

# 月刊 襪(たすき)新聞

## 復刊 第一六〇号



二〇二二(令和三年)一〇月発行

法政大学陸上競技部伝本チーム

襪新聞の会

## 「箱根駅伝予選会」

# 六位での通過も

# 課題の残るレース結果に！

十月二十三日(土)、立川市の陸上自衛隊駐屯地の周回コースで第九十八回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会が行われた。今年度の出場チーム数は四十一校で、上位十人のハーフマラソンの合計タイムを競い、そのうちの上位十校が新春の箱根駅伝本戦に出場できる。昨年の箱根駅伝で総合十七位でシード権を逃した本学は、この予選会に照準を合わせてきた。今年も新型コロナウイルスの感染防止対策として無観客かつ、陸上自衛隊駐屯地内の一周二・六キロの滑走路を周回するコースであった。この日は朝から天気が良かったが、少し強めの秋風が吹いていた。本学の選手も緊張気味ではあったものの、これまで自分たちがやってきたことを信じ、落ち着いてアップに取り掛かった。

午前九時三十五分、スタートを合図する号砲とともに五百人近い選手が一斉にスタートした。レース序盤、早くも本学に試験が訪れる。チームのペースで、

日本人トップも期待されていた鎌田が集団の波にのまれ転倒。即座に立ち上がり、冷静にペースを刻みながら前を追いかける展開となった。一方、その他の本学の集団も予定よりかなり遅い入りとなってしまう、チーム順位としても最初の五キロ通過が二十五位と、昨年同様圏外からのスタートとなってしまう。その後着実にペースを上げていき、十五キロ過ぎからはチーム順位は六番まで上げることができた。しかし、十五キロ過ぎからそれまで前を走っていた清家と内田もややペースが落ち、苦しいレース展開となっていた。そんなチームのピンチをカバーして見せたのが、期待のルーキー小泉である。一年生とは思えぬ冷静な走りで着実に前を追いついて、チームに貢献した。最後はエースの鎌田と競るラストスパートを見せたが、追いついてきた鎌田も四年生としてしっかりと意地を見せて、チームトップでゴールした。

その後も清家、内田と続き一時間四分台以内のタイムで上位十人が帰ってきた。結果は予定していたレース展開やタイムとは大幅にズレが生じたものの、無事総合六位で本戦出場を決めることができた。しかし、私たちが目指していた「三位以内通過」は達成できず、レース内容も箱根本戦を考えると厳しいものであった。本戦へは、明治、中央、日体、山梨、神奈川、法政、



スタート直後の転倒によるアクシデントにも拘らず剥がれたゼッケンで力走し、チームトップの鎌田選手

中央学院、駿河台、専修、国士館の十校が駒を進めた。今回の予選会を振り返ると直前に稲毛や河田などの主力が怪我をしたり、レース中に鎌田や中園にアクシデントがあったりと、チームとしてもかなり苦しい展開となった。今回の結果を真摯に受け、走った選手だけでなく、チームの全員それぞれ何がダメだったのかを考え、二週間後に迫る全日本大学駅伝や二ヶ月後の箱根駅伝本戦に繋げていかなければならない。予選会の詳細は次頁に紹介する。【記事 清家 陸】

# 五キロメートル毎のレース詳報

## 【スタート～5km】

スタート地点の陸上自衛隊駐屯地内の滑走路には、出場四十一チームの各選手がチームごとに並び、スターターの号砲一発で一斉に飛び出した。スタート直後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。各校の選手が集団内で混み合う中、日本人が形成する第一グループに清家、内田が付き、その次に来る第二集団に鎌田がついた。鎌田はスタート時のアクシデントにより、想定より大きく出遅れたスタートではあったが、身体の状態を確かめるなど落ち着いたスタートを切った。松本康、中園、川上の三人も



