
東北大学陸上競技部

OB・OG通信

2018年 No.1 (2018.3)

・ 第71回宮城県駅伝競走大会 東北大Aチームが4位入賞

・ 今年の抱負	2～7ページ
・ 第71回宮城県駅伝競走大会	7ページ
・ 第34回宮城県女子駅伝競走大会	7ページ
・ 平成29年度三秀総会	8ページ
・ 平成29年度卒業祝賀会	8ページ
・ 会誌「三秀」に記載する会員情報に関するお知らせ	7ページ
・ 三秀会関東支部皇居一周・懇親会のお知らせ	8ページ
・ 今後の予定	8ページ
・ 編集後記	8ページ

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

立春の候、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。本年も宜しくお願い申し上げます。

○主将、女子主将、各 PC より今年の抱負

◆主将 松田 将大

現在、私達陸上競技部は「七大戦男女総合優勝」を目指して練習しています。今年は男女共に例年に比べて良い位置に付けている部員が多く、ここ数年では最もこの目標達成に近い年だと考えています。ですが特に男子に関しては、このままの状態が優勝が望める訳では決してありません。部員の皆さんには決して油断することなく、且つ当日優勝するイメージをはっきりと思い描けるよう、その都度様々なデータを提示していきたいと考えています。

また、私は七大戦で優勝することだけが最終目標ではないと考えています。優勝して、その喜びを部員全体で共有することこそが真の目的なのではないでしょうか。例え優勝したとしても、選手として活躍できる人は限られます。満足のいく結果は出せなかった人、応援側にまわる人、他の活動が忙しくて陸上に集中できなかった人、サポート側で活躍してもらう人等様々になってしまうことは避けられません。そういう中でも、仲間の成功と一緒に喜び、仲間の失敗と一緒に悔しがれるような関係を築くことができれば、その先の優勝も全員で心から喜び合えるのではないのでしょうか。

よく「チーム力」という言葉を耳にしますが、個人競技である陸上競技にとってそれはどういう意味かと考えさせられることが何度かありました。私の考えとしては、上記のような感情を共有する仲間と一緒にだからこそ生まれる、「このチームで勝ちたい」というモチベーションのことなのではないかと思えます。この部の目標決して簡単なものではありませんが、そのようなチーム力をもって目標を達成し、このチームで喜びを共有し合えるように主将として努めてまいります。

OB・OGの皆様には初の七大戦男女総合優勝という悲願の達成をご報告できるよう部員一同頑張る所存ですので、今後もより一層のご支援の程よろしくお願い致します。

◆女子主将 中村 真璃子

今年度の女子チームの目標は、①全員が自己ベストを更新する、②七大戦で二連覇する、という2つを設定しました。

昨年の七大戦で東北大女子チームは、初めての総合優勝をすることができました。一昨年の0.5点差での準優勝の悔しさを忘れず、練習に励んだ成果が表れたものだと思います。しかし今回の優勝は特定の選手が活躍し、得点をとっての優勝であり、総合力という点ではまだまだ課題が残る結果だったのでとっております。

最近は大大学の競技レベルも上がっており、女子部員個々が力をつけた先に七大戦優勝があると考えています。そのためにまずは女子部員全員の実力の底上げが必要であると考え、全員が自己ベストを更新することを第一の目標としました。

自己ベスト更新がすべてだとは思っておりません。正選手として大会に出る、大会で入賞する、全カレに出場する、各々目標は違いその目標を達成していくことが一人一人の満

足と自信へとつながるはずです。その各々の目標を達成するための第一歩となるのは「自己ベストの更新」であると考え、この目標を設定しました。実際、現在の東北大学の女子チームは今までで一番といっても過言ではないくらい力があると自負しています。4月から新たに入部してくる1年生も含め、ここからさらに互いに高め合い、全員でレベルアップすることができれば、七大戦二連覇も夢ではないと思っています。

