

月刊 襷(たすき)新聞

復刊 第一五九号

二〇二二(令和三)年九月発行



法政大学陸上競技部駅伝チーム

襷新聞の会

「夏季合宿総括!」

合宿で一段と強さ増す!

最後まで故障者出さず

充実した練習で菅平合宿を打ち上げる

約二ヶ月間に及ぶ大学の長い夏休みの最終日となる九月十六日は、菅平合宿の最終日でもある。この日の午前練習をもって菅平での三次強化合宿の全日程が終わり、私たちの夏の強化練習期間が無事終了した。

選手たちは、七月三十一日のB合宿を皮切りにおよそ五十日の間に三次に分けて行われた夏季強化選抜合宿(Bチームは一回)によって精神的にも身体的にも鍛えることができた。また、新型コロナウイルス禍の状況下でも合宿ができることへの感謝やありがたみを噛みしめながら充実した日々を送ることができた。

前号でもお伝えした通り、八月は新潟県の妙高で徹底的な走り込みを行い、箱根駅伝の二十キロメートルを越す距離に対応できる脚造りをしてきた。今年は例年よりも

設定ペースを上げたり、暑いレースに対応できるように午前中に距離走を行うなど、秋以降の予選会や全日本大学駅伝、箱根駅伝を想定したタフな練習を繰り返して行ってきた。さらに、今年は故障での離脱者はおらず、全員でまとまって最後まで練習を消化することができた。妙高での二次合宿を終えた後は、そのまま菅平に移動して四日間ほどの落としの期間を設けた後、そのまま三次合宿が始まった。妙高よりも気温が低く、高地であることや合宿が連続したこともあり、合宿前半はその環境に適応するのに苦労した選手はいたものの、押えるべき重要な練習には全員がしっかりと調子を合わせ、より質の高い実践的な練習を積むことができた。

この合宿で恒例になっている総仕上げの5km×三本の練習では、例年二本目の設定ペースを落とすのだが、今年はそこを覚えて落とさずに一本目と同じリズムでいくという指示がなされた。

そして、設定タイムがフリーとなった三本目では、エースの鎌田に内田や稲毛など下級生が喰らいつき、底上げができてきていると感ぜられる練習となった。

この夏の練習の成果は早くも現れた。合宿を終えて中四日で迎えた日体大記録会では集団走の中でほとんどの選手がベストを更新し、予選会に向けて調子の良さをアピールした。連続の合宿を終えたばかりで疲労も蓄積している中で、またベストコンディションではない中でほとんどの選手が自己ベストをマークできたことは個々の成長でもあるが、チームにとっても大きな成長であった。

勝負の夏が終わり、十月二十三日に行われる箱根駅伝予選会まで残り一ヶ月を切った今、私たちがやるべきことはただ一つ。それは「いかにピークを予選会に合わせられるか」である。チーム目標である「予選会三位以内」の達成に向けて日々調整していくのみである。【記事 清家 陸】



2年振りに行われた夏季合宿を無事に終えて満足感を漂わせての集合写真

第三次合宿(菅平) 詳報

九月十六日の練習をもって菅平での三次強化合宿の全日程を打ち上げました。

三次の菅平合宿は、例年ならば二次の妙高合宿が終わると一度、多摩グラウンドに戻って調整練習をしたうえで、多摩から菅平に移動して合宿を行っていたのを、今回は二次の合宿地の妙高から菅平に直接移動して行われました。以下に、第三次菅平合宿の詳細をお伝えします。【記事 細迫海気 清家陸 山本恭彦】

移動日

この日は妙高の二次合宿最終日。早朝練習はフラットのコースで十三km JOG、午前練習は競技場内の周回コースを使用しての三十km走を行った。そして、午前練習を終えてから三次合宿地菅平へと向かった。

【一日】 九月四日

この日は終日集合なしの休養日。選手達は二次の妙高合宿を終え、疲労が蓄積されている身体を散歩でほぐしたりと、明日から再び始まる練習に向けて備える日となった。

【二日目】

この日は早朝練習、午前練習共に六十分 JOG を各自のペースで行った。選手たちはリラックスして JOG を行い、二次合宿で蓄積している疲労を落とす目的で練習を行っている選手が多

かった。本格的に練習が始まるのは五日目から。その日まででは比較的軽めのメニューで二回の練習を行い、五日目からの練習に備える。



集団での距離層 (戦闘は中園)

【三日目】

この日の早朝練習は六十分 JOG を各自のペースで行った。午前練習はこの日のメイン練習である、競技場を使用して四百mを六十八秒、七十秒に分かれて十本行った後に、1kmを各自のペースで一本行った。この練習の目的は、標高の高い菅平高原で身体に刺激を入れる目的で行われた。平地に比べて酸素濃度の薄い標高の高い菅平の地での四百m×十本に余裕の無い選手も見受けられたが、全員が集団から離れることなく四百m×十本を行った。1km×一本も、自身の体調、状態を見極めながら一人一人が目的を持って行うことが出来た。

