

# 月刊 礪(たすき)新聞

## 復刊 第一四八号

(二〇二〇年一〇月発行)



法政大学陸上競技部  
長距離ブロック駅伝チーム  
礪新聞の会事務局

### 【箱根駅伝予選会 特集号】

#### 前半の劣勢を

#### 後半怒濤の追い上げで

#### 八位で本戦出場権を獲得！

第九十七回箱根駅伝の出場権を巡って行われる予選会で本学は八位で本選への出場権を獲得した。今年には新型コロナウイルス感染症拡大の影響もあり、嘗て誰も経験したこともない予選会となったのだが、チームが丸となって厳しい闘争である予選会を突破出来た。その模様を、予選会当日、予選会までの厳しい道のり、走り終えてのスタッフ・選手のコメントを通してお伝えする。【記事 鈴木 快

十月十七日よいよ決戦の日がやってきた。今年には新型コロナウイルスの影響もあり、予選会会場の自衛隊立川駐屯地に入れる人数が制限されており、選手と一部のスタッフのみが現地に向かった。また今年の予選会のコースも昨年までとは大幅な変更がされた。例年であれば、陸上自衛隊立川駐屯地内を周回した後、立川市街地を通り、起伏のある国営昭和記念公園内をぐるっと巡り園内の広場付近でゴールするハーフマラソンコースで行われる。しかし、コロナ禍で行われる

今回の予選会は陸上自衛隊立川駐屯地内に設定された周回コースに変更された。この周回コースは一周約二・六kmで、ほぼフラットのコースで直角に近いカーブが四か所ある。当日の早朝、大学前に選手が全員で集まった。

これから決戦へと向かう選手達に合宿所で応援する部員全員が声をかけて見送った。

レース当日の朝で緊張している選手も多い中で、これまで練習を共にしてきた仲間からの話し掛けや激励で、笑顔でバスに乗り込んでいく選手も多くみられた。

“チーム法政”としての戦いの一日が始まった。天気予報は曇りから雨、気温も低く、寒さを感じるというものだった。当日は肌寒さを感じるほどで、アームウォーマーや手袋を着用する選手も見られるほどであった。

レースのミーティングで指示は事前に練ったグループに分けての集団走。鎌田が単独走、清家と河田とグループを作り、それ以外に二つのグループを形成して走り、前半に集団でペースを作り、後半にビルドアップしていく想定の手指示が出された。スタート前には、選手の間にも笑顔が見られ、緊張の中にもリラックスしている様子を感じられる雰囲気です。スタートの号砲が待たれた。午前九時三十五分、号砲が鳴り第九十七回箱根駅伝予選会は幕を開けた。(次頁以降に本学選手達の五キロメートル毎のレース展開をお伝えする。)



「第8位！」のアナウンスに歓喜に沸く選手達。【写真提供：月間陸上競技】

## 【スタート(5km)】

スタートしてすぐに外国人留学生が先頭集団を形成してレースを牽引する形となった。自衛隊駐屯地内に設定されたコースに、各校の選手が混み合う中、日本人が形成する第一グループに鎌田が付き、その次に来る第二集団に清家、河田がついた。周りの選手を意識しながらも、監督から出された設定タイムで落ち着いた入りを見せた。河野、松本康汰らが走る集団でも同じ設定の選手同士がいるのか確認して最初の一キロメートルを三分少し超えるペースで刻んでいった。そして、その後方の奥山や川上が走る集団も前のチームメイトが見える位置で集団を形成して落ち着いてスタートしていった。出場する各校ともに近年予選会を戦う上で常套手段となっている集団走をやっていたため前半戦は大きな集団が目立った。これまでのレースでは考えられないほどの大人数の集団であったが、事前のミーティングの中で坪田駅伝監督から落ち着いてレースを進めろという事前の指示があったことで、選手全員が頭の片隅に置いてあったことが生きる形となった。どのグループもほぼ設定どおりのスタートとなり、最初の5kmを通過していった。5km通過時点での法政の順位は想定外の十七位。まだ前半戦ということもあり前後の差は秒単位であるため、ここから一人一人が取りこぼさない走りをしていくことが重要となる。

## 【五km(十四)】

昨年の予選会までであれば、駐屯地を周回して立川の市街地に出ると集団



集団走：河野(59) 内田(61) 徳永(64) 松本康汰(66)

がバラケはじめるのだが今年は駐屯地内の周回ということもあり、5kmまでのリズムに乗った状態で進んでいた。本学の選手はスタートから作ったペースとリズムを維持。誰一人と遅れることなく事前に指示されていたペースを維持して後半に向けて10km地点を通過した。鎌田、清家、河田以外のグループはこのあたりから

ほぼ同じ集団になりお互いが声をかけあいながらレースを進めていった。ここまでこの集団が三十分十秒前後。ほぼ全員が事前に設定されたタイムで刻むことができていた。しかし、10km通過時点での法政の順位は十六位。予定のペース通りの走りができていないのに、なかなか総合での順位が上がらないことに選手の中でもスツツの中でも焦りが見られ始めた。しかし、選手一人一人が前半の10kmまでの距離を余裕を持った走りでも通過することができていたため後半の巻き返しに向けての心構えを持っていたので、満を持していたペースを切り替える準備に入った。