最後になりますが、多くのOB・OGの方々のご支援により、私たち陸上部部員は日々充実した活動を送ることができています。皆様のご期待に応えられるよう、日々精進してまいりますので、今後ともご支援、ご協力のほどよろしくお願い致します。

◆短距離PC 倉田 真樹

短距離PCとなりました、倉田真樹です。

私が掲げる短距離パートの目標は3つあります。1つ目は短距離種目でのPB合計100個です。これは1つ1つのPBの積み重ねがこの東北大学短距離パートの大きな戦力になっていくと思い設定しました。陸上競技は個人種目が多いですが、仲間のPBは非常に嬉しいものです。一緒に頑張ってきた仲間でPBを出すと”自分ももっと頑張らないと！”と思うことができます。この目標が達成できれば、東北大短距離パートがより成長し、強くなった証拠だと思います。

2つ目は練習を短距離から盛り上げる、です。練習は辛いことが多いと思います。辛くなければ練習じゃないとも言えます。そんな時に声を掛け合い、互いに鼓舞しあえる仲間がいたら、辛くきつい練習も乗り越えていけます。練習で感情を前面に出すことはとても大切です。喜んだり、悔しがったりすることが次の練習へのモチベーションに繋がっていくと思います。そんな雰囲気を陸上部全体に広げていくために短距離パートが率先して声を出し盛り上げていきたいです。

3つ目は七大戦に貢献することです。2017年度の七大戦、短距離としては男子14点、女子14点でした。2018年度の七大戦では、男子17点、女子15点を目標に掲げたいと思います。そのために主力だけではなく3番手4番手以降の選手がどこまで成長していけるかがとても大切です。自分が正選手になるという思いを一人でも多くの方が共有し切磋琢磨していけるパートにしていきます。そして七大戦、短距離からチームに流れを作れるようにしたいです。

この3つの目標達成のため、短距離PCとして七大戦まで自分のできることを全力でやっています。1年間よろしくお願い致します。

◆ハードルPC 羽根田 佑真

ハードルPCを務めさせていただいております、羽根田佑真です。

早速ですがこの場をお借りして、ハードルパートの目標を述べさせていただきます。それは、「全員が自己ベスト・七大戦で110mH、400mHそれぞれで二人以上点数を取る」です。2017年の七大戦では、それぞれがベストを尽くし、ほとんどの人がPB・UBではあったものの、得点することはできませんでした。しかしパートのメンバーが皆昨年から確実に力をつけてきていることと、今大会で上位に食い込んでいた他大の4年生が多数抜

けることを考えると、順調に記録を伸ばしていけば2種目で複数入賞することは可能であると考え、この目標を設定しました。記録よりも勝負を重視する七大戦では、レベルの高い試合のなかでいかに自己の力・自己以上の力を発揮できるか、その勝負強さが求められています。普段の練習からお互いにバチバチできる環境作りができるよう、精一杯努めていきたいと考えております。

また、幸いにも今年はハードルパートに4人、そのうち2人が女子という、なんとも豪華な1年生集団が入部してくれました。人数の増員はパートの士気の向上にも繋がります。七大戦に女子のハードル種目がないことが悔やまれますが、男子とともに高め合っていけるような雰囲気作りを目指します。

最後になりますが、私はPCとしてパートを引っ張っていく立場ではありますが、何かと融通の利く人数であることを生かして、パート内の意見は積極的に取り入れるつもりです。メニューに関しても先輩後輩関係なく意見を言ってもらってかまいません。ハードルパート全員で目標達成に向けて精進していきたいと思っております。2018年の七大戦、ハードルパートが魅せます。応援よろしくお祈りいたします。

