

---

# 東北大学陸上競技部

## OB・OG通信

2021年No.4 (2021.10)

---

- ・ 秩父宮賜盃第 53 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 39 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 年連続 15 回目の全日本大学駅伝出場！
  - …女子 3 位！3 年ぶりの単独チームでの出場！
- 

- ・ 秩父宮賜盃第 53 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 39 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 2～12 ページ
- ・ 各種大会 13～15 ページ
- ・ 自己ベスト更新者 15 ページ
- ・ 今後の予定 15 ページ
- ・ 編集後記 15 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 53 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 39 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 53 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 39 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 (9/27)

・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 2 チームに分かれ、駅伝方式(第一区 5 km、第二区 4 km、第三区 6 km)で合計タイムを競いました。男子チームは圧巻の走りで、2 大会連続 15 回目となる全日本大学駅伝出場を勝ち取りました。女子チームは 1 年から M2 年まで全力を尽くし、3 位という結果になりました。男子のリザルトと 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、女子のリザルトと 5 km、4 km、6 km、の観戦記、出走した 6 名の感想を紹介します。

・男子対校戦結果

順位	大学	記録
1 位	東北大学	5 時間 36 分 19 秒
2 位	岩手大学	5 時間 44 分 25 秒
3 位	東北福祉大学	5 時間 55 分 40 秒
4 位	東北学院大学	6 時間 00 分 24 秒
5 位	仙台大学	6 時間 01 分 49 秒
6 位	山形大学	6 時間 07 分 45 秒

	氏名(学年)	記録
16km	松浦 崇之(M2)	48' 34"
	脇田 陽平(M2)	51' 07"
	立野 佑太(M2)	52' 26"
	牧野 雅紘(4)	52' 37"
10km	井上 大輝(3)	32' 08"
	工藤 大介(3)	32' 23"
	安本 尚生(1)	32' 36"
	三浦 大樹(M2)	32' 58"

・女子対抗戦結果

順位	大学	記録
1 位	東北福祉大学	1 時間 47 分 55 秒
2 位	石巻専修大学	1 時間 58 分 40 秒
3 位	東北大学	2 時間 12 分 35 秒

	氏名(学年)	記録
A-1(5 km)	上條 麻奈(M2)	20' 47"
A-2(4 km)	木村 瑞葉(1)	17' 55"
A-3(6 km)	小山 麻妃(2)	28' 07"
B-1(5 km)	阿部 柚佳(3)	20' 45"
B-2(4 km)	加藤 ひより(M1)	17' 50"
B-3(6 km)	前川 美琴(1)	27' 11"

## ○16km 観戦記 (松浦・脇田・立野・牧野)

作戦は全員フリー。経験豊富な選手が多かったこと、臨機応変にレースを進める必要があったことからこの作戦に決定した。当日の調子も加味したレースプランをメンバー間で共有した後レースは開始した。スタート直後に松浦が1人飛び出し、独走状態となった。松浦に続く第1集団は東北大の脇田を含む6人で形成され、第1集団と第2集団の間に単独走をする立野。その後ろに牧野を含む第2集団が続く形でレースは進んだ。松浦は一度も1位を譲らず平均3'00/kmを切るペースで完走した。第1集団では10km付近で脇田が集団を抜け出し2位でゴール。立野は3km付近で第1集団に追いついた後、腹痛によりペースダウンするものの、粘りの走りを見せ6位でゴール。牧野は10km付近で第2集団を抜け出し7位でゴールした。16kmが終わった時点で2位の岩手大と7'30近くの差をつけ、東北大が1位となり10kmのレースがスタートした。

## ○10km 観戦記 (井上・工藤・安本・三浦)

16kmの部終了時点で2位と約8分差あったので、ペースの上限を3'10/kmに定めてそれ以上速く走って急失速しないようにすることだけ統一してレースに臨んだ。レースは競技場を出るまでに東北福祉大の選手が1人飛び出し、仙台大の4人の集団、工藤と安本が引く大集団が続いた。井上と三浦もこの大集団の前方でレースを進めた。5km手前で先述した大集団が仙台大の集団に追いつき、6km手前で岩手大が大集団のペースを上げ、7km地点で先頭を独走していた東北福祉大の選手に追いつき先頭集団となった。残り約400mあたりで井上がスパートをかけて1位でゴールし、その後工藤、安本、三浦の順にゴールした。

