
東北大学陸上競技部

OB・OG通信

2020年No.3 (2020.10)

- ・ 秩父宮賜盃第 52 回全日本大学駅伝対校選手権記念大会東北地区代表選考会
兼第 38 回全日本大学女子駅伝対校選手権大会東北地区代表選考会
…男子優勝！2 年ぶり 14 回目の全日本大学駅伝出場！
-

- ・ 秩父宮賜盃第 52 回全日本大学駅伝対校選手権記念大会東北地区代表選考会
兼第 38 回全日本大学女子駅伝対校選手権大会東北地区代表選考会 2 ～ 1 2 ページ
- ・ 各種大会 1 3 ～ 1 4 ページ
- ・ 自己ベスト更新者 1 4 ページ
- ・ 今後の予定 1 4 ページ
- ・ 編集後記 1 5 ページ

清秋の候、会員の皆様にはますますご発展のほどお喜び申し上げます。

今号では、秩父宮賜盃第 52 回全日本大学駅伝対校選手権記念大会東北地区代表選考会兼第 38 回全日本大学女子駅伝対校選手権大会東北地区代表選考会の結果を中心に、コロナ禍で開催された各大会における選手の活躍をお伝えします。

◎秩父宮賜盃第 52 回全日本大学駅伝対校選手権記念大会東北地区代表選考会兼第 38 回全日本大学女子駅伝対校選手権大会東北地区代表選考会(9/28)・・・北上総合運動公園(岩手)

去年に引き続き北上での開催となりました。男子は 16km・10km のロードレースで合計タイムを競いました。女子は出場していません。当日は日差しも強くなく走りやすい天候でした。男子チームは去年の雪辱を見事に晴らし、2 大会ぶり 14 回目となる全日本大学駅伝出場を勝ち取りました。リザルトと 16km・10km の観戦記、出走した 8 名の感想及び長距離 PC からの全日本大学駅伝への抱負を紹介します。

・男子対校戦結果

順位	大学	記録
1 位	東北大学	5 時間 40 分 57 秒
2 位	東北福祉大学	5 時間 45 分 44 秒
3 位	東北学院大学	5 時間 48 分 46 秒
4 位	岩手大学	5 時間 53 分 02 秒
5 位	仙台大学	5 時間 53 分 24 秒
6 位	山形大学	5 時間 57 分 52 秒

	氏名 (学年)	記録
16km	松浦 崇之(M1)	50'02"
	牧野 雅紘(3)	52'28"
	脇田 陽平(M1)	52'39"
	石垣 雅生(3)	53'04"
10km	柚木 友哉(M2)	32'48"
	立野 佑太(M1)	33'00"
	長田 公喜(5)	33'10"
	田沼 怜 (4)	33'42"

○16km 観戦記 (松浦・牧野・脇田・石垣)

スタート直後に 3'05/km 付近で走る 3,4 人の先頭集団を松浦が引っ張り、第 2 集団は大集団となった。脇田、牧野、石垣は第 2 集団で走った。2km ほどで第 2 集団から仙台大と東北福祉大の選手が 2 人ずつ抜け出した。その後、先頭集団、第 2 集団との差は開いていき、第 3 集団からも脱落する選手が出始めるも、脇田は引き続き第 3 集団の先頭で、石垣、牧野も集団内でレースを進めた。8km 過ぎでペースアップし、石垣が離れ単独走となった。12km 過ぎから第 3 集団は前の集団から離れた東北福祉大 2 選手を続けて追い抜くも、前を走る仙台大 2

選手との差は開き、脇田も苦しい走りとなり集団の先頭を時々他の選手に譲るも粘り、牧野を含め 5 選手程度の集団で走り続けた。先頭集団では、ラスト 1.5km 地点の上りで松浦がスパートをかけたことで秋田県立大学の選手が離れ、先頭は松浦と東北学院大学の選手の 2 人となった。ラスト 600m で松浦がもう一度スパートをかけ、一気に 3 秒程離し、そのタイム差を保ったまま松浦が先頭でゴールした。その後、第 3 集団は残り 1km あたりの地点で牧野のスパートをきっかけに集団が崩れ、最終的に牧野脇田石垣の順でゴールした。

○10km 観戦記 (柚木・立野・長田・田沼)

