

2018 年度 陸上部通信 vol.2

～12 月発行～



年の瀬も押し迫ってまいりましたが、お健やかに過ごしのことと存じます。短距離ブロックでは皆様のご声援の下、今シーズンを駆け抜け、鍛錬期を迎えようとしています。また、長距離ブロックでは箱根駅伝に向けてラストスパートの時期でもあります。短距離、長距離共に選手のますますの成長と来シーズンの活躍にご期待ください。

目次

- 1, 大会の振り返り（短距離）(p2~3)
- 2, 4 年間の振り返り（長距離）(p4~6)
- 3, 短距離 4 年生幹事より (p7)
- 4, 短距離新体制紹介 (p8)
- 5, 箱根予選会を終えて (p9)
- 6, 日常スナップ (p10~11)
- 7, 編集後記 (p12)

箱根予選会での堀尾(4)

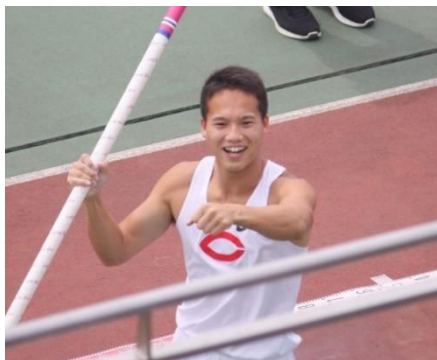


大会の振り返り [短距離]

今回は5人の選手にインタビューし、今シーズンを振り返っていただきました！

Q1,振り返った大会に出場した際の思い、意気込みを含めての感想

Q2,今後の目標



渡邊 隆太郎(4)

種目：棒高跳

PB：5m10(中大記録)

大会名：全日本インカレ

A1 正直なところ、冬の段階では全カレは無理かなと思っていて、関東インカレで入賞できるように冬季練習を行ってきました。なので、全日本インカレに出場できた驚きのほうが大きいです。全カレまでいい流れを作れていたの、自信はありました。しかし、14位という残念な結果で、悔しさが残ってしまいました。怪我をしていなければ、練習を積めていれば、など後悔がたくさん残りました。

A2 もう陸上競技から離れてしまいましたが、陸上競技を通して学べたことを生かして社会で活躍したいです。陸上競技では、最後に悔しさや後悔で終わってしまったので、納得して終われる人生にしたいからこそ社会で活躍するというのが今後の目標です。その一歩として、自分を支えてくれた人たちに、少しずつ何かしらで恩返しすることから始めています。



宮城 辰郎(3)

種目：100m、4×100mR

PB：10"30

大会名：全日本インカレ

A1 今年の関東インカレではリレーだけでなく個人種目の出場を逃してしまい非常に苦しい思いをしました。そこで何が何でも出場枠を勝ち取ろうと努力して自己記録を更新し、両種目の出場枠を勝ち取ることができ嬉しかったです。もちろん重きをおいていたのは5連覇中の4×100mRでした。前人未到という言葉は今まで感じたことのないプレッシャーでした。1走で勝利を確定させなければならぬという使命感を背負いながら走りました。6連覇という結果はうれしくもあり、この記録を途絶えさせてはならないと思いました。

A2 まず、個人として視野に入れているのはユニバーシアードです。今年少しずつ結果が出始めてきている中で学生最後にこのチャンスが回ってきました。このチャンスを無駄にすることなく、日本を背負いたいです。さらに、



福岡 葉平(3)
種目：800m
PB：1'51"57
大会名：全日本インカレ



増田 悠悟(2)
種目：やり投げ
PB：70m12
大会名：関東新人



神戸 鴻朗希(1)
種目：走幅跳
PB：7m75
大会名：関東新人

100m では関東インカレで優勝、全日本インカレで入賞を目標にしています。4×100mR では関東インカレ、全日本インカレで圧勝し、7 連覇の達成そして学生記録を樹立します。

A1 今回の大会は、私が出場を目標としている大会の一つでした。その為、参加標準記録を突破した時は、陸上を続けてよかったと思える程嬉しい瞬間でした。本番では準決勝敗退に終わり、自身の実力を思い知ったと同時に、走ることの楽しさを再確認できました。