左から宗像、松本、武田、中園

スタート時の混雑の巻き添えに大きく出遅れ、後方の守角や宗像が走る集団と共に集団を形成し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序盤は集団が目立った。レース前に想定していた展開とは違っていたが、序盤ということもあり、アクシデントに巻き込まれないようレースの流れに乗り落ち着いて対処して進めた。そのような中で、5kmは、内田、清家は予定の設定通りに通過したが、スタート時に出遅れた鎌田と守角、川上が走る後方の集団は設定よりかなり遅いタイムでの通過となり、5km通過時点での法政大学の順位は二五位と想定外の順位であった。しかし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、ここから一人ひとり取りこぼさない走りが重要となってくる。

## 【5km～10km】

序盤の5kmは比較的落ち着いて入った外国人留学生ランナーを中心として先頭集団のギアが上がるとトップグループの集団が割れ始めた。また、チームとして序盤の5kmでトップに立った立教大学などの持ちタイムが中位以下の複数の大学の順位を落とし始めた。それとは反比例するように序盤を二十位以下で通過した本学や中央大学、神奈川大学などの有力校が徐々に順位を上げ始めた。集団は、外国人留学生と少数の日本人選手が第一集団を形成し、やや離れて第二集団が形成された。内田、清家はそこへは付かず、そのままのペースで設定通り押していった。また、スタート直後のアクシデントで躓いた鎌田をはじめとする後続の選手は、大きな集団で順位を上げながら後半に向け10km地点を通過した。序盤の5kmを二十五位で通過した本学チームは中間点に差し掛かる10km地点の通過では、順位を大きく上げて十五位で通過した。巻き返しが始まったとも云えるが、十五位ではまだまだ予選突破ラインの十位には遠く、本戦出場には届かない順位での通過である。ここで、さすが坪田監督によるペースアップの指示が出されると、前半余裕を持っていた選手が反応した。それまで余裕のあった選手はペースを切り替える準備に入り、後半からの追撃態勢へと入る。



当日の朝の出場指名にも関わらず十分に役割を果たした高須賀



## 【十四(十五回)】

五kmから十kmの間の五kmで順位を十番上げて総合順位を十五位で通過した。唯、このジャンプアップで本学の巻き返しが始まったとは云っても、予選通過ラインに届く位置には達しておらず、また、冷静に判断すると、他大学と比べて集団走はできていない割には順位が伸びていない。そして、この周回コースの周を重ねて後半に入ると、坪田駅伝監督から激が寄せられる。この激に呼応するかの様に危機を感じ取った選手たちは、前半に蓄えていた力を発揮し始める。強風が吹き荒れる厳しい気象条件のもと、特に向かい風に苦しんで遅れてくる他大学の選手を抜いて順位を上げて行く。本学で先行していた内田、清家を追って鎌田がペースを上げ、それに続くように、ペース走の集団から最初に抜け出したのは今回が初。ハーフマラソンとなる一年生の小泉だ。鎌田、小泉の両選手は選手を一人ひとり吸収しながらどんどん前へと順位を上げていった。そして、次に続いたのは、宗像と、この日の朝に急遽出場を告げられた二年生の高須賀であった。二人もペースを上げ順位を押し上げた。この十kmから十五kmの間の五kmでは、内田、清家が耐える走りでも第二集団に喰らいつき、鎌田が第三集団まで順位を上げ、更に小泉のペースアップでタイムを稼いだ。その結果、この五kmではしっかりと順位を上げて十五km通過では一気に総合六位へと順位を押し上げた。そしてレースは、いよいよ勝負の十五km以降へと入っていく。