◆中距離PC 宇梶 和希

改めてご挨拶させていただきます、昨年の7大戦から中距離PCをさせていただいてます宇梶和希です。早いもので自分のPCの任期もあと半年をきってしまいました。なので、残された期間でより一層中距離パートの強化に尽力していきたいと思っております。私の中距離PCとしての今年の抱負は今年の7大戦において中距離パートとして昨年以上の得点を獲得できるようなチームを作ることです。これは松田主将が掲げる部全体としての7大戦優勝という目標にも大きく関わっていますし、また、今の中距離パートの選手たちのポテンシャルなら可能だとも考えています。この目標の実現のために私がPCとしてできることは、選手同士が向上心を持って互いに切磋琢磨できる雰囲気作り、質の高いメニュー作りだと思っています。また、選手として私にできることは自身の自己ベストを更新してチームを盛り上げていくことだと考えています。ありきたりではありますが今年の7大戦までの約半年間これらのことを精一杯やっていくつもりです。応援のほうよろしくお祈り致します。

◆長距離PC 嶋田 拓郎

昨年の全日本大学駅伝後から長距離パート長を務めております嶋田拓郎です。

私がパート長として目標としていることのひとつが、「他地区との力の差を埋めること」であります。

昨年、我がチームは東北インカレと全日本大学駅伝東北地区予選会では好結果を残すことができました。東北地区のなかでは東北大学の長距離は頭一つ抜けた存在であるといえます。しかし、昨年7月の七大戦や長距離パートから3名出場した9月の全日本インカレ、11月の全日本大学駅伝本戦では他地区との力の差を痛感しました。東北地区の大会では通用しても全国規模の大会では通用しない、というのが現状であると思っております。

関東や関西地区の強豪私立と我がチームとの力の差は歴然で、その差を埋めることは不可能に近いでしょう。しかし、毎年東北地区の代表として全日本大学駅伝に出場し多くの方

からの応援をいただいているチームとして、他地区の大学に挑戦する姿勢を常に持つことが重要であると私は感じています。

上で述べたことを実現するのは簡単ではありませんし、それなりの覚悟が必要になります。私はパート長としてこの目標を達成するために覚悟を持って取り組みたいと考えています。東北大陸上部長距離チームの応援、これからもよろしくお願いします。

◆女子長距離 PC 阿部 春花

長距離女子パートの1年間の目標は、「七大戦得点」、「全日本大学女子駅伝で学連選抜を輩出」、「全員自己ベスト」の3つです。

昨年の七大戦では、悲願の女子初優勝を果たし大いに盛り上がりました。その一方で、長距離女子パートとしては得点を取ることが出来ず、優勝に直接的に貢献することは出来ませんでした。長距離女子パートはまだまだ発展途上で、今後力を伸ばしていくであろう選手がたくさん居ます。今年の七大戦では、長距離女子パートからも得点を獲得し、女子2連覇を達成したいと思います。

また、長距離女子パートとして七大戦と同様に重視しているのが全日本大学女子駅伝選考会です。今年は、昨年まで主力となって引っ張ってくださっていた先輩方が引退されるため、チームとして本戦出場を勝ち取るのは厳しい戦いとなると予想されます。そのため、学連選抜輩出に力を入れていきたいと考えています。今年は東北地区から本戦への出場権は2枠になります。その分、東北大学から学連選抜に選出されるチャンスは増えると思いますので、より多くの選手が学連選抜へ関わられるように努力していきたいと思います。

最後に、上2つの目標を達成するにあたって、全員が自己ベストを更新し、全員で喜びを共有し、お互いにモチベーションを高め合える雰囲気大切にしたいと思います。選手全員が万全の状態、良い雰囲気、七大戦、選考会に臨めるように努力していきますので、応援よろしくお願いします。

◆競歩 PC 及川 一真

昨年度同様競歩 PC を務めさせていただいている及川です。今年度の競歩パートの目標は昨年度と変わらず、「各対校戦での入賞」と「チーム力の底上げ」を掲げたいと考えております。昨年度は競歩パート全員が対校戦での入賞を経験し、チームとしての力が着実に付いてきていることを実感しました。しかし、同時にまだ上を目指せるということも感じました。同じ入賞でも1位と6,7,8位ではタイムに大きな差があります。昨年度の私たちになかったのは上位争いをしての入賞だと思います。私たちがさらに強いパートとなるためには各大会や対校戦で優勝争いをする、その意気込みで試合に臨む必要があると思います。現在の實力でも東北インカレや七大戦で十分に優勝争いをする力があると思います。来年度はそういったより高い場所での勝負が各大会でできるようにチームとして士気を高めていきたいと思います。