当日の作戦として、設定ペースは3分15~20秒という目安を設けるものの、実際のレース展開、集団の流れに応じて柔軟に対応することだけを意識するというものだった。レースの入りは東北福祉大の選手が1人だけ飛び出し、第2集団もそれに釣られてハイペースの入りになった。最初の2kmを6分8秒で通過した後、立野が2位集団の先頭に立ち、集団のペースを3'10"/km~3'20"/kmの間で上下動させ、徐々に第2位集団に付けている他チームの選手を振り落としていった。6km地点まで4人全員が第2位集団につけ、腹筋を攣りかけた田沼がペースダウンしたものの田沼は8km地点からペースを戻すことができ、他のメンバーも必死に集団に食らいついた。8km過ぎにスパートをかけた柚木が全体4位でゴールし、その後、立野、長田、田沼の順でゴールした。

○出走選手感想

1. 松浦崇之(M1)16km 50'02"



力走り全体トップでゴールしたエース松浦

反省点

10km手前で左ハムをつりそうになってから失速してしまったこと。

良かった点

10km手前で先頭を譲り、一度足を休め

てラスト一周でスパートで勝ち切れたこと。

全体的な反省

自分の考える失速の原因は2つあります。一つ目は、十日前に右股関節を痛めて、治療のために4日前まで走らなかったことです。直前に体の管理が出来なかったことは反省しなければいけないです。

二つ目は、腕振りを意識できず脚に頼り切った結果、ハムストリングスに大きなダメージを与えてしまったことです。

8月末に行った12kmTTで36'39で走ることができていたので、目標は48分台でした。しかしフィニッシュタイムは50分02秒と目標には大きく届かず、また昨年より18秒遅い結果となりました。他の16kmの選手がほぼ100点満点の走りをした中で、チーム1番手の僕がこのような走りをしたことはまだまだだと感じました。本当に今日の予選会では僕以外の16kmの選手が頑張ってくれました。特に牧野と石垣が約1週間前という直前に16kmを出走することが決まった中でいい走りをしてくれました。10kmの選手も自分達の走りをしてくれました。今回の予選会は本当に他のメンバーに助けられた予選会です。

本戦での希望区間は8区です。目標は大きいですが区間10位です。おそらく60分を切る必要があると思います。本番まで残された時間は多くはないですが死力を尽くして頑張ります。本戦でも応援の程、宜しくお願いします。

2.牧野雅紘(3)16km 52'28"



↑プレッシャーを力に替え好走した牧野

まず、この場を借りて感謝の言葉を述べたいです。大会関係者、サポーター、応援してくださった方々、大会参加のため尽力してくださった監督を中心とした陸上部関係者の皆さん本当にありがとうございました。大会関係者の方々の円滑な大会運営のおかげで楽しく走ることができました。サポーターのみなさんの情報伝達、完璧でした。見事な連携でした。大会参加のため動いてくださった陸上部関係者のみなさん、忙しい中で尽力していただきました。多くの方々のご支援で陸上に取り組んでいることをコロナ禍だからこそ、強く感じます。これからもご支援の程よろしくお祈いします。

反省

楽しかった。宣言通り楽しみ通した 52 分間でした。前日からワクワクしすぎて全然眠れなかったです。

今回学んだことのひとつ目は” 5 日前くらいから就寝時間と起床時間を大会日に近い時間にして生活を送る”

今回学んだことの 2 つ目は” 時計を気にせず、100%の力を出し切ることに集中することが大事”

自分の性格上、時計を見てペースを確認するといいいことがないと確信しました。想定より速いと意識的にペース落としてしまおうし、想定より遅ければ焦るので最悪です。

しかし今回の’ 時計を見ない’ は近くに石垣や脇田さんがいたからこそできたのだと思います。レース展開に応じて臨機応変に対応することが肝要であると感じました。

学んだことの 3 つ目は” 大会 1 週間前ほどまでは練習をひたすら積む。その後は疲労抜きに徹する。軽いポイント練習は入れない。前日 or2 日前に刺激”

もちろんこれから試行錯誤して改善していく必要がありますが、現時点における自分の調整の正解と思います。記録会などで他の調整方法を試したいです。

今回上級生がいるという安心感があったからこそ、自分の走りに集中できました。ただ柚木さん (M2) は今年で卒業ですし、現 M1 の先輩方は来年でラストイヤーです。今回走った多くの方が 2 年後の予選会にはいないということになります。僕も含めた学部生が意地を見せないといけないなと思います。いつまでもおんぶされてはいけない。

あくまで予選会突破は本戦での部記録更新のためのスタートラインです。僕は全日本大学駅伝を走るためにこの部活に入ったので、部内での競争は激しいですが本戦に出ます。そして部記録更新に貢献します。本戦は 11/1、現地は厳しいかもしれないですが、TV の前で応援よろしくお祈いします。

