

---

# 東北大学陸上競技部 OB・OG通信

2017年 No.1 (2017.3)

---

- ・ 第70回宮城県駅伝競走大会  
東北大Aチームが4位入賞
- 

- ・ 今年の抱負 2～5 ページ
- ・ 第70回宮城県駅伝競走大会 6 ページ
- ・ 第33回宮城県女子駅伝競走大会 6 ページ
- ・ 平成28年度三秀総会 7 ページ
- ・ 平成28年度卒業祝賀会 7 ページ
- ・ 会誌「三秀」に記載する会員情報に関するお知らせ 7 ページ
- ・ 三秀会関東支部皇居一周・懇親会のお知らせ 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

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

立春の候、会員の皆様にはおかわりなくお過ごし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 渡邊 俊**

現在陸上競技部は夏に行われる七大戦での優勝を目指して日々研鑽を積んでいます。陸上競技をしている以上勝ちを目指すのはもちろんですが、部員ひとりひとりには陸上競技の楽しさを追求して欲しいという思いがあります。仲間たちと同じ時を過ごす楽しさもありますが、練習で鎬を削り、試合で競い合う、そういった緊張感を伴った楽しさに身を浸すことが陸上競技の楽しさのひとつです。その楽しさを追求する事が、競技力の向上、ひいては試合で勝つことに直結すると考えています。

そして一番楽しいのは本気で勝負してその試合に勝ったときです。その達成感を七大戦という最高の舞台で味わうことが本年度の最大の目標です。また、七大戦だけでなく、東北インカレ、北大戦、北日本インカレと春先から重要な大会が続きます。それら一連の大会を通じて目標の実現とよりよい部活動を目指して精進していきます。今後も変わらぬご支援のほど、よろしく申し上げます。

### **◆女子主将 吉村 梢**

今年の女子チームの目標は「七大戦優勝」です。昨年の七大戦では1位と0.5点差での2位という結果で非常に悔しい思いをしました。一方で、個人では100mで1・2位など下級生が多く的好成績を残し、次こそは絶対に優勝するという思いがチーム全体でより一層高まったように感じております。七大戦で勝つためにはチーム全体の底上げが必要です。そこで、チーム全員で強くなるという思いで、「七大戦までに全員が大学ベストを更新する」をもう1つの目標として掲げております。これを達成するためにも、普段の練習から刺激しあい、互いに高めあうチームを目指したいと思っております。また、七大戦だけでなく、東北インカレでも皆がベストを尽くし1人でも多く決勝、表彰台を狙えるように、チーム全員で目標を持って戦って参ります。

新チームとなってから半年間、思うように練習が積めない期間もありました。しかし、週1回の女子ミーティングでお互いの状況を把握し、パートの分け隔てなくアドバイスをし合うなど、小さいことを積み重ねることによって、少しずつではありますが強いチームになってきているように感じております。4月となり、シーズンが始まるとともに新入生も加わり、より一層賑やかに練習に励んで参ります。七大戦初優勝に向けて全員で力をひとつに頑張りますので、OB・OGの皆さま、今後ともご支援宜しく願い致します。

### **◆短距離 PC 岩波 発彦**

短距離パートの目標のひとつは、全員が自己ベストを更新することです。部全体として七大戦優勝という目標を掲げていますが、各々が目指す大会やラウンドは様々だと思えます。しかし、大学で陸上を続ける以上私は自己記録を更新することが何よりの喜びだと考えますし、結果として各々の競技力の向上が東北インカレや七大戦での部の目標達成に繋

がると思います。そして、仲間の自己ベスト・大学ベスト更新をパート内の全員が喜び、称えあえるような雰囲気作りをしていきたいと思っています。

次に、けが人を出さないことです。私自身昨季は怪我をしまいシーズンを通して満足に走ることができず、部に貢献することができませんでした。怪我をすると走り込むことができなくなりますし、それによって自信をもって試合に挑むことができなくなってしまう。昨夏に評定河原グラウンドのトラックが晴れて全天候型化しましたが、タータントラック上を走ることで部員の脚にかかる負担はこれまでより大きくなるのが考えられます。自身の反省も生かし練習後のケアに気を配り、来季はシーズンを通して戦っている選手を多く輩出できるようにしたいです。

