

## 慶應競走部長距離ブロックの魅力 ～ 初年度から自己記録大幅更新の1年生に聞く

前号のニューズレターでご報告の通り、昨年10月の箱根駅伝予選会終了後に杉浦慧（政2・成蹊）をキャプテンとする新体制がスタートしてから、自己記録を大幅更新する選手や来春の関東インカレの参加標準記録を突破する選手が続出しています。今回は、中でも特に進境著しい前原裕磨と朝倉万響という1年生2名をご紹介します。両名とも高校時代に目立った戦績は残していませんが、慶應の競走部に入部してからの地道な努力が実を結び、現チームの主力である『黄金世代』の2年生達を脅かす存在となりつつあります。1年目からの急成長の要因について、それぞれ自己分析をしてもらいましたので、ぜひご覧ください。



撮影 古山 誠

### 前原 裕磨（法学部政治学科1年・熊谷高出身）

5000m 14'43"38（高校ベスト 15'39"59） 10000m 29'48"02

入部当時の5000mのベストは、箱根駅伝を目指すチームの選手としてはかなり遅いタイムでした。そんな僕が1年目のシーズンに14分43秒、10000mでは29分48秒という記録を出すところまで成長できた要因は、夏合宿以降の練習の継続にありました。入部直後の5月に一度故障をしてから日々のケアと補強を徹底したことで、夏合宿はチームトップの練習消化率でやり切ることができました。そして夏以降も練習を継続できたことで、11月から12月にかけて5000mと10000mで自己記録を大幅に更新することができました。

また、保科ヘッドコーチと小野コーチの手厚い指導や、慶應箱根駅伝プロジェクトのご支援により素晴らしい環境で競技に取り組めていることも、チームの急成長の大きな要因となっています。他の大学なら入部すらできない僕のようなレベルの選手を受け入れてくれて、力を伸ばしてくれるのは、このチームにしかない大きな魅力です。このような素晴らしい環境で練習できていることに感謝しながら、2020年度はチームでの箱根駅伝本選出場を目指すとともに、個人記録としては10000mの29分25秒とハーフマラソン63分台を目標に頑張ります。

### 朝倉 万響（商学部1年・大宮開成高出身）

5000m 15'13"57（高校ベスト 16'34"82） 10000m 31'01"58

私は受験のプランクがかなり長かったため、入学直後からケガが続き、ポイント練習に1回も参加できずに4月から7月までを棒に振ってしまいました。そんな自分がシーズン終盤に大幅に自己ベストを更新できたのは、セルフケアの徹底とコーチ陣の指導のおかげだと思います。最初の4ヶ月間にケガで走れない悔しさや辛さを味わったことから、今は走った後だけでなく入浴後にも毎日ストレッチを徹底してケガ防止に努めています。その結果、ここ半年近くの間は大きなケガもなく、練習を継続できています。

また、11月までコーチ陣が私のために個別の練習メニューを考案してくれたことにより、自分の実力に合った練習ができたことも大きかったと思います。そのおかげで、今はチームの練習に合流できています。慶應競走部の魅力は、私のように高校時代に全く実績のない選手に対しても、コーチ陣が手厚い指導を行ってくれることにあると思います。保科ヘッドコーチも小野コーチも、現役時代に箱根駅伝やニューイヤーズ駅伝で優勝を経験しており、間違いなく指導力は高いですし、私の入学1年目からの成長もその指導のおかげであったと思います。



競走部員撮影

### 長距離ブロック長 杉浦 慧（政2・成蹊） コメント

昨年末の記録会において、チームの10000m上位8名の平均タイムがついに29分台に突入しました。1年前と比べると、1人あたり90秒も縮めた計算になりますが、この成長の要因については、次のように分析しています。

まず、なんといっても、選手一人ひとりの努力量が増えました。夏合宿の走り込みなどで培った力はもちろんのこと、選手の意識も変わりつつあります。大きく記録を伸ばした前原や朝倉などは、練習前に自分なりのエクササイズを行い、その後のケアも徹底しています。日頃の練習の達成度がチーム全体として上がっている中で、より伸びる選手はプラスアルファの努力をしています。

さらに、チーム内の意識のブレイクスルーも大きな要因となっています。以前は10000m30分台であればチーム内で1、2番手となり、周りからも一目置かれる存在でした。しかし最近では、29分台でも周りを出し抜くことはできないため、「周りにおいていかれないように必死」という選手の心理状況がプラスに作用していると思います。

予選会が終わってから早3か月。チームは本格的な冬期練習の最中です。まずは3月の日本学生ハーフマラソンと、その先の全日本大学駅伝予選会出場を目標に頑張っていますので、応援の程よろしくお願ひ致します。



撮影 有川 秀明

## 慶應義塾体育会競走部 現役部員5000m自己記録の伸び

	氏名	大学ベスト	高校ベスト	大学での短縮幅	出身校	学部	学年
1	小野 友生	14'22"85	14'20"57	-	東北	総合政策	2
2	<b>杉浦 慧</b>	14'32"88	15'26"42	<b>53"64</b>	成蹊	法 (政治)	2
3	印藤 剛	14'34"90	15'05"14	30"24	慶應義塾	経済	2
4	清水 拓哉	14'37"32	14'54"13	16"81	逗子開成	法 (法律)	2
5	<b>前原 裕磨</b>	14'43"38	15'39"59	<b>56"21</b>	熊谷	法 (政治)	1
6	鈴木 輝	14'45"62	14'54"73	9"11	浦和	理工	2
7	森田 剛史	14'54"53	14'49"26	-	慶應湘南藤沢	経済	1
8	貝川 裕亮	14'58"18	14'50"39	-	美濃加茂	環境情報	1
9	内藤 拓海	14'52"32	14'56"68	4"36	大東文化大一	商	2
10	櫛野 公資	15'09"38	14'53"66	-	慶應義塾	法 (法律)	1
11	司代 隼	14'57"70	15'32"43	34"73	希望ヶ丘	法 (政治)	2
12	横山 竜也	14'57"80	15'14"07	16"27	慶應志木	経済	1
13	河野 慶太	-	14'57"88	-	大分東明	環境情報	1
14	前田 拓海	15'08"64	15'22"49	13"85	新潟	法 (法律)	2
15	<b>朝倉 万響</b>	15'13"57	16'34"82	<b>1'21"25</b>	大宮開成	商	1
16	金子 大将	15'18"08	15'28"55	10"47	明大中野	環境情報	3
17	前田 大河	15'21"69	15'57"72	36"03	新潟	商	2
18	大澤 太我	15'27"28	15'30"16	2"88	國學院久我山	法 (法律)	1
19	大上 椋輔	-	(陸上未経験)	-	南山	経済	1

## 関東学生連合チーム選出の司代隼は、箱根駅伝出走ならず



撮影 古山 誠

昨年10月の箱根駅伝予選会の結果を受けて、司代隼（政2・希望ヶ丘）が関東学生連合チームの16名に選出されていましたが、残念ながら今回の本選では補欠にまわり、出走することはできませんでした。

しかしながら、ライバル校のエース達とともに関東学生連合チームの一員として過ごしたこの2か月半の間の貴重な経験は、必ずや今後の競技に活かされるものと思いますので、司代の今後の活躍にご期待ください。

## スケジュール

2月	16 (日) 金栗記念熊日30キロロードレース (熊本県) 18 (火) ~24 (月) 富津合宿 (千葉県)
3月	8 (日) 日本学生ハーフマラソン選手権 (立川)