3. 脇田陽平(M1)16km 52'39"



↑ 昨年のリベンジを果たした脇田

先日行われました全日本大学駅伝 東北地区予選会の振り返りをしたいと思います。まず、1 番の感想としては、チームとして勝つことができ本当に嬉しく、またチームとしての目標達成のために不可欠な関門を突破できたのでほっとしています。

昨年の予選会では今年と同じく 16km を走らせてもらいましたが、エースとして松浦が十二分な走りをしてくれたのに対し、残り 3 人をまとめ、集団で他大学に勝つための走りをする役割だった自分が、直前の体調不良のために柔軟な作戦変更が効かず、また走りとしても最悪といえるような状態で、チームとしての負けを 10km の部が始まる前に決定付けてしまったことが大変悔しくありました。

コロナ禍でチームとしては苦しい状況でしたが、個人的には自分で考えて練習ができ、自由に使える時間が増えたことで、食事や睡眠、体のケアなど練習以外の面でも時間的、精神的に気を使うことができる環境となったことも重なり、調子としては登り調子で夏を迎えることができました。好調を維持したまま予選会に臨むことができました。

レースの振り返り

当初の予定では、前半は余裕を持って第 2 集団の先頭付近でレースを進め、様子を

見てペースを上げ、個人で 5 位以内を確実に狙うことを考えていました。

しかし、想定より第 2 集団の入りのペースが速く、少し離れて集団を形成したものの、前との差を意識してかなり速いペースで入り、そのまま 12km 過ぎまで 10000m の PB に近いペースで集団を引く形になりました。動きにはまだ余裕はあったものの、前の集団との差が開いていくことと、今年は他部員からの声を出してのサポートが受けられなかったこともあり、自チームの選手を含め自分より後ろの状況がほとんどわからず、精神的に焦りながら走ることになりました。

タイムとしては昨年よりも 4 分も速く、10000m の通過を見ても 32'15" で PB とほとんど変わらないタイムであり、満足のいく結果だったものの、個人順位としては 11 位となりチーム内で牧野に負けたことはかなり悔しかったです。レースの 8 割近くを集団の先頭で走り、気持ちに余裕がなかったといっても、きつくなった時の走りが崩れる点は現状の課題であるとわかりました。

最後になりますが、このような情勢の中で予選会を開催してくださった東北学連、陸協をはじめとする運営の方々、出場にあたって多くの支援をいただきました東北大陸上部の先生や部員の方々、当日現地に駆けつけてくれた長距離部員やマネージャーさん、遠方から応援してくださっていた方々にお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。全日本大学駅伝本戦に向けて、今回の反省を生かしつつ、さらにパワーアップして走りたいと思いますので、引き続き応援よろしくお願ひします。

4.石垣雅生(3)16km 53'04”



↑終始冷静に走り役割を全うした石垣

まず、コロナ禍という大変な時期に大会への出場の申請の手助けをして頂いた部長や監督、主将女子主将、また、練習やミーティング、当日のサポートなど沢山の場面で支えて頂いた部員の皆さんには感謝をしております。陸上競技部に関わる皆さんの支援や応援のおかげで、予選会総合、16kmの部、10kmの部全てで優勝し、長距離パートの今年目標である予選会で3冠をとるという目標を達成することが出来ました。そして1番の目標である全日本大学駅伝で部記録を更新するという目標を達成するためのスタートラインに立つことが出来ます。これからが本番という気持ちで本戦に挑めるよう、もう一段階レベルアップしたチームを作っていきたいと思います。

では、本題である予選会の反省をしたいと思います。

僕は、7月以降から予選会直前まで安定して練習を積んでいたことと、試走で行った部内TTの順位を考慮し、16kmを4番手で走ることになりました。一応、9月からは16km走る心の準備はしていましたが、1週間前に確定したので焦りました。2年ぶりの予選会ということと、初の16kmのレースということで、かなり不安がありまし

た。PCとして、情けない走りはしてられない、チームを全日本に導きたい、という思いから、余計に緊張してしまい、前日はなかなか寝付けず、当日の朝食後も緊張で気持ち悪かったです。しかし、部員の皆がレース前に声をかけてくれたり応援してくれたりしたおかげでレースにはリラックスして臨むことが出来ました。

レースの作戦としては、今年あまり堅い作戦は立てずに、臨機応変にレースに対応するというのを重視して走りました。レース直前には、同学年で実力も同じくらい(と当日までは思っていたが、圧倒的な差を見せつけられた)の牧野も初の16kmということで、序盤は攻めすぎないことに注意をして、レースが動いた時に対応できるような位置取りをしようと話していました。