A2 走りで家族に恩返しします。

A1 関東新人では、優勝と大会記録更新を目標に臨みました。大会の2週間前までやり投げの本場であるフィンランドでトレーニングを行い、フィジカルもテクニックも、今回設定した目標に十分届きうる状態でした。無事優勝する事が出来て安心しましたが大会記録更新とはいかず、悔しい大会となりました。

A2 来年度以降、本格的に海外に拠点を移し、オリンピック出場を目標にトレーニングを積んでいきたいと思っています。応援よろしくお願いします。

A1 今回の関東新人には夏の成果として、どれほどパフォーマンスを出せるかという目的で出場しました。夏の練習では腰のけがを抱えながらという難しい条件の下でいかに追い込み、どのような目的で、どこを強化し、また自分に欠けている部分は何かを見つめ直すスプリント力の強化に取り組んだりしたことが今回の結果に繋がったのだと思います。

A2 今後は関東インカレ、日本選手権、全日本インカレに出場予定なので、その大きな舞台で勝負し「勝てる選手」になれるよう精進していきたいと思っています。

4年生にインタビュー [長距離]

4年生の選手全員に4年間の振り返っていただきました！
ぜひご覧ください。



関口 康平 【主将】

5000m : 14'22"34

10000m : 29'49"31

ハーフ : 65'19"

・4年間で1番心に残っている試合・大会

大学1年の7月の国士舘記録会5000mです。
大学初戦でもあり、初めて走った5000mです。練習が順調に出来ていたのとそれまで走った事が無かったこともあって、14分台は出るかなと思っていましたが16分を切るのがやっとでした。現実を見せられて、普通にやっていたらダメだなと思った試合でした。

・4年間で1番辛かった時期

4年次はずっとしんどかったです。チーム運営、競技、就活、卒研、どれも大事で全部頑張ろうとしていました。辛い時期はずっと続くものではないし、今までも乗り越えられているので、今を全力でやろうと心掛けていました。なにより4年生はもちろん、周りの人たちの助けがあって頑張ることが出来たのが一番です。

・最後に大学生活4年間はどんな4年間でしたか？

一番キツくて、一番楽しい学生生活でした。この4年間は部活を頑張ると決めていて、最初から壁にぶつかってしんどかったですけど、毎日試行錯誤して過ごして、それが楽しくもありました。知識や経験が増えて、あの時知っていればなとか思うことはありますけど、その時の全力は出せてこれたんじゃないかなと感じています。振り返ってみても仲間に恵まれて良い4年間だったと思います。



中山 顕 【副将】

5000m : 13'53"07

10000m : 28'22"59

ハーフ : 61'32" (中大記録)

・4年間で1番心に残っている試合・大会

1番心に残っている大会は3年の箱根駅伝です。高校の時からずっと目標にしていた夢の舞台ですし、20km以上応援が絶えない中で走ることができて、本当に楽しかったからです。

・4年間で1番辛かった時期

1年目の正部員になれなかった頃です。正部員の条件である14分台がなかなか出せず、辞めようかと考える時期もありました。しかし当時の森コーチが独自のメニューを作ってくださったり、同じ準部員であった関口や柏木と励ましあいながら練習に取り組み、乗り越えることができました。

・最後に大学生活 4 年間はどんな 4 年間でしたか？

辛い事も沢山ありましたが、大学生活の 4 年間で本当に人生を変える事が出来ました。高校時代全くの無名だった自分を実業団で続けられるまで成長させてくれた中央大学には感謝しかありません。最後の箱根駅伝では、中央大学に恩返しができるよう 4 年間の全てをぶつけます。応援よろしく願いいたします。



苗村 隆広 【寮長】

5000m : 14'33"43

10000m : 29'35"18

ハーフ : 64'34"

・4 年間で 1 番心に残っている試合・大会

第 94 回大会 箱根駅伝です。チーム・個人としても 2 年ぶりの箱根路で前年度に出場できなかった悔しさをもって挑んだレースでもあり、準エース区間の 4 区を走らせていただき、他大の準エースを実感したレースでした。また、学年としても、同学年の堀尾・中山が良い位置でタスキを持ってきてくれたおかげもあり、自信をもってレースで走ることが出来ました。

・4 年間で 1 番辛かった時期

2 年生は故障が頻繁に続いていた時期でもあり、中々走ることができなかったときでもあるので、同じチームメイトが記録を伸ばしている中で何も出来なかったのが 1 番辛かったです。また、チームとしても箱根駅伝に出場できなかった年でもあるので私生活の場面で様々な方から言われたこともあり、何も出来ない自分が嫌になることもありました。

