

陸上競技部

監督 越川 一紀

コーチ 金子今朝秋, 佐久間和彦, 仲村 明, 青木 和浩, 鯉川なつえ

昨年9月の日本インターカレッジ, わずか1点差で優勝を逃し, そして, 箱根駅伝ではシード落ち, という悔しさの残る1年であった。部全体の問題として意識改革を図る為何度も反省会を開き部全体での目標として関東学生対校陸上競技選手権(以下, 関東インカレ), 日本学生対校陸上競技選手権(以下, 日本インカレ)総合優勝, そして箱根駅伝出場を目指して, シーズンインした。関東インカレは, 宿敵筑波大学と真っ向勝負となったが, ポイント種目である3000m障害の失敗が, 筑波大学に勢いずかせて残念ながら第2位に甘んじた。夏の強化に力をいれ望んだ日本インカレは132.5点とこの大会史上2番目となる高得点をあげ, 3年ぶり26度目の優勝を飾ることが出来た。

【短距離・障害ブロック】

ブロックの総合的な目標は『競技者としてよりも礼儀を重んじ, 人に勝つより自分に勝てる人間であれ』と『様々なサポートあってこそその自分があり, 研究と精進を怠らず他人の気持ちになってものを考えられる心豊で最後まで決して諦めずプライドある競技者を目指す』であり陸上競技を通して人づくりをしていくことである。

また年間の指導内容を下記に示した。

- ① 国際的に通用する競技者の育成
 - ② 関東・日本両インカレ・他の対校戦において総合優勝に貢献する
 - ③ 全員が自己記録を更新する
 - ④ 競技ルールを熟知する
 - ⑤ 人のための応援をしよう
- であった。

短距離ブロックとしては, 日本インカレにおいて200m・400m・4×100mR・4×400mRで上位入賞を果たしたことは強化策が実ったものと思われる。

また, 短距離の4年生全員が自己記録を更新させたことは賞賛に値する。

障害ブロックは「日本一の障害ブロックになる」こと, 陸上競技部・障害ブロックが日本一になるために日本インカレ22点という得点を設定した。

障害ブロックにおいて110mHの目標課題として, 純粋な走力の向上, ハードルでの強い踏み切り, ハードルに必要な筋力の向上, パワーを最大限発揮する能力の向上とした。

400mHでは, 400m自体のタイムをあげる, スピードを活かせるハードリング(逆足でも跳べる)を身に付ける。ウエイト・トレーニングを今までより多く取り入れ, 身体の強さ・筋力・体幹の向上につなげた。これらの課題をクリアするため, コントロールテストで自分の弱点や長所知り, ミーティングを繰り返しどんな練習をしたら良いかを試行錯誤させた。春先の試合に向け充実した練習を積み重ねた。

個人では, 吉田和晃(4年)が世界陸上競技選手権大会・ユニバーシアード大会・アジア選手権大会の400mHに出場し, 世界選手権では準決勝に進出する大健闘をした。ユニバーシアード大会では49秒台で銀メダルを獲得, アジア選手権大会では入賞するなど躍進, また今関雄太(4年)が東アジア大会の400mHに出場し見事入賞を果たしたことは大いに評価に値する結果である。

知識という面でもルールを充分理解しない(110mH決勝で途中ハードルを倒してゴールせず棄権してしまった)ことから昨年の日本インカレは1点差で敗北した苦い経験がある。競技規則を理解させることに時間を割いた結果, うっかりしたミスがなくなり力が十二分に出せた。

『陸上競技は個人種目であるが, ことインカレ・駅伝にいたっては高度なチーム競技である』と諭された故千葉久三顧問の言葉は今でも我が陸上競技部の大事な要素である。チームのために応援をすることがどれほど大きな意味を持つかを卒後指導者になるであろう部員全員が理解して

結束力を生む役割を演じている。練習時からお互いに励ましあう精神を植えつけることが成功への道である。

昨年勝ったことが今年再び勝つことによって再現性を高めれば、よりよき伝統へと発展してくれるものと期待する。

【中距離ブロック】

近年、素質のある選手はいたが、それを伸ばし切れていない状況であった。この状況を踏まえて自己記録の向上だけでなく、日本選手権や関東インカレおよび日本インカレにおいて上位入賞をすることを目的とした。加えて大学生にふさわしい自己管理能力を身に付けさせるために、考えさせながら競技や生活に取り組んだ。

