

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、目標であった日本学生陸上競技対校選手権大会（以下日本インカレ）、26回目の優勝はしたものの、箱根駅伝予選会では、力が出せず残念ながら予選落ちとなった。部全体としての意識を変えるため学年、ブロック別など何度も反省会を開き、目標に向かうために自分たちをどのように変えたら戦えるのかを話し合った。シーズンが始まり、4大学対校戦では2年連続優勝をし、幸先の良いスタートをきれたが、怪我人が続出、関東学生陸上競技対校選手権大会（以下関東インカレ）ではまさかの4位に終わった。9月の日本インカレに向けて、8月の初旬より1カ月間、体力、技術の向上を図り、強化、調整した結果、2年連続27回目の男子総合優勝を飾ることが出来た。

【短距離ブロック】

短距離ブロックとしては昨年度の好結果を持続させるために、何をどのようにしたら良いかをコーチと選手、選手同士間で話し合いを何度も持たせた。

さて、昨年来選手の力は底上げされてはきたが、果たして競技会（日本IC、国体、日本選手権リレー等）で発揮できるかが大きな課題であった。というのは高校時代にインターハイ・国体等において好成績を収めた選手は皆無であり、彼等に対してプレッシャーがかかる大舞台で好結果を望むことは非常に困難な問題であったからである。そこで心理的プレッシャーに負けない投げかけを多く試みた。その代表的なことは端的にいえば「他の競技者と競り合わないで自分の走りをする」であった。その取り組みの甲斐あって高校時代まったく無名であった選手が堂々と他大学のエリート選手と互角以上の戦いを演じることが出来たのである。

このように好成績を残せたのも選手自信の向上意欲の何ものでもないが、運よく大学院生と学部生のマッチングが上手く出来たことが最大の要因である。また、北京五輪の

400 m リレーで銅メダルを獲得した高平選手の内助の功も見逃せない。高いレベルを経験したが故の様々なアドバイスは現役選手をどれだけ励ましたか感謝の意を表したい。

400 m リレーは学生および日本チャンピオンに輝き、個人種目に続いて大偉業を達成した彼等の成長を素直に喜びたい。特に日本ICの400 m リレーは春の関東ICで学生新記録を達成して優勝した中央大学に圧勝したことは偉業である。

「成長は記録を生む」は私の口癖であるが、将に選手諸君たちが、私が振るタクト通りに動いてくれた結果であり、コーチ冥利に尽きる一年であった。

【ハードルブロック】

練習前には、必ず全員が一度、集まってから始める。ブロックをまとめるため、朝練習の無断欠席と本練習の連絡無しの遅刻は厳しく注意し、その様なことが出来ない雰囲気づくりを行った。また、障害ブロックは、毎日の練習メニューや記録、試合結果をメールで全員に転送し、共有するというを行っている。これは、コミュニケーションに役立つことと、過去のメールを見返すことで、練習内容を振り返ることが出来るのに役立っている。また、110 mh と400 mh のどちらが活躍出来るかといった、ライバル意識を持って取り組んでいる所だと思う。毎年、どちらかが中心になるので、来年こそはとモチベーションに繋がる。

• 練習について

110 mh と400 mh の練習メニューはウォームアップ後の、ハードルドリル以外はほぼ、別メニューで取り組んだ、効率も良く、効果的だと考えた。110 mh の練習メニューに関しては、大事なことは練習をあまり長くやらず集中して取り組む事。メニューは、基本的なウエイトや、走りこみくらいでダウンを入れても、19時には、必ず終わ

る様に作成していました。個人で取り組みたい練習メニューがあると考えたので、自主練習の時間を大切にすることが狙いだった。

• 反省

新体制になってから、障害ブロックの目標は、日本インカレにフルエントリーと110 mh と400 mh 合わせて、10点を取ることにした。点数は、達成したが、フルエントリーは残念ながら出来なかった。関東インカレ後から調子を落とした者が多く、夏の練習が足りなかったと考え全日本インカレに向けて、ブロック全員で短期の強化練習等を行う必要があったと反省した。

