

---

# 東北大学陸上競技部 OB・OG通信

2016年No. 1 (2016. 4)

---

- ・ 第 13 回国公立 25 大学対校駅伝大会  
男子 6 位入賞、女子 11 位
  - ・ 体育部四賞・学友会長賞授賞式  
高橋佳希(4)が学友会長賞を受賞
- 

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| ・ 今年の抱負                  | 2～6 ページ |
| ・ 第 70 回宮城県駅伝競走大会        | 6 ページ   |
| ・ 第 32 回宮城県女子駅伝競走大会      | 6～7 ページ |
| ・ 第 13 回国公立 25 大学対校駅伝大会  | 7 ページ   |
| ・ 平成 27 年度体育部四賞・学友会長賞授賞式 | 8 ページ   |
| ・ 自己ベスト更新者               | 8 ページ   |
| ・ 今後の予定                  | 8 ページ   |
| ・ 編集後記                   | 8 ページ   |

春暖の候、会員の皆様にはますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

平素は 東北大学陸上競技部および三秀会の活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。本年も宜しく願い申し上げます。

## ○主将、女子主将、各 PC より今年の抱負

### ◆主将 高橋拓実

現在、陸上競技部は「七大戦男女優勝」を目標に活動しています。七大戦に対しては様々な思いがありますが、言えることとして、七大戦は総力戦であり、競技力だけでは絶対に勝てない大会です。個人の力だけでなく、「東北大学学友会陸上競技部」というチームの力が、試される大会です。ですから、男子女子関係なく、試合に出る選手、出ない選手、マネージャー、部員全員が七大戦という目標を見据え、一丸となって戦えるチームを目指し、日々活動しています。

もちろん、最終目標こそ七大戦ではありますが、それまでの東北インカレ、北大戦という対抗戦も、その都度目標を立て、チーム全員で挑みます。北大戦に関しては、昨年連覇が止まってしまったので、リベンジの意味合いもあります。

大学院生を含め、150名を超す大所帯となった陸上競技部で、OBの皆様の期待に応え、たくさんの明るい話題をお届けできるよう、一生懸命活動して参りますので、これまでと変わらぬご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

### ◆女子主将 渡邊朝美

今年の女子の目標は、「七大戦優勝」です。東北大の女子は七大戦において、未だかつて優勝経験がなく、近年はあと一步のところまで得点を獲り切れずに悔し涙を流しています。しかし、毎回一位との点差は微々たるものであり、優勝のチャンスは限りなく大きいのです。今年は例年以上に勝つことにこだわって、狙って狙って確実に点数を重ね、優勝をもぎ取りに行こうと思っています。

新チームとなってから半年が経ち、大会ごとの結果報告や記録の全部員での共有など基本的なことを始めとして、初開催の七大女子合宿に参加したりすることで、少しずつですがチームとしての意識づくりができ始めているように感じています。また、東北大学は他大学と比べても部員数は負けずとも劣りません。これを生かし、日々の練習から競い合うことを大切にして全体の底上げを図り、選手層の厚さを武器にできればと考えております。

男子を引っ張っていく勢いで、そして、勝負することを楽しめる、「強い」女子チームへと進化していきたいと思っております。七大戦初優勝に向けて精進して参りますので、今後ともご支援よろしくお願いいたします。

### ◆短距離 PC 矢川省吾

短距離パートの掲げる目標に東北インカレ上位入賞、七大戦で優勝に貢献する、があります。この目標を達成するためにはやはり二番手、三番手の育成が鍵を握っています。現在の三年生は実力を兼ね備えた選手が多いですが、それを追い越す勢いが下級生に備われば短距離パートは飛躍すると私は確信しています。しかしながら同時に、私の中でどうしても二番手、三番手を一、二年生から出さなければならないという使命感、危機感があります。当然、来年からは現在の一、二年生が主体になるので、意識を高く持ち続け、このパートを引っ張り上げていく実力、勢いが必要です。このような雰囲気づくりはまさにパートキャプテンの一番の使命だと思い、日々の練習に励んでいます。練習の雰囲気は当初は不安もありましたが、今の1,2年生はやる気がある選手も多いですし、どうかポテンシャルを引き出せないかと考えながらメニューを作成しています。