冬季トレーニングは基礎的な体力をしっかりと強化出来たが、シーズンインしてからの結果に結び付かず、関東インカレは1年の岡が7位に入賞したに留まった。しかし、1年生に負けられないという上級生の発奮があり、トレーニングと試合でも競い合っていた3年生の牧野が急成長を果たし、日本インカレでは2位に岡、4位に牧野と2名が入賞する結果を残せた。また、近年はなかなか1分50秒を切れなかったが、今シーズンでは1分48秒台が2名となり、その他もメンバーも自己記録を更新する学生が多く、充実したシーズンとなった。

【長距離ブロック】

昨年の箱根駅伝において19位と初めて翌年の出場権を獲得することが出来なかった。この結果を踏まえ10月の予選会で出場権を獲得することと本戦においてシード権を獲得することを最大の目標としてスタートした。

強化方針としては、素材の良い1年生の強化と経験者である2年生から4年生の底上げ目標とし、1月から3月までは基礎的な体力養成のために筋力強化と走り込みおよびクロスカントリーを用いたトラックシーズンへの準備を行い、4月から6月までの試合期で自己記録を更新し自信を付けさせる。また、関東インカレ、日本インカレにおいて総合優勝に貢献出来る種目での強化も並行して行い、10月の予選会に全力を傾け、本戦につなげたいという思いであった。

1月から3月までの間の走り込みで底上げをすることが出来た。しかしながら、チームを牽引しなければならない4年生の中心選手が怪我によって十分なトレーニングを積むことが出来ず、4月から6月の試合期は1年生に負担が

かかった。関東インカレにおいても3000 m 障害で学生チャンピオンである菊池が1500 m で2位に入ったものの長距離種目で結果を出せず、不の連鎖に陥り、6月の全日本大学駅伝の予選会においても悪い流れを払拭出来ず、トレーニングは出来ていたものの試合では惨敗を喫した。

7月末の合宿では主力選手を欠いたが、9月の合宿では中心選手である山田や関戸が戦列に復帰し、戦う陣容が整ってきた。日本インカレにおいて菊池が3000 m 障害で4連覇の偉業と二冠を成し遂げ、チームの総合優勝にも貢献することが出来た。その勢いを追い風に箱根駅伝予選会を迎えた。経験者の木水や主力の1年山崎が使えない状況ではあったが、調整は順調に進んだ。自信を持って臨んだ予選会であったが、15 km 以降各選手ともポジションを下げる走りとなり、昨年の経験を全く生かせず13位という結果で1月の本戦の出場権を獲得出来ず、52年続いた連続出場が途絶えることになった。

今年度は、出来ることは何でもやるという意識改革を図るため、朝練習前に集団での補強運動、距離的な面でのボリュームアップ、合宿期間の延長なども行い、また、個人面談やミーティングも行った。他にも新入生入学のタイミングで栄養の講座を開き食生活の重要性やランニング中に起こる腹痛のメカニズムや予防法など外部の講師による勉強会で動機づけも行ったが、根本的な改善は見られなかった。この3年の箱根駅伝は途中棄権、シード落ち、本戦に出場できないという低迷が続いている。この1年目先の対策に走り過ぎ、根本的な原因や舵取りが出来なかったことが、チームおよび学生の成長を妨げてしまったのではないかと考える。それを打破するためにトレーニングのみならず、生活での規律や衣食住の伴う改善を図り、この危機を乗り越えたい。

【競歩ブロック】

個々の選手が自ら競技力の向上を追求し、あらゆる状況においても高い目標に向かい最後まであきらめない自立したアスリートを目指すこととした。具体的な目標としては、次の2つを掲げた。1. ユニバーシアードおよび世界選手権への代表輩出、2. 日本インカレおよび関東インカレにおける優勝、とした。その上で2009年におけるトレーニングの目的は、国際的にも通用する競歩技術を身につけ、歩型の完成度を高めることに重点をおき強化を図った。結果