## 【十km(十五)】

昨年までのコースでは13km過ぎから昭和公園に入っていく。

公園内のアップダウンが後半戦に差し掛かる選手らの体力を削っていくのだが、今年は後半もフラットのままのため前半のスピードを維持したまま選手たちが後半に向かっていた。10kmを通過した時点での本学の順位は5km通過から一つ上がって十六位。他大学と比べて集団走ができている割になかなか順位が伸びない。チーム内で若干の焦りの雰囲気は漂いだす。



集団走：徳永(64) 川上(62) 山本恭澄(67) 稲毛(68)



しかし、「このままでは」との危機感が各選手に伝わり選手たちは逆襲に向けて想定通り以上のペースアップを見せていく。集団走でペースを刻んでいた河野や川上、松本康汰らがペースアップをしていき順位を押し上げていく。前方でレースを進めていた鎌田、清家もハイペースで進んでいく中で選手を一人一人吸収しながら前へと順位を上げていった。河田は中盤から耐える走りが続いていたが、喰らいつきを見せて確実にタイムを稼いでいった。ここでも大幅にペースを落とす選手はおらず、各々が自分のリズムでしっかりと前を追っていた。この五kmではペースアップ、ペースの維持を全員が行うことができ、十五kmの通過時点では十二位まで順位を押し上げた。ボーダーの十位には専修大学、十一位に麗澤大学があり、タイム差が一分三秒。ボーダーが見えてきていよいよ勝負の十五km以降へと入っていく。

## 【十五kmゴール】

ここまで十五kmを走ってきた選手達にとって我慢が重要なポイントである。終始フラットなコースであったものの、駐屯地内という固い路面と雨、低い気温が確実に走る選手らの体力を削っていった。全体を通して後半に入ってからペースアップをする準備をしてきた甲斐もあって確実に順位を押し上げていった。中でも鎌田は終盤では更にペースアップして各校のエースに引けを取らない走りで積極的に順位を上げていく。

駐屯地の周回コースの最後の一周地点となる十八km地点通過は十五km地点の順位を一つ上げて十一位で通過し、本戦出場権獲得までの順位の十位まであと一つまで追い上げてきた。「箱根まであと一つ！」その十位の専修大学とは二十五秒まで迫った。ここから、目を見張るラストを見せたのが二年の松本康汰だ。十五kmからのペースアップだけではなく十八kmからの絞り出しでも集団走をする仲間らを牽引して、且つ先行する他大学の選手に喰らいつき、追い抜いてい



6分2秒台の好記録で学内2位の清家

ていった。また、中盤以降、耐える走りとなった河田も粘りの走りでもペースを刻むことができ、ロードでの安定感を示した。さらに、集団走をしていた全選手が事前に坪田駅伝監督から出されていた設定を上回る走りを見せ走り切った。今回の予選会で力走を見せた七人の二年生にはこの予選会が実質、初ハーフマラソンの選手も多かった。この経験不足の二年生の選手を序盤からアシストしてリードしたのが四年の奥山、三年の河野らの上級生のペースメイクであった。この上級生がうまく集団をリードしたことにより最後までペースを落とすことなくゴールを駆け抜けることが出来た。法政の十番目の中園がゴールした通過は、全チーム中六番目。十二番目にゴールした奥山も六十四分台と、纏まりのある走りであるとは結果発表を待つのみとなった。



法政記録で学内1位の鎌田のゴール

## 【結果発表】

今年の予選会は、コロナウイルスの影響で各校が指定された待機場所にとどまり、結果発表のアナウンスを待つ形式であった。予選通過校の発表が一位の順天堂大学から読み上げられる中、法政は八位と呼ばれ、箱根駅伝本選への切符を無事つかむことが出来た。総合タイムは十時間三十三分三十一秒。初のハーフマラソンを走った選手が多い中で予選会を突破したことは、選手たちの長い距離と、実践での対応力の両方の強さを確認出来、手ごたえを感じる結果となった。

また今回の予選会は、駐屯地内のフラットなコースで行われたことや、例年に比べて涼しい気候であったこともあり全体的にハイペースでレースが進み、好タイムが続出した。これは、事前に行われたミーティングで坪田駅伝監督から出された設定タイムを上回るものであり、設定タイムでは通過が難しいほどのハイスピードで行われたレースであった。

## 「予選会突破・箱根駅伝本選に向けて」

厳しいレースとなったが、選手たちは作戦通り後半に向けて余裕を持った入りを実感してレースを進めていたことで、後半に想定以上の頑張りの走りをして設定記録を上回った。しかしながら、予選突破には安堵したもの、この結果に満足しているものは一人もいない。