終始安定した走りで見事な貢献をした清家駅伝主将

## 【十五回(ゴール)】

最終盤となる十五kmを過ぎてからゴールまでのラストの約六kmは、こまで十五km走ってきた選手達にとって、最後の関門となる、我慢が重要なポイントである。飛行機の滑走路でフラットなコースとは云え、硬い路面で日差しを遮る物もなく、而も強風が吹き荒れる厳しい気象条件の下でのレースコンディションは選手の体力と精神を確実に削り取っていった。全体的に見ても、後半は失速する選手が多く、本学の選手も、この距離では中々ペースが上がらない選手が多かったが、鎌田、清家、小泉は一定以上の走りで一気に順位を押し上げた。そのように多くの選手が苦しんでレースを進めている中でも、小泉、鎌田は更にペースを上げていく。そして、各校のペースに喰らいつく走りで積極的に前を目指した。また、後続の高須賀、宗像の二人も順位を上げてこの位置で走っている他大学の選手を追い抜いて周りを圧倒するペースアップを見せた。本学では、ハーフマラソンの経験豊富な川上、中園も苦しみなながらもラストの追い上げで順位を押し上げている。昨年からこのコロナ禍が続いているため、二年生以下の選手の殆どがこのレースが初のハーフマラソンの出場にも拘らず、タイムがカウントされる十人の選手まで大きく崩れることなく一時間〇四分台でゴールを駆け抜けた。



終盤に怒濤の追い上げでチーム2位でゴールした小泉

## 【結果発表】

結果発表は、今回も昨年と同様に各校が指定された待機場所に於いて行われ、関東学連の幹事長の順位発表のアナウンスを待つ形式であった。そして、予選通過校の発表が一位の明治大学から読み上げられる中、法政大学は六位で呼ばれ、箱根駅伝本戦への切符を無事掴むことが出来た。昨年から続くコロナ禍でハーフマラソン大会が全て中止になっていたため、二年生以下の選手は初のハーフマラソンを走る選手が多い中、しっかりと結果を残せたのは夏合宿で厳しい練習を耐え抜いた結果であり、手応えを感じる結果となった。また上級生も安定感のある走りでの対応力や強さを再確認出来るレースとなった。【山本 恭澄】



# (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



# 第九十八回 箱根駅伝予選会を走り終えて

## 【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首村部長、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。【榊新聞の会事務局】

日頃より多大なるご支援、ご声援有難うございます。今回の予選会は最終学年として、また主将として覚悟を持って挑みました。しかし、自分が思い描いていた通りのレース展開ではなく、課題が残るレースとなりました。今回は後輩たちが積極的なレースをしてくれたおかげで、無事本戦へ駒を進めることができたと思っております。それを無駄にしないよう本戦までの残り二ヶ月を命懸けで取り組んでいきたいと思っております。

この後に控える全日本や箱根では皆様に良い結果を報告できるようにさらに精進して参ります。今後とも応援宜しくお願い致します。

### 駅伝主将 清家 陸 (四年)



### 鎌田 航生 (四年)

四年の鎌田です。今回はスタート直後に転倒した影響が大きかったです。スタートでいきなり進路を塞がれ詰まって転倒してしまい、そこから焦ってしまっただけの動きが悪くなってしまう。また転倒のダメージもあり中盤はあまり伸びませんでした。後半は調子が少し戻ってきたものもあり、ある程度は盛り返すことが出来ましたが、この大事なレースは不完全燃焼で、エースとして求められた結果を出せずに終わってしまいました。ですので、次の全日本では、今回の雪辱を果たし、最後の箱根で有終の美を飾る走りをします。今回は応援有難うございました。



### 守角 隼 (四年)

今回予選会を走らせていただきました。四年の守角隼です。今回六位で箱根駅



伝本戦に出場する事ができました。ですが、チームとしても目標の三位以内での通過を達成できず、また個人としてもチームの足を引っ張ってしまう情けないレースとなりました。この後も全日本大学駅伝箱根駅伝と駅伝は続いていきますのでしっかりと振り返りを行い、また信頼を取り戻しチームに貢献する走りをして、目標を達成できるよう日々努力をしていきたいと思っております。沢山のご声援ありがとうございました。

