

遂にシーズンイン！出場競技会特集編

慶應箱根駅伝プロジェクトニュースレター—2024年3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。春風に乗ってほのかに花の香りが漂う頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか？

3月は、日本学生ハーフマラソンに始まり、多くの選手が各大会・競技会にて順調にシーズンインをしていく期間となりました。4月上旬に開催される東京六大学対校陸上競技大会や5月上旬の関東インカレ、6月中旬の全日本大学駅伝予選会を見据え、選手たちは良いイメージをもってスタートを切っております。ハーフマラソンを走る感覚を掴む選手、得意な種目への気合とこだわりを持って調整に励む選手、冬季の怪我を治し、その期間のもどかしさをぶつけてポイント練習を再開する選手など、様々な姿を見ることができます。また、陸上競技場の改修工事も終了し、3月23日より以前と同様、日吉のトラックにて練習を行うことができるようになりました。競技場の色も赤から鮮やかな青へと変わり、年度が替わり心機一転、更なる高みを目指して競技に臨んでいく選手の背中を後押ししているようでもあります。

今月号では、シーズンイン後に選手たちが出場した競技会特集を掲載しております。皆様、是非ご一読下さい！

日本学生ハーフマラソン@立川市

3月10日（日）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27回日本学生ハーフマラソン選手権大会に、長距離ブロックから8名の選手が出場いたしました。本大会は慶應長距離ブロックにとって最大の公式戦である箱根駅伝予選会と同じ場所での開催となったため、選手たちはハーフマラソンを走る感覚を掴むと同時に、予選会本番の具体的なイメージを描く大切な機会となりました。本番と同じ場所をどのような展開で、どのような工夫をして走り切るかを考え、緊張感を持って実践することは、10月の箱根駅伝予選会でその選手が持つ最大限の力を発揮するために必要不可欠な経験となります。本大会を通して更にステップアップした選手たちの今後の更なる成長にご期待ください！

以下に、出場選手3名のコメントを掲載しております。是非ご覧ください！

橘谷祐音（理3・新潟）

66' 53"



今回の学生ハーフは練習の延長線上にあり、特別な準備をせずに挑みました。結果は自己記録から約30秒遅れるものでしたが、調整なしのシーズン初戦としてはまずまずの出来だと自己評価しています。ハーフマラソンへの5度目の挑戦で、ようやく距離への不安を克服した感覚を得ました。

昨年の予選会を終えて以降、正直練習が計画通りに進まず、成長を実感できない時期が続いていましたが、今回の学生ハーフでの結果は、失っていた自信を取り戻すきっかけとなりました。今後はこの勢いを生かし、トラック種目での記録更新に挑みます。

今年の予選会では個人100位以内の達成を目標に掲げ、これまで以上に練習に励んで参ります。私たちの努力を支え、応援してくださる皆様に心より感謝申し上げます。引き続き、温かい応援をよろしくお願いいたします。

佐藤瑞（法1・慶應義塾）

67' 53"



自分の中で今回の学生ハーフの位置付けは予選会のコースを身体に叩き込むことでした。昨年の予選会では走りながらコースの特徴を捉えるほどの余裕を持ってなかったため周りの先輩から意見をいただき、1月から無事に2ヶ月ほどポイント練習を継続させることができていることもあり自身の経験値を増やすために出場を決めました。昭和記念公園内に入るところでだいぶ余裕を持っていたので公園内のアップダウンが多い中でビルドアップできたことは良かったです。ハーフという距離への不安も薄まり得られたものは多かったかなと思います。これからの自分の目標は4月末までに10000mで29分25秒を切ることで、今年の箱根予選会に至るまでにどのようにして誰からでも目にみえる差を昨年と作るかと考えるとやはり一番は全日本駅伝の予選会に出場することだと思います。現時点では出場圏外ですが手の届く位置にいます。11月、12月とチームメイトが自己記録を縮めている中自分はトラックの外レーンで応援、サポートすることしかできませんでした。その悔しさを晴らすためにも自分が結果を出しチームに波を作ります。