また、現在一番の課題となっているのはパートメンバーの学年が上がり、それぞれの忙しさ故に全員が集まって練習できる機会が少ないということです。少人数のパートであり、合練の人数が1人増減するだけで活気が大きく変化します。新しいメンバーを増やすということも勿論重要ですが、今現在いるパートメンバーもうまく時間を工面して、できるだ

けコミュニケーションをとりながら練習していけるよう努力したいと思います。

今年度は昨年度以上に飛躍の年になると予感しておりますので、是非とも応援よろしく
願い致します。

◆跳躍 PC 渡辺 智輝

七大戦以降、跳躍 PC を務めさせていただいております、渡辺智輝です。

私が PC を務めさせていただく間で最も重視していきたいと考えていることは、選手一人
ひとりが対校戦で自身の実力を発揮しきることです。跳躍パートには高い走力・跳躍力・
筋力を持っているにもかかわらずそれに伴った記録を残せていない選手や記録会や跳躍練
習では好記録を残せるけれど対校戦になると思うように結果が残せない選手が多くいます。
こういった選手を伸ばすためには跳躍技術の向上、メンタル面の強化、ピーキング方法の
見直しが必要だと考えております。そこで、合練では基礎体力向上のトレーニングは勿論
ですが、技術面のトレーニングをより大切にしていきたいと思っております。

また、跳躍パートの競技における具体的な目標は、「全日本 IC 2 人以上」「七大戦で表彰台
5 人、男子 20 点、女子 6 点」です。今年度、跳躍パートから 1 名の全日本 IC 出場者が出
たので、来年度は複数名出場者を出したいと考えております。また、今年度の七大戦では
表彰台 3 人、男子 12 点、女子 3 点でした。決して悪い結果ではなかったとは思いますが、
やはり選手本来の力を考えると満足できる結果ではありませんでした。他大学の跳躍選手
も層が厚くなっていますが、今年度より多くの得点を取り、跳躍パートから部全体に七大
戦優勝の流れを作っていきたいと考えています。

最後に、上記の目標を達成するためにはやはりチームの雰囲気重要になってくると思
います。

強い人がただ一人で頑張るのではなく、パート内でライバルができ、切磋琢磨すること
で成長していく仲の良いチームが理想だと私は考えています。”仲が良い”といっても”馴れ
合い”ではなく”お互いの意識を高め合える”チームを目指していきます。そういったチーム
になれば選手のベスト更新や入賞をパート全員で喜び合えるチームになれると思います。
私は前 PC の今泉さんや前々 PC の藤井さんのように常に先頭に立ってパートを引っ張っ
ていける存在ではありませんが、パート内の選手を支えていけるよう精一杯努力していき
ます。至らぬ点もあるとは思いますが、一年間よろしくお願い致します。

◆投擲 PC 新出 悠介

こんにちは。投擲 PC の新出悠介と申します。今年の抱負、とりわけ七大戦に向けての
抱負について書かせていただきます。

まず具体的な目標点数についてですが、投擲パートは全 4 種目で 25 点を目指します。昨
年の七大戦は各種目 1 人が高得点をするので 21 点を獲得しました。各種目で得点はで
きましたが、実際の得点者は 2 人であり、パートとしての底上げが必要だと分かりました。
そこで全種目複数人得点を目標に掲げ、昨年の七大戦後の練習に取り組んで参りました。
具体的には体作りに力を入れ、ウエイトと体幹補強に冬期練習の多くの時間を使いました。
ウエイトに関しては、冬期練習で確実にパワーアップができています。冬期練習で築いた
基礎をシーズン移行期、シーズン序盤で投擲の技術に生かせるよう日々の練習に取り組ん