私は頻繁に、なぜ大学で陸上をやっているのかを考えます。それで、決まって次のような思いが浮かび上がります。「負けたくない、勝ちたい、ベストを出したい」。おそらく皆さんも同じ気持ちを抱いたことがあると思います。しかし、この気持ちを維持することは相当難しいことですよね。自分が今でも陸上を続けている意味を忘れずに過ごすことはとても大事だと思います。心の迷いが起きたとき、くじけそうなときは決まって自分を振り返り、反省することで見えなかったことが見えてくると私は思います。貴重な大学生活の大半を部活に割いているのであれば、中途半端はもったいないです。それぞれのもつ目標は違えど、行き着く結論が私はこうであってほしいです。大学生活、陸上競技を続けて良かった。全員がこう思えるようなパートを築きあげることができたらなと思っています。

どうか、大きな怪我なく、仲良く、潔く、たくましく、皆さんとともに成長し、嬉しい気持ち、悔しい気持ちを分かち合えるパートになれるように、切磋琢磨して練習頑張ってください。

### ◆ハードル PC 楠木啓介

ハードル PC を務めております楠木啓介です。昨年度、ハードルパートとしては東北インカレ、七大戦、25 大戦といった対抗戦において、得点を取るどころか、ほとんど決勝にも進出出来ていないという状況でした。しかし、このパートには得点を取ることが出来るメンバーがいると思います。そのためにも、レースにおける勝負強さ、安定感ある走りを常日頃の練習から磨いていくことが大事だと考えています。今は冬季練習でハードルは跳べませんが、シーズンに入ったら、パート内で切磋琢磨し、お互いにアドバイスをして技術を向上していけたらいいなと思っています。

そして、上にあげた対抗戦において「110mH 2人以上決勝進出」「400mH 1人以上決勝進出」という目標を達成します。

人数は少ないハードルパートですが、他パートに負けないうらい部に貢献したいと思います。これからよろしく願いいたします。

#### ◆中距離 PC 千葉智史

昨年 8 月より中距離 PC を務めさせていただいています、千葉智史です。簡単ながら今年のパート目標を述べさせていただきます。

競技に関する目標は「七大戦での得点」とさせていただいています。この目標はあくまで最終関門であり、七大戦を迎えるまでには東北 IC をはじめ多くの試合があります。当然のことなのですが、七大戦に重きを置くことは、他の試合を軽視することとは違います。むしろ、これらの試合は小関門的な役割であるべきです。七大戦で得点を獲得するためには、どのくらいのタイムが求められるか。七大戦でそのタイムを出すには、どの時期にどのくらいのタイムを出していればよいのか。部員一人一人には、最終目標を達成するための長期的なプランを逆算して持っていただきたいです。

また、精神的な目標として「道徳を育む」という目標も掲げています。これは非常に抽象的な目標ですが、私は大切なことであると考えています。高橋主将の掲げるチーム目標のひとつに「七大戦優勝」があります。対校得点を競う七大戦では個人の実力以上に、チーム意識が重要だと思い、このような目標を掲げました。

以上の二点が今季の中距離パートの大きな目標です。その他「怪我をしない」「各自 PB 更新」を各人の目標として設定しています。

さて、昨季までは 4 年生中心のチームでしたが、4 年生が引退して新体制になった今季はうってかわり 1 年生中心のチームになりました。下級生が競り合い、それが上級生にいい刺激を与えており、練習の雰囲気は非常に良好です。冬季を経て着実に実力をつけていますので、今季の活躍にご期待ください。

最後になりますが、OBOG の方々、日頃より多くのご支援ありがとうございます。皆様のご声援に応えられますように、七大戦までの残り短い期間精一杯頑張りますので、これからも応援よろしくお願ひします。