### 松本 康汰 (三年)

三年の松本です。今回は自分の弱い部分で全面に出たレースだったと感じています。予選会を通過出来た事はよかったですが、チーム目標は達成出来ず、個人としても情けない結果となってしまいました。この悔しさは忘れられないと思っております。この経験を糧にしてこの先の試合で挽回していきたいと思っております。応援ありがとうございました。



### 内田 隼太 (三年)

三年の内田隼太です。日頃より多大なる御支援、御声援ありがとうございました。今回の予選会では個人六十位という上級生として不甲斐ない結果で終わってしまいました。十km手前で足を痛めてしまい後半ペースを維持することが出来ず、自分のコンディショニング力の無さを痛感するレースとなりました。チームとしても目標としていた総合三位以内には届かず、不完全燃焼で悔しさの残る選手が多いと思います。ただ各々課題を明確にすることが出来たと思うので、自分たちで勝ち取った箱根本戦で必ずリベンジしたいと思っております。応援ありがとうございました。





今回の箱根駅伝予選会では課題が多く残るレースとなりました。スタートからうまく集団の中から抜け出すことができずにずるずると後退していき、不本意ながらのビルドアップ走となりました。予選会当日の強風もあり、体格が大きい事で周りの選手に風除けとして使われるなど、不利な状況ではありましたがその中でも後半に大きく順位を落とすようなレースにはならなかったのでそこは安心しました。今シーズンはなかなか思うように走ることができずに苦しんだ時期が長かったので、今回の予選会の反省を活かして箱根駅伝本戦では頑張ってきて良かったと思えるような結果を残したいと思います。

中園 慎太郎 (三年)



三年の川上有生です。箱根駅伝予選会では、チームとして六位で箱根駅伝に繋げる事が出来ましたが個人としてはとても悔しい結果となってしまい反省の多いレースとなりました。夏合宿からの流れをうまく今回の成果に繋げることが出来ず、悔いが残りました。今回の反省を活かし駅伝シーズンではチームに貢献出来る走りをしたいと思います。応援ありがとうございます。

川上 有生 (三年)



三年の山本恭澄です。

山本 恭澄 (三年)

日頃から法政大学を応援して戴き有難うございます。今回は補欠という形で予選会に参加させて頂きました。十二名の活躍のおかげで無事本戦出場を勝ち取りました。個人としてはチームに何も貢献できず、悔しい一日となりました。十二名の選手が本戦に繋げてくれたこのチャンスに向け自分ができることを最大限取り組み、掴み取れる準備をしていきたいと思っております。今後も法政大学を宜しくお願いします。



今回の箱根駅伝予選会は一週間ほど前に故障してしまい、当日は補欠に回りサポートを行いました。自分の代わりに出してもらった高須賀が非常に良い走りをしており、チャンスをものしている様子を見て自分もとても喜ばしかったのですが、夏の強化期間でかなりしっかりと練習でき、直前の調子も良かっただけに出走できなかったことは非常に悔しいです。全日本までには調子を戻し、チーム目標であるシード権獲得に貢献できるように精一杯頑張ります。

河田 太一平 (三年)



今回の箱根駅伝予選会は一週間ほど前に故障してしまい、当日は補欠に回りサポートを行いました。自分の代わりに出してもらった高須賀が非常に良い走りをしており、チャンスをものしている様子を見て自分もとても喜ばしかったのですが、夏の強化期間でかなりしっかりと練習でき、直前の調子も良かっただけに出走できなかったことは非常に悔しいです。全日本までには調子を戻し、チーム目標であるシード権獲得に貢献できるように精一杯頑張ります。

細迫 海気 (二年)



宗像 直輝 (二年)

今回予選会を走らせて頂きました。二年の宗像直輝です。まず、初ハーフで緊張するところもありましたが、無事通過しチームに貢献することが出来て良かったです。それと同時に様々なアクシデントが重なる中で焦らず対応し、声を掛けていた先輩たちの姿に自分の未熟さと経験の差を改めて実感しました。これから全日本駅伝や箱根駅伝と続きますが、チーム目標である箱根駅伝五位に貢献できるように選手になれるよう、あと少しの期間取り組んでいきたいです。これからも応援の程宜しくお願い致します。