最後に、来季からはこれまで短距離パートで絶対的な存在であった宮崎幸辰さんの力を借りずに七大戦をはじめとした対抗戦を戦っていかねばいけません。これまでよりさらに厳しい戦いになると思います。正直、残るメンバーの三、四番手は現段階でほぼ横一線と言えます。部員一人ひとりには自分が引っ張っていくのだという気持ちと、全員が正選手となるチャンスがあることを忘れずに日々練習に励んでほしいと思います。

#### ◆ハードル PC 勝井 友樹

今年度、ハードル PC を務めます勝井友樹です。一年間よろしくお願い致します。とはいうものの、私の知る限り、ハードルパートには練習メニューなるものが存在しておらず、練習は短距離パートと共に行い、ハードルを飛ぶのは試合前や個人単位です。そのようなこともあり、私は PC になった当初、短距離 PC を陰ながら支えられればいだろうという抽象的で甘えた考えを持っておりました。12月より試験的にハードルパートとしてメニューを作成してみました。諸問題の発生によりそのメニューも実行されずじまいとなってしまう出鼻をくじかれたという感があります。しかしメニューの作成は今後も続けていこうと思います。ここで一つ、ハードルパートとしての目標を掲げたいと思います。それは、各自の自己ベスト更新と、それに派生して各大会で、最終的には七大戦で110MH、400MH 共に二名以上の入賞者を出すことです。自己ベスト更新は陸上競技をやる以上、誰もが目指すものと思いますが、その目標を各大会での入賞という結果に結びつけることで、部の勝利への直接的な貢献にも繋がりますし、何より他大の選手や大会を常に意識して練習することが出来ると思います。しかしその目標の達成には、110MH では二番手、三番手の向上、400MH では4年生が抜ける今年度、全体的な底上げが必要条件です。走練習に重きを置きつつ、ハードルを使った技術練習も常に考えながら、お互いに意見を述べながら、習慣的にこれを行っていけば、これらの目標達成は可能だと私は思います。練習を一緒にすることで、お互いが刺激し合いながら、アドバイスし合いながら、お互いに技術を高めていける、そういうパートにわたしはしたい。

#### ◆中距離 PC 佐藤 宏夢

七大戦以降、中距離 PC を務めさせて頂いています、佐藤宏夢です。簡単に、中距離パートの目標を述べさせていただきます。

私が建てた目標は、「七大戦までに全員自己ベスト、そして七大で得点」というものです。ありきたりにも思えますが、個人競技である陸上競技で全員がモチベーションを保つこと

と、チームとして重きをおいている七大戦にパートとして貢献することを考えれば、当然の目標でもあります。

七大戦における中距離種目は、年々レベルが上がっています。2016年度の800mに至っては、決勝進出ラインと従来の大会記録が1”も差がないというほどです。七大戦で得点するためには、我々もそのレベルアップについていき、追い越していかねばなりません。そして、現在のこのパートの潜在能力では、それが可能だと思っています。

目標達成のために私は全力を尽くして参りますが、それは微力です。陸上は個人競技であり、提示されたものをこなすだけで強くなることはできません。自ら戦うため、自ら考えることが必要です。チームとしての力が発揮されるのは、単純に競るだけでなく、考えを共有しアドバイスをしあったりする点だと私は考えます。そのために私にできるのは、そういった環境づくりです。これまでフリーだった日に集合してからフリーという日を設けるなど、自分に必要なことを考える取り組みをしています。七大戦までの期間精進してまいりますので、どうか応援よろしくお願ひします。

#### ◆長距離 PC 上條 広裕希

こんにちは。長距離 PC の上條広裕希です。今年の目標は全日本大学駅伝での東北大記録の更新です。目標達成のためにパートキャプテンとしてすべきことは何かと考えたときに、やはり目標達成にむけてチーム全体の意識を高めていくことだと思います。大会だけでなく、普段の練習からお互いに競い合い自分を磨いていく雰囲気を作っていくことがチーム全体のレベルアップにもつながってきます。そのような環境を作りチーム内での競争意識を高めることがキャプテンとして目標達成のためにできる最大の事だと思います。そのためにできることは何でも精一杯行っていくつもりです。前 PC たちのようにチームを引っ張って行くことができるか不安ですが、来年は伊勢神宮で東北大記録を更新してみんなで笑えるよう、一年間チームのために精一杯努力していきます。