しかし、レースがいざ始まってみると、第2集団が少し速く、第3集団が遅いペースで最初から差が開いてしまったので、様子を見ながら第2集団の後ろに位置取ることになりました。自分にとっては少し速いペースであったのでかなり不安がありましたが、思ったよりも動きがよく余裕を持ちながら走ることが出来ていたため、その集団に着くことを決心しました。序盤はその集団の後方で、ペースが落ちてきた人をかわしつつ、ペースを刻みながら上手く走っていました。集団先頭のペースが上がって、集団がばらけ始めてからは、自分はペースアップには着いていかずに、自分のペースで走りました。これは、ペースアップ後に最後までそのまま走りきれるか確信が持てなかったことと、チーム4番手である自分は確実に走りきることが最優先であると考えたためです。1人でペースを刻むことに不安があまりなかったため、前後の大学の位置関係を把握しながら走ることで気持ちに余裕を持ちながら終盤まで走ることが出来ました。16kmという長さのレースを経

験したことがなかったためか、ラスト2~3kmあたりで完全に足の動きが悪くなって、前にいた福祉大の選手に追いつけなかったことは悔いが残っています。

レース前の目標は、大目標が3'20/kmくらいで走りきることだったので、自分の想定よりもかなり良いタイムで走ることが出来て満足のいくレースになりました。16km4番手として、少し速いペースでも安定感のある走りをする事が出来たと自分では思っています。しかし、同じくらいの実力だと思っていた牧野に完敗したことが本当に悔しいので、10月の本戦選考TT(10km)では絶対勝ちます。目標は、31分台で本戦メンバー入りです。

昨年の予選会での負けから1年が経ち、今年はコロナの影響でなかなか思うように練習が出来なかった時期もありましたが、部員全員が目標を見失うことなく、予選会に臨むことができ、昨年の借りは返せたのではないかと思います。予選会で過去の悔しさをきっちり清算し、次は、全日本で部記録を更新するという目標に向かって、全力で取り組みます。これからが僕らの道です。伊勢路で部記録を更新し、またみんな喜びましょう。

5. 柚木友哉(M2)10km 32'48"



↑復調し10kmの部で学内トップを飾った柚木

予選会後の高校の陸上部の人、通っている接骨院の先生からの祝福のメッセージ、お言葉など、すごく嬉しかったです。応援ありがとうございました。

・予選会前の振り返り

私は7月の5000mTTを14分56秒で走り、7月まで好調を維持していました。しかしながら、8月に入ってから急激に調子を落とし、1000×7r:200mのインターバルを3分40秒程のペースでなら何とかできるような状態でした。ポイント練習はおろかジョグでさえも全く走れなかったため、血液検査を受けました。その結果、ヘモグロビンの値は正常値の範囲内だったものの、フェリチン(貯蔵鉄)の値が低く、貧血のような状態でした。また、8月の上旬から右足ふくらはぎをケガしており、痛みもかなりあったため、約4週間チームの練習から離れて治療に専念することになりました。

9月中旬にチームの練習に復帰し、1週間程はポイント練習をしっかりとこなせていたので、私は予選会では16kmを走ることが濃厚でした。しかし、その後はランニングフォームの乱れから調子をかなり落とし、予選会1週間前の最終オーダーを決定するポイント練習(8000m~10000mのペース走@3'15"/km)で、4000mでリタイアしてしまいました。その練習の結果を受けて、予選会のオーダーは私が10kmを走ることになり、その代わり石垣が16kmを走ることになりました。(石垣に大きな負担をかけてしまったことは非常に申し訳なかったです。本戦では楽をさせてあげたい。)

・予選会の反省

予選会当日は、アップでジョグをしてみるとここ最近では1番ランニングフォームの感覚が良かったので、最低限は走れると感じました。レース本番はチームメイトの立野の揺さぶりで危うく振り落とされそうになりながらもなんとか10kmの部門チーム

トップで走ることができました。レース中はとても緊張していましたが、あれこれと考える余裕も無く、ただただ集団に付くのに必死でした。立野がペースを上げ下げしているのもレース後に知りました。個人成績の点数を付けるとしたら 20 点くらいです。本戦では 100 点の走りをできるように頑張ります。

・感想

去年の予選会での雪辱を晴らすことができ非常に嬉しく思います。去年の予選会で負けた悔しさをバネにこの 1 年間練習に取り組んできたので、この 1 年間の取り組みが報われたような気がしました。しかし、チームとして勝っても個人としては満足のいく走りができず、またまた悔しさを感じました。今度はこの悔しさを原動力に本戦に向けて練習を積んでいきたいと思っています。