#### ◆長距離 PC 酒井啓一郎

全日本大学駅伝が終わり、長距離 PC に就任しました酒井啓一郎です。

さて昨年も無事、東北地区予選会を 1 位で通過し 3 大会連続 10 回目の全日本への出場を果たすことが出来ました。これもひとえに、私たちを支えて下さった OB・OG の皆様のお力添えのおかげと、深く感謝しております。この場をお借りしてお礼申し上げます。

さて今回私たちは「東北大学部記録の更新」、そして「他の地方国公立大学に勝つ」という目標掲げて全日本に臨みましたが、残念ながらこれらを達成することは叶いませんでした。

昨年の全日本を終えてから、新体制に向けてのパートミーティングを開きました。その時に上記の目標を達成するためには今年度の全日本までに 10000m で 31 分台を 8 人揃えることが最低条件、また予選会は余裕をもって通過できなければならない、と長距離部員に向けて話しました。現時点では 31 分台の選手だけで全日本チームを構成できるような状況には至っておらず、また予選会も通過できるか不安な部分があります。そのため私からはこのチームがもう一段階レベルアップするためのメニュー・環境等を積極的に提供していかなければならないと考えています。また昨年に続き力のある院生の方が今年度を以て卒業してしまわ

れます。院生の先輩方の抜けた穴を埋めるのは私たち学部生、特に現1・2年生の役目です。この意識をパート内に浸透させ、お互いにより切磋琢磨し合い好循環を生み出せればと思います。そして来年こそは最初に挙げた2つの目標を成し遂げ、部員全員が伊勢神宮で笑顔で会えるように、これから一年間チーム作りをしていきたいです。

また陸上部全体の目標である「七大戦で男女優勝」に貢献する選手を輩出できるパートを目指していきたいと考えています。他大学も力のある選手が多く厳しい現状ではありますが、得点に絡むことは決して不可能ではないと思いますので着実に実力をつけていけるように日々精進していきます。

それでは至らぬ点もあるかと思いますが来年の全日本本戦までの1年間よろしくお祈いします。

#### ◆女子長距離 PC 山田千夏

長距離女子パートのPCを務めさせていただいております山田千夏です。

昨年4月には5名の1年生と1名の2年生が新たに長距離女子パートの一員として入部し、一転人数が増え賑やかな雰囲気になりました。私が長距離女子PCとなってからの一年間の目標として、全日本大学女子駅伝の東北地区予選会で昨年の結果から出場したチームとの差である5000mで1人1分20秒を全員で縮め本戦出場を目指すこと、七大戦では長距離種目では入賞、中距離種目でも長距離女子パートから正選手を出せるレベルを目指す、と掲げさせていただきました。これらは大きな目標ではありますが、パート員一人一人が意識して取り組んでいくことで少しでも伸びていくことができると考えています。

パート全体の雰囲気は人数が増えたこともあり和やかでありつつ練習時には対抗意識を燃やしお互いが刺激し合えるととてもいい環境であると思っています。応援よろしくお祈いいたします。

#### ◆跳躍 PC 藤井佳祐

跳躍PCの藤井佳祐です。

跳躍パートの目標は全員怪我をしないことを目標にしています。陸上は日々の努力が結果に現れます。怪我をしてしまうとモチベーションの低下などにも繋がってしまうからです。

また、具体的な目標として東北ICで最低2種目優勝、出場選手全員入賞、得点で男子35点、女子15点の計50点を目標にしています。今年1年生が入ってきたことにより選手層は厚くなりました。また、冬季で1年生は実力をつけてきているので正選手争いがより一層激しくなることが予想されます。よって3つの目標は不可能ではないと思っています。七大戦では跳躍種目で得点優勝を目標にしています。得点優勝することで七大総合優勝につながるとしています。

最後に今シーズン全員自己ベストを出すことも目標にしています。全員自己ベスト更新は難しいことですが冬季を通じて全員強くなっているのを感じます。また、目標を達成するためにPCとしてできることは全力を尽くしていきたいと思っています。残り半年ですが頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。