上を見れば一位の順天堂大学とは十分近いタイム差があり、その上にさらに十のシード権を獲得している大学がいると考えるとシード獲得へは、険しい道のりであり、ここからが本場の勝負になってくる。今年の箱根駅伝本選での目標は「総合八位」。まだまだ通過点に過ぎない。その証拠に、予選会後に大学に戻って全体ミーティングが行われたときには坪田駅伝監督の言葉を聞く姿勢、目つきは、予選会を通過して安堵している姿ではなく、本戦に向けて「戦う者」へと変わっていた。その視線の先には一月二日、三日があることには間違いなかった。箱根本選での八位以内の目標達成に向けて、チーム一丸となって頑張りますので、読者の皆様には、引き続き応援のほど、宜しくおねがい致します。(記事 鈴木 快)



# (祝) 予選会突破！頑張れ法政！ はしば寿司

「はしば寿司」は新鮮なネタを提供する寿司店として地元で愛されています。

真心を込めて握りました「はしば寿司」の寿司を是非お召し上がりください。



電話：042-377-1408  
営業時間：11:00～13:30  
16:30～22:00  
休業日：毎週水曜日



〒206-0812  
東京都稲城市矢野口 1770

### 【アクセス】

京王よみうりランド駅下車  
徒歩3分



# 箱根駅伝予選会を走り終えて

## 【「スタッフ・選手のコメント」】

箱根駅伝予選会で予想以上の前半のハイペースに苦戦したものの、後半の追い上げにより、箱根駅伝本戦への出場権を獲得した陸上競技部の曾村部長、坪田駅伝監督、選手から予選会で読者の皆様から頂いた暖かい応援への御礼の挨拶と箱根駅伝本戦に向けての抱負をお伝えいたします。【櫻新聞の会事務局】



### 陸上競技部 部長 曾村 充利

いつも変わらずの御支援を頂きまして誠に有難うございました。十月十七日の予選会当日は、この時期としては気温が低めで、終始小雨が降りしきる中、出走した十二名の選手全員が好走し、関門となる予選会を通過して本戦出場を決めることができました。

今年度の箱根駅伝出場に向けての練習環境はコロナ禍の影響で非常に厳しいものでした。五月から部活動が中止となり、選手たちはリモートで大学の講義を受けながら坪田駅伝監督の指導のもと、学生相互にSNSで連絡を取り合い自主練習に励みましました。また駅伝に備える選手にとって大切な避暑地での夏合宿も同様に実施することが出来ませんでした。そのため猛暑の続く多摩キャンパスの大学グラウンドを本拠地にしての練習となりましたが、時に日帰りで山梨県の西湖に移動してポイント練習をしたりして、コロナ対策に加えて熱中症対策にも注意を払いながら質的練習も加えて強化を行いました。コロナ禍によりシーズン当初に計画されていた試合や記録会が次々と中止となる中、選手達は一日、一日を大切に過ごし、自分をよくコントロールして力を付けてきました。経験が少ない若いチームが予選会を突破できたのは、このように積み重ねた地道な努力の成果でした。これから二か月後に迫った箱根本戦では、今回の予選会を通過した大学の他に、実力が上とみられているシード校が加わります。これらの強豪校を相手に、近年のスピード化に対応してシード権を獲得できるように、箱根駅伝本選までの、あと二か月間、練習と調整に万全を尽くす決意です。

卒業生の皆様、ご父兄の皆様方にはなお一層の応援の程、宜しくお願い致します。



### 駅伝監督 坪田 智夫

箱根駅伝予選会当日は応援有難うございました。八位で六年連続八十一回目の出場権を獲得することができました。今大会は無観客レースとなりましたが、テレビ越しからの応援が力となり十五kmからの逆転に繋がりました。本戦ではまずシード権を狙い、チーム目標である八位以内を目指し頑張ります。

新型コロナウイルスの影響によりコース設定が立川駐屯地内の周回コースとなり、気象条件によっては高速レースが想定されました。昭和記念公園内のアップダウンが後半にある例年の予選会とは違った戦略を立てなければならず、5kmごとの通過タイムの設定や集団走のメンバーの選定など例年以上に慎重に行いました。幸いにもエントリーメンバーは十四名全員が好調で、出走メンバーから外した一年生の二人が走っても通過はできていた陣容となっていました。他大学の状況やレースが読めない部分が多く前半無理なハイペースに巻き込まれるよりも後半崩れない走りを優先した戦略としました。結果的に予想以上の他大学の前半の突っ込みで一〇kmまで通過順位が大きく圏外となってしまう焦りを感じましたが、走った選手達は冷静にレースを進め十二名全員が後半ペースを大きく落とすことなく走り切り逆転の通過となりました。

新チームとなって予選会を通過するまで本当に苦しい一年間でした。コロナ禍の影響により二月以降の大会がなくなり、次のレースの見通しもない中で練習だけの日々となりました。