## ○出走選手感想

### 1. 松浦崇之 (M2) 16km 48:34 [全体1位]



力走し全体トップでゴールしたエース松浦

#### レース展開

スタートからゴールまで他の追随を許すことなく先頭でした。

#### 反省点

序盤においてリズムが安定するまでの走りや終盤におけるフォームの崩れ。  
全日本大学駅伝に向けての抱負

特別なことはせず、いつも通り頑張ります。そうすれば、自ずと結果はついてきます。そのために6年間も練習してきましたので。

### 2. 脇田陽平 (M2) 16km 51:07 [全体2位]



松浦に続いて2位でゴールした脇田

#### ・レース振り返り

他大学の力のある選手がDNSだったこともあり、松浦についていく選手はおらず、2

位集団が仙台大1人、岩手大、山形大の選手が2人ずつで構成され、メンバーも事前に想定していた通りだったので、少し早めのペースではありましたが、他の選手が少し息が上がりだしている中、集団の中で一番楽に走れている自身があったので焦らず入ることができました。

8km くらいまでは基本的に集団の先頭のすぐ後ろで周りの状況を見ながら走り、給水の時だけ集団に巻き込まれないように少し前が出るようにしており、出所を伺っていました。8km 過ぎから集団が少しばらけだしたので、集団を振り落とすことを考え、時々前に出て少しペースを上下させ、12km 手前で後ろとの差が開きだしたのを確認してリズムを切り替えてペースを上げ、完全に離してから安全のためにいったんペースを落とし、最後少し上げてゴールしました。

#### ・レース反省

結果、レース展開、走りの感覚すべてほぼ満点に近かったと思います。順位も目標通り2位を取れ、意識していた岩手大の選手にも1番手には50”、2番手の選手には2’近く差をつけることができました。タイムもコースの関係で少し距離が長かったことを考えれば、目標を上回ることができました。と走りとしても前半はリズムに乗ってピッチを上げながらストライドは抑えめにして省エネの走りをし、後半はペースアップのために多少ピッチが落ちてもストライドを広げて走ることができ、いい動きができたと思います。

課題点を挙げるとすれば、他の選手がいない状況で同じ走りができたかどうかという点です。今回は序盤から力が近い選手が多くいたことで、予定していたペース帯でリズムを作ることができましたが、今後駅伝に向けて、単独走だったり、自分より力が上の選手が多くいる中でどこまで自分の理想の走りができるかが重要になってくると思います。

#### ・まとめ

チームとしては、11月7日の全日本大学駅伝本戦に向けて引き続き頑張っていきますので、応援の程よろしく願いいたします。

### 3. 立野佑太(M2) 16km 52:26



単独走になるも懸命な走りをする立野

大目標 50 分台、中目標 51'30"、最低限 52 分台という目標を持って走った。

序盤、松浦を除く第一集団は自分の想定より速く、第二集団は自分の想定よりも遅いという最悪な展開となり、前半 3km は1人で浮いてしまった。一人旅のまま 13km 走るのはきつと考え、3km 過ぎで前集団が落ちてきたのも見えたため、強引に4キロでペースを上げ集団に追いついた。かなり無茶苦茶な序盤の走りをしてしまったためか、10km まではかなり調子良く走れたものの 12km 過ぎで差し込みがきてしまい、そこからは痛みを抑えながらとにかく走り切るというレースになった。16km 通過は 51'33 と中目標までは概ね達成できたが、個人的には悔しいレースだった。

### 4. 牧野雅紘(4) 16km 52:37



集団を先頭で引っ張る牧野

距離:16.22km

ラップタイム:3' 14 14 19 20 21 18 14 17  
15 15 15 13 10 10 05 12 (35)

平均ペース:3' 15/km

自分でペースをコントロールしながら集団を引っ張った後、単独走でよいラップタイムを刻めたことは本選に向けて自信になりました。本選まで一か月、単独でも自分の力が最大限発揮できるように、単独走を中心に練習していきます。今年のチーム目標は昨年に引き続き部記録更新です。チーム全員で部記録更新を目指す姿を応援していただければ幸いです。

## 5. 井上大輝 (3) 10km 32:08[全体1位]



全体トップでゴールしたPC井上

### ○プラン

1.6kmコース1周+2.1kmコース4周だったので、ラスト2周までは我慢。つまり余裕を持って走ることに専念しようと思っていました。16kmの部が終わり7'50という大差があったので落ち着いてレースに挑むことができました。

### ○展開

スタート直後は外側の選手たちにブロックされてしまい一瞬最後方の集団に取り込まれましたが、すぐに大樹さんと一緒に抜け出して工藤と安本の引く集団に追いつきました。1.6kmコースが終わるくらいで先頭の前方に位置を変えました。その後は集団前方の外側に位置し続けました。大きな集団の中にいると、カーブのときに前の選手が減速して詰まることが多いと思ったからです。残り2周で給水をとったときに岩手大