このように悔しい気持ちもありますが、やはり喜びの方が大きかったです。私は、大学院からの進学で予選会に挑めるチャンスが 2 回しかない中で、去年負けてしまい、今年が最後のチャンスでした。学生陸上ラストイヤーで全日本大学駅伝という大舞台の切符を手に入れることができ、今までの競技人生の中でトップを争うほど喜びが大きかったです。最初で最後の全日本大学駅伝では個人としても満足のいく成績を残し、合計時間 5 時間 41 分 20 秒の部記録更新というチーム目標 (通称#Breaking54120) の達成に貢献できるよう、もう 1 か月悔いの無いよう頑張ります。

・おわりに

今回の予選会で、自分は多くの人から支えられて競技ができていることを再確認しました。自分の両親のみならず、コロナ禍で大会開催のために尽力して下さった大会関係者の方々、ケガの治療をして下さった接骨院の先生、貧血の治療をサポートして下さった内科の先生、当日のサポート

をしてくれたチームメイトには感謝してもしきれないです。感謝の気持ちを忘れずに、走りで結果を残し、恩返しをしたいと思います。

6.立野佑太(M1)10km 33'00"



↑ レースをコントロールする立野

まず今シーズンですが、4・5月までは研究室もなく、走りの調子も自己ベストが狙えるレベルでしたが、惜しくも大会がなく...そこから暑くなるにつれて例年どおり調子を崩しうまく走れなかったり、足を痛めたりとかなり難しいシーズンでした。予選会 1 ヶ月前も怪我で予選会の選手決めに出席することができず、走る前はかなり不安がありました。

ちなみに私は大学 5 年目にしてはじめての予選会でした。毎年この時期にピンポイントで調子をおとしており、予選会に出ずに本戦だけ出場するというタチの悪い選手だったので、今年はようやく予選会の舞台に立てて素直に嬉しかったし、このチームで本戦に行くのに少しでも貢献できたらと思い、走りました。

予選会本戦の反省ですが、まず何と言っても 16km の 4 人がすごかった。走る前はもしかしたらビハインドで逆転を狙う形になるかもしれないと思っていたので、これだけ大差をつけて回してくれて本当にあり

がたかったです。特に 3 年生の 2 人が初 16km とは思えない会心の走りを見せてくれました。走る前に感動してしまいました。リードを守る展開となったので、レースプランとしては、無理はせず先頭に出て集団をコントロールしながら走ろうと考えていました。実際はじまるとスタートは周りの選手が一気に飛び出しましたが、様々なレース展開のイメージトレーニングはしていたので、個人的にはあまり焦ることなく楽に入りました。1.5km 付近から先頭で単独走する福祉 1 人をのぞいて集団に合流できたので、そこから先頭を目視できる位置で集団を揺さぶりながら引くことにしました。他の 10km の 3 人のことを信頼していたので、安心して前を走ることができました。個人としてはラスト 3km から差し込みでうまく走れなくなり、どうにか完走できたという感じなので点数をつけるなら 40 点くらいです。16km の 3 年 2 人に 10km でなんとかするから楽に走れよーって言っていた割には不甲斐ない走りだったので反省しています。チームを本戦に連れて行くと意気込んで走ったのに蓋を開けてみたら連れて行ってもらったという感じです。選手 7 人には本当に感謝しています。10km 全体としては誰一人大崩れすることなく走れたので、満点に近い結果だったと思います。

結果的に 5 分近い大差をつけての勝利でしたが、嬉しいというよりはホッとしたといった気持ちが強かったです。去年の敗戦から一年、チーム一丸となって、ここまで強くなれたことに自信を持って本戦に臨んでいきたいです。

最後になりますが、難しい時期の中、大会を運営してくれた方、応援・サポートしてくれた方、多くの人々の支えで自分が走れているということこういう状況だからこそ、改めて痛感しました。走った選手だけでな

く、今回の勝利は陸上部全員で勝ち取った物だと思います。本当にありがとうございました。

7.長田公喜(5)10km 33'10"



↑ 安定感のある走りを見せた長田

この一年と予選会の反省をします。

まず、去年の予選会がものすごく悔しかった。何が一番悔しかったかという優勝候補と言われながら完敗したところです。完膚なきまでに叩かれたという印象で、他大との間に大きな差を感じました。

