東北大学陸上競技部

OB・OG通信

2020年No.4 （2020.12）

・秩父宮賜杯第 52 回全日本大学駅伝対校選手権大会

5 時間 47 分 38 秒で総合 25 位

・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

・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　２～５ページ

・秩父宮賜杯第 52 回全日本大学駅伝対校選手権大会　５～１１ページ

・自己ベスト更新者　１１ページ

・編集後記　１２ページ

向冬の候、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、各大会における選手の活躍をお伝えします。

◎ 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 (10/17～10/19) 北上総合運動公園陸上競技場（北上）

コロナウイルスの影響で延期されておりました第 73 回東北学生陸上競技対校選手権大会が東北学生陸上競技連盟様をはじめとした皆様のご尽力により、岩手県北上市にて第 42 回北日本学生陸上競技対校選手権大会と併催されました。東北地区及び北日本地区で入賞した選手の結果とその様子を紹介します。

男子 100m

決勝 6 着　白鳥海知(6) 10”89(0.0)
北日本 6 位 , 東北 5 位
準決、予選と異なりうまく加速に乗る。トップの仙台大を除き混戦のレース展開に。6 着でフィニッシュ。

男子 200m

決勝 7 着　白鳥海知(6) 21”67(+2.2)
北日本 2 位 東北 2 位
コーナーでインコースの仙台大に大きく差をつけられ直線に。2 位争いは 3 人ほどで混戦になったが後半は伸びを見せ 2 位でゴール。

男子 800m

B 決勝 5 着　谷口尚大(4)1’58”10
東北 6 位
入りの 100m で出遅れ、6 番手につける。200~400m で順位を上げ、400m 通過で 2 番手につき、ラスト 250m 地点で先頭に出るが、後続に抜かれ 5 着でゴール。
B 決勝 7 着　川島啓 (4) 2’01”73
東北 8 位
1 人欠場し 7 名で出走。ブレイク後、最後尾につき前に出ることなく 7 位でゴールした。

男子 1500m

タイムレース決勝 3 組 8 着　松田将大(M2) 4’02”65
北日本 8 位　東北 4 位
1 周目は集団最後尾で様子を見て、集団のペースが落ち始める 2 周目から徐々に順位を上げる。1000m を 2’41 ほどで通過してやや余力もあったので耐え、ラスト 100m でスパートをかけて数名躱わしてゴール。
タイムレース決勝 2 組 2 着　金田大輝 (3) 4’06”91
東北 8 位
スタートで前に出て 2 番手に位置づける。ホームストレートで集団に飲み込まれるが、集団が縦長になり始めると、2 週目以降の直線から位置を上げ始める。その後 3 番手でラスト 400m を迎える。2 番手の選手のスパートに合わせて先頭を走っていた選手を抜くも、残り 150m でその選手に抜き返される。その後 1 つ順位を上げ 2 着でゴール。

男子 110mH

B 決勝 1 着　鈴木 健大(4)　15”20(-0.6)
東北 8 位
予選からキレは落ちたものの、前半順調に加速。中盤以降も、落ち着いて大きなミスなく走り、先頭を争った。最終ハードルの後、ほかを振り切り 1 着でフィニッシュ。

男子 400mH

B 決勝 2 着　加地拓弥（4）55”31

東北 4 位

予選より前半のスピードが出ていたが、予選のとき以上に後半で足が止まり歩数もバラついて失速。2 着でフィニッシュ。

男子三段跳

決勝 14 等　大坂天心（３）13m28（-0.4）

東北 7 位

1 本目 F

リラックスした助走から跳躍をまとめたが 10cm ファール。実測は PB を 50cm 近く更新するものであっただけに惜しい跳躍だった。

2 本目 F

5cm 弱のファール。1 本目よりも力が入ってステップで前傾気味になっていた。多少無理のあるジャンプではあったが、この跳躍も実測で PB を 20～30cm 更新するものであった。

3 本目 13m28cm（-0.4）

後がない状況で助走を大きく下げた。足は合ったものの力が入ってステップで跳躍が崩れた。結果 PB には程遠い記録で競技を終了した。

決勝 16 等　大木島壮(2)　13m19(-0.7)