学が4人でペースを上げていて少し反応が遅れましたが工藤と共に対応することができました。7km地点あたりでスタート直後に飛び出した福祉大の選手を吸収し、先頭集団になってから全体1位を意識し始めました。そして、ラスト1周手前で集団の先頭にいた選手がペースを落としたように感じたので前に出ました。この時は勝負を仕掛けて前に出るというよりは牽制し合うのを嫌って前に出ました。残り1kmあたりで岩手大学の選手がスパートしたときは70mくらい離れてしまい全体3位を確保しようと思いましたが、しかし、体育館のカーブを曲がって先頭との差が縮まっていたので、1位の可能性が再燃したからか体が動き、芝のコートに入るカーブで減速せずにスパートをかけました。結果的に全体1位を取れましたが、それよりかは岩手大学の1番手に勝てたこととプラン通りにレースを進められたことが嬉しかったです。全体1位は自分がペースを上げようと思ったタイミングで岩手大学が挙げてくれたことなど運が重なったサブライズ程度に思っています。

### ○最後に

予選会の出場にあたって佐藤部長、吉田監督、彦坂副部長をはじめ様々な方の協力があったことを感謝申し上げます。また、予選会の開催・運営に尽力してくださった東北学連と岩手陸協の方々にも深く感謝申し上げます。これからも応援よろしくをお願いいたします。

## 6. 工藤大介 (3) 10km 32:23



集団で力を温存する工藤

東北大学は、16kmの部で2位の岩手大学に対して約8分の大差をつけていました。そのため、スタート前に10kmは攻める必要がなく、最低限の走りをすれば勝てると思っていた。

レースではある程度の集団で走る形になりました。その中で、ラスト1km付近までは先頭集団につけていましたが、最後のスパートには対応できず他の選手に差をつけられてしまいました。前半に集団を引っ張り、岩手大学の選手と小競り合いをしていたため体力を消耗してしまったことが最後のスパートに対応できなかった原因であると思います。

今回の予選会では16kmでかなりの差がつかしました。そのため私達は精神的に楽な状態でスタートできました。16kmを走った先輩方に感謝したいです。それと同時に先輩と自分との実力差を痛感しました。目標である全日での部記録更新のためには、5番手以降の選手の粘りが重要になると思います。予選会のように先輩頼みでなく、自分がタイムを削り出すという気持ちを持ち、本戦に向けて頑張っていきます。

最後に、このような状況の中で予選会を開催して下さった東北学連、大会出場のために大学と交渉をして下さった陸上部の先生方、そして応援して下さいった部員に感謝を申し上げます。本戦まで引き続き応援をよろしくお願いします。

## 7. 安本尚生 (1) 10km 32:36



↑一年生ながら激走した安本

先日行われました全日本大学駅伝の東北地区予選会の振り返りをします。

自分は10kmの部に出場しました。10kmの部の前に行われた16kmの部で、先輩方が2位の岩手大学に8分近くの差をつけてくれたため、あまりプレッシャーは感じませんでした。それでもかなり緊張してスタート地点に立ちました。

レースはさほど速くないペースから始まり、自分は2位の岩手大学をかなり意識しながら集団で走っていました。集団の小刻みなペース変動、大集団ならではの走り辛さ、自身の調子がよくないことなど色々なものが相まって、自分はそこまでキツくないはずのペースをかなりキツく感じていました。今思えば時計を気にせず、集団に身を任せて走るだけで良かったのですが、自分の感覚とペースが全く一致していなかったことから焦りが生まれチラチラと時計を見ながら走っていました。

6km過ぎに岩手大学が集団のペースを一気に上げました。正直自分はそのままで大分体力を使っており、非常にキツかったのですが、何とか集団につきました。今冷静に考えれば、あそこで集団につかずレースを終えるのが予選会の走り方としてはベストだったのですが、そこまで頭が回らなかったです。ペースが上がった後、1kmくらい集団について走ることができましたが、7km過ぎに自分の体力と気力が切れてしまいました。そこからはただ走りきただけでした。レースの内容としては途中で失速し、ラストも上がらないという非常に良くないものでした。それでも自分は岩手大学の3番手には勝てましたし、井上さんの快走もあって東北大として10kmの部で勝つこともできました。そういった意味では仕事はできたと言えると思っています。

次に、予選会までの期間についての振り返りをします。自分は入学後、6月くらいにポイント練習に参加できるようになってからは非常によく走っていました。恐らく、東北大の練習サイクルが自分に合っているのだと思います。そこから、七大戦や予選会のメンバー選考など重要な場面にもしっ

かりと合わせることができていました。しかし、9月の半ばに調子が一気に落ち、うまく走れないまま、予選会に近づいていきました。それまで、ずっと調子が良かったばかりに調子が悪い時の過ごし方が分かりませんでした。そのため、ジョグのペースを速くしたり、食生活を変えたりなど色々試行錯誤しましたが、調子は上がりず焦りのみが増えていきました。これが予選会の1番の反省点です。

最後に、今年の予選会はたくさんの人のおかげで勝つことができました。大会に出れるよう交渉して下さったチームの方々、円滑な大会運営をして下さった学連の方々、予選会メンバーのためにサポートしてくれたチームの方々、ミーティングや練習を一緒に行ってくれた予選会メンバーの先輩方など、こういった方々には非常に感謝しています。本線での部記録更新という目標に向かってこれからも頑張っていこうと思います。ありがとうございました、そしてこれからもよろしくお祈りします。