お世話になっております。二年の高須賀大勢と申します。この度、箱根駅伝予選会を走らせていただき、無事本戦への切符を手にすることができました。沢山の応援をいただきありがとうございます。僕は、今回が初めての公式戦でしたが、チームで戦ったことで、みんなが引っ張ってくれたり、声を掛けてくれたりしたことで、安心して走ることができました。これからは頼られる主力になれるように、誰かを安心させられるような存在になれるよう、精進してまいります。また、全日本大学駅伝、箱根駅伝本戦と続いていくので、これからも応援のほど宜しくお願い致します。

高須賀 大勢 (二年)



今回予選会を走らせていただきました一年の小泉樹です。初めてのハーフということで多少の不安はありましたが、夏は順調に練習が積んでいたため、自信を持って走ることが出来ました。結果個人では三十八位、チーム内では二番手とチームの予選通過に貢献することができました。しかし、チームは六位通過と目標だった三位通過は果たせず、箱根でシード校と戦うにはチーム、個人ともに力不足だと実感しました。全日本駅伝、箱根駅伝ではどの区間を任せて戴いても、区間賞を目指して爆発力のある走りができるように準備していきたいと思っております。

小泉 樹 (二年)



今回の箱根予選会が初めてのハーフマラソンとなりました。さらに箱根予選ということでプレッシャーもとてもありました。これまで最長で10kmまでのレースしか走ることがありませんでしたが夏合宿で距離を踏むことができ、自信を持ってレースに臨むことができました。今回のレースを振り返ってみると、自分の中では五十点の走りでした。チームで十番目でチームに貢献することはできましたが持っている力を全て出し切ることができませんでした。箱根駅

武田 和馬 (二年)



【学内個人成績】

学内順位	総合順位	氏名(学年)	出身校	記録
1	31	鎌田航生(4)	法政二高	1:03:27
2	38	小泉樹(1)	国学院久我山高校	1:03:32
3	56	清家陸(4)	八幡浜高校	1:03:50
4	60	内田隼太(3)	法政二高	1:03:52
5	94	宗像直輝(2)	農大二高	1:04:17
6	104	高須賀大勢(2)	専大松戸高校	1:04:26
7	122	川上有生(3)	東北高校	1:04:36
8	127	中園慎太郎(3)	八千代松陰高校	1:04:38
9	131	細迫海気(2)	世羅高校	1:04:39
10	147	武田和馬(1)	一関学院高校	1:04:55
11	240	松本康汰(3)	愛知高校	1:06:19
12	286	守角隼(4)	八千代松陰高校	1:07:17

【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	明治大学	10:33:22	7	中央学院大学	10:43:08
2	中央大学	10:37:38	8	駿河台大学	10:44:47
3	日本体育大学	10:39:32	9	専修大学	10:44:58
4	山梨学院大学	10:41:15	10	国士舘大学	10:45:41
5	神奈川大学	10:41:57	11	拓殖大学	10:46:36
6	法政大学	10:42:12	12	大東文化大学	10:48:08

※ 1位から10位までの大学が2022年1月2日、3日開催の本戦に出場。

伝本戦までは残り約二ヶ月なので今からやれることを見つけ実行し、全日本大学駅伝、箱根駅伝を走ってリベンジしたいと思います。

応援、有難うございました。本戦では目標の五位入賞を達成します。引き続き宜しくお願い致します。

# 【十月の記録室】



## 【第二九一回 日本体育大学長距離記録会】

十月二日(土)、三日(日)の両日、日本体育大学健志台キャンパス陸上競技場に於いて第二九一回日本体育大学長距離競技会が行われた。本学からは、一万mに齋木、山本燎(以下四年)、五千mに平野(四年)、松本一晟(三年)、蛭田、緒方(以下二年)、下山、加藤(以下一年)が出場した。以下にレースの短評をお伝えする【記事 細追海気】