## ◆投擲 PC 佐藤雄也

新しく投擲 PC を務めさせて頂いております佐藤雄也です。

2016年の投擲パートの目標は、各対校戦(主に東北 IC、北大戦、七大戦)において出場者全員が決勝へ進出し、1人当たり最低1種目で得点、男女合計で30点以上得点することとしました。昨年は1年生が4人も加入してくれ、どの選手も試合で得点する力をもった選手です。3年生も彼らの活躍に負けじと冬季練習に励んでおります故、今年の試合では昨年のように一部の選手しか得点に絡まないという結果にはならないでしょう。そして、投擲メンバーはそれぞれ各大会における目標を立てております。各選手が自身の目標を達成すべく試合に臨めば、自ずと得点は30点ほど得られると思います。

部として対校戦で優勝するために投擲パートが出来ること、それは選手一人一人が他大学の選手よりも上の記録を出し、点数をもぎ取ってくることでしかありません。各選手がそれを実現できるように PC である自分は練習環境を整え、練習・試合での雰囲気づくりや選手の意識改革、選手の力を伸ばせる練習メニューをつくるといったサポートをしていきます。

軽く近況報告をしますと、冬季練習では、サーキットトレーニング等による基礎体力の向上、ウエイトトレーニングによる筋力・瞬発力のアップ、そして試合期と同程度の量の投擲練習で培う技術面の更なる発展を目指して日々鍛錬に精を出しております。冬季練習を経て進化した投擲パートの今後の活躍にご期待、ご声援の程よろしくお願い致します。

## ◎第 69 回宮城県駅伝競走大会(11/15)

・・石巻総合運動公園

東北大学からは A、B、C、中距離の 4 チームが出場しました。監督会議の際、出場規定を満たしていないとの指摘があり、協議の結果、オープンでの参加となってしまいました。しかし、A チームは 4 位相当のタイムでゴールするなど、健闘しました。各出場チームの記録を掲載いたします。

- ◇東北大学 A 〈田中(直)-関-早坂-本田-南雲-本間-進藤〉 2:53'41
- ◇東北大学 B 〈森-竹田-上條-熊谷-西井-酒井(洋)-富田〉 3:05'08
- ◇東北大学 C 〈中西-及川-荒田-岡田-碓井-高橋(仙)-根津〉 3:05'49
- ◇東北大中距離 〈田中(翔)-高橋(慧)-渡邊-安西-大野-西京-竹原〉 3:07'51

## ◎第 32 回宮城県女子駅伝競走大会(11/22)

・・大崎市化女沼古代の里

今年度は女子長距離の一年生が多く入部し、2 チームの出場となりました。入賞はなりませんが、両チームとも健闘を果たしました。結果を紹介します。

◇東北大 A チーム

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1 区 6.0km	飯田夏生(1)	24'03(24'03)	15 位(15 位)
2 区 4.0975km	卜部仁美(3)	16'09(40'12)	12 位(14 位)
3 区 3.0km	須田桜(1)	12'08(52'20)	14 位(15 位)
4 区 3.0km	宮間志帆(4)	10'43(1:03'03)	3 位(11 位)
5 区 5.0km	門田佳奈(2)	20'56(1:23'59)	14 位(12 位)

◇東北大 B チーム

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1区 6.0km	白井花(1)	26'38(26'38)	17位(17位)
2区 4.0975km	岸田晶穂(1)	17'38(44'16)	16位(17位)
3区 3.0km	星屋美優(1)	12'20(56'36)	16位(17位)
4区 3.0km	山田千夏(3)	13'12(1:09'48)	16位(17位)
5区 5.0km	阿部春花(1)	21'08(1:30'56)	15位(16位)

◎第13回国公立25大学対校駅伝大会(1/16)