東北 8 位

1 本目　13m19(-0.7)

練習では走れていてバネも結構あるように感じていたが、踏切時に失速をしてしまい全体として小さな跳躍になってしまい思うように記録が伸びなかった。

2 本目　12m81(-0.9)

1 本目を踏まえて助走位置を少し後ろにして跳躍に入ったが、踏切で間延びをしてしまいホップがうまくいかずステップで崩れたため 1 本目よりも記録が落ちてしまった。

3 本目　F

1,2 本目の跳躍を踏まえてより助走に重点を置いて跳躍することを意識した。その結果スピードをあまり落とさずジャンプまで跳ぶことができて 3 本の中で 1 番記録が伸びた。しかし、5cm ほどファールになってしまい UB 更新とはならなかった。

男子走高跳

決勝 3 等　山下一也（M2）2m09

北日本 3 位　東北 2 位

1m90 から試技を開始した。助走や踏み切り位置の調整などを行いつつ 2m00、2m03 をクリアした。2m06 の 1 回目は踏み切り 1 歩前で重心が浮いてしまい失敗するも、修正して 2m06、2m09 をクリアした。2m12 は惜しい試技もあったが 3 回失敗に終わった。試合不足により全助走の安定感に課題があったが、今大会はその課題を克服できたように感じる。

決勝 17 等　嶋崎雄飛（1）1m85

東北 7 位

助走が安定しておらず、普段の助走よりも 2 歩少ない助走で跳んでしまった。そのため内傾の際、大股になりスピードが上がらなかった。スピードに乗れないまま無理やり 1m85 まで跳べた形になった。

男子 4×100m リレー

決勝 5 着　東北大学　41”62

北日本５位、東北４位

1 走　上村赳之（３）　予選に比べるとやや力んだ走りになっていた。前を走る秋田大に少し離され二走にバトンパス。

2 走　平井嘉人（２）　バトンを受ける位置は予選より良かった。外レーンのチームに何とか食らいつき、順位変動無しで 3 走白鳥に最高の位置でバトンパス。

3 走　白鳥海知（６）　バトンを受け取ってからのコーナー、外側の秋田大を前半で追

い抜き 4 走藤井へ確実にバトンパス。先頭集団に入る。
4 走　藤井大睦（２）バトンを受け取った直後は 3 位争いを見せるも、後傾姿勢が直せず後半遅れを見せる。ゴール直前でトルソーの差で福島大に抜かれて 5 位でフィニッシュ。

男子 4×400ｍリレー

決勝 4 着　東北大学　3’16”22
北日本 4 位　東北 2 位

１走　白鳥海知（６）　１走は白鳥。スタート後、内側の大学にバックストレートで追い上げられるが、ペースを乱さなかった。200m 付近から本領発揮し、ホームストレートでは圧巻の追い上げを見せ二番手でバトンパス。
２走　水戸部慶彦（６）２走は水戸部。入りの 100ｍでしっかりと加速し、バックストレートで他大学を完全に引き離し 1 位を独走。その後もスピードが落ちることなく 1 位を守り切り、３走平井にスムーズにバトンパス。
３走　平井嘉人（２）　３走は平井。コーナーでの加速を生かして、バックストレートでは二位以下をさらに引き離し、一位を独走する。200ｍ過ぎからもペースを維持し、ホームストレートで福島大に追い上げられたものの 1 位を維持してバトンパス。
４走　加地拓弥（４）　４走は加地。バトンミスで福島大との距離がさらに縮まり混戦となる。300ｍまでは粘りの走りを見せて１位をキープするが、ラスト 100m で 3 チームに追い抜かれ 4 位でフィニッシュ。