【四日目】

この日の早朝練習は六十分 JOG を各自のペースで行った。午前練習は競技場まで JOG で移動し、各自ウェイトトレーニングを行った後、各自で六十分 JOG を行った。トレーニング後の身体の状態を確認しながら各自が良いテンポで JOG を行うことが出来た。

【五日目】

この日の早朝練習は競技場まで JOG で移動し十二km JOG を各自のペースで行った。午前練習はこの日のメイン練習である周回コースを使用した三十km走を行った。菅平のロードコースは二次合宿までの妙高での三十km走のコースとは異なりアップダウンの少ないコースのため選手全員が離れることなく設定ペースよりも速いタイムで練習を消化することが出来た。この日から午後練習も再開され、各自のペースで四十分〜六十分 JOG を行った。三十km走の疲労が残る中、リラックスして JOG を行う選手が多く見受けられた。

【六日目】

この日の早朝練習は、周回コースでの各自 JOG だった。三十km走の疲労が残る中での早朝練習だったが、リズムを意識して速いペースで走る選手も見受けられ、



稲毛、細迫、高須賀の二年生



バーベルで補強運動をする内田

選手一人一人が様々な目的を持って練習に取り組んだ。午前練習は七十分JOGを行い、午後練習はウオークまたはJOGというメニューで次の日の三千m±二千m±千mを二本のポイント練習に備える。

【七日目】

この日の朝練習は菅平サニアパークのグラウンドを各自のペースで十二kmのJOGを行った。朝の気候は比較的涼しく、ほとんどの選手がテンポの良いJOGを行うことができた。午前は午後

からのポイント練習に備え、各自四十分〜六十分のJOGを行った。菅平にきてから、一発目の強度の高いポイントのため一人一人が質の良いJOGをして準備する姿勢が見られた。午後は三km±二km±一kmの二セットを行った。今年は例年より全体としての設定ペースが上がり、秋シーズンにつながるようなスピードを意識した練習となった。コース途中にある細かいアップダウンでは呼吸がきつくなり、離れそうな選手もいたが、リカバリーでしっかりと回復させ、二セットを消化した。全体としても全て設定ペースよりも速く消化でき、調子が上がってきていると感じた。

【八日目】

この日の朝練習は各自十四kmのJOGを行った。前日のポイント練習の疲れが見られ、ペースを落としている選手もいたが、



河田 鎌田

リズムだけは意識し、質の高いJOGを行うことができた。午前は周回コース付近にある湿原を使ってJOGを行った。柔らかい地面のため足元が悪く、道も細いことからそれぞれが細心の注意を払ってJOGを行うことができた。午後からはフリーの練習となり、ケアをする選手やウオークをする選手などそれぞれの状態、目的に合わせて有意義な時間を過ごした。

【九日目】

この日の朝練習は六十分の各自JOGを行った。倉宿も半分を過ぎ、疲労感もでてくる中、しっかりと自分の状態に合わせたJOGを行うことができた。午前は午後からのポイント練習に備え、それぞれが自分の決めた距離やペースでフリーJOGを行った。午後は例年行っている十km×二セットのメニューが変更になり、七km×三セットを行った。設定ペースは上のグループが三分五秒から十秒で下のグループは三分十秒から十五秒で行った。坪田監督からは、「七km×三本と、二



人見 中光 久納 守角

十km以上の距離を走ること、しっかりと自分の中で中間走などをイメージし、より実践的なペースで押していくことが予選会につながる」と言う目的が説明された。選手たちはそれを意識して練習に取り組んだ。両グループともに中盤は離れそうになった選手もいたが、選手同士で声を掛け合い、三本とも設定ペース通り消化することができた。特に最後の一本は設定ペースよりも速いタイムで押すことができ、予選会の集団走のイメージをしっかりとつけることができた。

【十日目】

この日の早朝練習は競技場を三十周、十二kmを各自ペースで行った。自分の状態と相談しながら考えて行なった。午前にはこの日のメイン練習である競技場七十分JOGを行った。アウトレーンやフィールド内の芝生を用いて練習に取り組んだ。日が照りつけ、気温の高い中での練習であったが、それぞれテンポ良く練習を行うことができた。午後練習は各自六十分JOGを行った。場所もペースも指定はなく、それぞれの状態に合わせたJOGを行うことができた。

【十一日】

この日の早朝練習も昨日同様、競技場にて十二kmのJOGを各自で行った。翌日に五km×三本のポイント練習があるため、そこへ向け、各々調整したJOGを行った。午前練習は一周約二kmの湿原コースを七周、約十四kmのJOGを行った。気温が高く、蒸し暑い時間帯であったが、湿原ということで、木に覆われ影になっている分、涼しい環境で練習を行うことができた。午後練習は各自六十分JOGを行い、明日のポイント練習へ向けた。