11 月（去年の）になり涼しくなってくると全日本本戦がない分トラックレースに集中することができチーム内で自己ベストが相次ぎました。自分も 11 月の仙台大で自己ベストが出ました。それからハーフマラソンも走り新シーズンに備えましたがコロナ禍で部活がなくなってしまいました。自分は怪我をして 2 ヶ月くらい思うように練習できなかったものの 7 月の 5000m 学内 TT は結構走れました。その後の夏休みではひたすら走り込もうと思い、毎日 20km 走をしました。やっている時は思ったより疲労はありませんでしたが終わってみると疲労が一気にきました。しかし、予選会選考 TT は無事に走ることができ予選会前には調子は上向きしました。去年よりもチーム、個人ともに格段に成長している自

信がありました。

ここから予選会の反省です。

まず 16k の部。トータルで 3 分差がついたのはありがたく、一人 45 秒ずつ負けても大丈夫という安心感があったがその分プレッシャーもありました。レース中、前半は曇り、後半は太陽が出ていましたが比較的涼しく走りやすい気候でした。7km くらいまでは立野の後ろに着いて走りました。ペースの上げ下げが激しく 3' 10/km になったかと思うと 3' 20" /km まで落ちたり、また 3' 10" /km まで上がったりと揺さぶりが激しかったです。他大の選手たちが前に出ないかとレース中に思っていました。立野が必死に前に出させないように制止していたとのこと。おかげでライバル校は目の前にいるのが福祉のトップだけで他は全く見えなくなりました。最初の 1km の入りを 3' 03" で入ったときに学院大が全員前で集団を作っており東北大の選手は皆第三集団にいたため少し焦りました。5km の通過は余裕を持って走っていたものの徐々にスピードが上がらなくなりました。大崩れはしないだろうとは思っていたし、タイム差的にも大丈夫だと思って走れたが後半失速してしまったことは反省です。チームとしてはまとまって良い走りができていたと思います。

来年は更なるレベルアップが必要だと思います。地方の大学が非常に力をつけている中、東北地区のレベルアップも必須です。東北大の若い世代が非常に充実してきているのでお互い高め合って成長していきたいと思っています。今後とも応援を宜しくお願いします。

8.田沼怜(4)10km 33'42"



↑アクシデントに耐え走り切った田沼

予選会の反省をしたいと思います。

・レース前

冬季から 6 月にかけては順調な練習が詰めており、いい状態だったと思います。しかし、その際の疲労や河川敷（アスファルト）練習でのダメージが蓄積され 7 月ころから体の動きが悪くなってしまいました。7 月 TT や 8 月個人選ではそのような中でも最低限の走りはできていたものの、院試勉強による長時間の座りっぱなしの状態がとどめとなり 8 月下旬から腰痛が悪化して走れない日も出てしまいました。1 週間前の実戦練習に滑り込みで合わせてなんとか走るのを許してもらったという中でのスタートでした。反省すべきは順調だった時期の過ごし方です。ケアやストレッチはしていたものの、していたつもりだったようです。調子がいいからと言って走りの部分に目を向けないと数か月後にボロが出ることを実感しました。これを機に日々のケアの重要性を再認識できたので、していたつもりにならないようなケアを心掛けたいです。整体は痛みが出る前に行きます。

・レース展開

コンディションは晴れたり曇ったりを繰り返す天気でしたが、気温はそこまで高くなかったので気になりませんでした。風はやや向かい風が強かったくらいです。昨年

は他大のレース展開を無視して自滅したので、突っ込んで入る他大学には合わせないといけない、つまりオーバーペース覚悟のレース展開になることは承知でした。しかし自分の実力は 10 km 4 番手、稼ぐことよりもそのような展開で確実にまとめてゴールすることが役割だと思っていました。予想通り福祉大の 2 選手が突っ込んで入り、大集団が形成されました。速い入りなのは知っていましたが先輩たちとついていきました。5km 通過は予想より速く、6km 過ぎでオーバーペースのため腹筋が少し攣りかけました。このままついて行って走れなくなったらまずいと思い 8 km までは休み、ラスト 2 km で切り替えようと思いましたが、予定通り 8~9km でラップを戻してさあラスト 1km だ、という場面でもっと悪化して、ラスト 300m くらいの芝生横で完全に攣ってしまいました。動きも固まり、呼吸も満足にできなくなりやばいと思いましたが、4 分以上の差があることは走る前に知っていたので最悪歩けばいいよと自分に言い聞かせることができていました。ラスト 50m は転びそうでしたがなんとか耐えました。