## 8. 三浦大樹 (M2) 10km 32:58



### 集団から離れるも粘りの走りの三浦

#### ・今シーズンについて

今シーズンは6年目にして最も順調に練習が積めた年でした。私は毎年怪我が多く、中々1年を通して継続的な練習を行えた年が少なかったですが、今年はこれまでの経験を生かしつつ、自分の体をうまく管理して安定した練習ができました。昨年度の後半はレースで全く力を発揮できない時期がありましたが、今年に入り6月の東北イン

カレでの入賞や5~8月に最後の基礎作りとして2部練を取り入れるなど、少しずつレースでも力を発揮するための自信をつけていきました。その結果予選会前1週間は昨年全日本を走ったメンバーが行っていた以上の練習をこなせていました。

#### ・レース展開

序盤は福祉大1人と仙台大の集団が飛び出し、その後ろに岩手大学と東北大学の集団が出来ました。細かいペースの上げ下げはありながらも基本は一定のペースで進みました。7kmくらいで岩手大学がペースを上げたタイミングで集団が崩れ始め、自分はペースの上昇した集団には着かず、後方で自分のペースを刻むことに徹しました。後半粘りきれずにペースダウンはしましたが、全体の9位、チーム内4番目でゴールしました。

#### ・レース中の心境

序盤はとにかく集団を利用しつつ、岩手大学は徹底的にマークし6kmくらいまでは余裕を持っていこうと考えていました。実際に3周目に入る時点で余裕をもって集団に着けることが出来ていたため、精神的に余裕を持つことも出来ていました。

個人的なターニングポイントとしては3周目中盤で岩手大学が4人でペースアップを図った場面だと感じています。競技場を出た段階ではしっかり付けていましたが、野球場の裏の登りで少し差が開く場面がありました。この時点でももちろん個人のレースでの勝利やタイムを求めるのであれば何が何でも付いていかなければならない場面でした。ただ、予選会ということを考え、試合終盤まで2位のチームとほとんど差がなく、また16kmでのリードがあることを考えたときに、力を使ってもう一度集団に追いつくのではなく、自分の動きを維持した状態で最後の1周に入り、きっちり走り切ることが優先だと考え、このタイミングで自分は集団から離れ自分のペースを刻んでいく判断をしました。

しかし、結果的には単独走となってから急激に動きが悪くなり、最後の1周に入る時点で余裕があまりなくなっていました。

た。その後最低限岩手大学の4番手の選手をとらえゴールすることは出来ましたが終わってみればタイムや順位等は自分が思い描いていたものとは言えない結果でした。

#### ・反省点

一番の反省点は後半3kmからペースを落としてしまったことです。序盤から他大のペースに合わせた走りをしたことで、そこまで速くないペースでも余計な力を使ってしまい、後半のペースアップに対応する力が残っていませんでした。全日本の本戦では他大を意識するというより自分の動きを作り、淡々と刻んでいくことが求められると思います。本戦まではしっかり自分の動きを作り後半まで維持できるように意識していきたいと思います。

また、直前1週間は嫌な緊張感があり、

### ○全日本大学駅伝の抱負

長距離PCの井上大輝です。先日行われた予選会で優勝し、今年も全日本大学駅伝の出場権を獲得することができました。応援してくださった皆様、ありがとうございました。今年には院生を中心に夏以降伸びてきた学部生を融合したチームとなっています。本戦では2004年に出した部記録(5時間41分20秒)の更新を目指します。今後も長距離パートおよび東北大学陸上部の応援をよろしく願います。

東北大学学友会陸上競技部長距離PC 井上大輝

\*以上写真は東北学連の提供です。ありがとうございました。\*

### ○5km 観戦記(上條・阿部)

スタート直後に第一集団と第二集団に分かれ、上條と阿部は第二集団についた。第二集団は福島大学、仙台大学と東北大学の4人になり、およそ4'00で初めの1kmを通過した。3km付近で前にいた岩手大を抜き、第二集団は福島大学と東北大学の3人になった。3kmまでは特に大きなペース変動なく集団でタイムを刻んだ。残り2kmになったところでややペースが上がり、ラスト1kmで上條がペースを上げた。そこで阿部が少し集団から遅れた。残り400mあたりで福島大がスパートをかけ始め、上條がやや遅れた。阿部が残り150m付近からラストスパートをかけ、最終的に東北福祉

大学、石巻専修大学、福島大学、阿部、上條の順で2区へと襷をつないだ。チームの作戦としては、東北大学のAチーム、Bチーム同士で競えるように、同じくらいのタイムで襷をつないでいくことだった。そのため1区に関しては作戦通りのレースとなった。