とその評価としては、4年生の鈴木雄介は、ユニバーシアード、世界選手権への出場チャンスがあり選考会へ向けた強化とコンディショニングに留意しながら調整を進めた。その結果、選考会となった1月の日本選手権20 km 競歩と3月に行われた日本学生競歩選手権の両大会において自己記録をマークし代表に選ばれた。関東インカレにおいては、鈴木雄介が2位であったもの順大記録を更新し、1年生の南雄斗も6位と健闘した。日本インカレにおいても鈴木雄介が2連覇を果たし、南雄斗も4位とチーム貢献できた。よってブロックや個別目標が高いレベルで達成できたといえる。

【跳躍ブロック】

今シーズンにおける跳躍ブロックは、関東・日本インカレにおいて最高の戦績を残すことを目標とした。そのため、例年よりも技術練習を多く取り入れ、3月の沖縄合宿において早めの仕上げを行った。

春季サーキットにおいては、主力選手が低調な記録に終わり5月に行われた関東インカレでは技術修正に重点が置かれた。関東インカレでは、男子総合が2位となり、走高跳の小野田学登(2年)が2 m 05で6位、佐藤寛恭(4年)が2 m 00で8位、棒高跳では永田純也(3年)5 m 00で5位であった。特筆すべき点は、走幅跳の鈴木秀明(4年)が7 m 93の大会記録で優勝、坂井陽一(3年)も7 m 80の大幅自己新で3位となった。さらに、三段跳では赤羽力也(2年)が15 m 44で4位と好成績を収め、幅三段ブロックの活躍が顕著であった。

6月に行われた日本選手権では、棒高跳で永田純也(3年)が5 m 30で5位、走幅跳で坂井陽一(3年)が7 m 71で6位となり、関東インカレに続き好成績を残し、日本インカレに向けて主力選手としての存在感を示した。

7月に行われた六大学対校戦では、赤羽力也(2年)が追い風参考記録ながら15 m 83の好成績を残し、新たな戦力としての日本インカレでの活躍が期待された。

8月の夏季休暇中では、主に大学の施設を利用して練習に励んだ。この期間では、前半シーズンを通じて反省された技術の修正点や筋力・パワーの向上に焦点をあて練習に励んできた。

迎えた日本インカレでは、主力となった永田純也(3年)が5 m 20で4位、走幅跳では、一時期調子を落としていた

鈴木秀明(4年)が7 m 60で3位表彰台、坂井陽一(3年)が7 m 50で4位入賞した。さらに、日本インカレでは大学院生の出場も可能であるため丸嵩弘(院1年)が大学時には入賞できなかったが、見事15 m 78の自己新で3位表彰台となった。これらブロック員の活躍もあり、見事26回目の男子総合優勝を達成した。

今シーズン不調であった走高跳陣においては、トラックシーズン最終戦となる日本ジュニア選手権において石橋哲也(1年)が2 m 15の自己新記録で2位となり、来年以降の活躍に大きな期待をもてた。

今シーズンの跳躍ブロックを振り返ると各種目において主軸になる選手が育成されことは一定の評価ができると考えられる。しかし、潜在能力からいえば鈴木秀明や小野田学登が満足のいかない結果であったことは反省すべき点である。来年は今季不振であった走高跳陣の強化と主軸選手の確実な競技力向上、新戦力の台頭など期待したい。

【投擲ブロック】

投擲ブロックは、関東インカレは、知念雄(ハンマー投)、七尾紘(砲丸投)の加入で上級生にも刺激となり、ハンマー投を中心に4種目すべての種目で得点できた。特にハンマー投げの吉田は1年生の知念に6投目までリードを許したが、最終投擲で逆転するという劇的な優勝であった。しかし、ブロックとしては、もう少し得点の伸びを示したかった。

夏の北陸金沢合宿で徹底した投げ込み練習で地力を付けた。また、OBの方々に徹底した技術指導をしていただき自信も生まれた。加えて4年生が意欲的な取り組みをしたことでブロック全体が日本インカレに向けて意識の改革をすることが出来た。関東の雪辱を期して挑んだ日本インカレではハンマー投が1・4・5位を占め、大量17点を取り、勝負の前半で大きな流れを引き寄せた。関東インカレにおいて6投目で逆転された知念が、日本インカレでは最終投擲で逆転し、1年生ながら学生チャンピオンになった。第52回大会の円盤投げで優勝した父、知念信勝に続き、親子2代での優勝を飾ることができた。