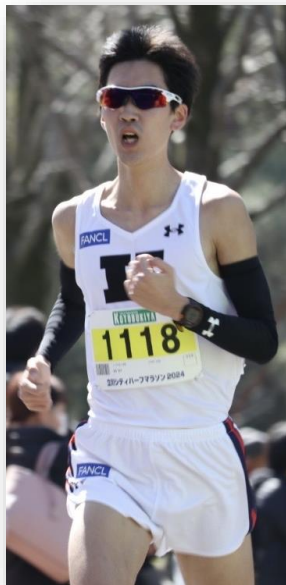
川上航希（文2・慶應志木）

68' 31"



私は入部した時からロードの長距離で活躍したいという目標を持っていましたが、度重なる怪我や手術の影響で、ここまではハーフマラソンのスタートラインに立つことすら出来ませんでした。そのため今回の学生ハーフの号砲は自分にとって、待ち望んでいた瞬間でした。保科コーチとも相談しながら、レースプランとしては予選会に繋がる経験を得るために速いペースで攻めて粘るというものを想定して臨みました。結果として想定していたペースからは遅れてしまったものの、苦しくなってからの粘りに関してはレース後半でビルドアップが出来たので収穫があったと感じています。しかし課題は山積で、特に16km地点以降脚を攀った影響で大きくタイムを落としてしまいました。これは練習の貯金が無いことで、長距離に耐える脚が出来ていなかったが故の結果だと感じています。力不足を痛感しました。このような結果を受け止めながらも、初めてのハーフマラソンはとても楽しく、やはり自分はロードを走ることと長い距離を走ることが大好きだなと再確認する機会になりました。そして学生ハーフ以降の調子は右肩上がりで良くなっており、しっかりと距離を踏むことができています。ここから徹底的に自分を追い込み、トラックシーズン中もハーフをイメージしたロング走を沢山こなします。

フォトギャラリー（学生ハーフ編）



梅澤

レース後に
達成感を
味わう橘谷



芦野



芦野

レース前、
マネージャーも
コースの下見



関東学連春季オープン競技会@国立競技場

3月17日（日）に国立競技場にて開催された、2023年度関東学連春季オープン競技会に、丸山（理1・富士）が出場いたしました。丸山は大学入学前から3000mSCの好記録保持者であり、この種目への並々ならぬ愛情とやる気を持っている選手です。障害や水濠の練習の際には、脚合わせや飛ぶときの感覚など細部までこだわり、納得がいくまで調整を続けるひたむきな姿を見せてくれます。3000mSCという種目と真摯に向き合う丸山は、見ている人を前向きな気持ちにしてくれる力を持っています。今回のレースをもとに今後更に調整を重ね、記録を伸ばしていくことに期待です！以下に、丸山のコメントを掲載しております。是非ご覧ください！

3000mSC

丸山裕久（理1・富士） 9' 33" 77

今回のレースでは約8か月ぶりに3000mSCに出場させていただきました。個人的にかなり思い入れのある種目なので調整練習からこだわりを持って準備してきました。

昨年はなかなかタイムが出ないレースが続いていましたが、直近2か月は自分でも納得ができる練習を積んでいたの自信をもってスタートラインに立つことができました。タイムとしては関カレB標準である9分18秒を狙っていたので満足いく結果にはなりませんでしたが、レース感を掴めたりラストの粘りの弱さを痛感させられたりと収穫の多いレースにすることができました。関カレ標準の締め切りまであと2本のレースに出ることができるので、B標準は確実に突破できるよう、これからも引き続き練習に励んでいきたいと思ひます。



水濠練習中の丸山

国士舘大学競技会@国士舘大学多摩陸上競技場

3月29日（金）に国士舘大学多摩陸上競技場にて開催された、第7回国士舘大学競技会に、9名の選手が出場いたしました。今大会は長距離ブロックとして、1500mに出場種目を絞りました。多くの選手が、普段の5000mや10000mのレースをする時に活用できる、1500m特有のスピード感覚を掴みながら走ることができました。中でも今回、昨年大学入学早々1500mで公式戦出走を飾った野田（経1・慶應湘南藤沢）が今年もその出走権を掴むべく、関東インカレのB標準を突破しましたので、以下にコメントを掲載させていただきます。是非お楽しみください！

