

# 2012年度 トピックス

◇2013/04/01

陸上競技部春合宿が実施されました。



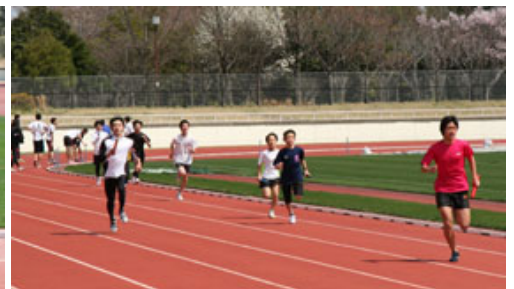
早朝ジョギング



ミーティング



リレー①



リレー②



みんなが見守り中の疾走



サポートしていただいたOBのみなさん

24日(日)～26日(火)まで、神奈川県にて合宿を実施しました。選手68名、OB6名が参加し、充実したトレーニングを積むことができました。一週間後には試合を控えているので、より実践的な練習を中心にこなし、陸上競技部全体としても士気が高まったように感じます。

いよいよシーズンも目の前に迫ってきました。2013年度はどんなシーズンになるのか、楽しみです。

---

◇2013/03/31

桐朋陸上競技部67期生の送別会が実施されました(その時の模様は[こちら](#))。

今でこそ中学1年生の最初の段階で10名以上が陸上部に入学してくれますが、この学年までは割と新入部員が少ない学年だったと記憶しています。しかし、徐々に人数が増え、最終的には14名もの卒業生を送り出すことができました。初期のメンバーは中心的な存在として陸上部を支えてくれましたが、途中からの入部者も真面目に陸上競技部に取り組み、学年として落ち着いた雰囲気で行った日々の活動が行えたと思います。また、最上級学年として指導体制や指導者の変更にも直面せざるを得なかった中、部全体の士気をより高め、各ブロックで後輩達をリードしてくれました。本当にありがとうございました。また、いつでも遊びにきてもらいたいと思います。

---

◇2013/02/19

大久保文彦先生の退職記念祝賀会が、男子部および女子部の卒業生およそ130名が出席し、盛大に行われました。大久保先生は、長きに渡り桐朋陸上競技部(一時期は女子部も)を指導され、数々の功績を残されました。祝賀会でお会いしたOBの皆様からのお話を聞かせていただき、また記念誌の作成を通して、桐朋陸上競技部の辿ってきた歴史は、推薦制度などない学校においては特別なものであると実感しました。これだけ安定的に高いレベルの競技者(競技力)を生み出すことは、その高い指導力と情熱を、日々生徒に注ぎ続けた結果であることは明らかであり、またそれを30年以上続けてこられたことに、ただただ敬服するばかりです。本当にお疲れ様でした。

また、集まったOBの方々も同窓会さながら、昔を懐かしみながら、現況などをお話されていたようです。いずれも社会で活躍されておられる方ばかりで、その点においても桐朋という学校の素晴らしさを実感しました。大久保先生のもと、競技者としても高いレベルで活動しながら、学業も疎かにせず巣立っていかれたOBの皆様は、在校生やこれから入学するであろう生徒にも引き継いでいかなければならない「伝統」であります。現陸上競技部に携わる者として、生徒とともども目標にしていきたいところです。



大久保先生を囲んで

---

◇2012/11/27

高校・秋季支部競技会が終了しました。5000m以外の種目は10月6,7日に実施済みでしたから、この日は5,6支部主催の各種目ごとの講習会と合わせて、5000m競技のみが行われました。本校からの出場は8名でした。

正午から行われた競技は、雨もちらつく天候でしたが、出場した全員が自己ベストを更新する走り、今シーズン最後の試合を締めくくってくれました。出場した選手たちも、それぞれ充実した表情をしていたと思います。

長いシーズンでしたが、ひとまずここで一区切りとなりました。このタイミングで改めて桐朋10傑を更

新したところ、中高ともに多くの選手たちがランクインしており、しっかり結果を残すことができたシーズンであったと感じます。来季も更なる飛躍ができるよう、選手ともども努力していきたいと思います。

---

◇2012/11/26

中学・都駅伝が終了しました。(以下、宮下先生からのコメント)

2012年の駅伝を終えて

今年度の中学、高校の駅伝が終わりました。

まず、11月3日に荒川河川敷で行われた高校駅伝ですが、2時間30分25秒で53位でした。今夏から中距離ブロックと長距離ブロックを分け、長距離ブロックはこれまで以上に長い距離を走り込んできました。みんながしっかり走ってくれば2時間30分は切れると思っていました。しかし、1区が出遅れ、2区以降も流れをつかめず、全体的に力を出し切れないまま終わってしまいました。高2が2名、高1が5名と高1主体のチームだったので、来年は桐朋記録と20位以内をめざしてがんばってもらいたいです。