・それをどう乗り越えましたか？

故障に関しては身体が壊れないようにするためには、どのようなトレーニングをするべきなのか、チームとしてはもう一度箱根路に復活するためには何が必要なのかを考えました。まとめると、自分と向き合うことで自分に足りないことや、身につけていかなければいけないスキルを明確にして、このままでは終われないという気持ちをもって見返してやる気持ちで取り組んでいました。

・最後に大学生活 4 年間はどんな 4 年間でしたか？

一言でいうと「学び」のある 4 年間でした。1 年目は大学陸上の競技レベルの高さを肌で痛感し、2 年目は自分の身体を作ることを学び、3 年目は自分の強みを知り、4 年目は自立と周りに対するありがたみ・感謝を学ばせて頂きました。この 4 年間中々思うような結果を残すことは出来ませんでした。この中央大学で学んだことをこれからの人生に活かしていきたいと思います。最後になりましたが、1 年目にお世話になった浦田さん・板山さん・森さん。また、3 年間ご指導して頂いた監督・コーチ・トレーナーさん本当にありがとうございました。



神崎 裕

5000m : 14'25"32
10000m : 29'39"10
3000mSC : 9'06"40
ハーフ : 65'11"

・4年間で1番心に残っている試合・大会

2年の冬の日体大記録会 5000m です。
当時、5000m で 14 分 30 秒を 10000m で 30 分 00 秒を切らないと夜に補強をやる制度がありました。競技と私生活のメリハリをつけ、私生活ではリラックスしたかったのでどうしても夜に補強をやるというのは避けたかったので必死になった思い出があります。

・4年間で1番辛かった時期

3年の12月です。とくに誕生日の頃でした。さまざまな犠牲を払って乗り越えました。

・最後に大学生活4年間はどんな4年間でしたか？

充実した4年間になったと思います。



堀尾 謙介

5000m : 13'33"51
10000m : 28'34"54
ハーフ : 61'57"

・4年間で1番心に残っている試合・大会

2年生の時の箱根駅伝予選会。
箱根連続出場が途絶えたのと、今までの陸上人生の中で一番悔しいレースだったからです。

・4年間で1番辛かった時期

4年の5月から7月。
怪我が治りようやく走れると思った矢先に体調を崩して1ヶ月寝込んでしまい走れず、全日本駅伝予選会が終わってから気持ち的に走る気力が落ちてしまって全く走れませんでした。

・それをどう乗り越えましたか？

少し休みをもらい走ることが好きだということに気づけたということ、エースとして走っていこうと思ったからです。

・最後に大学生活4年間はどんな4年間でしたか？

色々なことを経験した4年間でした。
初めて大きな試合のメンバーから外れたり、全く走れなくなった期間があったり、大きな怪我をして何ヶ月も走れなかったり、苦しくて悔しい経験もしました。4年次では箱根駅伝予選会での快走や 5000m 今季学生トップのタイムで走って嬉しい経験をしたりたくさんのことを学び経験した4年間でした。

4年生幹事より [短距離]

4年生は全日本インカレをもちまして引退となりました。

今回は主将、ブロック長に4年間で振り返っていただきました。



【主将・吉岡 久志】

4年間では勿論、たくさんのことを学ぶことができました。主将を務め目標に向かい選手を束ねる難しさを実感しました。監督を始めコーチの方々、先輩、同期、後輩と「人」に恵まれた4年間でした。大好きなチームです。熱い声援とご支援のほどありがとうございました。



【純短ブロック長・竹田 一平】

中央大学で過ごした私の4年間はとても濃いものであったと感じています。1年ごとに置かれる立場が違い、その時その時で経験したことが私の今後の人生の糧になるのではないかと考えております。その中では辛いことのほうが多かったですが、同期に支えられてやり抜くことができました。これからも社会人として陸上を続けていきますが、ここで出会った仲間たちの思いも背負って、大成すべく精進していこうと考えております。



【400mブロック長・長谷 伸之助】

4年間、声援を送っていただきありがとうございました。とても充実した4年間でした。次のステップでも活躍できるように頑張りたいと思います。応援ありがとうございました。