寝付きが良くなかったりとメンタル的な管理についてもあまり良くなかったかなと感じています。調整がうまくいっていてもやはりチームの命運を背負う緊張感があるのは予選会ならではの難しさだと感じました。本戦に向けては最後まで自分のやってきたことを信じられるかどうか、そして自分なりに不安なことにも折り合いを付けながら精神状態としても良いものを作り上げていけるように準備していきたいと思っています。

最後になりますが、大会運営に尽力してくださった大会関係者の方々、長距離部員のみんな、応援してくださった部員、OB・OGの皆様感謝いたします。本当にありがとうございました。

### ○4km 観戦記(木村・加藤)

当日の作戦として、3区にたすきをつなぐときにAチームとBチームのタイム差が少なくなるようにチームを編成した。目標タイムは4'00/km~4'10/kmに設定した。加藤と2秒差でたすきを受け取った木村はすぐに追いつき、その後お互いに引つ



張り合いながら2人でレースを展開した。ラスト 500mあたりで岩手大の選手に追いつかれた。同じ頃に木村が遅れはじめた。加藤がラストスパートをかけ、岩手大の選手を振り切り3区にたすきをつないだ。その後7秒差で木村もたすきをつないだ。

### ○6km 観戦記 (小山・前川)

できるだけA・Bチームの差がないまま3区に繋ぐという作戦通り、僅か7秒差で襷が繋がれた。先に襷を受け取ったBチームの前川は、スタート直後に抜かされた岩手大の選手の後ろにつき、そのまま1km付近まで粘った。一方、Aチームの小山は、前川との差をなかなか詰められず、2km付近では仙台大の選手に抜かされた。岩手大の選手から離れた前川は、2周目でペースが落ちたものの3周目も何とかそのペースを保ち、ラストは仙台大の選手が迫ってきたが、抜かされることなくゴールした。小山は、単独走となってしまったが、必死に前の選手を追い、競技場が見えた辺りからスパートをかけてゴールした。

### ○出走選手感想

1 上條麻奈(M2) 5 km 20' 47"



スタート直後の上條

Aチームの1区として5キロを走りました。予選会を走ることが決まったのが直前であったこと踏まえ、楽しんで走ること・自分の役割を全うすることを目標にしています。またレースプランは、自分の状態

をみながら他の選手についていくことでした。予定通り4キロ地点までは3人の集団の中で走りましたが、残り1キロとなったところで少し余裕を感じたためペースを上げました。他の選手を離すつもりでしたが、すぐに追いつかれラストで完全に置いていかれました。

反省としては練習不足はもちろんですが、自分の状態を見誤っていたことです。慎重になりすぎることも良くありませんが、当日の体調や練習状況、余裕度などを踏まえればより賢明な判断ができたと思います。一方で、レースを楽しむという点では目標を達成することができました。この1年半怪我に苦しめられましたが、やっとまともな練習ができるようになり、今回も納得できるタイムではなかった悔しさや以前のように走れないことへのもどかしさもありますが、楽しく走りきることができました。今回学んだことを確実に自分のものにし、学連選抜として出場する本戦に活かします。

また、今回3年ぶりに女子が予選会に出場できたことを嬉しく思います。今回の経験が今後に繋がることを祈ります。最後になりますが、予選会に出場するにあたり多くの方々にお力添え頂きました。この場をお借りして感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

2 木村瑞葉(1) 4 km 17' 55"

あまり練習が積めていない状態でのレースで不安もあったが、今できる走りはできたのではないかと思う。1区がほぼ差がない状態でたすきをつないでくださったので、なんとしてもBチームと離れないようにして3区にたすきをつなごうと思って走った。しかし、最後の方で岩手大学に抜かれ、Bチームとも離されてしまって、7秒差でたすきをつないだ。ラスト離されてしまったのは明らかに練習であり、力不足であったので、冬期はしっかり継続的に練習を積んでいきたい。

応援ありがとうございました。

### 3 小山麻妃(2) 6km 28' 07"



ゴール直後の小山

まず、本大会に出場できるよう尽力してくださった方々、そして応援してくださった皆さん本当にありがとうございました。今年は、中距離を専門としている選手にも力を貸していただきながらではありますが、3年ぶりに対校として出場することができました。女子チームの出場を後押ししてくださった方々にも感謝しています。

続いて、自分自身のレースの反省を行いたいと思います。私は、Aチームの3区(6km)を走らせていただきました。当初の計画では、東北大Bチームの選手を自分が引っ張り、ラスト1周で少しずつスピードを上げていこうと考えていました。

しかし、実際には、2区の選手がBチームと7秒ほどの差で繋いでくれたにもかかわらず、なかなか差を縮めることができず、1周目が終わる頃には大きく差が開いてしまいました。後半落ちてしまうことを恐れて消極的な走りになってしまったことが原因だと思います。さらに、2km辺りで後ろを走っていた仙台大の選手に追い抜かれ最後尾となってしまいました。まだ余力があったので、ここでいけるところまでついていくのも1つの手だったと思います。その後も、何度か切り替えようとはしましたが、単独走ということもあり上手くスピードに乗ることができないままゴールしてしまいました。

