとって非常に貴重な体験をすることが出来ました。以下は当日の選手たちの様子です！是非、ご覧ください！

保科さんも一緒に！



ゲートの前で集合写真
晴天に恵まれました！

インフルエンサーとの
並走も実現



試合結果報告

第311回 日本体育大学長距離競技会

12/2（土）

男子10000m

東叶夢（環2・出水中央）

29' 34" 65 組18着 PB
関カレ標準B標準突破

第78回 法政大学競技会

12/23（土）

男子5000m

成沢翔英（環1・山梨学院）

14' 05" 95 組3着
関カレA標準突破

木村有希（総3・葵）

14' 13" 38 組6着

安倍立矩（理3・厚木）

14' 25" 32 組14着

東叶夢（環2・出水中央）

14' 39" 20 組23着

芦野清志郎（理1・高田）

15' 10" 53 組7着

川上航希（文2・慶應志木）

15' 24" 29 組17着

梅澤周平（経2・慶應志木）

15' 25" 06 組17着

上原佑介（法2・成蹊）

15' 50" 12 組24着

男子10000m

鈴木太陽（環2・宇都宮）

30' 06" 46 組14着

杉森星彦（理1・中央中等教育）

30' 07" 13 組15着

島田亘（法2・慶應志木）

31' 12" 73 組26着

稲生健人（経1・慶應義塾）

31' 14" 82 組19着 PB