1500m

野田大晴（経1・慶應湘南藤沢） 3' 51" 78



昨年7月ぶりのレースとなってしまいましたが、気候コンディションもかなり良く、最後までペースが落ちることなく2nd PBで走り切ることができました。悔しいですが嬉しいです！久々に気持ち晴れるレースができました。

1500mのPB, 2nd PBを出した高3の4月から約2年となり、周囲に「PB出します！」と宣言するのが年々怖くなっていましたが、PBと関東インカレA標準の3'50"50に向けて、ようやく自信を持ってスタートラインに立つことができました。結果、どちらにも届かなかったことをしっかり受け止めつつ、長距離ブロックで練習しながら1500mでも輝けるよう努力してまいります！今後とも応援よろしくお祈りします！

フォトギャラリー（国士舘大学競技会編）



スタート直前の
稲生（左）と橋谷（右）



鈴木



成沢



（左から）
芦野・島田・梅澤・田口

第111回平成国際大学記録会@セナリオハウスフィールド三郷

3月30日（土）にセナリオハウスフィールド三郷にて開催された、第111回平成国際大学記録会、3000mSCに安田（商2・開成）と丸山（理1・富士）の2名が出場いたしました。関東インカレ標準記録突破締め切り日が迫る現在、2人はそこを見据えて練習・調整に励んでまいりました。中でも安田は3000mSCに数年ぶりの出場となりましたが、見事に9' 07" 86という記録を出し、関東インカレA標準を突破いたしました。3000mSCでの弊社選手の今後の活躍にご期待下さい！

試合結果報告

東京マラソン2024

3月3日（日）フルマラソン

田島公太郎（環3・九州学院）	DNF
----------------	-----

第27回日本学生ハーフマラソン選手権大会

3月10日（日）ハーフマラソン

橋谷祐音（理3・新潟）	66' 53"	佐藤瑞（法1・慶應義塾）	67' 53"
川上航希（文2・慶應志木）	68' 31" 初	稲生健人（経1・慶應義塾）	68' 43" PB
島田亘（法2・慶應志木）	69' 35" PB	田口翔太（法3・慶應志木）	70' 04"
芦野清志郎（理1・高田）	70' 12" PB	梅澤周平（経2・慶應志木）	70' 56" PB

2023年度関東学連春季オープン競技会

3月17日（日）3000mSC

丸山裕久（理1・富士）	9' 33" 77 組10着
-------------	----------------

2024年度第1回国士館大学競技会

3月29日（金）1500m

野田大晴（経1・慶應湘南藤沢）	3' 51" 78 関カレB標準突破	成沢翔英（環1・山梨学院）	3' 54" 10
橋谷祐音（理3・新潟）	3' 54" 92 PB	鈴木太陽（環2・宇都宮）	3' 56" 58
稲生健人（経1・慶應義塾）	3' 58" 91 PB	島田亘（法2・慶應志木）	4' 02" 28
梅澤周平（経2・慶應志木）	4' 08" 65 PB	芦野清志郎（理1・高田）	4' 10" 24
田口翔太（法3・慶應志木）	4' 13" 78 PB		

第111回平成国際大学記録会

3月30日（土）3000mSC

安田陸人（商2・開成）	9' 07" 86 PB関カレA標準突破	丸山裕久（理1・富士）	9' 58" 02
-------------	----------------------	-------------	-----------

今後の予定

- ・ 4月6日（土） 第57回東京六大学対抗陸上競技大会@日吉陸上競技場
- ・ 4月6日（土） 令和6年度第1回世田谷陸上競技会@世田谷区立総合運動場陸上競技場
- ・ 4月20・21日（土・日） 2024年度第2回国士館大学競技会@多摩陸上競技場
- ・ 4月27・28日（土・日） 第312回日本体育大学長距離競技会@健志台キャンパス