### 【一万メートル(十月二日)】

一万mの三組に齋木、山本燎(以下四年)の二人が出場した。三千mまでは先頭集団につけていたが、そこから中盤にかけて振り落とされてしまった。後半は、三十度を超す暑さにも影響されてペースを取り戻せず目標タイムに及ばない不本意なレースタイムとなってしまった。

### 【五千メートル(十月三日)】

五千mには平野(四年)松本一晟(三年)蛭田、緒方(以下二年)下山、加藤(以下一年)が出場した。この五千mに出場した各選手は、Bチームで練習を積んでいる選手や復帰段階の選手が多く、そのため現段階での状況把握を目的に出場する等、それぞれが目的を持ってレースに臨んだ。出場した選手達のレースを総括すると、これらの練習を見直す選手と課題は様々だったが、自己ベストを出し、これからの後期シーズンに向けて目標が定まった選手もあり、そこう意味では収穫も多いレースとなった。

なお、各選手の公式記録は別表の「日体大長距離記録会出場選手成績表」による。

## 【日体大長距離記録会 出場選手成績表】

(10000m) 【3組】	山本 燎 31' 51"12 <u>14</u> 着	齊木 淳人 32' 30"22 <u>21</u> 着
(5000m) 【9組】	下山 翼 15' 06"23 <u>7</u> 着	
【10組】	平野 康太郎 14' 54"56 <u>5</u> 着	松本一晟 15' 32"99 <u>24</u> 着
	蛭田 哲平 16' 15"71 <u>34</u> 着	
【13組】	加藤 幸一郎 14' 33"34 <u>3</u> 着	
【15組】	緒方 春斗 15' 13"81 <u>31</u> 着	

## 【東海大長距離記録会 出場選手成績表】

種目	順位	選手名	記録	備考
10000m (2組)	14着	中光 捷(4)	30' 37"82	PB
	18着	緒方 春斗(2)	30' 58"19	PB
	20着	田中 大稀(4)	31' 03"41	
10000m (4組)	10着	久納 碧(4)	29' 56"60	
	12着	山本 燎(4)	30' 09"12	
	13着	山本 恭澄(3)	30' 17"40	
	14着	三原 怜王(2)	30' 19"31	
	15着	徳永 裕樹(3)	30' 26"26	PB
	17着	河野 祥哉(4)	31' 04"78	
5000m (7組)	14着	下山 翼(1)	14' 56"05	PB
	20着	平野 康太郎(4)	14' 59"07	
	24着	富山 大智(1)	15' 08"63	
5000m (8組)	1着	齋木 淳人(4)	14' 32"90	PB
	15着	山田 直樹(3)	14' 55"22	
	22着	蛭田 哲平(2)	15' 06"68	
	24着	石川 凌羽(2)	15' 14"27	
5000m(10組)	9着	人見 昂誠(4)	14' 33"65	
5000m(11組)	4着	永島 悠平(1)	14' 27"82	PB
5000m(13組)	14着	小茂田 勁志(1)	14' 49"85	

## 【第二〇六回 東海大学長距離記録会】

十月二十四日(日)に秦野市カルチャーパーク陸上競技場にて東海大学長距離記録会が行われ、二十名の選手が一万mと五千mにそれぞれ出場した。以下にレースの短評をお伝えする。

### 【一万メートル】

第二組には、中光、田中、緒方が出場した。暑い気温の中でのレースだったが序盤は先頭集団でレースを進めた。中盤で先頭集団から離れたが、そこが踏ん張り中光と緒方は自己記録を更新した。第四組には、久納、山本燎、河野、山本恭、徳永、三原、安澤が出場した。この組には二十八分台の選手が多数出場したこともあり速いペースで進められた。本学の選手の多くは第二集団でレースを進めたが、全体的に速いペースについていけない選手が多く課題の残る結果となった。この課題を克服して次回に繋げることを期待したい。