で参ります。

七大戦で少しでも東北大に貢献できるようパート全員で頑張ってお参りますので、応援のほどよろしくお願いたします。

○第 71 回宮城県駅伝競走大会(11/18)

・石巻市総合運動公園

今大会も昨年同様 6 区間を繋ぐ駅伝となりました。東北大学 A チームは主力数人を欠く中、4 位入賞と健闘しました。各出場チームの記録を掲載いたします。

◇4 位 東北大学 A チーム 2:30'37

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1 区 6.7km	堀 拓磨(2)	21'32(21'23)	21 位(21 位)
2 区 5.9km	立野 佑太(2)	19'02(40'34)	2 位(7 位)
3 区 8.4km	脇田 陽平(2)	28'13(1:08'47)	16 位(12 位)
4 区 10.0km	松浦 崇之(2)	29'33(1:38'20)	2 位(5 位)
5 区 10.2km	本田 雄生(M1)	31'46(2:10'06)	7 位(5 位)
6 区 6.9km	南雲 信之介(6)	20'31(2:30'37)	3 位(4 位)

◇18 位 東北大学 B 〈黒須・臼井・熊谷・田沼・須永・岡田〉 2:42'01

◇21 位 東北大学 C 〈三浦(慧)・近藤・石井・三浦(大)・上條・津田〉 2:44'06

○第 34 回宮城県女子駅伝競走大会(11/23)

・大崎市化女沼古代の里

昨年に引き続き 2 チーム出場し、それぞれ力を出し切ることが出来ました。各チームの結果を紹介します。

◇12 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	須田 桜(3)	23'25(23'25)	10 位(10 位)
2 区 4.0975km	梶山 あずさ(6)	16'35(40'00)	9 位(10 位)
3 区 3.0km	飯田 夏生(3)	11'14(51'14)	9 位(9 位)
4 区 3.0km	上條 麻奈(2)	10'19(1:01'27)	7 位(4 位)
5 区 5.0km	阿部 春花(3)	20'26(1:23'12)	8 位(8 位)

◇12 位 東北&宮城大学 〈小山・岸田・星谷・卜部・橋本〉 1:26'47

○平成 28 年度三秀総会(12/4)

新宿 ビアレストラン ライオン会館

平成 27 年から、東京にて三秀総会が開かれるようになりました。日程は、奥多摩溪谷駅伝競走大会の開催日に合わせています。

今年は、新宿ビアレストランライオン会館にて開催されました。柴田幹事長(S52)の開会宣言の後、藤田会長(S46)からご挨拶を賜りました。議長に幹事の久保(H5)が選出され、平成 28 年度活動報告、平成 28 年度会計報告、が行われました。役員改選では、新幹事として村田晃太郎さん(H26)が推挙され、承認されました。平成 29 年度活動計画、平成 29 年度予算審議が行われ、承認されました。閉会の後、同会場にて忘年会が行われました。

出席者 (敬称略)

○平成 28 年度卒業祝賀会(2/18)

東北大学片平北門会館 1F「さくらキッチン」

この会は平成 24 年に始まり、現役部員諸君が卒業後に三秀会会員として活躍することを期待して企画されています。そして、三秀会会員が今春学部を卒業する陸上競技部員を招待し、お祝いするという形式で開催されています。

今年は、卒業生 22 名、大学院生 5 名、OB・OG19 名の計 46 名が参加し、久しぶりに賑やかな会となりました。はじめに、藤田会長(S46)から祝辞を賜りました。そして、宮崎顧問の乾杯にて、開宴となりました。暫く歓談した後、卒業生一人一人が挨拶をし、4 年間の競技生活をふりかえるとともに、三秀会会員としての豊富を述べてもらいました。最後に、鎌田勝夫さん(S39)に中締めをしていただきました。

出席した OB・OG (敬称略)