今回の結果を受けて、練習メニューを改善する必要があると感じました。予選会前

は、距離を踏むことを第一に考え、PRやロングインターバルをメインに行っていました。そのおかげで体力はついたのでありますが、レースのスピードに対応することができませんでした。今後は、レースペースやそれよりも速いペースに慣れる練習をこれまでよりも多く取り入れていきたいと考えています。

個人的には反省すべき点の多いレースとなってしまいましたが、今後の練習やレースに生かせることをたくさん学ぶことができました。来年はチームに貢献できる走りができるように、今回の反省を生かしながら練習を積んでいきたいと思えます。

### 4 阿部柚佳(3) 5km 20' 45"



スタート直後の阿部

私は今回の予選会では特に入りを意識しました。これまでロードレースでしか5kmを走ったことがなく、大学生になってからは3000mまでしか出場していなかったため、目標タイムよりレースの組み立てや内容に重きを置きました。これまでのレースでは最初にオーバーペースで入り、後半落ちてしまうことが大半だったため、はじめは焦らず周りを見てスタートすること、そして3kmまでは我慢してついていき、残り2kmから上げるということを考えていました。これまでは距離に自信がなかったのですが、予選会へ向けて10000PRを行ったり、jogの距離をのぼしたりと長い距離への不安を払拭できるような練習を積みました。これに

より、先述のようなレースプランを立て、7割方実行することができました。特に、第二集団が良いペースで刻んでいて、そこについていくことができたので比較的楽にレースを進めることができました。一方で後半の2kmはあまり上げることができず力不足を痛感しました。今ある力は出せたと思いますが、トップ選手との差は非常に大きなものです。基礎的な走力はもちろん、ペース変動に対応する力や自分でレースをつくる力をつけていかなければならないと感じました。多くの反省を得ることができ、次に繋がる良い経験になりました。

今回3年ぶりに予選会に出場することができたこととても嬉しく思います。たくさんのご支援やご声援、本当にありがとうございました。なんとか6人集めての出場でしたが、予選会を経験できたことは女子中長だけでなく陸上部にとってもプラスになることだと思います。来年はもっと力をつけて出場ができるよう、今回の経験を生かして練習に励んでいきたいと思っています。

#### 5 加藤ひより (M1) 4 km 17' 50"



1区阿部から襷をもらう加藤

まず、3年ぶりの女子の予選会出場を嬉しく思います。今回の予選会でより団体としての意識が生まれたと感じたので、来年以降も予選会が中長距離女子にとっての目標となり、個人の実力の向上にも繋がればと思います。

レースの反省をします。目標としては、

①Aチームに追いつき、先に襷を渡すこと、  
②4' 10/kmのペースで走ることの2点をあげていました。実際のレースではAチームとほぼ同時に襷を受け取り、前者の目標は達成することができました。タイムとしては、考えていた最低限では走りきることができましたが、目標には届きませんでした。良かった点は4km中3kmほどAチームと並走していたため、気持ちに余裕を持って走れたことです。元々中距離が専門であったため長距離に苦手意識がありましたが、序盤に焦ることもなく、また最後まで気持ちを切らさずに走りきれたと思います。反省点としては、後半に余力を残しすぎたことです。練習不足により自分の余裕度が正確に把握できなかったことが大きいと思いますが、自分の強みや弱みを考慮して事前により良いレースプランが立てられたと思っています。今回のレースはほぼこうなるだろうと想定していた展開と異なっており、結果的には良い方向に行きましたが、レース展開や自分の調子、天候など、事前に様々な状況でのシミュレーションが必要であると改めて感じました。

最後になりますが、このような情勢の中で大会の参加にご支援いただいた方々、応援してくださった方々にお礼を申し上げます。

#### 6 前川美琴 (1) 6 km 27' 11"



ゴール直後の前川

駅伝予選会の振り返りをします。

私にとっては大学初レースがこの大会となりました。最終区間ということもあり、何よりも潰れずに走りきることが私にとって最低限の目標でした。そのうえで、一人で走ることになればペースが落ち続けるのではないかという不安があったため、前に選手がいれば可能な限りついていこうという考えでレースに臨みました。実際には、走り出してすぐに抜かれた選手ついていこうとしましたが、かなり実力差があったため早々に引き離されてしまい、そこから最

後まで単独走が続く形になりました。後続の選手が迫っていたこともあって終盤は粘れたものの、全体としてみると入りが速すぎたためにタイムが大幅に落ちており、根本的な走力不足やペース配分の仕方について努力していかなくてはならないと痛感しました。

