

# ポイント練習・安田陸人インタビュー編

慶應箱根駅伝プロジェクトニュースレター2024年1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。大寒を迎え、いよいよ冬将軍の到来でございますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

オフシーズンである1月中、慶應長距離ブロックは大会や記録会に参加することはなく、地道に練習を積み重ね、春先のシーズンインに向けた準備を入念に進めておりました。1週間に2回行うポイント練習を、今月からは日産スタジアムの外周で実施しております。普段とは異なる環境での練習だからこそ得られるものがあるのではないかと、選手たちは日々模索中です。また、冬は他の季節と比較しても体調管理や体の状態維持が難しく、練習を継続して行うためには体調を良好に保つことや怪我をしないことが重要な要素となります。この点に関して一人ひとりが徹底した対策を行っている姿が見られるのも、今の季節だからこそこの光景であると感じております。

今月号では、最近行っているポイント練習の様子と、2年生エースインタビューをメインとしたトピックを掲載しております。皆様、是非ご一読下さい！

## ポイント練習@日産スタジアム

1月から、ポイント練習を日産スタジアムの外周で行っております。1周940mのコースは、走行中に大きな景色の変化が見られなかったり、日当たりが少なく寒かったりと選手たちを苦しめる特徴もある一方、人通りが少なかったり、地面がきれいに舗装されていたりと、練習に適した側面も兼ね揃えております。

日産スタジアムにて練習を行うとき、活動の拠点である日吉駅から現地までの約9km、往復18kmの選手たちの移動手段は、乗り物ではなく自分たちの脚です。ポイント練習におけるタイムはいつも厳しめに設定される中、練習の後半に集団から振り落とされそうな選手が現れた時には、互いに声を掛け合い全員でまとまって練習をやり切ることを徹底しております。今年度となり、今のメンバーで多くの時間を共有していくうちに培われてきたチームの一体感が強く発揮されていることがわかる場面となっております。

以下に、ポイント練習実施時の写真を掲載いたします。是非ご覧ください！



スピード感溢れる、1000mのインターバル走の様子

## 2年生エースインタビュー

今回は、怪我を乗り越えて今月からポイント練習に復帰した、安田陸人（商2・開成）のコメントを掲載いたします。思うように練習ができない時期にも、他の選手への気配りを忘れず、長距離ブロックで行ったクラウドファンディングの企画などにも積極的に取り組み、自分にできることを積極的にやる姿が印象的でした。そこで、いつもチームに勢いをもたらす彼に、練習に復帰した今の心情や次回の予選会に向けた意気込みなどを聞いてみました。

今後の更なる活躍が期待される安田のインタビューを、是非最後までご覧ください！

### Q1 今月からポイント練習復帰となりました。今の競技へのモチベーションを教えてください。

今回の故障は約3か月間と長かったこともあり、その間に前に進んでいないもどかしさが募っていましたが、その分今は走れることこの上ない喜びを感じています。

現在、怪我人が増えてきている影響で盛り下がりがちですが、今度は僕がチームの雰囲気をも明るくできるように頑張りたいと思っています。冬季に練習をしっかり積み、まずは春先にトラック種目で結果を出してカッコいい姿を見せたいという気持ちが、今の僕のモチベーションになっています。

### 安田陸人 (商2・開成)



### Q2 安田さんはチームの皆から頼りにされていますが、慶應長距離ブロックの一員として普段から意識していることを教えてください。

僕自身が常に前向きな気持ちで生活することを意識すると同時に、それを自分一人の中だけに留めず、チームの雰囲気をも明るくポジティブにしていきたいと思いながら行動しています。また、各々の個性をしっかり理解した上で人と接することはとても重要なことだと思うので、最近では多くの選手を1対1の食事に誘い、相手のことを知るための積極的なコミュニケーションを心掛けています。そうすることで、逆に他人から僕のことを気にかけてもらえるようになることも楽しみの1つです。

### Q3 前回の出走が叶わなかった分、次回の予選会には並々ならぬ思いがあると思います。予選会に向けた意気込みを教えてください。

僕自身、第100回大会予選会に向けて十分すぎるほどの気合が入っていたため、故障欠場となってしまい、心底悔しい気持ちでいっぱいでした。出走選手のサポートをしながら予選会を見ることになりましたが、その中でも第99回大会予選会では怪我で未出走だった木村さんが、今回は堂々チーム1位の成績を収めてゴールに飛び込んだ姿に心を動かされ、来年は自分も必ずそうなると決意しました。第101回大会予選会では、木村さんや田島さんにも負けずチーム1位、総合順位30位以内の成績を収めることが目標です。

### 紋別合宿時の 安田



### Q4 最後に、いつも応援して下さいっている皆さんに向けてメッセージをお願いします！

いつも慶應長距離ブロックへの多大なるご支援とご声援を頂きありがとうございます。僕はありがたいことに支援者の皆様と三田会などで直接お話をさせていただく機会が多く、そこで皆様から声掛けをして頂く度に、応援して下さいっている方のために更に頑張りたいという思いが日に日に強くなっています。関東インカレや箱根駅伝予選会などにただ出場するだけでなく、大舞台でも活躍できるような選手になるので、是非皆様には現地まで足を運んで応援に来ていただけたら幸いです。速くて強い選手になるので、今後の僕の活躍にご期待ください！

## 今後の予定

・ 2月11日（日） 第40回守谷ハーフマラソン@茨城県守谷市役所