【十二日】

この日の早朝練習は各自六十分JOGを行った。午前の練習は、午後にポイント練習を控えているため、そこに向けて、それぞれが状態に合わせたJOGを行った。特に時間指定もなく、午後のポイント練習に向け準備をした。午後練習はこの日のメイン練習でもある五千m×三本を周回コースで行った。二本目までは十五分切りを目標にし、ラスト一本はフリーという設定が設けられた。二本目までは順調に全員が設定ペース通りで行うことができた。三本目は三kmまで集団でペースを押し上げていき、そこから内田、鎌田がペースを上げていった。先頭は、内田、稲毛、鎌田の三人で、十四分十四秒でフィニッシュし調子の良さを見せた。また後続もその流れに乗り、十二人までが十四分三十秒を切る走りでチーム全体として見ても質の高い練習を消化することができた。



宗像 稲毛 鎌田



河野、清家の4年生コンビ

【最終日】九月十六日

最終日の朝練習はサニアパークの陸上競技場にて三十周、十二kmのJOGを各自のペースで行った。前日のポイント練習は、体への負荷も高く、疲労が残っている選手も多い中、殆どの選手がテンポ良く練習をこなした。そして、三次に及んだ今夏の強化合宿最後の練習いとなった午前の練習は、各自で六十分のJOGを行った。それぞれが前日の疲労をとるとともに、四日後に行われる日体大長距離記録会や、予選会、全日本駅伝に向けたJOGを行うことができた。

【夏季合宿総括】

以上が、今夏の最終合宿となった第三次菅平合宿でチームが消化した練習メニューであるが、この三次合宿は、これまでの総括であり、これからの箱根駅伝予選やその先の本戦に向けた始まりの練習でもあった。その練習で誰ひとり故障をせず練習できたこと、エースの鎌田に喰らいつく選手が増えて層が厚くなったこと等、例年とは違う手応えを実感した合宿でもあった。今夏の合宿を総括すると「新たなスタートとしても充実した練習ができたことを実感できる合宿」だったと云える。箱根駅伝予選まであと数週間。ここで得た自信と走力を発揮させ本戦にも繋がる走りをしていきたい。



脱落者もなく、内田を先頭に全員一緒にゴール



故障からの復調著しい松本康汰

夏季強化期間の練習を終えて！

九月十八日の菅平合宿最終日を打ち上げて、選手・スタッフは十月二十三日に行なわれる箱根駅伝予選会に備えます。二年振りに行なわれた夏季合宿は、例年悩まされた故障者も殆ど出さないうでほぼ、計画通りの練習ができました。そこで、坪田駅伝監督と清家駅伝主将に今夏の総括して貰いましたので御紹介いたします。【事務局】



駅伝監督 坪田 智夫

はありましたが、合宿を受け入れてくださった妙高と菅平の地域の皆様と宿泊先の方々には感謝しかありません。選手達は二年振りの夏合宿となりモチベーションも非常に高く、箱根駅伝予選会突破と箱根駅伝総合五位に向けて連日の厳しい練習を意欲的に取り組み、充実した練習内容となり爽やかな夏となりました。特にチーム全体として故障者がゼロに近い状態で夏を過ごすことが出来たことで、良い雰囲気です。選手を迎えることが出来そうです。この点については選手一人一人が練習への意識だけでなく、体のケアや食事、そして補強トレーニングへの意識が高くなってきた成果ではないかと思えます。箱根駅伝予選会まで一月を切りました。合宿明けに練習の一環として出場しました日体大長距離記録会一万メートルの結果や夏までの練習内容を見ても力はついてきていると感じます。ここからは体調不良や怪我による些細なミスでいくら力があっても予選会敗退に繋がります。十月二十三日まで一瞬も気を抜かず、まずは突破に向けて力を尽くしたいと思います。



駅伝主将 清家 陸

さて、先日私たちは約五十日間に及ぶ夏季強化合宿の全日程を無事終了し、多摩に戻ってきました。今年の夏合宿では常に二つのことを思い、そして実践してきました。それは「この状況下で合宿ができることへの感謝を忘れない」、「予選会を想定して例年より質の高い練習をする」ということです。昨年、夏の合宿が開催されず、大変な思いをしたからこそ、今年合宿ができていたことが当たり前ではないことを常に噛みしめながら私を含め選手たちは苦しい練習もみんな乗り越えることができました。また、そんな恵まれた環境を与えてもらっているからこそ、例年よりも質の高い練習を行い、秋に結果を出したいという思いがチーム全体の雰囲気として漂っていたように感じます。実際に練習では、これまで中間層にいた選手や下級生が積極的に練習を引っ張ったり、プラスアルファを行ったりと