大会を通して久しぶりにレースの雰囲気や緊張感を味わえたこと、そして襷を繋いでもらって走れたことが本当に嬉しかったです。ありがとうございました。



↑左から前川(1)、加藤(M1)、阿部(3)、小山(2)、木村(1)、上條(M2)

## ○第39回全日本大学女子駅伝対校選手権大会に東北学連代表として選出された方々の抱負

### 上條麻奈(M2)

先日の予選会の結果、東北学連選抜として全日本女子大学駅伝に出場する機会を頂きました。これまで中距離に力を入れてきたことやここまで思うように走れなかったことを踏まえると、未知への挑戦でもある本番が非常に楽しみです。目標は予選会と変わらず楽しんで走ること・自分の役割を全うすることです。予選会と異なり東北地区の代表として走る責任は重いですが、良い意味でのプレッシャーとして力に変えたいです。自分に必要なことを見極め、本番までの時間を大切に精一杯取り組みます。応援よろしくお祈いします。

### 阿部柚佳(3)

これまで補助員やアルバイトで関わっていた憧れの舞台である全日本大学女子駅伝に、今回選手として立たせてもらえることがとても夢のようです。今年頂いた素晴らしいチャンスを無駄にすることなく、今できる精一杯の走りをしてきたいと思います。そして本大会が自身をステップアップさせる貴重な経験になるよう、たくさんのことを吸収してきたいと思います。応援よろしくお祈いいたします。

## ◎各種大会

### 第 90 回日本学生陸上競技対校選手権大会(9/17~9/19) [熊谷スポーツ文化公園]

#### 佐貫有彩(M2)

##### 女子 100m

予選 4-4 12.11(+0.7)3着 q

準決勝 1-3 12.21(+0.6)8着

##### 女子 200m

予選 2-5 24.94(+0.8)4着 q

準決勝 1-2 25.03(-0.1)7着

100m と 200m に出場し、両種目とも準決勝敗退という結果でした。1ヶ月前の仙台大記録会において、100m で自己ベストを更新したこともあり、自己ベスト更新と一つでも多くラウンドを進めることを目標に大会に臨みました。しかしながら、8月以降、怪我の再発を繰り返し、うまくピークをもってこれず、納得のいくような結果を残すことができませんでした。

今大会の出場は多くの方の交渉・協力により実現しました。この場をもって御礼申し上げます。また、当日はサポートメンバーにきていただくなど、充実したサポート体制の中、競技に集中することができました。今後もこのような支援をしていただけたら、よりよい成果につながるのではないかと思います。

応援、ご支援いただきありがとうございました。

#### 菅田理乃(1)

##### 女子 400m

予選 4-7 57.30 2着 Q

準決勝 3-9 57.35 6着

今回、女子 400m の B 標準を切って初めて全日本インカレに出場しました。今年の 4 月の下旬に入部し、中距離パートのみなさんと一緒に練習しています。受験シーズンは一切走っていなかったため動きが悪く、今シーズンまだ一度も B 標準を切って走れ

ていない状況でしたが試合に臨みました。

予選は 7 レーンだったため入りからスピードを上げました。後半失速はしたものの、2 人の選手が棄権していたこともあり 2 着でゴールし、着順で準決勝には進めました。夏休みに質の高い練習が積めた点や七大戦ぶりの大会出場である点、トップレベルの選手と一緒に走れる点から、自己ベスト更新を期待して走ったので自己ベストとはほど遠かったことが悔しかったです。

準決勝は予選の疲労が心配でしたが思っていた以上に足が動きました。予選同様入りからスピードを上げました。予選よりも早い段階で他の選手が視界に入ってきたため追いかけることに必死でした。再び自己ベスト更新できず悔しかったです。

今大会に参加して、全カレの雰囲気を感じることができたことはよかったです。来年は入賞できるように持久力強化を目指して日々の練習に取り組もうと思います。

最後に、本大会に関する手続きや運営をしてくださった方々、応援・サポートしてくださった方々には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

#### 男子 400m 予選

2-7 佐藤千仁(3)48.57 3着

スタートから 100m はリズムに乗って徐々に加速する。バックストレートに入ってから内側の実力者のスピードにおいていかれそうになるも、第 3 コーナーで再加速し追いつく。ラストまで粘ったが力及ばず 3 着。

#### 女子 800m 予選

6-3 小川明音(4)2:14.77 7着

100m のブレイク地点で集団の最後尾(9番手)に着く。そのまま 400m を 63 秒で通過。400m から 600m にかけて 7 番手まで順

位をあげるものの、700m 通過後 1 人に抜かれる。ゴール直前に 1 人追い越し、全体の 7 着でゴール。

### 男子 400mH 予選

#### 1-8 加地拓弥(M1) 52.93 6 着

400mH では、今年は B 標準が前年の 51” 20 から 52” 00 まで下がった中、8/8 の仙台大競技会にて 51” 98 の自己ベスト・部記録を出し、B 標準を切って今大会に出場しました。