女子 100m

決勝 3 着　佐貫有彩(M1)　12”37(-0.5)
北日本 3 位　東北 2 位

かなり出遅れてスタートする。50m 以降から徐々に追い上げ 3 着でゴール。

女子 200m

決勝 1 着　佐貫有彩(M1)　24”84(+1.7)
北日本 1 位　東北 1 位

スタートで出遅れ 1 つ外の選手にやや先行される形でコーナーを抜ける。150m 手前あたりで先頭に立ち、そのまま 1 着でゴール。

女子 800m

決勝 5 着　小川明音　2’18”45
北日本 5 位　東北 3 位

ゆっくり加速し 200m を 7 番手で通過。その後 400m までに５番手に上がる。残り 1 周で前方との差を縮めるものの、５位のままゴール。

女子 400mH

決勝 8 着　柄澤菜々美　1’11”57
東北 6 位

入りは引けを取らないも 2 台目で他選手に置いていかれる。7、8 台目と 1 歩ずつ増やしてピッチの走りで他と 1 台差で通過、最後は疲れて減速しながらゴール。

女子走高跳

決勝 5 等　中村真璃子　1m50
北日本 5 位　東北 4 位

練習跳躍ではいい動きだったので 1m50 から跳び始めた。
1m50 は 1 回でクリア。ただ助走の途中で足がつってしまい、無理矢理踏切を合わせてクリアした形となった。1m55 の 1 回目、2 回目は共に高さはあるが奥行きが出ず、落下している途中でバーに引っかかってしまった。3 回目では助走を短くしたが、上手く合わせられず失敗。記録は 1m50 となった。大学最後の対校戦となったが、調子をあげることが出来ず、悔しい結果となってしまった。

女子砲丸投

決勝８等　畠山千果　10m05

北日本８位、東北３位

1～3 投目は、記録を確実に残すようにファールに気を付けて投げた。砲丸が体の中心から離れ、横の回転が強くなってしまった。4 投目は、全身の力をうまく使えず、腕に頼った投げだった。5 投目は、目線が残せておらず、開きの強い投げになってしまった。6 投目は、グライドの途中で止まってしまい、勢いをいかせていない投げだった。

女子 4×100m リレー

決勝７着　東北大学　51”49

東北６位

佐貫(M1)加速区間では他に並ぶが中間を過ぎると周りを置いていき、大幅に詰まりながらバトンパス。渡した時点で１番手。

小川(3)50m 時点で暫定１番手チームに内側から抜かれる。少しまごついて減速しながら 4、5 番手目でパス。

柄澤(4)バトンを受け取ってから 50m 前後で内側の 3 選手と横並びに。直前で少しピッチが落ち 1 つ後ろにいたチームとほぼ同時でバトンパス。

伊藤(1)7 番手で受け取り、6 番手と横並びで直線に。数 m 前に捉えピッチを維持するが、終始差は縮まらずフィニッシュ。

女子 4×400m リレー

決勝７着　東北大学　4’16”65

東北６位

柄澤(4)100m 通過で 1 つ内に追い付かれる。300m 手前で見かけ 7 番になるが最後は前との差を維持しバトンパス。

小川(3)ブレイク時 1 つ前とは 50m 以上の差。後半で追い上げその差を 2 秒以上縮めるが順位は変わらず。

伊藤(1)前半積極的に前を追うが後半で徐々に減速。差は広がった。

加藤(4)1 つ前とは 6、70m 程の差でバトンを受け取る。その差を少しずつ詰めるが順位はそのまま。勢いよくゴールに飛び込む。

◎ 秩父宮賜杯第 52 回全日本大学駅伝対校選手権大会(11/1)

…熱田神宮(愛知)～伊勢神宮(三重)

東北大学は 9 月 28 日に行われた東北地区予選を通過し、2 年ぶり 14 回目の本大会出場を決めました。今年は部記録更新という目標のもと、コロナ渦での様々な制限のある中でチーム一丸となって取り組んできました。しかし、高速駅伝となった今大会では、上手く波に乗ることができず苦しい駅伝となりました。出走した選手のコメントを掲載します。

第１区　立野佑太（M1）

修士 1 年の立野佑太と申します。今年は一区を走らせていただきました。自分の中でも走りたい区間だったため、とても楽しみなレースでした。本番前の予定では、例年通りのスローな展開だったらつけるところまでついていくというプランでスタートしました。しかし、実際に始まると、最初から自分の想定よりもはるかにハイペースなレース展開で、1 km 以降一人旅をすることになりました。5000 m までは比較的順調でしたが、自分以外の他大学が既に全く見えなくなり、後半はかなり苦しい走りとなり、タイムとしても本当に最低限の走りでした。チーム全体も目標としていた部記録には遠く及ばず、他大にも大きく引き離される結