「自分がチームを勝たせる」という意識を持った選手が多くなったと思います。私は七月号で夏合宿の抱負を書かせていただいた際に、今年の夏合宿でやるべきことは「総合力を上げることです」と書かせていただきました。先日の日体大記録会の結果を見ていただけでも分かるように、ほとんどの選手が自己ベストをマークし、着実にチーム力が上がってきていることを確認できました。この夏やってきたこと自体は間違っていないかと思えます。後は、予選会までいかにピークをもっていけるかだと思います。どんなにいい練習が積めたとしても、どんなにチーム力が上がったとしても、予選会で負ければ終わりです。私たちの目標は「箱根駅伝総合五位以内」です。その通過点でもある予選会をまずは確実に通過し、全日本、箱根と強い法政大学をお見せできればいいと思っています。どうぞご期待ください！



応援メッセージ

う

先月号で「長距離ブロック駅伝チームの選手たちにエールを届けよう!」と、読者の皆様と呼びかけましたところ、多くの皆様から激励の応援メッセージを頂きました。本欄を通じまして「OB」「現役OB選手」「欒新聞の読者の皆様」からの応援メッセージを御紹介致します。皆様からの応援メッセージが何より「予選会突破の力」となると確信しております。「事務局 阿部一夫」

エール



【陸上競技部OBの皆様から】

若倉 和也 昭和六十年卒(法友陸上クラブ 会長)

今年も箱根予選会が近づいてきました。昨年・今年新型コロナウイルス禍により大会や合宿などに大きな制限があり、選手・スタッフのみなさんは大変なご苦労の中での活動が続いているかと思えます。幸い今年も夏合宿を行うことができ、そこでは順調に練習をこなしてきたと聞いています。先日の日体大長距離競技会でも順調な仕上がりに具合をみせていただきました。周りからの評価も高くなり、期待が膨らみます。けがや体調には十分に気を付けて、良いコンディションで大会当日を迎えてください。予選会は無観客のため現地での応援はかきませんが、当日は映像を見ながら精一杯声援を送りたいと思います。頑張れ! オレンジエクスプレス!



金子憲之 昭和五十九年卒(法友陸上クラブ 副会長)

昨年は実施できなかった夏合宿が今年も実施でき、皆さんだけが知っている夏合宿が実施できる素晴らしいから、大変充実した合宿になったようで、本当にお疲れさまです。



励ましの言葉を考えましたが、きつと諸先輩と重なってしまうので、皆さんも「存知

の「YOASOBI」「群青」の歌詞から私が皆さんに送りたいフレーズを抜粋してみました。還暦で孫三人の爺さんでも心を揺り動かされ、コロナ禍に勇気づけられている曲です。是非、駅伝シーズンに向けて、音楽も聴きながらリラックスして持てる力を存分に発揮される事をお祈りしています。

♪「何枚でも、ほら何枚でも、自信がないから描いてきたんだよ。何回でも、ほら何回でも積み上げてきたことが武器になる。」♪「感じたことない気持ち、知らずにいた想い、あの日踏み出して初めて感じたこの痛みも全部好きなものと向き合う事で触れたまだ小さな光。大丈夫、行こう。あとは楽しむだけだ。」♪「全てを掛けて描く自分にしか出せない色で、朝も夜も走り続け、見つけ出した青い光☆」

佐野 伊三夫 昭和四四卒(元日本学生陸上競技連合幹事長)

世の中、新型コロナウイルスに振り回されている中で、後輩諸君の箱根駅伝に向けた頑張りを、欒新聞で知らせて頂くことで若き。パワ―を頂いています。予選会に向けてあと1ヶ月。妙高高原での合宿の様子を読ませてもらうと、大きなケガもなく順調に力を蓄えているように感じます。駅伝はチーム力です。お互いに切磋琢磨して、箱根路における君たちの雄姿を是非見たいものです。怖いのは怪我です。仕上げに余念は無いと思いますが、世の中異常な緊張状態で有る中で平常心を保つのは容易なことではありません。こういう時こそ団結力が求められます。大丈夫です。君たちは強い。そう思っただけで前回の常識の中で、肅々と目標に向かって頑張ってください。



島田 茂夫 昭和四七年卒(長距離OB)

新型コロナウイルス禍が続く中、感染対策の徹底を図りながら集団での合宿は大変だと思います。このような厳しい環境下にも拘らず、今年の合宿では感染者はもとより、故障で離脱する選手も皆無と聞いて嬉しく思います。皆様には箱根駅伝の目標を達成する前に先ずは予選通過と云う関門を通らなければなりません。そのためには「相手に勝つには、勝つための努力が必要」なのは云うまでもありません。頑張れ! 選手の皆さん!