### 【五千メートル】

Bチームで練習している選手や故障から復帰途上の選手が多く出場した。その中であって四年の齋木が自己ベストで組一着となり、また一年の永島も自己ベストを更新した。前日行われた箱根駅伝予選会の翌日と云う事もあり、本格的駅伝シーズンに向けて自信になった選手も見受けられたが、これからの秋冬シーズンのレースに繋げて欲しい。





Aチームのペース走(先頭は、河田)



先頭は故障からの復調途上の扇



先頭は緒方、田中・・・



練習終了後のミーティング



先頭は高須賀・・・



スタート



練習開始前のミーティング



海浜公園のランニングコースを走る選手たち



伴走者から写る選手たち



先頭は鎌田選手

十月三日、箱根駅伝予選会を三週間後に控えたチームは、Aチームで練習を行なっている選手たちを中心に、富津海浜公園ランニングコースで、予選会に向けてロードでの実践を兼ねてのポイント練習を行いました。そのときのチームの練習模様をお送りします。

## (富津海浜公園ランニングコース)



女子マネージャーの皆さん



トレーナーの皆さん



大きく成長して部員達を見守る丸山先生の退官記念植樹

# 十月の練習風景 【法大多摩グラウンド】



昨年は、コロナ禍で中止になった八月、九月の夏季合宿が、今年は二年振りに行われ、その成果を発揮すべく、箱根駅伝予選会に向けての調整練習が行われた十月の練習風景を、多摩の大学グラウンドと、富津海浜公園ランニングコースで行われた練習を、陸上競技部、駅伝マネージャーのご協力を得て提供された練習風景のスナップをお伝えする。

## 【編集後記】

肌寒い日が続いています。体調は崩されていませんか？先日、あまりにも寒くなったのでダンスから毛布を引っ張り出し、天日干ししました。実はこの天日干しにはダニなどの雑菌の繁殖を抑える他にも、癒し効果があるそうなんです。私も予選会前の緊張で寝付きの悪い日が続いていましたが、その日からぐっすり寝ることができています。皆さんも天気の良い日にはぜひ布団を天日干しにして、太陽の光の匂いで心身ともにリフレッシュしてください！私もこれから大事な駅伝シーズンを控えているのでより一層睡眠の質にこだわって頑張っていこうと思います

編集長 清家 陸

夏が終わり、本格的な秋になってまいりました。今年は冬の寒さに近い急な気温変化に、体調を崩す方も多いと思います。外出する際は防寒対策をしっかりと行うようにしましょう。しかし、なかなか本格的な寒さにはどれだけ着込んでも指先や首などは冷えますよね。そこで私は昨年から電気カイロを持ち歩くようにしています。充電すれば何度でも使え、すぐに温まる電気カイロは私の中で冬の必須アイテムです。是非、冬に向けて試してみてください。

副編集員 山本 恭澄

秋になり、感じる冷気が日増しに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。さて、箱根駅伝予選会を通過し、いよいよ箱根駅伝本戦が近づいてきました。選手の皆さんは箱根駅伝本戦に向けて準備を進めていく時期に入ってきていると思います。本戦まではあと二ヶ月弱。チーム全員で一つの目標に向かって進んでいきましょう。

編集員 細迫 海気

## 【第161号予告】

- ◎ 全日本大学駅伝特集
  - ・ レース詳報
  - ・ 坪田駅伝監督・選手コメント
  - ・ 練習風景ほか



## 【160号掲載の主な内容】

- ・ 第98回箱根駅伝予選会特集  
(レース総括、詳報、選手コメント)
- ・ 10月の記録室
- ・ 10月の練習風景

## 【樺新聞の会 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  
☎ 03-5614-0977 Fax 03-5614-0988

【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