
東北大学陸上競技部 OB・OG通信

2014年 No.1 (2014.2)

- ・ 第 67 回宮城県駅伝競走大会
東北大 A チームが 2 連覇達成！女子も 6 位の快走
 - ・ 第 11 回国公立 23 大学対校駅伝大会
男子 5 位、女子 4 位と大健闘
 - ・ 体育部四賞・学友会長賞授賞式
陸上競技部として黒川杯を授賞
岡崎和貴(4)が学友会長賞を授賞
-

三秀会卒業祝賀会のお知らせを同封します。

3月23日(日) 17:30~19:30

東北大学 片平北門会館(旧北門食堂)1F 「さくらキッチン」

- | | |
|--------------------------|---------|
| ・ 今年の抱負 | 2~4 ページ |
| ・ 第 67 回宮城県駅伝競走大会 | 4~5 ページ |
| ・ 第 30 回宮城県女子駅伝競走大会 | 5 ページ |
| ・ 第 10 回国公立 23 大学対校駅伝大会 | 6 ページ |
| ・ 平成 25 年度秋季三秀総会 | 6 ページ |
| ・ 平成 25 年度体育部四賞・学友会長賞授賞式 | 7 ページ |
| ・ 自己ベスト更新者 | 7 ページ |
| ・ 今後の予定 | 7 ページ |
| ・ 編集後記 | 8 ページ |

浅春の候、会員の皆様にはおかわりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。平素は東北大学陸上競技部および三秀会の活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。本年も宜しく願い申し上げます。

○主将、女子主将、各 PC より今年の抱負

◆主将 伊藤泰彬

今年の男子の目標は東北インカレ総合3位です。学部生、院生の境なく競い合い、東北大学陸上競技部の総合力を高めていくための目標設定です。部員一人一人が目的意識を持って練習に取り組み、互いに高め合えるチーム作りをして行きたいと思います。

今年度は学友会体育部の最高賞である黒川杯を受賞しました。来年度は今年残した成績に負けないような活躍、他の部活の模範となるような姿勢が求められると思います。部員一同皆様の期待に応えられるよう努力を重ねていきたいと思いますので、これまでと変わらぬ応援、支援をよろしく願います。

◆女子主将 鈴木絢子

今季の女子チームの目標は、「全員自己ベスト」「楽しく活気ある女子チーム」「七大戦優勝、全女出場」の3つです。昨年の七大戦では、あと一步のところまで惜しくも優勝を逃しました。また全女予選会では、他チームとの圧倒的な実力差を痛感させられ、反省の多いレースでした。どちらの結果にせよ、私たちの全力を尽くした結果でした。しかし、不十分だった。それが現実です。

ただ、ここ何年も優勝のなかった北大戦で昨年は優勝を果たし、確実にチームレベルが向上していることも実感できました。それは歴代の先輩方が、辛い練習も乗り越えていける「楽しく活気ある女子チーム」を築いて下さったおかげだと思っています。

陸上が好き、そう思えるチーム作りには今後とも励んでいきたいと思っています。そうすることで「全員自己ベスト」という目標が達成され、そうして底上げされたチームの先に「七大戦優勝、全女出場」という目標が見えてくると考えます。現在の女子チームがどこまで伸びていけるのか、私としても非常に楽しみです。今後とも応援のほど、どうかよろしく願います。

◆短距離 PC 竹原大

女子両りレーの二年連続部記録更新に始まり、念願男子のマイル部記録更新。宮崎の200m 日本ジュニア3位と100m, 200mの部記録更新。そして男女短距離全種目の歴代10傑に現役部員がランクインしている今の短距離チーム。おそらく過去にもないくらい強いチームだと思います。

しかし、これだけの選手がそろっていても、今シーズンは思うように対校戦で得点を取ることができなかつたと思われまふ。そんな一年間をみてきて今年度の目標は「対校戦複数人入賞」です。僕たちは今、チーム内にいる実力者をみつつ背中を追っていくことができる素晴らしい環境にあります。チームの底上げを図るべく、この環境にまず感謝しつつみんなで高めていけるように設定しました。そして、そのためにもみなさんが練習に来てくれるような環境づくりも頑張っていこうかと思ひます。みんなと走ったりすることで刺