鎌田 勝夫、菅原 質、宮崎 鉄男、藤田 文夫、及川 拓郎、源栄 正人、
柴田 清、大浦 譲、佐藤 源之、眞山 隆徳、渡邊 裕生、彦坂 幸毅、
宮野 知生、菅野 均志、古澤 賢一郎、久保 正樹、吉田 真人、渋谷 知暉、
村田 晃太郎、酒井 利晃、西井 大樹、本間 大輔、高橋 佳希、竹原 大

○会誌「三秀」に記載する会員情報に関するお知らせ

個人情報保護ならびに会誌ページ数削減のため、三秀 63 号(2016 年)から、会誌に記載する会員情報は「氏名、卒年、卒学部(大学)、役職、所属」とし、「住所、電話番号、E-mail アドレス」は掲載しないことにしました。ご理解のほど、お願い申し上げます。

なお、三秀および各種配信物郵送のため、「住所、電話番号、E-mail アドレス」に変更がありましたら、下記までお知らせください。

また、従来の名簿をご入用の方は、下記までお問い合わせ下さい。

名簿・会員情報に関する連絡先：平成 5 年卒 久保 正樹 m.kubo@tohoku.ac.jp

○ 三秀会関東支部皇居一周・懇親会のお知らせ

来る6月3日(土)に以下の日程で、三秀会関東支部の行事として、東北大学陸上競技部のOB会行事を開催します。対象は東北大陸上競技部に在籍した人であれば、どなたでも参加できます(関東地方の方に限りません)。皆様、同年代等で声を掛け合ってお誘いあわせのうえ、懐かしい顔ぶれを見るためにも、ぜひご参加くださいますようお願いいたします。例年40名前後の参加をいただいております。

参加していただける方は、下記の申込先に、第一部の参加行事 run walk の別 または、第二部の参加の可否について記入されたうえ、メールを返信いただきますようお願いいたします。(第二部だけでも参加できます。)

申込は橋本伸二さん hashimoto.sg@om.asahi-kasei.co.jp へお願いします。

【第一部 皇居一周】

Walk 15:00 スタート

Run (1周の場合) 15:50 スタート

※複数周されたい方は最後の1周のスタートをこの時間に合わせるようお願いいたします。

※集合場所：半蔵門近く 千鳥ヶ淵公園 自由の群像付近

※第二部開始までの時間に近くの銭湯での入浴の時間がとれます。

【第二部 懇親会】

時刻：17:00～19:00

場所：グランアーク半蔵門

<http://www.grandarc.com/sightseeing/>

会費：7,500円

ただし、平成11年度以降の卒業/修了生は6,500円、

平成28年度卒業・修了生(=平成29年3月卒業/修了生)は無料

○自己ベスト更新者一覧

該当者なし

○今後の予定

- ・5月上旬 東北大学陸上競技部部員総会(仙台)
- ・5月13日(金)～15日(日) 第70回東北学生陸上競技対校選手権(利府)
- ・6月3日(土) 三秀会関東支部：皇居マラソン(東京)

○編集後記

長距離パートは駅伝やロードレースへの出場、その他のパートも他大学との合同合宿への参加等、冬期期間も着実に力をつけて参りました。これから、冬期練習の成果を十分に発揮できるよう、シーズンインに向けて調整していきます。

本年も東北大学陸上競技部の応援をよろしく願いいたします。

文責 副務 平野慎也

三秀会会費納入先

会費 正会員：年額一口1000円3口以上
卒業後50年を経過した会員、陸上競技部部費を納入した陸上競技部員：免除

振込先 りそな銀行仙台支店 普通口座
口座名義：三秀会 口座番号：1305830 (店番号：433)
通信欄には、卒業年度、氏名を明記ください。(例) S52シバタキヨシ

- ・過去2年間会費納入の無い会員の方への三秀送付を見合わせております。
- ・ご入金は全て当該年度として扱います。会計年度は11月1日から10月31日です。
- ・特別な場合を除き、全て「三秀会費」として扱います。