ブロックとして、日本インカレの総合優勝のポイントでは貢献することができた。この結果の裏には、落雷・豪雨の中黙々と投擲練習を繰り返す姿が思い出される。

【混成ブロック】

- ①インカレでの混成の部優勝 ②シニア大会での活躍
③混成ブロック士気強化

トレーニングの取り組みとしては混成競技に必要な体力強化を中心に行った。主な内容としてはスプリント種目の強化であり、敢えて淡泊かつ本数を重ねるような走トレーニングをせず、タイム設定中心でリカバリーを減らし強度を高め、タイムトライアルなどをメインとしたトレーニングでも本番さながらの緊張感と精度を高めることに重点を置いた。また、ウェイト・トレーニングではスプリントに直結するような種目に限定して組み込み、筋肥大や筋の出力強化として積極的にオールアウトを取り入れた。その他、球技や器械体操などもトレーニングの一環とし混成競技に必要な「体を自由自在に使いこなす力（ボディイメージ強化）」も行った。自己の限界を知り、コンディションを把握しどのような条件でも、自己記録を出すことに繋がった。

ミーティングも2週間に一度行い、トレーニングをフィールドバックしてトレーニング知識に対する勉強会、選手間のコミュニケーション向上も図り士気を高めることに

努めた。

成績としては染谷の日本選手権での第3位、林田の和歌山GPでの第4位、本多の群馬GP第5位と各主要な大会でしっかりと実績を残すことができた。また、千葉と津久井の関東インカレB標準突破、穂積・白府・高野の自己記録と全員が自己記録を出すことができた。2009年シーズンは取り組みの成果は十分に発揮できたと感じている。しかし、本学がもっとも重要としている日本インカレでは思うような結果を出せず、悔し涙を流す結果となった。

混成競技はトレーニングのパフォーマンスの向上が競技のパフォーマンスに直結し、競技を引退するまででひたすら伸び続ける可能性のある種目であるので現状に満足することなく、トレーニングすることが重要であると考える。

来シーズンは染谷・本多を中心に2009年のトレーニングを土台として方向性を正しく見極め、モチベーションを高く持って取り組みたい。

最後に日本インカレ78回の歴史の中で26回目の優勝、実に3大会に1度は優勝していることになる。すばらしい結果を残してトラックシーズンを締めくくることが出来た。

女子監督 鯉川なつえ

【トラック&フィールド】

女子部は、3月上旬に部員全員参加のスプリングキャンプを実施し、栄養士による食事指導およびコントロールテスト等の測定から個々の改善点を明らかにし、フィジカルの強化をおこなった。5月の関東インカレでは、主将の分目千晴（スポ4）が順大初となるハンマー投優勝、石川賀世子（スポ4）が1500mで2位、大高瑞希（スポ4）が走幅跳で3位、そして野添七瀬（スポ1）が1年生ながら見事な集中力で走高跳2位と4名が表彰台に乗り、他8名が入賞を果たし4年ぶりに総合3位に返り咲いた。

7月には、女子部員全員を対象に血液検査を行い、生化学データを元にメディカルおよびコンディショニングチェックを実施した。8月は各ブロック別による強化練習で秋シーズンに備えた。9月の日本インカレには、標準記録を

突破した13種目に20名が出場し、望月晴香（スポ1年）が800mで大幅に自己記録を更新し見事3位に入り表彰台にあがり、高橋圭（スポ3年）、野添七瀬（スポ1）が走高跳で6位、大高瑞希（スポ4）が走幅跳で8位に入賞した。

【駅伝】

女子駅伝は3月上旬から4月にかけて強化合宿を実施し、砂浜トレーニングを中心に足腰の強化に努めシーズンに備えた。7月、8月、9月は4回の高地トレーニングを実施し、走り込みを行った。関東大学女子駅伝は、船木美果（スポ4）が3区区間賞の走りで流れをつかみ、過去最高タイとなる準優勝を果たした。18年連続18回目の出場となった全日本大学女子駅伝では10位となりわずかに入賞には届かなかったが、12月の全日本大学女子選抜駅伝の出場権を獲得した。同大会では総合15位であった。