・反省

7 月以降不調と怪我で満足な練習ができていない中だったので純粋に練習不足です。おそらく 8000mPR の出来から 3'20 イーブンで 10 km 押すことは問題なかったと思います。しかし予選会の 10 km はオーバーペースでの入りやペース変化が激しいという展開になることが今回わかりました。そのような展開に対応するような高強度練習が足りていなかったのとおそらく腹筋が攣ったのだと思います。まず腰痛を早く治して練習の質を上げないとチームメイトとの差は埋められないので頑張ってお治療します。

・チーム統括

今年の予選会で負けてチームは見違えるように変わり強くなりました。練習のタイム

や昨年の日誌を見ても別チームのようです。A チーム争いも激しくていい意味でストレスにすらなりそうです。コロナ禍で満足に練習ができない中、河川敷で地道に練習を続けチームをつなげてくださった先輩方には本当に感謝したいです。また PC も例年とは違う状況でよくチームをまとめたと思います。

今度は追われる立場に変わります。昨年僕らが負けをきっかけにして、予選会の約 14 分のタイムを縮めることに成功しました。他大学も今年の負けをきっかけに目の色を変えて練習してくるでしょう。うかうかしていたらまた同じ過ちを繰り返すことになってしまいます。負けている予選会はトラウマになるレベルでもう経験したくありません。

昨年自分の代で負けて、この 1 年間は本当に辛かったです。「PC の負担が大きい」とか「負けたのは PC のせいじゃない」とか言ってくれる人も多いのですが、でもいざ実際にやってみると責任は感じるものです。そういうポジションだと私は思っています。

今年の負けは自分のせいだと私は思っており、その悔しさがこの 1 年間の自分の原動力でした。だから腰痛が悪化して走れるか怪しくなった時、「予選会回避して(通過したら)本戦選考 TT に合わせればいいのでは？」という考えもありました。おそらく多くの人がこの考えに至ると思います。しかし自分は予選会の借りを返すには予選会しかないと思っていたので何としても走りたかったです。ギリギリまで待ってくださった PC およびチームメイトには本当に感謝しています。ありがとうございました。ただ本番の走りがダメダメでみんなに頼りっきりになってしまいました。もちろん 2 年ぶりに勝てたのは死ぬほど嬉しいです。ただ自分の走りが良くなかったのでどこかすっきりしない予選会でした。

最後になりますが、コロナ禍で満足に大会ができない中開催に尽力して下さった東北学連および岩手県陸上協会、審判の皆さま、また練習および試合の機会を作るために大学に交渉して下さった先生方には本当に感謝しています。ありがとうございます

した。

これでやっと PC としてやり残していたことがなくなりました。今から完全に平部員です。これからもよろしくお願いします。

○全日本大学駅伝の抱負

『#Breaking54120』

長距離 PC の石垣雅生です。全日本大学駅伝の抱負を述べる前に、まず、予選会への出場の援助や応援をしていただいたことに感謝申し上げます。皆さまの支援のおかげで無事に予選会を突破し、本戦への切符を手にすることが出来ました。

今年の長距離パートの目標は、予選会 10km,16km,総合の部で優勝し三冠を取ることと、全日本大学駅伝の本戦で部記録である 5 時間 41 分 20 秒を更新することです。コロナ禍で練習や試合がまともに出来ない時期もありましたが、チームとしてこの目標を見失うことなく、活動を継続することが出来ました。今年のチームは、たくさんの逆風の中を乗り越えられたチームであるので、伊勢の地で全員が実力を発揮し、絶対に目標を達成できるチームであると考えています。そして、ここからが目標達成に向けての本当のスタートだと考え、あと一ヶ月弱でもう一段階レベルアップした姿で伊勢を駆けられるように鍛錬に励みます。

伊勢の地で伝統のある東北大の襷を繋ぎ、部記録更新を目指して頑張りますので、ご支援、ご声援のほど宜しくお願い致します。

東北大学学友会陸上競技部長距離 PC 石垣雅生

◎各種大会

コロナ禍で大会数が制限される中開催された大会において入賞した選手の感想を紹介します。

○第 49 回東北学生陸上競技選手権

8 月 8～10 日 仙台市陸上競技場

男子 800m

・谷口尚大 (4)
決勝 1 位 1'55"66

試合前の調整では、身体をうまく動かすことが出来ず、不安が残る状態でした。実際のレースにおいても、足が流れ上手く走ることが出来ませんでした。ラスト 250m でスパートをかけ勝負に勝つことは出来ました。今後開催される大会では、調子をしっかりと合わせ、自己ベストの更新を狙っていきたいです。