【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、基礎体力の強化やそれに合わせた跳躍技術の改善を考え、春先の早い時期から記録会などに積極的に参加し仕上げた。

4月に行われた4大学対校では順調に仕上がりはしたものの、主将の永田が優勝を決めた棒高跳において、マットへの着地時に足をひねり捻挫、昨年インカレで活躍した走幅跳の坂井も3月の記録会での怪我で試合に出場することは叶わず、関東インカレも怪我のために結果を残す事が出来なかった。その結果、総合得点にも影響し4位になった。更に大学記録会では、昨年Jr大会で自己記録を大きく伸ばした2年の石橋が走高跳において、踏切脚の足首を脱臼するなど、ランキング上位の選手の怪我のため日本インカレまでの間、長期にわたった調整を続けた。

6月に入り関東インカレの敗北の悔しさから、永田は痛めた足で遅れていた跳躍練習を行ったこともあり、日本選手権では5位に、記録も5 m20までの跳躍が出来た。主将でもある永田が怪我のことばかりを考えがちだったが、気持ちも前向きに変わりチームをまとめる事に力を注いだ。

7月に行われた6大学対校戦では、関東インカレでの反省を生かし各種目の技術を分析し、改良をかさねた結果4種目で40点を獲得した。

8月に入り、1ヶ月後の日本インカレを目指し調整に入り、シーズン前半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だ。

迎えた日本インカレは、走幅跳で坂井陽一(4年)がシー

ズンベストの7 m50を1回目に跳び5位に入賞、主将永田純也(4年)も5 m30の自己タイで4位、高橋(大学院1年)も5 m10で7位となり日本インカレ初入賞をはたした。最終日は、走高跳において高山(1年)が自己記録を大きく上回る2 m19をクリアして優勝し総合優勝の流れを確かなものに変えた。

今シーズンの跳躍ブロックを振り返るとシーズン初めから関東インカレまでの出だしでの怪我が多く、このことが全ての試合を最後まで完全な状態で戦えなかった事につながったと言える。しかし、4年生の頑張りが大きくチームを動かしまとめたこと、新入生が初出場の大会で全ての力を出し切れた事は、来年へと繋がっていくと考えられる。

【中距離ブロック】

実績のある学生を中心に強化を図り、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標とし、勢いのある今、ブロック全体の競技レベル向上に意欲を持たせ取り組んだ。昨年度、一応の成果を取めたが、今年度はインカレを戦うにあたって陸上部の中核的な役割を果たさなければならないという使命感と責任感を持ち挑んだシーズンであった。

関東インカレでは久しぶりに3人決勝(牧野2位、柳沢7位、岡8位)に残ることができた。日本インカレでは牧野が念願の全国レベルの大会で初優勝を果たし、岡も5位入賞、日本選手権でも両名が入賞を果たした。記録面でも牧野が、順大歴代1位にあと0.29秒に迫る1分47秒78をマークした。高いレベルでのチーム内の競い合いがもたらした効果であると思われる。

インカレの総合優勝に貢献する活躍という面では目標を達成することが出来たが、この高いレベルについて行けなかった学生に関しては、競技レベルが停滞したシーズンとなった。ブロック全体の競技レベル向上という観点に関しては、今一度考えなければならない。個々のレベルにあったトレーニングや動機付けを行い、学生一人一人が持つ可能性を活かすために何をなすべきかを考え、来シーズンの課題としたい。

【長距離ブロック】

10月の箱根駅伝予選会で本戦の出場権を獲得することが

できず、52年続いた連続出場が途絶えることとなった。この現状を踏まえ10月の予選会で出場権を獲得するために何をしなければならないかを指導者と部員のみならず、OBの協力も得てスタートすることになった。強化方針としては、年間を4期に分け、それぞれの期間の目的と練習計画を立案し、取り組むことにした。

第1期は、学生個々の競技記録の向上と筋力や持久的な能力などの能力測定をし、現状を把握することから始めた。そして、学生に対して動機づけを行い、筋力の重要性や個々の学生の可能性について説いた。