激を得られるかと思ひますし、自分の長所短所に気づくきっかけにもなるかと思ひます。部活行こうか迷つても、まずは評定に。と一人ひとりが思えるようなチームになれるよう頑張つていきたいと思ひます。来年の短距離チームを盛り上げていくためにも、学年にかかわらずサポートもよろしくお願ひします。

◆ハードル PC 工藤知央

2013年度のハードルパートの活躍は、得点や入賞数こそ昨年度を大幅に上回りましたが、その内容を見てみると数人の同じ選手が何度も勝ち抜いているという現状でした。パート全体の層の厚さはまだまだ満足のものではなく、更に言えば得点圏内の選手のタイムも主な試合で必ず表彰台に乗れるかとなると厳しい戦いを強いられる実力です。しかしながら、選手個人々のタイムの変化に目を向けると、多くの選手が昨年度よりタイムを上げ得点圏内までもう少しといったレースが目につくシーズンでした。以上の点から、パートの人数がそこまで多くないことを活かし個人の特質に合った練習を行うことで成長を促し層の厚さ、個人々のタイムの両方を戦うのに十分なものにしていきたいと思ひております。今年度もよろしくお願ひします。

◆中距離 PC 佐藤洋介

中距離 PC の務めております佐藤洋介です。今季の中距離パートの目標は「怪我なし全員自己ベスト、各自目標達成、試合で勝負する楽しさを」とさせていただきます。詳細は三秀にも書きましたので、そちらをご覧ください。各自の目標に関しては、僕が決めることではなく、なんとも言い難いので、最近の取組みについて書かせていただきます。なぜこの練習をやるのか、という部分をどのパートよりも大切にしており、主に速筋の持久力を高めることを目的として練習に取り組んでいます。具体的には、ミトコンドリア、毛細血管を増やすこと、糖質や PCr の貯蔵量、筋や腱の利用能力を高めること、を考え、それぞれを伸ばすために、体の代謝を考慮した負荷で練習内容を設定しています。これらを b w ースとし、主力の先輩方らが多く院に進学する今季、学部生が中心となって勝負する意識を持ち、チーム全体のレベルアップを目指します。

◆長距離 PC 碓井将也

今年の長距離男子の目標は、「全日本大学駅伝で東北大記録を更新出来るチーム・雰囲気をつくること」です。昨年、久しぶりに本選に出場することができ、私たちはとても貴重な経験が出来ました。国公立大学の中で一位という結果を残せたこと、そして同時に改善点が多く見つかったことは大きな前進だと思います。しかし昨年の成績はあうまで通過点に過ぎません。私たちは東北地区で一位になって喜んでいるチームではいけないのです。今年は昨年を超えるチームをつくっていく意識をもって日々練習を行っています。絶対的エースがいない中、いかに層のレベルを高めていくか、また、全日本大学駅伝で走る他の駅伝とは違った長い距離にどう対応するのか。それが今年の課題です。本選の当日、なにより自信を持って走れるように、チーム全員で高め合つて強くなっていきます。そして対抗戦でも、他パートにいい影響を与えられるようなチームを目指していきます。本年度もよろしくお願ひします。

◆女子長距離 PC 宮間志帆

長距離女子 PC を務めさせていただいております宮間志帆です。

長距離女子は七大戦優勝に貢献する事と、全日本大学女子駅伝の予選会突破が目標です。七大戦で初の女子総合優勝をするためには、「長距離種目が得点源」と言えるくらいのレベルにもっていく必要があると思います。また、予選会を勝ち上がる為にはチーム力の底上げが欠かせません。人数が多いわけではありませんが、その分チーム内の雰囲気は良好です。さらに、競技成績は異なりますが、一人ひとりが自己ベストを出す為に練習に励んでいます。シーズンを通して、チーム全体が高い意識を持ち続けられればと思います。

冬期練習は、長い距離の耐性或基礎体力の向上をメインに練習しました。怪我で走れない PC の代わりに同輩が練習を引っ張ってくれました。みんなの協力のおかげで良い練習が出来ていると思います。