次に、11月18日に武蔵野の森公園で行われた中学駅伝ですが、1時間03分38秒で23位でした。一昨年が12位、昨年が11位だったので、今年は更なる上位を目指して頑張ってきました。しかし、強い北風が選手を苦しめ、1区の順位を守ることはできず、徐々に順位を下げていきました。選手は最後まで諦めずに走ってくれましたが、踏ん張る力が足りませんでした。

中高の両駅伝が終わり、あらためて駅伝を戦う難しさを実感しました。全体の底上げと長丁場のロードを走り切る力を身につけるためにどのような練習をすればよいのか。挑戦の一年が再び始まります。

最後に、ご声援していただいた皆様、ありがとうございました。

---

◇2012/10/30

中学・ジュニアオリンピック、高校・関東新人が終了しました。

まずは石川選手が出場したジュニアオリンピックですが、結果は1m80で、残念ながら目標からは程遠い記録で終わってしまいました(映像は[こちら](#))。8月の全国大会優勝以来、助走に迷いが生じており、踏み切ることができない状態が続いていました。迷いの原因は助走のスピードであったり、助走のコース取りであったりするわけですが、良いイメージと動きを確立しきれず、不安の残ったまま今大会を迎えるにいたりしました。8月の全国大会同様、本番ではしっかり跳んでくれるのではと期待もしましたが、良くも悪くも最近の練習通りの跳躍だったと思います。今シーズン最後の試合で2m越えを狙いましたが、来年以降に持ち越しとなりました。また、優勝は同じ東京の選手(1m98)でしたから、これからも良きライバルとして、お互いますます記録を更新してほしいと思います。

また、翌日には中野選手が400mHで関東新人に出場しました。55秒85の自己ベストを出したのが5月の都総体ですから、今季最終戦の今大会では最低でも自己ベストの更がを期待されました(映像は[こちら](#))。以下、有村先生のコメント

関東新人を終えて

有村 大輔

各都県の上位3人しか進出できない「関東新人」に出場することは、なかなか容易なことではない。短距離ブロックからの出場は3年ぶりであり、そのことは一つの立派な達成である。

しかし、試合を終えて痛感したのは、関東地区の選手たちのレベルの高さであり、自分たちの力不足であった。今回出場した中野選手も、結果的に見れば、決勝に進出できてもおかしくはない展開であったものの、様々な条件下において、ベストのパフォーマンスを見せることはできなかった。ここぞというところで、しっかりと力を発揮する選手は、当然のことながら、日々安定的に高い力を発揮している。そのためには、目標とする像をはっきりと頭の中に思い浮かべ、ケガをせず、集中力を切らすことなく練習を継続することだ。

一方で、全く勝負にならないわけではないことも、はっきりと感じ取ることができた。目指す場所は遙か彼方で、うっかりしていると霞の中に見失ってしまいそうではあるが、今、自分たちの立っている場所から、前に前に向かって歩いて行けば、道は必ずそこへ続いている。今回の試合で、事前のイメージ通りにできた部分は、それを自信としながら、今後さらに磨きをかけていこう。

ほろ苦い試合とはなったが、この経験を冬期練習の糧に、来シーズンのさらなる飛躍を期す。

記録は56秒94となり、満足できる結果からは程遠いものだろうと思います。

早いもので中野選手も来年は最終学年です。中学1年時から黙々と努力し続け、着実に力をつけてきました。彼には2010年以來のインターハイ出場を成し遂げてもらいたいと思います。

2012年のトラックシーズンは、一応ひと段落しました(高校短距離が一部試合に出場します)。選手および指導者側ともに、今年の総括をしながら、来季に向けての戦略を練っていききたいと思います。

一方、長距離選手は気を休める間もなく駅伝シーズンになります。高校は11月3日に荒川河川敷で、中学は11月18日に武蔵野の森公園で実施されます。練習中の姿からも都駅伝に対する気持ちがひしひしと伝わってきますので、こちらも期待したいと思います。

---

◇2012/09/02

高校・支部新人が終了しました。以下の選手達が都新人に出場します。  
(詳しい記録は記録集でご確認ください)

100m	中島 亮 (高2)
200m	中野 秀俊 (高2)
	中島 僚 (高2)
400m	片岡 将 (高2)
1500m	中村 太紀 (高1)
5000m	中村 太紀 (高1)
400mH	中野 秀俊 (高2)
3000mSC	福崎 卓人 (高2)
走高跳	小河 雅広 (高2)
	新川 将弘 (高2)
	久木田 一樹 (高2)
走幅跳	平野 祐基 (高1)
三段跳	平野 祐基 (高1)
	三浦 駿人 (高1)
	小河 雅広 (高2)
400mR	益田 (高1) ・ 八重樫 (高2) ・ 中島 (高2) ・ 中野 (高2)
1600mR	片岡 (高2) ・ 中野 (高2) ・ 比良田 (高1) ・ 中島 (高2)

---

◇2012/08/29

中高・私学大会が終了しました。



祝 中学男子総合優勝！ (3年連続9回目)