【投擲ブロック長・栗 優人】

陸上競技部での4年間は自分が大きく変わることであったとても貴重な時間でした。陸上競技を離れてもこの4年間の経験は今後の人生に自然と生きてくると思います。



【跳躍ブロック長・渡邊 隆太郎】

中央大学の陸上競技部で本当に良かったと思っています。2年生から1年半以上も怪我で走ることもできなかったのですが、4年目に中大記録の更新や、関東インカレで入賞することもできました。ここまで出来たのも、監督、コーチ、先輩や後輩、何より同期のお陰だと思っています。本当にありがとうございました。

新体制紹介 [短距離]

これからの陸上部を率いる新体制の幹事をご紹介します。

主将



室谷 翔太郎(3)

最大限の力を発揮できるチームを目指して新幹事全員力を合わせて頑張ります。

副将・純短ブロック長



宮城 辰郎(3)

1人1人に親身に指導することによりボトムアップを図り、二度と抜かれることのない全カレリレー連覇記録樹立のために命を懸けます。

400mブロック長



平村 太幹(3)

来年こそは関東インカレや全日本インカレで優勝を試みさせていただきますので期待してください。応援してくださっている方々、これからも宜しく御願いたします。

投擲ブロック長



塩川 航平(3)

多種多様な人材が集まったブロックです。みんなで力を合わせて強くなっていきます。よろしくお願いします！

寮長・跳躍ブロック長



吉村 拓真(3)

寮での生活が競技や学業の妨げにならない環境作りと人間として成長できる場にしていきたいと思います。また、跳躍ブロックが部全体に刺激を与えられるような活気のあるブロックにしたいと思います！

主務



堀場 廉(2)

選手として、主務として日々精進できるよう頑張ります！

東京箱根間往復大学駅伝競走予選会

10月13日(土)に陸上自衛隊立川駐屯地～立川市街地～国営昭和記念公園で行われました東京箱根間往復大学駅伝競走予選会の結果をお知らせいたします。

総合第8位 10° 42' 55"

名前	学年	タイム	個人順位
堀尾謙介	4	61'57"	6位
中山顕	4	63'20"	28位
池田勘汰	2	63'34"	35位
三浦拓朗	1	63'51"	53位
矢野郁人	2	64'31"	95位
舟津彰馬	3	64'33"	99位
三須健乃介	2	64'43"	110位
神崎裕	4	65'11"	143位
関口康平	4	65'30"	169位
二井康介	3	65'45"	186位
安永直斗	3	66'59"	248位
加井虎造	2	67'09"	253位

朝早くからたくさんの応援ありがとうございました。箱根駅伝まであとわずかとなりました。ぜひ、当日の応援も宜しくお願いいたします。

日常スナップ [短距離]



現4年、3年時1000mタイムトライアル



左から福岡(3)上野(3)長明(2)宇野佑亮(1)
瀧波(4)



2018年、1000mタイムトライアルの時の集合写真



手前から長谷(4)、折井(4)



関東新人 4×400mR 招集前の様子
左から塩川(3)、栗(4)

日常スナップ [長距離]



箱根予選会 左から二井(3)三浦(1)加井(2)池田(2)舟津(3)



箱根予選会での三須(2)



土気合宿①



土気合宿②



土気合宿 ジョグ中の中山(4)



キプチョゲ選手とのセッション

左から三浦(1)池田(2)中山(4)萩原(2)堀尾(4)



短距離 4 年生一同

最後までご覧いただきありがとうございました。

短距離では、来シーズンへ向けて今季を振り返り、高みを目指して日々練習しております。来シーズンも純短ブロックは全日本インカレでの 4×100mR で 7 連覇、そして 400m ブロックでは 4×400mR の優勝、800m 組、跳躍ブロック、投擲ブロックの入賞を目標にしています。多くの選手が多くの大会で活躍できるよう、来シーズンも見守っていただければ幸いです。

また長距離では、この一年間箱根駅伝シード権獲得という目標を掲げ、そこに向かって勇往邁進してきました。夏は厳しい練習や合宿に耐え、予選会を無事突破し、この冬は 5000m、10000m、ハーフマラソンで多くの選手が自己ベストを更新しました。ハーフでは中大記録の樹立、5000m では今季学生トップのタイムを叩き出すなど今までの努力が結果となって現れました。この勢いのまま本戦ではシード権を狙っていきます。

来年度も選手共々頑張りますので、ご支援、ご声援よろしくお願いいたします。

長距離マネージャー 三浦 里織

短距離マネージャー 叶 ちひろ