まもなく始まるシーズンを怪我無く楽しく走り抜けて、笑顔で終えられるよう日々精進してまいりますので、応援よろしく願いいたします。

◆跳躍 PC 後藤文子

今季跳躍 PC を務めております、後藤です。

跳躍パートの年間の目標は、1.怪我をしない 2.全員自己ベスト 3.陸上を楽しむ、です。さらにこれらを土台として今年の目標は対抗戦得点率1位(具体的には東北インカレ40点、七大戦20点)としています。部の目標が東北インカレ上位入賞としているため、このような目標を設定しました。昨シーズンは対抗戦こそ得点の取りこぼしがあったものの、怪我からの回復や秋シーズンに自己ベストを更新する部員が多くみられました。冬季練習は大雪に見舞われ思うように跳躍練習ができない期間もありましたが、その状況でもできる練習、補強にそれぞれが意識を持って取り組んでいました。また学年関係なく仲が良いのが跳躍パートの特徴であり強みであると思います。更なる勢いのついた跳躍パートの活躍にご期待とご声援をどうぞよろしくお願い致します。

◆投擲 PC 石川遼

投擲パートの目標は七大戦で全員入賞することです。投擲パートは今年4月に入部した1年生が3人いました。しかしエースがいないという厳しい状況のなか、冬季練習に取り組んでいます。12月、1月はウエイトや補強、坂ダッシュという基本的な体づくりを中心にして2月、3月から徐々に技術的な練習を取り入れていきたいと思います。投擲種目は基礎体力と技術の噛み合いが重要です。どちらかに偏ることなく強化できれば、春には見違えるほど競技力が向上します。また技術面では投擲にはお手本となる院生の方々がいます。先輩たちと技術的な話をしてみるとまた新しい発見があると思います。そして体力的にも技術的にもレベルアップし、七大戦では色とりどりの投擲レンジャーが活躍できるように頑張っていきます。これから1年間、よろしくお願い致します。

○第 67 回宮城県駅伝競走大会(11/17) 於 石巻市総合運動公園

11 月 17 日、石巻総合運動公園において宮城県駅伝競走大会が行われました。東北大学 A チームは第 1 走者から首位を譲らず、昨年に引き続き 1 位となり 2 連覇を達成しました。各出場チームの記録を掲載いたします。

◇1 位 東北大学 A チーム

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1 区 6.5km	三上和樹(B4)	20'31(20'31)	区間賞(1 位)
2 区 6.7km	石代剛之(M1)	20'09(40'40)	〃 (1 位)
3 区 5.9km	本間涼介(B1)	18'14(58'54)	〃 (1 位)
4 区 8.4km	鈴木貴史(B1)	26'54(1:25'48)	2 位(1 位)
5 区 10.1km	深渡慎一郎(B4)	30'27(1:56'15)	区間賞(1 位)
6 区 10.2km	尾形翔平(M1)	30'15(2:26'30)	〃 (1 位)
7 区 6.9km	藤澤萌人(B4)	20'44(2:47'14)	〃 (1 位)

◇10 位 東北大学 C(安西・田中・宝田・碓井・早坂・進藤・西井)2:59'03

◇12 位 東北大学 B(北原・岩井・本田・工藤・西京・南雲・熊谷)2:59'58



写真：大会を終えた選手達

○第 30 回宮城県女子駅伝競走大会(11/24) 於 大崎市化女沼古代の里

11 月 24 日に宮城県女子駅伝競走大会が大崎市で行われました。実力のある大学や高校が数多く出場する中、東北大学女子チームは健闘をみせ 6 位に入賞する結果を残しました。

◇6 位 東北大学

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1 区 6.0km	鈴木絢子(B3)	20'56(20'56)	2 位(2 位)
2 区 4.0975km	榊原真璃子(B2)	15'53(36'49)	8 位(5 位)
3 区 3.0km	小高真依(M1)	11'50(48'39)	11 位(6 位)
4 区 3.0km	梶山あずさ(B2)	1:1'21(1:00'00)	11 位(6 位)
5 区 5.0km	塩谷美菜子(B2)	19'14(1:19'14)	7 位(6 位)

○第 11 回国公立 23 大学対校駅伝大会(1/18) 於 熊谷スポーツ文化公園

1 月 18 日に国公立 23 大学対校駅伝大会が熊谷市で行われました。対校男子 6 位、対校女子は 2 年生のみのチームで 6 位と好成績を収めました。またオープン参加も積極的になされ大会を盛り上げました。