また夏の合宿も禁止となり非常に暑い中で多摩キャンパスでの練習となり例年のような走り込みや実践的な練習もできませんでした。

一人一人が箱根駅伝に向けて自らやるべき事を全うしてきたからこそ個人が成長しチームが強くなり予選会を突破できたのだと思います。

シード権を奪還するまでには、まだまだ成長しなければならない部分があります。この苦しい期間を乗り越えてきたチームは更なる進化をしてくれるはずです。

このコロナ禍にあつて伝統ある箱根駅伝が途切れる事なく開催される見通しとなっています。出場権を獲得しましたが目指すべき場所があることに感謝して法政大学の代表として走り切り切りたいと思います。







駅伝主将 糟谷 勇輝 (四年)

日頃から多大なるご支援・ご声援ありがとうございます。四年の糟谷です。例年とは異なる開催方法での箱根駅伝予選会でしたが、陰ながら支えて下さっている方々のお力添えもあり、無事八位という結果で通過することができました。新

チームが開始した一月は順調にスタートしたと思われましたが、新型コロナウイルスの感染拡大が始めた三月に入り、ロードシーズンの締め括りとして臨む予定だった日本学生ハーフマラソンが中止になったのをはじめ、新シーズンに入ってから大会がコロナ禍の影響で全てなくなってしまいました。この状況に目標を見失いなりそうになりかけた時もありましたが、「箱根駅伝総合八位以内」という目標を達成するべく、箱根駅伝予選会に向け、努力してきました。駅伝シーズンに向けての強化には欠かすことが出来ない走り込みを中心とした避暑地での夏合宿を行うことができませんでしたが、「与えられた環境でやれるべきことはやって予選会に望む」と言う意識をチームのみんなが共有し、「夏合宿を行えなかったことを言い訳にしたくない」と言う強い想いのもと、みんなで励ましあい、乗り切り、目標達成に向けての第一関門となる予選会開催日の一〇月一七日を迎えることになりました。

この予選会までの取り組みを振り返ると、例年よりも距離を踏み走る基本となるペースをしっかりと作ってきました。予選会前に選考練習として設定された一〇km十五kmと、五km×二本のポイント練習では、好タイム続出で、例年以上の出来だったと私自身、思っております。特にこの二つのポイント練習では下級生が順調な仕上がりをみせ、予選会が近づくとチームの雰囲気は向上していったように感じます。

そして、予選会当日の一〇月一七日を迎えますが、私自身、幸いなことに在籍三年間予選会を経験したことがなかったこともあり、今回初めて予選会を迎える当日は嘗てない緊張感を味わいました。スタートして一〇km過ぎまで圏外でのレース運びには一寸焦りましたが一五km、一八kmの通過点でのメンバー一四名の追い上げが勢いに乗っていた為、この時点で作戦通り、やってくれるだろうと確信しました。しかし、テレビ観戦している私たち以上に、走った二名はものすごいプレッシャーの中で走りに抜いてくれたので、感謝してもきれません。本戦では、私たち四年生が中心となってチームに貢献します。予選会はあくまで予選会です。箱根駅伝本戦は一刻と近づいています。私たちは箱根駅伝総合八位以内を達成するべく、残りの期間を大切に努力して参りますので、これからも変わらぬご支援・ご声援よろしく願います。

日頃からご支援ありがとうございます。四年の奥山智広です。中々大会がない中で、多くの方がこの箱根駅伝予選会を楽しみにされていたのではないのでしょうか。見ていてハラハラしたかも知れませんが、後輩達の活躍で出場権を獲得出来ました。四年生で走ったのは、私一人でチーム十二番目、私としても学年としても非常に厳しいところにいます。

それでも後輩たちが四年生の為にと力を発揮してくれました。夏に教育実習があったことで励ましてもらえますが、通してもらったから言える話で、落ちていたら自分のせいでした。後輩が繋いでくれた箱根駅伝、最後はしっかり走りて貢献したいと思います。



奥山 智広 (四年)

鎌田 航生 (三年)



箱根予選会を走りました三年の鎌田航生です。まず予選会を無事に通過して本戦への切符を掴むことができて良かったです。これは様々な方々がサポートや応援をしてくれたおかげと感謝しております。応援やサポート、本当に有難うございました。予選会当日は涼しいを通り越して少し寒いくらいの気象コンディションでしたが、コースが平坦なこともあって想像していたよりも速いレースとなりました。その様な中、前半のチームの通過順位が十六位と聞き若干焦りは感じましたが、動揺することはなく後続のチームメイトを信じ後半も落ち着いてレースを運ぶことができたかなと思っております。しかし、本戦へ向けてはこれで満足せずに更に上を目指していこうと考えています。本戦では去年のリベンジを必ず果たしますので、応援よろしく願います。

河野 祥哉 (三年)

今回予選会を走らせていただきました。三年の河野祥哉です。自分はこの大会が、大学に入学して初めてチームを背負って走る大会となりました。走る前は不安、緊張

プレッシャーはありましたが夏前から練習はしっかりとできていたので自信を持ってスタートラインに立てました。ゴールまで力を振り絞り、予選会突破には貢献出来たかなと思います。三年目にしてやっと手にしたチャンスなので、今までやってきたことが結果として現れて嬉しい気持ちです。本戦では期待以上の走りができるよう頑張っていきます。今後とも応援の方よろしくお願ひします。