第2期は、10月の予選会を想定した3月の立川ハーフマラソンでの成果を目標とし、20 kmを走り切る脚作りと筋力向上を目的としたウエイトトレーニングを取り入れ、スタミナ養成を目的とした坂での実践的なトレーニングも行った。しかしながら立川ハーフマラソンの結果としては、田中と的場が64分台で走ったものの65分台が1人と心もとない結果であった。

第3期は、トラックシーズンにおいて自己記録の更新と全日本大学駅伝予選会を目標に位置付け取り組んだ。冬季の成果を記録として表すことで自信をつけさせることも目的の一つとした。関東インカレの5000 mにおいて田中が13分台を出し、的場も全日本大学駅伝予選会において粘りの走りを見せた。全日本大学駅伝の出場権は獲得出来なかったものの箱根駅伝予選会に向け、軸が出来たことは一つの成果であった。

第4期は、10月の箱根駅伝予選会突破を目標に夏場の走り込みを行った。4年の岡部 の出遅れはあったものの、7月後半から9月後半までの間、充実したトレーニングを積むことができ、チーム全体も予選会に向けて自信をつけることが出来た。しかしながら10月の箱根駅伝予選会では13位と惨敗に終わった。2年連続で出場権を獲得することができず、力不足を痛感した。

今回の箱根駅伝予選会の敗因としては、20 kmの経験不足と守りに入ってしまう、全力で走るという最大負荷の刺激が不足していたことも要因の一つとして挙げられる。これは、予選会以降に行われた競技会において大半の学生が10000 mにおいて自己記録を更新し、本学歴代の中で11名しかいなかった28分台に的場と田中が名前を連ねる成果を出すことが出来たことから推察できる。力は確実につい

ていたが、引き出し方に問題があったと思われる。

今年度は、昨年度の予選会后、監督、コーチの指導スタッフの足並みが揃わず、指導体制が明確に示されない状態が半年も続いたことも準備不足に陥った要因でもある。実際にポイント練習に主眼を置き過ぎてしまい、トレーニングのボリュームに関しては一昨年に比べ落ちていたと認識している。この2年間の反省を踏まえ来季は何としても箱根駅伝に出場を果たし、シード権を獲得する。

【競歩ブロック】

競歩ブロックにおける指導方針は、学生競技者として自己の可能性に挑戦し個々の競技レベルに応じた目標を設定させ、その目標達成へ向けたプロセスを通して自らが学び、考えられる自覚と責任ある競技者育成を掲げた。そこで次の2つの目標を設定した。1. 国際的に活躍できるアスリートの育成、2. 日本学生対校陸上競技選手権（以下、日本インカレ）および関東学生対校陸上競技選手権（以下、関東インカレ）における優勝とした。その上で2010年におけるトレーニングの目的は、国内外の競技会においても通用する競歩技術を身につけ、注意や警告の受け難い歩型を追求し、いずれの競技会においても自己記録の更新に重点をおき強化を図った。結果とその評価としては、3月に卒業を迎える4年生の鈴木雄介は、11月に広州アジア大会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、3月に行われた最終選考会である日本学生競歩選手権20 km競歩大会において、日本学生記録を更新し1時間20分06秒の自己記録をマークした。また、途中経過の10 kmでは日本最高記録（39分53秒）をマークし、代表候補となった。関東インカレにおいては、期待した2年生南 雄斗が不調であったが、3年生鈴木基文が7位と健闘した。日本インカレにおいては、院生上田勝也が終盤まで競り合ったが3位と惜敗、南雄斗は4位、鈴木基文が7位と優勝者こそ出せなかったが全選手が入賞を果たしチーム貢献できたといえる。ブロックとしては、日本インカレにおける全選手入賞と個別目標として掲げた10000 m競歩において全選手が高いレベルで自己記録を更新し来年へ繋がる強化が行えたといえる。

【投擲ブロック】

昨年に引きつづき、宮崎合宿からスタート、関東・日本インカレ目指して合宿は晴天と暖かさに恵まれた十分な成果を上げることができた。昨年まで肘の故障で投げることができなかった清水 弥（3年）が痛み・不安から立ちあがり復活し、競技会に出場できるようになった。主力のハンマー投陣も順調に練習をこなし、シーズンへの期待を膨らませた。