杉原 有 昭和四七年卒（法友陸上クラブ愛知支部長）

箱根駅伝予選会をどんな形、結果にするか。これは君たち選手、スタッフの皆様これまで積み重ねが大きく左右します。今回の合宿では、これまで故障者も少なく嘗てないくらい練習の継続が出来ることと嬉しく思います。努力は裏切らないと思います。予選会は今年も無観客開催で現地応援は叶いませんが、全国の法政大OBそして家族、ファンが背中を押します。前へ！前へと……頑張ってください。

渡井 新一郎 昭和四七年卒（静岡県富士宮市在住）



皆さんの先輩たち（坂東さん、青木さん）の大活躍、感動しました！法政時代の練習が結実した瞬間でしたね。兩名を育てた坪田駅伝監督の手腕にあらためて敬意を表します。その監督のもと、選手の皆さんも日々、厳しい練習に励んでおられると思います。先輩たちの活躍を自らの自信に変え、成果に結びつけてください。期待しております！ガンバレ法政！

関口 頌悟 平成二七年卒（長距離OB 市川市在住）

襷新聞を「愛読くださる皆様、平素よりご支援、ご声援をくださり有難うございます。襷新聞元編集長の関口と申します。この度は僭越ではございますが、応援メッセージを一筆添えさせていただきます。夏合宿を取り上げた記事を拝読しております、充実した様子を感じることができ、一OBとして、大変しみない気持ちになっております。昨年度は夏合宿を充分に実施することができなかつたこともあり、箱根駅伝に出場したものの不完全燃焼に終わったかと思っているメンバーもいるのではないのでしょうか。昨年度分の思いも込めて、合宿をこなし、来年と存じます。いよいよ駅伝シーズンになります、これまでの積み重ねを全力で出し切って、活躍できるように、選手、スタッフの皆様、目標達成を祈念しております。



【実業団で活躍のOB選手・スタッフの皆様から】

今回も実業団で活躍の三人漬谷、足羽、土井の各選手のマラソンサブテンランナーと、オリンピック代表の青木選手、ホンダマネージャーの中西さんからメッセージを戴きました。

清谷 匠（平成二十三年卒 中国電力陸上部）

選手の皆さんへ。コロナ禍で沢山の制限がある中、様々な人の価値観を押し付けられたり、自分たちではどうしようもない事に振り回される等、モチベーションを維持するのも難しい状況かと思えます。陸上長距離は、地道に練習を継続しなければ強くなれないスポーツです。そして、努力の成果がすぐに出る競技ではありません。（何事も基本的にはそうですが。）

制限が多く不安の多い状況の中、苦しい練習をコツコツと継続するのはとても辛く、手を抜きたくなる時もあると思います。継続して積み重ねるのは大変ですが、崩れるのはあつという間です。いつときの気の緩みで、出るはずだった成果が出ず、必ず後悔だけが残ります。



私自身、学生時代に手を抜いてしまっていた時期があり、今でも後悔しています。いつときの気の緩みで後悔をするのはとてもアホらしく取り返しのつかない事なので、深く心に残ります。何とか競技を続ける事が出来たので、その後悔をしたくないという思いで実業団生活を過ごしています。短い学生生活で二年近くの期間をコロナ禍で競技している皆さんは、他の世代の人達の学生生活よりも苦勞が多いと思います。しかし、この厳しい状況の中で、緩まず積み重ねる事が出来ればそれは確固たる自信に繋がります。これは競技をやめても必ず一生の財産になります。積み重ねてきたものが崩れるのはあつという間と言いましたが、確固たる自信がつかまで積み重ねたものは簡単には崩れません。この厳しい状況での学生生活を成長のチャンスと捉え、後悔のないように過ごしてください。そして、それぞれの目標を達成するチャンスがきた時、自信を持って臨めるように日々生活してください。大変恐縮ではありますが、激励のメッセージとして贈らせていただきます。心の片隅にでも置いておいて下さい。応援しています。

中西 正明 (平成二十八年卒・ホンダ陸上部マネージャー)

予選会を自信满满で迎えられるよう、これまでの努力を発揮するための最高の準備を心がけ、当日まで過こしてください。マネージャー、トレーナーの皆さんは、選手が最大限の力を発揮できるよう、日々の声掛け一つから、サポートに尽くしてあげてください。

ゴール後の結果発表の瞬間は、法政らしく皆さんが喜んでいる姿を見られるよう、応援をしています！頑張ってください。



足羽 純実 (平成二十九年卒・ホンダ陸上部 第八代編集長)

箱根予選は他にはない緊張感や駆け引きがあり、チームの総合力や一体感が試される試合です。今年の箱根駅伝から今日までそれぞれ悔しさや苦悩・葛藤があったと思います。しかし、それらを仲間と乗り越えた皆さんならきっとその思いをこの試合にぶつけて予選通過ができると思います。一月二日、三日の箱根駅伝でオレンジのユニフォームが見られるよう応援しております！ガンバレ法政！ガンバレ選手たち！



土井大輔 (平成三十年卒・黒崎播磨陸上部 第十代櫻編集長)

選手、スタッフのみなさんお疲れ様です。今年は夏合宿も行うことができ充実した夏を過ごすことができたことと思います。箱根予選会は独特の緊張感のある大会ですが自分のやってきたことを信じて走りきってください。