**清家 陸 (三年)**

日頃からご支援、ご声援ありがとうございます。今回予選会を走らせて頂いた三年の清家陸です。今年はコロナウイルスに振り回され、練習場所や時間が制限されることが多々ありました。しかし、その中でも箱根総合八位という目標をぶらさずにやってきた成果が実り、無事予選会を通過できたことに嬉しく思っています。個人としてはしっかりと設定ペースで走ることができ、本戦に向けて自信をつけることができました。まだ通過点に過ぎないので、チームがシード権を獲得するために自分が何をしなければならぬのかを考えながら精進していきます。今後とも応援よろしくお願ひ致します。



**内田 隼太 (二年)**

箱根予選会を走った二年の内田です。結果はチームとしては本戦出場を決めることが出来ました。しかし個人としてはチーム内で七位全体百三十五位と思うような結果を残すことが出来ませんでした。昨年は怪我でほぼレースに出ることがなかったため今年はこの予選会のために一年弱練習してきたので、今回の結果はとても悔しいですが、まだ本戦が残っているので残り二ヶ月間切り替えて練習に励みたいと思います。多くの方々の支援や応援あってこそ今回の結果が出せたと思っています。本当に有難うございました。引き続き応援宜しくお願いします。



スポーツ健康学部スポーツ健康学科二年の川上有生です。日頃よりご支援、応援ありがとうございます。今回の箱根駅伝予選会は、想像していたよりも他大がハイペースでレースを進める中でレース中盤は焦りもありましたが十kmからは集団でビルドアップをして行く事が出来て滑り込みとなりましたが八位に入り予選会を突破する事ができました。チームの目標は箱根駅伝本戦において八位でシードを取ることです。それに向けて後二ヶ月間しっかりと練習を積んで行きたいと思います。個人としては、三区又は四区を走り区間一桁で走る事が目標などでそこに向けてもしっかりと練習していきたいと思ひます。これからも応援のほど宜しくお願いします。



**川上有生 (二年)**

今年の箱根駅伝の予選会にはチームとしても経験した選手がいない中で、更に新型コロナウイルスの影響もあり大会運営側の方々も初の試みの中で行われた予選会となりました。今年は、春から夏にかけて集合しての練習ができなかったのに加え、不調も重なり満足に練習を積むことが出来ず、なかなか自信がつかないまま予選会を迎えてしまい、個人としては悔しい結果になってしまいました。ですが、チームは本戦への切符を勝ち取ることができたので、借りを返せるよう頑張りたいです。



**徳永 祐樹 (二年)**

箱根駅伝予選会では、チームとしては、本戦への出場権を獲得すること、個人では六四分を切って、通過に貢献することを目標としました。そして、チーム、個人としての目標達成することが出来ました。箱根駅伝本戦では総合八位以内のチーム目標を達成出来るよう、その出場メンバーとして区間八以内を目標としています。しかし、



本戦では予選会のような走りでは通じないと云うことが、今回のレースを通じて痛感しました。また選手層の厚さ一つとっても大きな差があり、このままではいけないので、本戦に向けては練習や生活面をもう一振り返って改善し、それを継続して強化していきたいと思えます。また大学に入って記録を出していないので記録を出し、自信をつけて本戦に出場して、目標達成を出来るよう、頑張りたいと思います。



**中園 慎太郎 (二年)**

日頃よりご声援頂き有難うございます。今回の予選会は想像以上に厳しいレースでした。私自身は年明けからの足の痛みで悩まされながら練習をしていました。それが夏にガタが来て一度チームを離脱して故障者で約二ヶ月を過ごしました。復帰からは順調に練習が積めてきたこともあり、メンバー入り出来ました。しかし、復帰から浅かったこともあり焦りや不安はありましたが、結果として自分がチーム一〇番手でゴールしました。振り返ってみると緊張感が凄まじかったですが貴重な経験をさせて頂き感謝しています。そして高校の先輩である糟谷先輩と守角先輩の調子もすごく良いので本戦では一緒に襷をつなげるようにより一層努力していきます。



**松本 康汰 (二年)**

この度は応援ありがとうございました。予選会では想定していたより周りのペースが速く焦る場面もありましたが、とりあえず通過する事が出来たのはよかったです。個人的には途中のペースアップから最後まで上げることが出来たのは収穫となりました。しかし、他大学との実力差を感じる結果にもなりました。ここから箱根駅伝本戦に向けては、記録会などの実戦の練習で力をつけていき、濃い二ヶ月間にしていきます。そして、チーム目標と達成して、シード権を獲得できるように頑張っていきたいです。



日頃より御声援を頂き有難うございます。ハラハラさせるレース展開になりましたが、チームメイトの活躍で予選通過することができました。私自身は夏にうまく練習を積めなかった時期があり不安だったのですが、出走メンバーに選んで頂いて出場出来たことは、貴重な経験になりました。しかし、レースを通じては他大との実力差を実感し、このままでは目標である本戦八位には届かないと痛感しました。箱根本戦に向けては実力差を埋めるため、日々の練習や考えを改め、目標をクリアできるよう精進し、今度こそチームに貢献できるように頑張ります。今後とも応援宜しくお願いします。