果となりました。来年、チームとしてもう一段階成長して伊勢路に戻ってくることができるように精進していきたいと思います。最後になりますが、多くの方の応援・サポート、OB・OG の皆様のご支援のおかげで、今回私たちは全国の舞台で戦うことができました。本当にありがとうございました。

第 2 区　田沼怜（4）

2 区を走りました田沼です。昨シーズンは自分の代で連続出場を止めてしまいましたが、OB の方々のご支援のおかげで最短で伊勢路に戻ってくることができました。ありがとうございました。

本番は、入りの 1km、5km だけは時計を見ることだけを決めそれ以外は 1 秒でも速くゴールすることを考えて走るつもりでした。入りの 1km は登りで 3’09、ちょっと速かったですが許容範囲ですし、動きも今日は良さそうかなと思いました。その後 3km までは登りでペースが少々落ちたものの順調に走れていましたが 4km 手前で右の靴紐がほどけてしまいました。きちんと毎回のように 2 重結びもしていたのですが。さすがにあと 7km を走れるわけもなく 1 回止まって結び直しました。これが最大の反省です。リズムも悪くなり、切れかける気持ちを保つので精一杯でした。

1 区立野から 2 区田沼へ襷リレー

5km 通過は止まったこともあり、予定より遅くそこで焦ってペースを上げるも、うまくリズムに乗れないような走りでした。ラスト 2km で切り替えてラスト 1km の木曽大橋でもう一度あげるつもりでしたが、9.5km 地点付近で予選会と同じく腹筋を攣ってしまいました。ラスト 400 くらいで盛り返してラストスパートをかけられたもののこの 1km でかなりペースを落としてしまいました。これが 2 つ目の反省です。

予選会の時は原因はオーバーペースでしたが、今回は TT 以降の筋疲労が抜けきってなかったのと、力みで普段の走りが出来なかったことだと思います。

初めての全日本は洗礼を浴び、非常に苦しい走りとなってしまいました。しかし自分にはあと 2 年チャンスがあるので、もう一度伊勢路に戻って来て戦えるように 1 年間頑張ります。これからもご支援宜しくお願い致します。

第３区　石垣雅生（3）

個人反省（３区）

・コース　11.9km（Garmin 計測 11.88km）

・タイム　38’41　（3’15/km）

・ラップ　3’10-11-16-18-16-16-21-17-20-21-14-2’40(880m)

・気象状況　９時　四日市市

天候：晴れ　気温：13℃　湿度：67%　風向：北　風速：2m

・実際のレース展開

タスキをもらってすぐに少し上って、長い橋がある。坂は全然きつくはないが、入りがハイペースになるのを抑えてくれるちょうど良い坂であるので、意識的に遅く入る必要はない。緊張からか最初の 1km くらいで口が渇き、パッサパサになった。

揖斐長良大橋の下りのリズムでペースを安定させて 4km あたりまで行ったが、町屋大橋の上りで上手くリズムに乗れずに少しペースが落ちてしまい、そこから速い動きに戻せなくなり、ダラダラと走ってしまった。上りで若干ペースが落ち、下りでは上手くペースが作れずにダラダラ平地を走り、上りでまたペースが若干落ちる、みたいな悪循環のままペースが上がらず 3’16~21/km くらいで PR をした。ラスト 2km 手前の上りでようやくギアが上がり、リズムを作って上り、下りで焦ってスパートをかけてラストまで走り切ったが、流石に取り返しのつかないほど遅くなってしまっていた。

・反省点

キツくてペースが落ちているわけではないのに、強気に攻めることが出来ず、ズルズルとペースが落ちてしまった。走りながら、調子は悪くはないが良くもない様な感覚があり、ペースを上げたい気持ちと、このまま 11.9km を走りきれるかという不安があり、走りを楽しむことが出来たが、いまいち自分を追い込むことが出来なかった。中盤追い込めなかったことでラストは上げられたが、走り終わった後にはまだ余裕が残ってしまっていて、中途半端な結果だった。一人で走るときの精神的な弱さが出てしまった。精神的な弱さが一番の反省点。