また今回、出走メンバーから外れてしまった選手も次の目標にむけ練習やレースに取り組みむ姿は必ずメンバーの背中を押しします。一丸となって戦いきってください。応援しています！



青木 涼真 (令和元年卒・ホンダ陸上部)

菅平合宿での坪田監督や選手たちの自信に満ちた表情からこの夏の充実具合が伝わってきました。一人一人が自分がチームを勝たせるという意識を強く持ち、残りの日数を過ごしてください。成長した姿を楽しみにしています。応援しています。

【樺新聞読者の皆様から】

「目標を持つ人だけが成功する」

工藤 寛正 (秋田県秋田市在住)

全日本大学駅伝予選会三位通過おめでとうございます。東北の秋田で仲間たちと法政大学駅伝チームを応援しています。今年は東北の基幹産業であるコメの価格が二年連続で下落していて多くの米農家はやりきれない思いをしています。コロナ禍で外食産業が低迷しているのが要因と言われています。この方々は一体何を食べているのだろうかなどと、話しながら樺新聞で盛り上がりつつあります。明治時代の政治家として有名な高橋是清の家訓に「壁を蹴飛ばして棚のぼた餅を落とせ」との教えがあるそうです。棚ボタなんて、幸運は滅多にありません。挑戦と努力が棚ボタを手に入れるのです。大事なのは、この気迫と根性だと思ふのです。幸い今年は、二年振りに充実した妙高合宿を打ち上げて、一段と元氣さと明るさを感じています。最大の目標の予選会通過と箱根駅伝総合五位も身近なところと捕らえています。頑張れ！法政大学駅伝チーム！



池田 亘 (法政大学 橙法会)

橙法会五百人の法政卒業生が応援しています。予選会、何が何でも全員のリを結集して突破してください！ひとり一分短縮を目標に頑張れば、箱根路はすぐです。全員が「暁の勇者」を目標に頑張ってください！



襖新聞前号(百五十八号)で、二年ぶりに行われた妙高合宿の練習レポートを読ませて戴き、この応援メッセージを書いています。今夏の新型コロナの状況は、昨年以上に深刻であったと言える中で、様々な困難を克服し、無事三次合宿まで行えた事は、本当に良かったと思います。選手の皆さんも、素晴らしい環境で練習を積む事が出来る事に感謝して、一日たりとも無駄にする事無く練習に励んでこられた事と思います。今年の合宿では、例年以上に走り込んで、体力・走力やスピードの強化を実感出来たとの事でしたが、それだけでなく、コンディショニングの維持や怪我の予防等、走りに対する意識を高め、質の高い練習が出来た、という印象を受けました。この合宿で、皆さんは確実にレベルアップ、ステップアップ出来たのではないのでしょうか。

十月を迎え、いよいよその真価を問われる季節がやってまいりました。箱根予選会もすぐそこまで近づいています。昨年はTVの前でハラハラ、ドキドキしながら応援していましたが、前評判が厳しい中、見事チーム一丸となって予選突破してくれました。



六月の全日本の選考会でも、大方の予想を覆し、上位での本戦出場を勝ち取ってくれました。今回の予選会では、もう決してノーマークではなく、本命・対抗馬の一枚として、自分達のやってきた事を信じ、監督・コーチの言葉を信じ、選手一人一人がベストなパフォーマンスを發揮して、堂々と勝ち切って欲しいと思います。その勢いで、十一月の伊勢路でもシード権獲得、そして箱根本戦での五位以内という目標達成、そんなサクセスストーリーの実現して下さい。まずは目の前の目標である箱根予選会の突破に向けて。残された時間はあまりありませんが、心身共にベストな状態にもっていきける様に、怪我やコロナにはくれぐれも注意して、最高の準備をして下さい。皆さんの弾ける様な笑顔を楽しみにしています。

清家 真二(清家駅伝主将のお父様)

(暑い夏を糧に) 暑い夏。合宿ができた喜びを噛みしめられたことでしょうか。仲間と共に乗り越えられた二つ二つの練習が皆様の秋からの駅伝シーズンの糧になることを願っています。練習は必ず結果に繋がると信じています。法政大学の調整力を楽しみにしています。

箱根駅伝予選会 頑張れ！法政！選手達！

はしば寿司

食欲の秋の到来！
当店の寿司が一番！



万全のコロナ感染対策を施して御来店をお待ちしております。

「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。真心を込めて握った「はしば寿司」の寿司を是非お召し上がりください。



住所：〒206-0812
東京都稲城市矢野口 1770

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

【交通アクセス】
京王よみうりランド駅 下車
弁天通りを歩いて徒歩3分

【九月の記録室】



【第290回 日本体育大学長距離記録会】

九月十九日(日)、二十日(月)に第290回日本体育大学長距離記録会が行われた。本学からは十九日の五千mと二十日の一万mに出場した。一万メートルに出場した選手は、夏季合宿が明けて四日後で疲労が抜けきらない状態であったが、合宿の締め括りの練習の一環という位置付けでレースに出場した。以下にレース模様を紹介する。【記事 山本 恭澄】