**山本 恭澄 (二年)**

今回の箱根駅伝予選会は私にとって初ハーフマラソン、大学初公式試合だったので怖さ半分、楽しみ半分といった気持ちでした。ハーフの経験のある先輩方から多くのアドバイスを貰い、予選会当日の朝には多くの同級生や先輩方が予選会に向かう私達の出発を見送ってくれて、一層みんなのために頑張らなくてはいけないと強く思いました。不安もありましたが、サポートしてくれた同級生、マネージャーさん、トレーナーさんのおかげで完璧な状態でスタートラインに立つことができました。結果は総合八位というギリギリの通過でしたが、これから更に練習を積み、本戦ではもっと積極的な走りをしてチームのシード権奪還に貢献したいです。



**稲毛 嵩斗 (一年)**

【御礼】第九十七回箱根駅伝予選会は、新型コロナウイルス禍の中、無観客で行われました。そのため従来のように直接に選手を応援することや、写真撮影ができませんでしたが、しかし、月刊陸上競技様の御厚意により写真の提供を受け、皆様に選手達の力走する姿を御覧頂けることになりました。月刊陸上競技様には心よりお礼申し上げます。なお、今回の予選会や全日本大学駅伝など駅伝大会の詳細は今月中旬に発行する「月刊陸上競技十二月号」をお買い求めの上、御覧ください。【梅新聞の会事務局】



## 「激走の軌跡」



一糸乱れぬ集団走



チーム2着でゴールする清家



選手を慰労する坪田駅伝監督

### 【学内個人成績】

学内順位	総合順位	氏名(学年)	出身校	記録
1	15	鎌田航生(3)	法政二高	1:02:03
2	33	清家陸(3)	八幡浜高校	1:02:35
3	79	松本康汰(2)	愛知高校	1:03:09
4	109	川上有生(2)	東北高校	1:03:26
5	124	河田太一平(2)	韭山高校	1:03:33
6	128	河野祥哉(3)	小林高校	1:03:37
7	135	内田隼太(2)	法政二高	1:03:43
8	139	稲毛嵩斗(1)	東北高校	1:03:44
9	157	徳永裕樹(2)	自由ヶ丘高校	1:03:50
10	158	中園慎大朗(2)	八千代松陰高校	1:03:51
11	166	山本恭澄(2)	伊賀白鳳高校	1:03:55
12	223	奥山智広(4)	酒田南高校	1:04:32

### 【総合成績】

順位	大学名	総合タイム	順位	大学名	総合タイム
1	順天堂大学	10:23:34	7	山梨学院大学	10:30:50
2	中央大学	10:26:13	8	<b>法政大学</b>	<b>10:33:31</b>
3	城西大学	10:29:37	9	拓殖大学	10:33:46
4	神奈川大学	10:29:59	10	専修大学	10:33:59
5	国土館大学	10:30:38	11	筑波大学	10:34:17
6	日本体育大学	10:30:49	12	中央学院大学	10:34:36

※ 1位から10位までの大学が2021年1月2日、3日開催の本戦に出場。

# 予選会突破！おめでとうございます！！

エイチ・ユーは陸上競技部駅伝チームを応援しています



法政の応援グッズは「エイチ・ユー」へ

エイチ・ユーは快適・安心・便利なキャンパスライフを応援します

法政グッズはOB・OGにも好評です！！

「エイチ・ユーの主なサービス事業」

- ・ 学生サービス事業
- ・ プライベートブランド販売
- ・ 物品販売事業
- ・ 教育イベント事業
- ・ etc



【店舗】〒102-0073 千代田区九段北3-2-8 法政大学一口坂校舎1階

(営業時間) 月曜日～金曜日 9:00～18:00 土曜日 11:00から 20:00

# 【番外編】箱根予選会に向けて！

## 今季「初レース」の

## 国士館大記録会まで各選手準備万端！

十月三日（土）、町田GIONスタジアムにて、国士館大学競技会が行われた。この競技会には夏の強化期間の総仕上げとして出場する選手や立ち上げの選手、予選会を見据えて調整として出る選手等、それぞれの目的を持って参加した。特に予選会を見据えて調整として出る選手はこの競技会の翌日が予選会メンバー十四名のエントリー選考に影響すると云うことで、しっかり設定ペース通りで走り、アピールする最後のチャンスである。また今年には新型コロナウイルス禍の影響で記録が公認されるレースに殆んど出ていないため、試合動を掴むという意味でも重要なレースであった。予選会に出走するメンバー選考に絡んでいる選手の設定ペースは一本目が十四分五十秒、二本目が十四分三十秒という指示が出ていた。気候的にも涼しく、走りやすい中でのレースとなり手心えを感じる選手が多く、予選会に向けた集団走の練習という意味でも収穫のある競技会となったと思う。以下、各組ごとのレースの模様を紹介する。【記事 清家 陸】