ロードで一人でペースを作り長い距離を走り抜く経験が足りなすぎた様に思う。予選会や 17 日の TT では集団でそこそこ速いペースで走ることが出来、予選会前の練習などを通して集団で走る力はついているが、一人になって同じようなペースで自分を追い込む経験が少なかったので、レース中の不安が大きくなり、強気に攻めた走りが出来なかったのではないかと考える。

部記録更新という目標を立てて一年間練習してきて、コロナので中だるみしてしまった 5 月以外は、目標に向かって高いモチベで練習できていた。目標にしてから 1 年間で達成できるような甘い目標ではなかったので、来年も継続して部記録更新を目標にしていきたい。

密かにライバル視していた、信州大と日本文理大にボロボロに負け、部記録も更新できず、個人的にも目標は達成できず、悔しい結果となった。伊勢路のリベンジは伊勢路でしか出来ないので、成長した姿でまた来年伊勢路に戻ってこられるように練習に励みたいと思います。

１年１ヶ月、みんなの支えがあってここまでやってくることができました。目標は達成できず、部記録更新した代の PC として名を刻むことは出来なくて残念ですが、来年こそは自分が走って部記録更新をしたいので、またみんなで頑張りましょう。OBOG の皆さま、多大なるご支援をありがとうございました。

第４区　八鍬佳紀（2）
伊勢路での 11.8km はまさに別世界を走っているような感覚でした。長距離の持つ楽しさを実感する事ができました。
それと同時に多くの方々の支えで私達は競技を続けられているということを実感した大会でもありました。
来年は成長した姿を見せます。応援ありがとうございました。

第５区　牧野雅紘（3）
5 区を出走しました。3 年生の牧野雅紘です。OB・OG の皆様,厚いご支援ありがとうございました。我々長距離部員一同は全日本大学駅伝の部記録である 5°41’20 を更新すべく昨年の予選会敗退後以降,努力を続けてまいりました。しかし結果は 5°47’38 と部記録達成はかないませんでした。来年こそは部記録を更新できるよう 1 年間努力してまいります。引き続きご支援よろしくお願いします。
結果は以下の通りです。
5 区(12.4km)個人成績：40’58(ave3’18) 25/25 位　全体成績：5°47’38 25/25 位
手元のラップタイム：2’59-3’06-16-15-17-16-23-24-24-23-20-19-1’40(510m)
5 区は信州大学,東北大学の 2 校の繰り上げスタートで始まりました。レースプランとしては実力の近い信州大学にできるだけついていくというものでした。しかし信州大学が想像を超えるハイペースで 1km を走ったため 1km 過ぎで離れた,というよりはついていけず単独走をすることになりました。単独走をすることも想定していたため不安はなかったのですが,7km 付近でこのペースで走り続けることは不可能だと思い,意識的にペースを落とすことにしました。しかし最初の 1km で足を使っており想像以上にペースが落ちてしまい,そのままペースを上げることができずにゴールとなりました。楽しい伊勢路ではなく苦しくて悔しい伊勢路となってしまいました。そして個人やチームとして最下位だったことよりもチームの目標達成の足を引っ張ってしまったことに歯がゆい気持ちでいっぱいです。この気持ちを忘れることなくもう 1 年精進していくことを誓います。来年も伊勢路に戻ってきて部記録更新を成し遂げます。来年こそは沿道での応援をよろしくお願いします。

第６区　脇田陽平（M1）
全国大会の舞台は、大学に入ってから何度か登録メンバーには入れていただいましたが、今までの競技人生出走するのは初めてであり、東北大での競技を続けて 5 年目にして、やっと高校卒業時に大学で競技を続ける目標として定めた 1 つである、全日本大学駅伝の舞台に立つことができた嬉しさがある一方で、思っていた通りの走りが全くできず、チームとして、個人として目標の達成には程遠く、悔しさが大きく残る試合となりました。
本大会に参加するにあたり、遠征にかかる費用や、試走へのご協力等、多くの支援をいただきまして、OB・OG の方々には本当に感謝しております。