#### ◆女子長距離 PC 星屋 美優

長距離女子 PC を務めさせていただいております、星屋美優です。

私が長距離女子 PC となつてからの一年間の目標として、七大戦で女子長距離種目において得点すること、全員が自己ベストを更新すること、とさせていただいています。

昨年の七大戦では、長距離種目で得点を取ることができず、0.5 点差の 2 位であったので、今年の七大戦では長距離種目の得点により女子総合結果に少しでも貢献することを目標としています。また、現在の長距離女子パートでは、大学で自己ベストを更新している選手が少ないので、まずは全員が自己ベストを更新することが長距離女子パートのレベルを上げることに繋がると考えています。

目標達成のために、全員が大きな怪我なく、練習を積んでいきたいと思ひます。至らぬ点もあるかと思ひますが全力を尽くしていきますので、応援よろしくお願ひいたします。

#### ◆跳躍 PC 今泉 裕真

跳躍 PC になりました今泉裕真です。

東北大学陸上競技部跳躍パートとしての今年の目標は、「どんな時もチームに流れを作れ

るパートになる」ということです。

まず競技面に関して、跳躍種目は予選がないことが多い分、大会の最初の決勝種目になりがちです。つまり、日程的にも跳躍種目はチームの最初の流れ作りを任されているということだと私は思っています。どの大会でも安定して上位に食い込み、チームにいい流れをつくっていきけるようなパートにしていくために、第一に怪我をせずに日々の練習を積んでいくとともに、全員で技術に関して言い合えるパート作りに取り組みます。特に私が重要視している具体的な大会名を挙げると、東北 IC・北日本 IC・七大戦の3つです。今年から、全日本 IC 出場のための C 標準が変更になり、北日本 IC も考慮されるため、東北 IC と七大戦に加え、今まではそれほどウエイトを置いていなかった北日本 IC にもピークを合わせていこうと思っています。

次に精神面に関してですが、簡単にいうと練習などでのチームの雰囲気作りをするということです。日々の練習は、苦しく、モチベーションが維持できずに心が折れてしまいそうになることもあります。跳躍パートの選手たちは、立てないくらいしんどい時も声を出して場を盛り上げられる力を持っていると感じています。この盛り上げていく雰囲気を大事にし、チーム全体に拡散できれば、部としての団結力の向上にもつながると思っています。

これらの目標を掲げて、今年の七大戦まで跳躍 PC として色々なことに取り組んでいきます。七大戦までよろしくお願いします。

#### ◆投擲 PC 野尻 英史

投擲 PC の野尻英史です。

2017 年の投擲パートは、それぞれの対抗戦において、全員が複数種目で得点に絡むということを目標とします。

投擲パートは人数が少ないながらも、全員現段階である程度は対抗戦で戦える実力を持っています。しかし、対抗戦で部の勝利に貢献するためには、人員が少ない以上一人ひとりがより多くの得点を稼がねばなりません。この目標を意識することで、どのような練習をすれば効率がいいか、また目標達成に向けて自分には何が足りないかを考え、日々の練習をより濃いものにできると思います。

これからシーズンインに向けて、投擲パートではシーズンを通して戦い抜ける体力・体づくりを目的に冬季練習を行っていきます。

この目標を達成するためには、競技力をつけることはもちろんのこと、投擲パートのメンバー全員が、最後まで欠けることなく力を発揮することが必要不可欠です。

今シーズンの戦いはもうすでに始まっているという心構えの元、投擲パート一同精進していきたいと思っています。

大会では目立たないところで競技する場合もございますが、なにとぞご期待、ご声援をよろしく願います。

## ○第 70 回宮城県駅伝競走大会 (11/20)

・・石巻市総合運動公園

今大会から昨年までより 1 区間少ない、6 区間を繋ぐ駅伝となりました。東北大学 A チームは主力数人を欠く中、4 位入賞と健闘しました。各出場チームの記録を掲載いたします。