..熊谷スポーツ文化公園

今大会は、昨年と比べて風が弱く、良いコンディションの中で行われました。男子は入賞圏外の7位から最終区で逆転し、6位入賞を果たしました。女子は昨年に続く入賞とはなりませんでしたが。また、オープンの部にも多くの選手が出場し、大会を盛り上げました。結果を紹介します。

◇男子対校の部 6位

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1区 9.72km	出口武志(3)	30'48 (30'48)	12位(12位)
2区 3.14km	三上和樹(M2)	9'32 (40'20)	4位(7位)
3区 7.69km	田中直樹(M1)	24'05 (1:04'25)	3位(7位)
4区 5.17km	笠間淳平(1)	16'29 (1:20'54)	7位(7位)
5区 5.17km	酒井洋輔(1)	16'24 (1:37'18)	5位(7位)
6区 7.69km	本間涼介(3)	24'43 (2:02'01)	6位(6位)

◇女子対抗の部 11位

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1区 5.17km	飯田夏生(1)	20'08 (20'08)	12位(12位)
2区 3.14km	榊原真璃子(4)	11'48 (31'56)	7位(9位)
3区 3.14km	門田佳奈(2)	12'53 (44'49)	8位(10位)
4区 5.17km	ト部仁美(3)	21'17(1:06'06)	10位(11位)

◇男子オープンの部

東北大学 A 〈本田・根津・早坂・西井・酒井(啓)・高橋(仙)〉 2:08'57

東北大学 B 〈南雲・須永・藤原・岡田・碓井・熊谷〉 2:09'13

東北大学中距離 〈田中(翔)・佐藤(宏)・安西・松田・渡邊・西京〉 1:12'37

◇女子オープンの部

東北大学 A 〈阿部・塩谷・山田・岸田〉 1:11'37

東北大学 B 〈須田・西條・星屋・白井〉 1:10'42

→出場選手たちの集合写真



◎平成 27 年度体育部四賞・学友会長賞授賞式(2/5)

…川内萩ホール

高橋佳希(4)が、在学中の成績が優秀である当該年度卒業生に授与される学友会長賞を受賞しました。

◎自己ベスト更新者(11/9～2/23)

・男子 5000m		・女子 5000m	
早坂謙児(3)	15'35"54(学連競技会)	梶山あずさ(4)	18'59"72(日体大記録会)
本田雄生(3)	15'43"97(学連競技会)	・男子 10000m	
熊谷駿(3)	16'11"97(学連競技会)	本田雄生(3)	32'42"79(日体大記録会)
藤原啓(2)	16'13"83(学連競技会)	・男子 10000mW	
		森渉(2)	51'49"06(国土舘大記録会)

◎今後の予定

・5月 13～15日	第 69 回東北学生陸上競技対校選手権大会（東北 IC）（利府）
・6月 4日	第 77 回北海道大学対東北大学陸上競技定期戦（角田）
・6月 10～12日	2016 全日本学生陸上競技個人選手権大会（平塚）
・7月 2～3日	第 38 回北日本学生陸上競技対校選手権大会（北海道、厚別）
・7月 16～17日	第 67 回東北地区大学総合体育大会陸上競技（山形）
・7月 30～31日	第 67 回全国七大学対抗陸上競技大会 兼第 27 回全国七大学対抗女子陸上競技大会（東京、大井）

◎編集後記

三秀会員の皆さま、本年も東北大学学友会陸上競技部をよろしく申し上げます。

長距離パートは冬季練習に加え、駅伝大会に積極的に出場し、経験を積んできました。他パートも大会はありませんが、寒い日が続く中でも地道に基礎的な練習を積み上げてきました。学連春季でのシーズンイン、それに続く各種大会に向けて、各選手とも自らの目標を立て、冬季練習の仕上げに入っているところです。今季の東北大学選手たちの活躍にご期待ください。

文責 副務 吾妻祐介

東北大学陸上競技部三秀会

〒980-0815 仙台市青葉区花壇2-1

東北大学評定河原グラウンド内

hukumu\_tohoku\_ob2sin@yahoo.co.jp