ラストスパートをかける脇田

あと１年しかないですが、ラスト１回チャンスが自分には残っています。

来年には最終学年、最上級生になりますが、もう一度、伊勢路に戻ってきて今年感じた悔しさを晴らしたいとと思いますので、引き続き応援の程よろしくお願いします。

第７区　柚木友哉（M2）

7 区を走らせていただきましたＭ２の柚木です。結果は以下の通りです。

７区 17.6 km

3.03-05-11-13-9-10-13-17-18-21-21-22-18-25-25-28-16-1.57(600m)

5km 15.43　　10km 32.04　　15km 48.59　16km 52.27

レースプランは終始 3 分 12 秒くらいで押して、ラスト 1 kmで急な登り坂からのラスト 600mは下りなので登りで力を出し切りタイムを削るプランでした。当日の７区の天候は、日差しがかなり強く、向かい風もありました。レースの展開は、早発の他２人（広島経済大、信州大）が突っ込んで入りました。走り始めは少し離されましたが、向かい風の中単独走するよりは少し頑張って付いた方が良いと考え、１ｋｍ過ぎで二人に追いつき、後ろにぴたりと付きました。５ｋｍで日本文理が遅れたのを確認しました。７ｋｍくらいの給水所で信州大に離され単独走になりました。一人になってから一気にきつくなりペースが落ちてしましました。１１ｋｍくらいで遅れていた日本文理大に追いつかれました。そこから粘って日本文理大の後ろについて走りました。ラスト１ｋｍの登りでスパートをして日本文理大を突き放し、登りきったところで力を出し切りラスト６００ｍは死に物狂いで坂を下りました。

力を出し切りゴールする柚木

私は大学院から東北大に進学し、去年は予選会で自分が良い走りができなかったのもあって全日本大学駅伝の出場を逃したため、全日本大学駅伝に出場するチャンスは今年で最後でした。学生陸上ラストイヤーとなる年で、最初で最後の全日本大学駅伝に出場することができ、学生というステージでの競技生活を満足して終えることができます。ＯＢＯＧの皆様のサポートのおかげで、最高の大舞台で走ることができました。誠にありがとうございました。