五千メートル

【四組】

四組に山田(四年)、六組に長橋(二年)が出場した。山田は、十四分台を目標に出場したが、中盤以降にペースを落とし目標記録に及ばなかった。長橋は前半から積極的に先頭の集団に食らいつくが三千メートル以降にペースを落とし目標に届かず悔いの残るレースとなった。この夏は、二名とも大きな怪我をすることなく順調に脚づくりができていたが、今回のレースでは、中盤思うように粘れなかったことがタイムに大きく影響した。二人とも、前半うまく走れた感覚に手応えを感じたという収穫もあったので、次のレースでは後半の粘りを課題にし、克服することを期待したい。

一万メートル

「合宿後の疲労が残る中、多くが自己記録更新」

【二組目】

二組目には久納(四年)、山本恭(三年)、高須賀(二年)、武田(一年)、小茂田(一年)が出場した。この組のレースは二十九分四十秒を目標にペース設定された。日差しの強い気温の高い中で行われたレースで序盤は小茂田、山本、高須賀が先頭に立って集団のペースを作った。中盤からは久納、武田が積極的に集団を引っ張った。終盤は久納、山本、武田の三人が集団でペースを押し、八千メートルあたりから徐々にペースを上げていき、最後は山本が先頭でゴール。久納、武田と続いた。合宿にて質の高いポイント練習を積んできた成果がそれぞれ表れてきてはいるが、涼しい環境で行えていたが故に今回のレースでは暑さが最大の敵となり、思うように走れなかった選手が多数いた。しかし試合当日の気候は選べないため、それぞれ予選会に向け良い経験となった。

【第290回 日本体育大学長距離記録会】

種目	順位	選手名	記録	備考
10000m (1組)	1着	山本 恭澄	29' 56"55	PB
	2着	久納 碧	30' 13"89	
	3着	武田 和馬	30' 17"88	PB
	4着	小茂田 勁志	30' 39"22	
	6着	高須賀 大勢	31' 56"52	
	10000m (2組)	1着	内田隼太	28' 58"65
2着		鎌田航生	29' 09"29	
3着		小泉樹	29' 13"48	PB
4着		河田太一平	29' 13"94	
5着		稲毛 嵩斗	29' 14"14	PB
6着		川上有生	29' 24"57	
7着		中園慎太郎	29' 24"58	PB
8着		細迫海気	29' 24"60	PB
9着		守角隼	29' 25"18	PB
10着		宗像直輝	29' 25"43	PB
15着		松本康汰	29' 52"05	
18着		清家陸	30' 16"64	
20着		松永 怜	31' 00"66	
24着		中光捷	31' 36"08	
5000m(4組)	13着	山田 直樹	15' 41"51	
5000m(6組)	11着	長橋 悠真	15' 14"84	

【二組目】

二組目には、守角(四年)、清家(四年)、中光(四年)、鎌田(四年)、内田(三年)、川上(三年)、河田(三年)、中園(三年)、松本康(三年)、稲毛(二年)、細迫(二年)、宗像(二年)、松永(二年)、小泉(一年)の十四名が出場した。この組は二十九分二十秒を目標にペース設定された。レースは序盤から中盤まで川上が二分五十五秒のペースで集団を引っ張った。集団は本学の選手が大きな集団を形成し中盤まで進んだ。中盤から動きを見せたのは内田だった。五千メートルの通過を先頭で通過すると、そこからペースを上げ、集団を一気に引き離し独創状態となった。第二集団では鎌田、河田、中園、守角が交代しながらペースを作っていた。内田はそのまま独走状態を維持し、ペースをどんどん加速させていき、自己ベストを一分近く更新し、トップでゴールした。第二集団は後半から鎌田がペースを作り、予定通りのペースでフィニッシュした。合宿の成果もあり、結果的に自己ベストが続出した。春先にはうまく走れない選手もいたが、夏の合宿を経て大きく力をつけ、チームの中間層のレベルを一気に引き上げることが結果として表れチームに大きな勢いをつけた。

九月の練習風景

〔法大多摩グラウンド〕



今年の夏季の強化練習期間の合宿は、七月三十一日からのBチーム合宿で始まり、九月十六日にAチームの菅平合宿を打ち上げを以て無事終了しました。この合宿打ち上げから僅か四日後に行われた日体大長距離記録会では、合宿での疲労が抜けきらない状態で臨んだにも拘らず、多くの選手が自己記録を更新しました。今月の練習風景は、この記録会から一週間後、また、箱根駅伝予選会迄、ひと月を切った九月二十六日の多摩グラウンドでの練習風景を紹介します。