男子 800m 1500m

・金田大輝 (3)
800m 決勝 8 位 2'04"57
1500m 決勝 4 位 4'10"09 PB

冬期練習、部活動停止期間の自主練習の成果を発揮することができてよかったです。東北 IC での記録更新を目指して頑張ります。

男子 5000m 10000m

・松浦崇之 (M1)
5000m 決勝 1 位 14'27"67
10000m 決勝 1 位 30'10"31

疲れましたが最低限の走りはできたと思います。

男子 400mH

・加地拓弥 (4)
決勝 2 位 53"72

怪我明けということもあり、思うようなレース展開とはいきませんでした。特に後半の減速を抑えることが今シーズンの課題であると感じました。

男子走高跳

・山下一也 (M2)
決勝 1 等 2m01

雨の中での初戦でしたが、勝負に勝てた点は良かったです。助走スピードを上げた際に踏み切りに耐えられるよう出力を上げた練習が必要であると感じました。

○第 75 回宮城県陸上競技選手権大会兼宮城県民体育大会

8 月 22 日・23 日 宮城陸上競技競技場

男子 800m

・谷口尚大 (4)
決勝 3 位 1'58"63

身体の状態は、個人選よりもよく、タイムが狙えると思っていましたが、レースではピッチを上げることが出来ず、後半に失速してしまい 3 着という形になりました。この結果は自分の練習、努力不足であるということをしっかりと受け止め、今まで以上に練習を頑張っていきます。

男子走高跳

・山下一也 (M2)
決勝 1 等 2m09

好記録で優勝することができました。しかし、高さが上がった際に助走が乱れてしまったため、助走の安定性を高める必要があると感じました。

女子 800m

- ・小川明音(3)

決勝 3位 2'21"31

今年度初めての大会でした。レース全体を振り返ると改善点は多いですが、自分の

実力と課題を知るという目的は果たせました。レースの感覚など、練習だけでは得ることのできない収穫があり、試合の有り難さを再認識しました。限られた試合数のなかで、一回一回を大事にできるよう練習を重ねていきます。

○第 91 回栃木県陸上競技選手権大会

8月 21～23 日 カンセキスタジアムとちぎ

男子 400mH

- ・加地拓弥 (4) 決勝 2位 54"04

依然として練習不足を感じる中で出場となりました。そのため「7 台目まで 14 歩で行く」という歩数削減の試みを最優先とし、

前半は余裕をもって走りました。後半の粘りはありましたが全体的にスピードが足りず本末転倒の結果となってしまいました。

◎自己ベスト更新者(8/1～9/30)

- ・男子 100m

鈴木 碩通 (3) 11.71

- ・男子 400m

平井 嘉人 (2) 50"95

吉田 陸人 (2) 52"33

- ・男子 800m

金田 大輝 (3) 2'00"07

- ・男子 1500m

金田 大輝 (3) 4'10"09

- ・男子 5000m

松浦崇之 (M1) 14'18"68

- ・男子 110mH

鈴木 健大 (4) 15"19

- ・男子走幅跳

鈴木 碩通 (3) 5m93

◎今後の予定

- ・10月 17～19 日 第 42 回北日本学生陸上競技対校選手権大会 兼 第 73 回東北学生陸上競技対校選手権大会 …北上
- ・10月 25 日 第 38 回全日本大学女子駅伝対校選手権大会 …仙台
- ・11月 1 日 第 52 回全日本大学駅伝対校選手権大会 …熱田～伊勢
- ・11月 14 日 秋保マラソン …未定
- ・12月 OBOG 戦 …未定
- ・12月 三秀総会 …未定 (オンラインにて検討中)

※ 秋保マラソンおよび OBOG 戦開催の折には、後日ご案内致します。

◎編集後記

今号より OB・OG 通信担当を務めることになりました、竹田康人と申します。不慣れなことが多いと思いますが、OB・OG の皆様に東北大学陸上競技部の活躍を臨場感が伝わるようお伝えしていきたいと思ひます。1 年弱となりますがよろしくお祈ひします。

コロナ禍で部としての活動が制限される中、先日の選考会では東北大学男子チームが 2 年ぶりとなる全日本大学駅伝出場を決め、部記録更新という目標に向け、練習に励んでいます。また各種大会において複数の選手が入賞、PB を更新するなど、残りのシーズン、来シーズンへ弾みのつく結果となっております。OB・OG の皆様、引き続きたくさんのご声援をよろしくお祈ひします。

文責 副務 竹田 康人

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