### 「種目1500メートル」

#### （一組）

この組には田辺、須藤、糟谷、奥山（四年）、河野、鎌田、守角（三年）、内田、川上、河田、徳永、中園、松本康汰、山本恭（二年）、稲毛、高須賀、細迫、宗像（一年）の計十八名が出場した。設定ペースが十四分五十秒だったため、殆どの選手が余裕を持ってリズムの中で流れるように走っていた。終始、糟谷、田辺、須藤などの四年生が先頭を引っ張りチームの一体感を感じさせる集団走を見せ、ほぼ設定通りで全員がゴールした。

#### （二組）

この組には、寺沢（四年）、中光、田中（三年）、緒方、石川、蛭田、長橋（二年）の計七名が出場した。この組に出場した選手はほとんどが立ち上げの選手であり、現状を確認するレースとなった。三千mまで予定で中光が、前半を引っ張りペースを作った。それに積極的付いたのが田中と緒方だった。三千mを過ぎて中光が外れると田中が先頭を引っ張り、三分前後のペースを刻んだ。ラストは緒方と田中がデッドヒートを繰り広げ、スピードに強い緒方が十四分四十二秒の二着で田中に五秒の差をつけてゴールした。

#### （四組）

この組には、二組で走った選手に清家、齊木（三年）が加わり、計二十名が出場した。清家は予選会に万全な状態を持っていくためにあえて一本目を回避し、二本目のペースメークに徹した。ほとんどの選手が一本目でいい刺激が入り、スタートからしっかりとリズムで流れることができていた。最初から最後まで清家が二分五十五秒前後のペースで五千メートルを押し切り、集団は余裕を持って設定ペース前後でゴールした。一年生の宗像、細迫、高須賀や二年生の内田、松本などは後半少しペースを上げ、調子の良さをアピールした。糟谷は足の状態を考え、三千メートルまででレースを終えた。

今回の競技会は、予選会に向けて集団走の意識や試合感を掴む上でも、重要なレースとなった。一本目、二本目と、殆どの選手が設定ペース通りで余裕を持ってこなすことができ、予選会に向けての準備は万端である。後は選手一人一人が当日ベストなパフォーマンスをしっかりと出せるかであり、そういう意味では仕上がり状態をチームのみならず確認できたレースであった。

### 【国士館大記録会成績】

#### 【5000m2組】

田辺佑典	14.51.75	3	着
松本康汰	14.51.89	4	着
河野祥哉	14.52.05	5	着
宗像直輝	14.52.14	6	着
中園慎太郎	14.52.27	7	着
奥山智広	14.52.43	8	着
内田隼太	14.52.46	9	着
鎌田航生	14.52.70	10	着
山本恭澄	14.52.78	11	着
須藤拓海	14.53.31	12	着
高須賀大勢	14.54.00	13	着
徳永裕樹	14.54.04	14	着
川上有生	14.54.25	15	着
守角隼	14.54.30	16	着
河田太一平	14.54.37	18	着
細迫海気	14.54.64	20	着
稲毛崇斗	14.54.83	21	着
糟谷勇輝	14.55.46	22	着

#### 【5000m4組】

高須賀大勢	14' 29"98	3	着
細迫海気	14' 30"63	4	着
内田隼太	14' 30"67	5	着
松本康汰	14' 30"68	6	着
山本恭澄	14' 30"94	7	着
中園慎太郎	14' 31"11	8	着
稲毛崇斗	14' 31"18	9	着
清家陸	14' 31"52	11	着
川上有生	14' 31"78	12	着
守角隼	14' 31"89	13	着
鎌田航生	14' 31"94	14	着
河野祥哉	14' 32"00	15	着
奥山智広	14' 32"37	16	着
宗像直輝	14' 32"39	17	着
須藤拓海	14' 32"55	18	着
河田太一平	14' 32"74	19	着
徳永裕樹	14' 32"81	20	着
齊木敦人	14' 40"66	21	着
田辺佑典	14' 49"96	23	着

#### 【5000m3組】

緒方春斗	14' 42"53	1	着	田中大希	14' 47"20	2	着
寺沢玄	14' 55"33	6	着	蛭田哲平	14' 56"88	8	着
石川凌羽	15' 07"84	14	着	長橋悠真	15' 33"44	20	着



# 「トレーナールームから」 #十五

トレーナー 高木陽子



というものを感じるレースとなりました。

レース前、陣地で選手に声を掛けています。多かれ少なかれ全員が緊張感に包まれていました。その中で印象的だったのは、今回七人がエントリリーされていた二年生です。大舞台を前にしながらも、みんなで冗談を言ったり真面目な話をしたり、和気あいあいとしていて、緊張がほぐれていくの見えるようでした。

また、唯一の出走となった一年生の稲毛さんもとても緊張していましたが、三・四年生がよく声を掛けていて、良い雰囲気を感じました。

レース開始直後からハイスピードな展開に驚かされ、ギリギリの戦いとなった法政でしたが、選手全員が大きく離れることなく、ラストスパートを絞り出せたおかげで無事通過する事が出来ました。後から話を聞くと、苦しいところでチームメイトの事を思いながら走った選手や、チームを背負っている責任を感じて踏ん張った選手等、チームメイトのことを考えていたという声が多くありました。