◇4 位 東北大学 A チーム 2:29'42

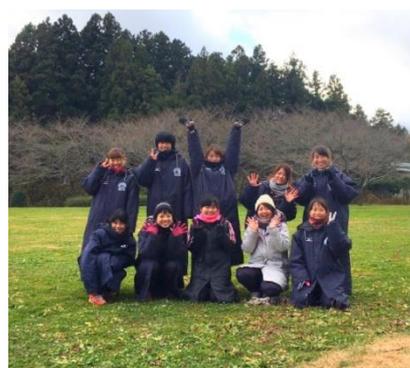
区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1 区 6.7km	堀 拓磨(1)	19'56(19'56)	8 位(8 位)
2 区 5.9km	早坂 謙児(4)	18'33(38'29)	6 位(6 位)
3 区 8.4km	本間 涼介(4)	26'52(1:05'21)	4 位(4 位)
4 区 10.0km	松浦 崇之(1)	30'36(1:35'57)	3 位(4 位)
5 区 10.2km	南雲 信之介(5)	32'19(2:08'16)	4 位(4 位)
6 区 6.9km	本田 雄生(4)	21'26(2:29'42)	3 位(4 位)

◇18 位 東北大学 B 〈嶋田・岡田・西井・須永・田中(直)・吉田〉 2:39'38

◇21 位 東北大学 C 〈立野・長田・熊谷・上條・脇田・佐藤(汰)〉 2:40'58



▲B チームの選手達



▲女子チーム

## ○第 33 回宮城県女子駅伝競走大会 (11/23)

・・大崎市化女沼古代の里

昨年に引き続き 2 チーム出場し、それぞれ力を出し切ることが出来ました。各チームの結果を紹介します。

◇12 位 東北大学 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	宮間 志帆(M1)	22'00(22'00)	8 位(8 位)
2 区 4.0975km	西條 詩織(4)	17'04(39'04)	13 位(14 位)
3 区 3.0km	阿部 春花(2)	11'48(50'52)	11 位(12 位)
4 区 3.0km	門田 佳奈(3)	12'35(1:03'27)	15 位(13 位)
5 区 5.0km	須田 桜(2)	19'45(1:23'12)	9 位(12 位)

◇17 位 東北大学 B 〈飯田・星屋・卜部・山田・岸田〉 1:28'07

## ○平成 28 年度三秀総会(12/4)

## 新宿 ビアレストラン ライオン会館

平成 27 年から、東京にて三秀総会が開かれるようになりました。日程は、奥多摩溪谷駅伝競走大会の開催日に合わせています。

今年は、新宿ビアレストランライオン会館にて開催されました。柴田幹事長(S52)の開会宣言の後、藤田会長(S46)からご挨拶を賜りました。議長に幹事の久保(H5)が選出され、平成 28 年度活動報告、平成 28 年度会計報告、が行われました。役員改選では、新幹事として村田晃太郎さん(H26)が推挙され、承認されました。平成 29 年度活動計画、平成 29 年度予算審議が行われ、承認されました。閉会の後、同会場にて忘年会が行われました。

出席者 (敬称略)

## ○平成 28 年度卒業祝賀会(2/18)

## 東北大学片平北門会館 1F「さくらキッチン」

この会は平成 24 年に始まり、現役部員諸君が卒業後に三秀会会員として活躍することを期待して企画されています。そして、三秀会会員が今春学部を卒業する陸上競技部員を招待し、お祝いするという形式で開催されています。

今年は、卒業生 22 名、大学院生 5 名、OB・OG19 名の計 46 名が参加し、久しぶりに賑やかな会となりました。はじめに、藤田会長(S46)から祝辞を賜りました。そして、宮崎顧問の乾杯にて、開宴となりました。暫く歓談した後、卒業生一人一人が挨拶をし、4 年間の競技生活をふりかえるとともに、三秀会会員としての豊富を述べてもらいました。最後に、鎌田勝夫さん(S39)に中締めをしていただきました。

出席した OB・OG (敬称略)