スタートから 1 台目までほぼ完璧に入り、バックストレートに入ってから周りにつられてオーバーペースになり過ぎないように 4 台目まで越えました。しかし、5 台目でやや間延びしてしまい、減速。6 台目でギアチェンジを図るものの上げきれず、一気に置いて行かれました。ホームストレートに入ってから 15 歩で行くことが精一杯でスピードは維持できず、6 着でのフィニッシュでした。

今季は 6 月の東北インカレ以降調子を上げ、自分の中で最も良い走りの感覚であった大学 2 年時をようやく超えた手応えを感じ、その勢いのまま標準を突破することができました。しかし、全カレ 2 週間前に就職活動や研究活動の影響で、満身に練習を積み切れない期間があり、一度調子と体力を落としてしまった中で再び調子を上げて臨んだ大会でもありました。レース後半に粘り切れなかったのはこの詰めの甘さであると感じています。

また、今回マイルリレーも同時に出場させていただきました。私事ではありますが初めての全国の舞台で 2 種目も走れた上に、今夏の東京五輪を沸かせた日本代表選手たちと同じ場所で走るといった貴重な経験をさせていただき、日本トップレベルの走力

を肌で感じる非常に良い刺激となると同時に楽しんで走ることができました。来季標準が元に戻る可能性があります、その際には再び標準を切り出場、そして準決勝進出が果たせるよう、忙しい中でも時間を確保し練習に励む所存です。

本大会は多くの方々の応援・サポートのお陰で出場でき、そして競技に集中することができました。この場をお借りして心より感謝申し上げます。

### 男子 4×400m R

#### 3-1 東北大(斉藤宥(2)-佐藤千(3)-片桐(4)-加地(M1)) 3:14.25 5 着

1 走斉藤(2)は序盤で外側の筑波大学に離されたがラスト 100m でピッチを落とすことなく走り切り 6 番手でバトンパス。2 走佐藤(3)は前半のリラックスかつ安定した走りの中盤で切り換え、ホームストレートではダイナミックな走りを見せ 6 番手でバトンパス。3 走片桐(4)は、最初のコーナーでしっかり加速し、そのままスピードを維持してバトンパス直前に 1 人抜き 5 番手で 4 走に繋いだ。4 走の加地(M1)はバックストレートで抜かれた相手を最終コーナーで抜き返し、ラストは維持の走りですらに引き離し 5 着でフィニッシュ。

### 2021 北上フィールド競技会(8/9)[北上総合運動公園北上陸上競技場]

#### 男子三段跳

藤田想(1) 13m61(-1.3) 7 位

### 第 65 回北陸陸上競技選手権大会(8/21.22)[富山県総合運動公園陸上競技場]

#### 女子 800m

小川明音(4) 2:18.54 1 位

8/28、29に開催予定であった第48回東北総合体育大会陸上競技兼第52回東北陸上競技選手権大会兼第106回日本陸上競技選手権大会東北予選会は中止となりました。

9/21～24に開催予定であった第35回国公立27大学対校陸上競技大会は中止となりました。

10/23、24に開催予定であった第72回東北地区大学体育大会陸上は中止となりました。

### ◎自己ベスト更新者(8/9～10/11)

- ・男子 100m  
岡田幹太(2) 11” 58(+0.5) 若宮太記録会(10/2)
- ・男子 400m  
佐藤千仁(3) 48” 57 全日本インカレ  
加地拓弥(M1) 49” 27 仙台大記録会(10/9)  
二ノ神遼(4) 50” 79 仙台大記録会(10/9)  
岡田幹太(2) 51” 70 仙台大記録会(10/9)
- ・男子走幅跳  
久保田大聖(1) 6m29(+1.8) 若宮太記録会(10/2)
- ・男子棒高跳  
根本大輝(2) 3m40 仙台大記録会(10/9)
- ・女子 800m  
阿部柚佳(3) 2’ 30” 69 仙台大記録会(10/10)

### ◎今後の予定

- ・10月31日 第39回全日本大学女子駅伝対校選手権大会 …仙台
  - ・11月7日 第53回全日本大学駅伝対校選手権大会 …熱田～伊勢
  - ・11月13日 秋保マラソン …未定
  - ・12月 三秀総会 …未定(オンラインにて検討中)
- ※ 秋保マラソンを開催する折には、後日ご案内致します。

### ◎編集後記

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年連続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。直前まで出場許可が下りないなど前途多難な状況は変わらずですが、寒さに負けず精進してまいりたいと思います。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。ご覧になられた方も多いと思いますが、先日の出雲駅伝での本学校の活躍は輝かしいものでした。OB・OGの皆様、引き続きたくさんのご声援をよろしくお願いします。

文責 OBOG 通信担当 安藤彩澄

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](mailto:hukumu_tohoku_ob2sin@yahoo.co.jp)