四大学対校戦では、清水 弥がやり投で優勝し、復活をアピールした。しかし、関東インカレでは、緊張した中での試合感がもう一つ戻らず実を結ばせることができなかった。ハンマー投陣は廣瀬の肩の故障という不安要素もあったが、昨年の日本インカレを上回る成績を残すことができた。しかし、総合優勝は全ブロック噛み合わず不本名成績に甘んじた。

秋の日本インカレへは、前半期の反省から学内でじっくり合宿練習に励んで臨んだが、主力のハンマー投陣不本名な成績で総合優勝の足を引っ張るところであった。しかし、短距離・ハードル、跳躍の活躍でみごとV27を達成することができた。我がブロックの内容は、砲丸投七尾の伸び悩み、円盤・やり投陣の不振がブロック全体に影響した。

秋以降、競技・練習の見直しを計り、来年度へ向けて清水主任（やり投）を中心に3年生中心に2年生の知念 雄（ハンマー投）、1年生の弟知念 豪（円盤投）を柱に他の良き素材を伸ばしつつ復活を目指したい。

【混成ブロック】

1.インカレでの男女個人優勝、2.インカレ混成部門優勝、3.混成対校総合優勝を目標に、計画的にトレーニングを進めた。

昨年のインカレでは、大事な場面でミスがあり力を発揮できなかった。今年はその教訓を活かし、タイムトライアルや、跳躍・投擲の試合形式での練習を多く取り入れ、緊張感が高い中でトレーニングを行った。また、ウエイトトレーニングでは、体の線が細いため筋肥大をさせ体の基盤を形成させるグループと、ある程度の筋量があるので少ない回数やオールアウトで筋の出力発揮の限界値を高めるグループとに分け、個々の目的に合わせたウエイトトレーニ



ングを行った。加えて、球技や器械体操をオールシーズンを通して定期的に行い、すべての種目に必要な体の器用さ、ボディコントロール能力を高めた。さらにすべてのトレーニングにおいてタイム・距離の計測や、勝ち負けをはっきりさせ、記録・勝負に対する意識を高めた。

以上の取り組みから、インカレ男子個人優勝、混成対校総合優勝を達成できた。

女子部

【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合宿を実施し、栄養士による食事指導および合同練習を行い、試合期に向けての士気を高めた。5月の関東インカレでは、伊澤菜々花（スポ1）が5000m優勝、1500mにおいても2位と1年生ながら力強い走りを見せ、本多綾（スポ4）が自己記録を

3年ぶりに更新し三段跳で2位, 続く七種競技においても2位と健闘し, 高橋圭(スポ4)が走高跳で3位, 小倉佑佳里(スポ3)がハンマー投で自己記録を更新し3位と4名が表彰台に乗り, 他7名が入賞を果たし5種目で自己記録の更新が見られ, 昨年 of 点数を上回り総合4位であった。

7月, 8月には体脂肪測定を実施し, 数値に表わすことで意識改革を行った。9月の日本インカレには, 標準記録を突破した者15種目に18名が出場し, 本多綾(スポ4)が大接戦を繰り広げ七種競技2位, 続く走幅跳で4位, 望月晴佳(スポ2)が800mで自己記録を更新し2位と表彰台にあがり, 高橋圭(スポ4), 前田愛純(スポ2)が走高跳で6位, 7位と入賞し, 昨年を上回る総合12位という成績

を取めた。

【駅伝】

女子駅伝は3月上旬に強化合宿を実施し, シーズン入りに向け調整を行った。6月, 7月, 8月, 9月は高地トレーニングを含む5回の合宿を行い, 駅伝に向けての走り込みを実施した。関東女子駅伝では1区来栖梓(スポ1)が先頭集団で粘りのある走りを見せたが, 総合6位となった。全日本女子駅伝では前半で好位置につけたものの総合11位となり入賞には届かなかったが, 前半はリード権を狙える位置でレースを運び, 来年へ繋がる収穫のある大会だった。