第８区　松浦崇之（M1）

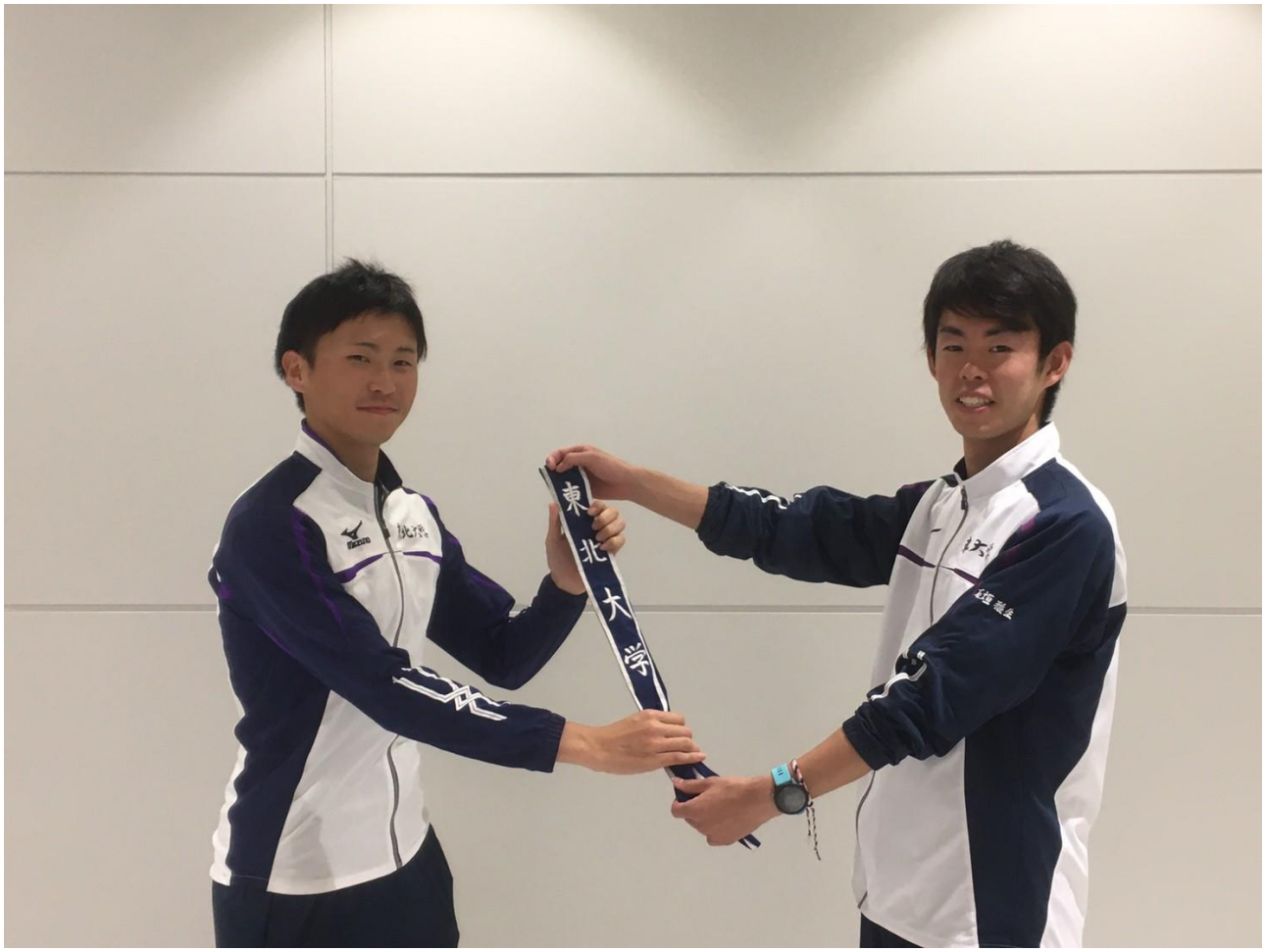
スタートを切る松浦

５回目の全日本大学駅伝を終えて、６回目の全日本大学駅伝に向けて

８区　19.7km　60’02　区間 16 位

私の学生陸上はあと一年です。大学記録が更新できるチャンスはあと１回です。「全日本大学駅伝で部記録を更新する」、これが私の部活動に所属する唯一の理由です。それが実現できるよう、あと一年精進します。OBOG の皆様、そして部員の皆様、ご支援、ご声援ありがとうございます。

中部国際空港にて。下段右から１区立野、２区田沼、３区石垣、４区八鍬、５区牧野、６区脇田、７区柚木、８区松浦。今年は感染症対策のため伊勢神宮でアンカーのゴールを待つことはできなかった。



大会終了後、パートキャプテン（ＰＣ）の引継ぎ式も行われた。
右が旧ＰＣの石垣、左が新ＰＣの八鍬

◎ 自己ベスト更新者（10/1～11/30）

・男子 400m
　片桐　大智（3）50”18　　（仙台大競）
・男子 1500m
　金田　大輝（3）4’06”10　（仙台大競）
・男子 5000m
　松舘　　快（3）15’43”40（仙台大競）
・女子 800m
　小川　明音（3）2‘16“68　（仙台大競）
　加藤ひより（4）2’22”26　（仙台大競）
・女子 400mH
　柄澤菜々美（4）1’11”23　（東北インカレ）

◎編集後記

全日本大学駅伝や東北インカレが終わり、冬季練習の時期になってきました。今年はコロナ渦で陸上競技部にとって苦難の 1 年となりましたが多くの選手が活躍しました。来年さらに飛躍するためには冬季に地道な練習を積み重ねることが何よりも重要です。しっかり目標を持ち、怪我に気を付けながら、感染症対策を万全に部員一同冬季練習に励んでまいりますので、今後とも応援よろしくお願いします。　　【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