鎌田 勝夫、菅原 質、宮崎 鉄男、藤田 文夫、及川 拓郎、源栄 正人、  
柴田 清、大浦 譲、佐藤 源之、眞山 隆徳、渡邊 裕生、彦坂 幸毅、  
宮野 知生、菅野 均志、古澤 賢一郎、久保 正樹、吉田 真人、渋谷 知暉、  
村田 晃太郎、酒井 利晃、西井 大樹、本間 大輔、高橋 佳希、竹原 大

## ○会誌「三秀」に記載する会員情報に関するお知らせ

個人情報保護ならびに会誌ページ数削減のため、三秀 63 号(2016 年)から、会誌に記載する会員情報は「氏名、卒年、卒学部(大学)、役職、所属」とし、「住所、電話番号、E-mail アドレス」は掲載しないことにしました。ご理解のほど、お願い申し上げます。

なお、三秀および各種配信物郵送のため、「住所、電話番号、E-mail アドレス」に変更がありましたら、下記までお知らせください。

また、従来の名簿をご入用の方は、下記までお問い合わせ下さい。

名簿・会員情報に関する連絡先：平成 5 年卒 久保 正樹 m.kubo@tohoku.ac.jp

## ○ 三秀会関東支部皇居一周・懇親会のお知らせ

来る6月3日(土)に以下の日程で、三秀会関東支部の行事として、東北大学陸上競技部のOB会行事を開催します。対象は東北大陸上競技部に在籍した人であれば、どなたでも参加できます(関東地方の方に限りません)。皆様、同年代等で声を掛け合ってお誘いあわせのうえ、懐かしい顔ぶれを見るためにも、ぜひご参加くださいますようお願いいたします。例年40名前後の参加をいただいております。

参加していただける方は、下記の申込先に、第一部の参加行事 run walk の別 または、第二部の参加の可否について記入されたうえ、メールを返信いただきますようお願いいたします。(第二部だけでも参加できます。)

申込は橋本伸二さん hashimoto.sg@om.asahi-kasei.co.jp へお願いします。

### 【第一部 皇居一周】

Walk 15:00 スタート

Run (1周の場合) 15:50 スタート

※複数周されたい方は最後の1周のスタートをこの時間に合わせるようお願いいたします。

※集合場所：半蔵門近く 千鳥ヶ淵公園 自由の群像付近

※第二部開始までの時間に近くの銭湯での入浴の時間がとれます。

### 【第二部 懇親会】

時刻：17:00～19:00

場所：グランアーク半蔵門

<http://www.grandarc.com/sightseeing/>

会費：7,500円

ただし、平成11年度以降の卒業/修了生は6,500円、

平成28年度卒業・修了生(=平成29年3月卒業/修了生)は無料

## ○自己ベスト更新者一覧

- ・男子 5000m 南雲 信之介(5) 15'08"51 (日体大記録会)
- 嶋田 拓郎(1) 15'53"34 (仙台市陸協長距離記録会)

## ○今後の予定

- ・5月上旬 東北大学陸上競技部部員総会(仙台)
- ・5月13日(金)～15日(日) 第70回東北学生陸上競技対校選手権(利府)
- ・6月3日(土) 三秀会関東支部：皇居マラソン(東京)

## ○編集後記

長距離パートは駅伝やロードレースへの出場、その他のパートも他大学との合同合宿への参加等、冬期期間も着実に力をつけて参りました。これから、冬期練習の成果を十分に発揮できるよう、シーズンインに向けて調整していきます。

本年も東北大学陸上競技部の応援をよろしく願いいたします。

文責 副務 阿部春花

### 三秀会会費納入先

会費 正会員：年額一口1000円3口以上  
卒業後50年を経過した会員、陸上競技部部費を納入した陸上競技部員：免除

振込先 りそな銀行仙台支店 普通口座  
口座名義：三秀会 口座番号：1305830 (店番号：433)  
通信欄には、卒業年度、氏名を明記ください。(例) S52シバタキヨシ

- ・過去2年間会費納入の無い会員の方への三秀送付を見合わせております。
- ・ご入金は全て当該年度として扱います。会計年度は11月1日から10月31日です。
- ・特別な場合を除き、全て「三秀会費」として扱います。