

新型コロナウイルス感染症の感染拡大に伴って、競走部の活動にも大きな影響が出ています。3月に開催予定であった日本学生ハーフマラソン選手権は中止となり、現在は競走部としての活動も自粛している状況ですが、今号のニュースレターでは2月に千葉県富津市で実施した春合宿の様子や、3月上旬に開催された記録会の結果報告、そしてRIZAPグループ株式会社とランニングデザイン・ラボがこれから取り組むこととなった共同研究について、ご報告させていただきます。

富津合宿（2月）レポート



鯉淵 温子 長距離マネージャー（法2・慶應湘南藤沢）

2月18日から24日までの7日間、千葉県富津市にて春合宿を実施しました。午前中にメインの練習を行い、午後に距離走やインターバルを行いました。昨夏の合宿では上級生についていくことに必死だった1年生達が、今回の合宿では声掛けをしながらチームを盛り上げようとする姿勢がとても印象的でした。一方、上級生は強度の高いメニューを完遂したり、距離走で積極的に引っ張ったり、後輩の生活面での面倒を見たりと、先輩らしい態度がとても頼もしかったです。また、新1年生も迎え、上級生と仲良くコミュニケーションを取りながらも、時折陸上について真剣に語り合う様子も見られました。

その他、選手からコーチ陣へのメニューや今後の方針に関する質問会を含めたミーティングを行い、双方の認識のすり合わせをしたり、メニューの設定タイムやレスト時間の意義・目的を確認しました。



渡部 綾介 長距離主務（経4・慶應志木）

普段選手を見て感じることを綴ることはないのですが、正直な思いを記していきます。マネージャーとして入部してチームを見たときに、申し訳ないのですが、私の在学中の箱根駅伝出場は正直難しいだろうと感じました。この時から、私の役割は箱根駅伝プロジェクト1期生として「箱根駅伝出場校に相応しいサポート組織を作ること」であると心に決め、微力ながら尽力してきました。

しかし、最近「もしかしたら」という希望を感じています。個人の持ちタイムやチームの平均タイムが向上していることはもちろんですが、それ以上に合宿中の取り組む姿勢や練習をみていて強く感じます。練習時の集中力や粘り強さに加え、大きく変わったのは練習の前後です。前日からコンディションを整えることを意識した行動をし、練習後もケアや反省に多くの時間を費やしています。今回の合宿では、後半にかけて故障者が増えてしまい、練習参加者が減ってしまいました。しかし、故障者もやるべきことを理解し、手を抜くことなく補強やジョグなどに全力で取り組んでいました。全員が今できる全力を尽くすチームが出来上がりつつあり、チーム一体となって成長しています。故障者が多くなったため、合宿としては実りあるものであったとは言い切れないかもしれませんが、現状を確認する良い機会となりました。

私たちマネージャーも選手に負けないよう努力し、これからもチームの成長を支えていきます。今後とも応援よろしくお願いします。



記録会結果報告 ～ 印藤が10000mで塾歴代2位の好記録

| | | | | | |
|--------|-------|--------------|--------|----------|-------------------------|
| 第3回 | 印藤 剛 | （経2・慶應義塾） | 10000m | 29'22"41 | PB 関東インカレA標準記録突破 |
| 流通経済大学 | 内藤 拓海 | （商2・大東文化大第一） | 10000m | 30'52"86 | PB |
| 長距離記録会 | 櫛野 公資 | （法1・慶應義塾） | 10000m | 31'05"88 | PB |
| 3/7（土） | 鈴木 輝 | （理2・浦和） | 10000m | 31'12"47 | |

※ 選手の学年は競技会実施時点

RIZAPグループとランニングデザイン・ラボの共同研究スタート



慶應義塾大学SFC研究所ランニングデザイン・ラボとRIZAPグループ株式会社は、共同研究を開始しました。この共同研究を通じて、競走部の長距離部員は箱根駅伝出場に向けたパフォーマンスのサポートを受け、RIZAPグループは研究で得られたデータやノウハウ、研究成果をRIZAPの「動ける身体づくり」をサポートする新サービスの開発に活用します。

研究テーマ：走動作のバイオメカニクスから見る、長距離走のタイムに関与が高い筋肉の考察と、その筋肉のトレーニング法の違いにみられる効果の実証

研究内容と分担：慶應義塾大学SFC研究所ランニングデザイン・ラボは、ランニングパフォーマンスアップに向けた実践およびそれに伴うデータの収集、分析を行う。

RIZAPグループは、RIZAPのR & D施設「RIZAP Lab」を活用して、競走部長距離ブロック所属選手を対象に、トレーニングから疲労回復までのアスレティックトリートメントを行う。

なお、競走部の長距離ブロックが提供を受けるサポートには、以下のものが含まれます。

フィジカルトレーニングサポート：身体の使い方や柔軟性を上げる専門エクササイズ、ランニングに必要なトレーニング、疲労を軽減するアプローチ

栄養サポート：血液検査結果から食習慣や栄養バランス分析、講習・個別サポート・合宿所食事フォロー等

コンディションサポート：部員個別にパーソナライズされたプログラムでコンディションの管理等毎日の体重・睡眠時間と質・主観疲労度、心拍数、体温、練習内容、食事管理、大会までのコンディションをアプリで一括サポート

RIZAPグループ株式会社プレスリリース

<https://www.rizapgroup.com/news/press-releases/20200207-01/>



スケジュール

新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて、多くの試合が中止または延期となっています。

- ・ 4月4日に開催予定であった東京六大学対校陸上競技大会は中止
- ・ 5月21日～24日に開催予定であった関東学生陸上競技対校選手権大会は、5月開催は中止し、今年度中の開催を目指す

また、慶應義塾体育会競走部として、以下のことを3月中旬に決定しました。

- ・ 4月12日まで、部としての活動を完全にやりやめ
- ・ 4月19日まで、すべての競技会への出場を取りやめ
- ・ 4月19日に学内開催を予定していた慶大競技会を中止

その後、4月3日付の慶應義塾新型コロナウイルス感染症対策本部の決定に従い、競走部関係者の4月20日までの日吉陸上競技場等への立ち入り及び利用を禁止としました。以降の対応については、随時状況を踏まえた上で各方面と協議して決定します。また、今後新たに慶應義塾や体育会本部からの指示等があれば変更します。

※ 上述の共同研究の一環として、選手達はRIZAPグループから自宅で実施可能なトレーニングの指導や栄養指導のサポートを受けて、活動再開に備えています。