長距離走は一人で走るものですが、駅伝はチームで走るものです。苦しい時、もうひと踏み張り出来るのは、間違いなくチームの力なのだと思います。

我々トレーナーとしては、細かい部分に気付き、適切な声掛けをしていきながら、選手自身がお互いを思いやりながら、共に高めあっていく、そういったチーム力をさらに上げていき、箱根駅伝へと挑んでいけたらと思います。



選手の体のケアをするトレーナーの皆さん

# みんなの広場



## エール

### 「応援メッセージ」の募集



選手に応援エールを届けよう！

十月十七日に行われた第九十七回箱根駅伝予選会において、八位で本戦への出場権を獲得した「法政大学陸上競技部長距離ブロック 駅伝チーム」に、いつも応援してくださる皆様からの**応援メッセージ**を募集します。



来年一月二日・三日の二日間に亘って行なわれる箱根駅伝本戦も主催者の関東学生陸上競技連盟から無観客での開催が通知され、従来行なわれていた沿道から応援が禁止されました。直接沿道から届けられない皆様のお熱い思いを是非！メッセージに込めてお送りください！！皆さんの応援メッセージお待ちしております！！

応援メッセージは、メールまたは、ファクスでお送りください。字数については特に制限をしません。

前回の応援メッセージ募集では、五〇名を超える皆様からの熱いメッセージをお送り頂きました。今回は、これをも超える皆様からの応援メッセージを届けて、選手の皆さんを激励しましょう。

皆様からお寄せ頂きました**応援メッセージ**は、櫻新聞百四十九号と百五十号で紹介致します。【櫻新聞の会 事務局】

#### 【応援メッセージ連絡先】

FAX 03-5614-0988

E-Mail srbea@jasper.dti.ne.jp

## 【編集後記】

夏が終わり、本格的に秋になってまいりました。秋といえば皆さんは何を思い浮かべるでしょうか。先日、テレビを見ていたらドラフト会議が行われていました。私と同じ年の選手達が、プロ野球の世界に進んでいく姿を見ると刺激を受けるものです。彼らにとってはこれが就職活動になるわけですから人生の大きなターニングポイントですよ。とはいえ、くじ引きであったり選手からの希望が反映されなかったりとかかなり特殊なものです。夏から冬に向かっていく集大成のこの時期を大切に過ごしていきたいものです。

編集長 鈴木 快

皆さん、リモートワークやオンライン授業に疲れていませんか？今年は新型コロナウイルスの影響で会議や授業、面接などオンラインで行われる場面が増え、大変だと思います。私もオンライン授業に疲れている一人です。そんな時に私が目にしたのが、「リモートワークを効率的に！」という記事です。ここには、リモートワークを効率よくするために「ながら作業」をしろと書いてありました。一瞬目を疑いましたが、どうやら身体の一部を全て使いながら作業すると、時間の節約や効率化を図れるそうです。例えば、ドラマを見ながら、仕事を試したり、家事をしながら英会話を流して勉強してみたり…。「ながら作業」は仕事の他に、家事や育児にも応用でき、憂鬱さから開放してくれます！ぜひ試してみてください！

副編集長 清家 陸

立冬を過ぎて朝晩の冷え込みが厳しくなってきましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。この季節は紅葉の見頃ですが、私はなぜ紅葉を眺めることが「狩り」というのか気になりました。春は花見なのになぜ紅葉狩りというのか調べてみることにしました。「狩り」は獣を捕まえる意味ですが、果物をとることに「狩り」が使われます。のちに草花を眺めることにも発展して使われるようになったと知りました。言葉の意味が広がっていくことは自分の言いたいことが通じる人と通じない人がいる可能性があるということだと思います。私も今後はなにかを伝えるときに、相手の立場に立って考えた時、分かりやすい言葉を選択していこうと思いました。

編集員 山本 恭澄

## 【第149号予告】

- ◎ 第97回 箱根駅伝本戦に向けて(第一弾)!
- ◎ 激励メッセージ
- ◎ みんなの広場
- ◎ etc

## 【148号の主な内容】

- ・箱根駅伝レース詳細
- ・レース後の選手・スタッフコメント
- ・トレーナールーム他
- ※ 本号では10月の出来事を掲載しています。

【事情により変更もありますが御了承ください。】

## 【禪新聞の会 事務局】

〒103-0025 東京都中央区日本橋茅場町2-17-6  
いづみハイツニュー茅場町511号 阿部事務所内  
Mail: : srbea@jasper.dti.ne.jp  
☎ 03-5614-0977 Fax 03-5614-0988

【編集】 阿部 一夫 鈴木 快  
清家 陸 山本 恭澄

【写真】 鶴巻豊起 鶴巻みつえ  
阿部一夫 月刊陸上競技  
陸上競技部マネージャー

【イラスト】 平野 由紀子