16km走：Aチームの選手グループ（先頭は清家、河田）



〔前から山田、扇、石川〕



先頭は山本燎、緒方



体の補強運動をする選手たち



給水のセットをする松本と阿部のマネージャー

（第九十回 全日本インカレ）

第九十回日本学生陸上競技対校選手権大会（全日本インカレ）は、九月十七日（金）から十九日（日）までの三日間の日程で埼玉県熊谷スポーツ文化公園に於いて行われた。本学の長距離からは安澤駿空（一年）が、ただ一人、男子千五百mに出場した。以下にレースの展開をお伝えする。【記事 細迫 海気】

〔千五百m 予選〕

安澤が出場した千五百mは大会初日に行われ、一組に出場した安澤はレースの序盤から積極的に先頭集団に付けてレースを進めた。しかし、レースの最終盤でのスパート合戦でスピードに優る中距離を専門とする選手に後れを取り、十着でゴールし、予選通過とはならなかった。しかし、このレースが行われる直前まで長距離の強化合宿に参加していて、スピード練習を殆ど行っていないなかでの大健闘は、まだ一年生と云うこともあり、今後に向けては期待を膨らませるものとなった。結果は、以下の通り。【結果】 着順…十着 三分五十二秒七三



内田



中園



守角



練習後の集合ミーティング



山田



夏合宿の努力賞（細迫 稲毛 長橋）



女子マネージャー

【編集後記】

合宿中に何度か襷新聞用の写真を撮る機会があり、選手たちの食事の様子や練習の様子をカメラに収めていました。そんな中特に印象的だったのは、レンズ越しに写る同期たちの笑顔。入学当初は全く知らない赤の他人だった同期ですが、4年も同じ寮で生活しているともうほぼ家族みたいなもので、今では一緒にいることが当たり前になっているのが不思議でたまりません。そんな家族みたいな同期たちと同じ目標に向かって努力するのも後三ヶ月なんだと思うと少し感慨深いです。箱根駅伝まで残り100日をきった今、悔いのないように、そしてこのチームで最高の結果を残せるようにしっかり仕上げていきます。

編集長 清家 陸

猛暑も去り、秋の気配がただよう頃となりましたが皆さまいかがお過ごしでしょうか。私は先日から大学の秋学期が始まりました。気が付けば上級生となり、単位もあと少しという現状に少し驚いております。時の流れは本当に早いものだと感じております。まだまだ長い人生ですが、振り返った時に後悔しないよう、一瞬一瞬を大切にこれから過ごしていきたいと改めて思いました。

副編集員 山本 恭澄

朝夕はずいぶん涼しく感じる季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、夏合宿も無事終了しこれから本格的な駅伝シーズンに入ります。選手の皆さんは今夏の取り組みは充実したものになったでしょうか。今月は箱根予選会。ここでチームの今夏の取り組みが結果として反映されます。ここで本戦出場を勝ち取れなければ、来年の箱根駅伝本戦はありません。今年度は全日本大学駅伝の出場権を得ていますが、まずは目の前の予選会の突破に向けてチーム全員で初戦を戦っていきましょう。

編集員 細迫 海気

今年の夏季強化練習も9月16日の菅平合宿の最終日を以て「無事」に打ち上げました。先月号でも触れましたが、昨年は新型コロナ禍で中止になった合宿も今年は二年振りに行うことが出来ましたが、それに伴って一番心配したことは、一月半に及ぶ強化練習で故障者が出ないで欲しいと云う事でした。選手・スタッフの皆さんもそのことに一番に気を配り、一次・二次の妙高合宿では、故障者を出さずに「無事」に練習計画を遂行しました。そして、今夏の総決算とも云える第三次の菅平合宿でも故障者を出さず、「無事」に打ち上げたことを今月号で読者の皆様にお伝え出来て事務局として嬉しく思います。「無事之名馬」という格言があります。選手の皆さんを競走馬に見立てる訳ではありませんが箱根駅伝に出場を目指している多くの大学の中で、大学に入学前の実績では多少劣っていても法政大学の指導体制のもと、怪我さえしないで練習を継続すれば必ずや、目標を達成する事を信じております。予選会までひと月を切りましたが「無事」にベストメンバーがスタートラインに並んでいる事を期待しております。

事務局 阿部 一夫

【第160号予告】

◎ 箱根駅伝予選会特集

- ・ レース詳報
- ・ 坪田駅伝監督・選手コメント
- ・ 練習風景 他



【159号掲載の主な内容】

- ・ 夏合宿総括
- ・ 第三次合宿(菅平)詳報
- ・ 応援メッセージ
- ・ 記録室 みんなの広場 他

【編集】 阿部 一夫 清家 陸
山本 恭澄 細迫海気

【写真】 鶴巻 豊起 鶴巻 みつえ 清家 陸
阿部 一夫 月刊 陸上競技

【イラスト】 平野 由紀子

【襷新聞の会 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

Mail: : srbea@jasper.dti.ne.jp