◇男子対校の部 6 位 東北大学

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1 区 9.72km	出口武志(B1)	30'29(30'29)	9 位(9 位)
2 区 3.14km	藤澤萌人(B4)	9'18(40'01)	1 位(7 位)
3 区 7.69km	鈴木貴史(B1)	24'47(1:04'37)	9 位(7 位)
4 区 5.17km	石代剛之(M1)	16'34(1:21'08)	6 位(7 位)
5 区 5.17km	本間涼介(B1)	15'46(1:36'54)	1 位(5 位)
6 区 7.69km	山本悠平(B4)	25'11(2:02'06)	9 位(6 位)

◇女子対校の部 6 位 東北大学

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1 区 5.17km	宮間志帆(B2)	19'12(19'12)	8 位(8 位)
2 区 3.14km	塩谷美菜子(B2)	11'45(30'57)	7 位(7 位)
3 区 3.14km	梶山あずさ(B2)	12'16(43'13)	5 位(7 位)
4 区 5.17km	榊原真璃子(B2)	20'27(1:03'40)	8 位(6 位)

◇男子オープンの部

東北大学 A(進藤-北原-西京-高橋(仙)-本田-田辺) 2:07'42

東北大学 B(南雲-岩井-碓井-安西-熊谷-西井) 2:08'55

○平成 25 年度秋季三秀総会(12/21) 於 東北大学理学部物理大講義室

12 月 21 日に今年度の秋季三秀総会が理学部物理大講義室で行われました。開会の後、佐藤会長、彦坂副会長、吉田監督、宮崎幹事長から挨拶がありました。その後、平成 25 年度活動報告、平成 25 年度会計報告、平成 26 年度予算審議、三賞授賞式、そして新 PC からの抱負発表等が行われました。

今年度の秋季三秀総会では、東北大学学友会「陸上競技部」とその OB・OG 会である「三秀会」の明確な差別化を含めた役職変更についても議論されました。今回の役職変更は部規則（運営規則）の草案に伴うものです。将来的に、役職名の変更及び、「陸上競技部」内の役職と「三秀会」に関与する役職とを分けることが提案されました。

○平成 25 年度体育部四賞・学友会長賞授賞式(2/13) 於 川内萩ホール

今年度の体育部四賞・学友会長賞授賞式が 2 月 13 日に川内萩ホールで行われました。今年度、陸上競技部は、1 年間でもっとも優秀な成績を収めた団体に贈られる団体賞である黒川杯を受賞しました。全日本大学駅伝予選会での 1 位という成績や、全日本大学駅伝への出場とその成績等が評価されての授賞となりました。また、個人では、4(6)年間の成績が優秀である当該年度卒業生に授与される個人賞である学友会長賞を岡崎和貴(4)が授賞しました。

東北大学 2014 年 ニュース

「学友会体育部四賞並びに学友会長賞記念式典が行われました」

<http://www.tohoku.ac.jp/japanese/2014/02/news20140220-01.html>

○自己ベスト更新者一覧

- ・男子 5000m
菅野均(M1) 14'53"62 (日体大記録会)
南雲信之介(2) 16'00"34 (長距離記録会)
- ・男子 10000m
菅野均(M1) 31'39"13 (日体大記録会)
- ・女子 5000m
榊原真璃子(2) 19'11"92 (日体大記録会)

○今後の予定

- ・3 月 10 日(月)～14 日(金) 春合宿(埼玉)
- ・3 月 23 日(日) 三秀会卒業祝賀会
- ・3 月 26 日(火) 学位授与式

○編集後記

三秀会員の皆様、本年も東北大学陸上競技部をどうぞよろしくお願い致します。

昨年の宮城県駅伝連覇に引き続き、23大駅伝での力走など、長距離チームを中心に活躍がみられております。四賞もいただき、陸上競技部は新しい年に幸先のよいスタートを切れたといえるのではないのでしょうか。

仙台では稀に見る大雪が降り、評定河原グラウンドでは思うように練習できない日々が続いていましたが、場所を変えメニューを工夫して、全選手が春のシーズンインに向けて力を蓄えております。冬季の長距離の活躍に負けないような各選手の活躍が今から楽しみになりそうです。

立春とはいえ寒い日が続きますので、会員の皆様も体調を崩さぬようお身体にはご自愛ください。

文責 副務 熊谷翔子

東北大学陸上競技部三秀会
〒980-0815 仙台市青葉区花壇2-1
東北大学評定河原グラウンド内
hukumu_tohoku_ob2sin@yahoo.co.jp