大会前は総合優勝できるか不安もありましたが、終わってみれば80点(過去最高?)を獲得し、無事総合優勝することができました。得点した種目に偏りが無く、短距離・長距離・跳躍・投擲・リレー全てで入賞することができ、ここまでのトレーニングの成果が発揮できたと思います。

これで3年連続9回目の総合優勝となりました。今回改めて、現状維持する気持ちでは勝ち続けることはできないだろうと感じました。組織としての問題点を改善し、トレーニング内容を工夫しながら、更なる高みを目指す姿勢があつてこそ、同じだけの結果を出せるのだと思います。

来年も夏の終わりに、全員で喜びを共有できるよう、努力していききたいと思います。



---

◇2012/08/19

高校・多摩選手権が終了しました。自己ベストを更新し、この夏の練習の成果が感じられた選手もいましたが、総じて、そのような選手は少なかったようです。気温も高く、大会としてもそれ程重要なものではありませんが、他校の力のある選手の結果を見る限り、今大会でもしっかり記録を出しているようです。2週間後の支部新人に向け、調子を上げていきたいところです。

話は変わり、高校2年の奥平拓海君と高校1年の真壁俊君が、この夏海外留学に旅立つことになりました。2名ともにこれまで陸上部の中心的存在として頑張ってくれました。一年間の長期に渡る海外留学ですから、大変なことも多いと思いますが、充実したものになるよう頑張ってきて欲しいと思います。



また、先日は59期の卒業生3名が顔を出してくれました。こうやって卒業生が遊びに来てくれることは嬉しい事です。



---

◇2012/08/11

中学・関東大会が終了しました。走高跳に出場した石川選手ですが、自己タイ記録の1m88をクリアし、5位入賞となりました。1m80から試技を開始し、1m85、1m88とすべて1回で成功させ、確実に跳躍の安定性は高まっていると思います。また、跳躍内容に関しても、1m90以上をクリアするだけの力を十分に感じさせるものでしたから、今後に向けても素晴らしい大会になったと思います(映像は[こちら](#))。

石川選手は10日後には全国大会があります。自己ベストの更新および上位入賞をめざし、残された日々で準備していきたいところです。

---

◇2012/07/24

中学・通信大会が終了しました。

◇市川尚樹選手(中3)	800m	2分4秒72	第5位
◇石川 遼選手(中3)	走高跳	1m82	第3位
◇疋田 捷選手(中3)	棒高跳	3m70	第5位
◇指原達也選手(中3)	四種競技	2099点	第7位(16.23/+0.8-9m57-1m40-54.60)
◇低学年4×100m R	48秒84	第5位	
関根彰吾選手(中2)・藤本理玖選手(中2)・益田啓暉選手(中1)・松井隆伸選手(中1)			

都総体ではもうひとつ力を発揮できなかった選手達でしたが、通信大会では自己ベストを更新した選手も多く、桐朋中学陸上部として勢いのある大会になったと思います。特に3年生は、一冬をかけて溜め込んだ力を発揮してくれました。個別に見ても、努力した選手がしっかり結果を出してくれたことが何よりも嬉しい事です。すっきりとした気持ちで、シーズン前半を終えることができました。

石川選手は走高跳と四種競技で関東・全国大会に出場します。出場してくる選手はもちろん、環境も普段と異なりますが、持てる力をしっかり発揮できれば結果はついてくるはずです。最高の準備をして臨みたいところです。

夏休みの最後には私学大会があります。夏の終わりの締めくくりとして、どうしても総合優勝したいところです。残念ながら正選手になれなかった者も、記録会を通じ、普段のトレーニングの成果を発揮してください。

シーズン後半戦に向け、今は力を蓄えていきたいきましょう。

---

◇2012/07/12

中学・都総体が終了しました。

祝！ 石川 遼選手(中3)	走高跳	1m88	第2位	全国大会標準記録突破！
	四種競技	2473点	第3位	
祝！ 田村周太郎選手(中2)	棒高跳	3m40	第7位	

以上2名の選手が入賞しました。石川選手は四種競技に続き、走高跳でも全国大会標準記録を突破し、2種目で全国出場の権利を得ました。しかし、全国大会では日程が重なることが予想されるので、どちらかの種目に絞らざるを得ないでしょう(映像は[こちら](#))。一方、田村選手は中2ながら入賞と、大きく飛躍してくれました。今年のうちにもう少し記録を伸ばして、来年4mの全国大会標準記録を突破してもらいたいものです。

今年目標であった都総体総合優勝に関しては、十分その力はあったと思いますが、大事な本番で力を発揮できなかったケースが一際目立ちました。普段の練習からあらゆることを想定し、準備を怠らず、油断しないことが重要だと考えます。良い結果が出せた選手も、そうでなかった選手も、今大会から得られた教訓を今後の試合や練習、そして普段の生活にまで生かしていきましょう。

次は2週間後の通信大会です。

---

◇2012/06/19

中学・地域別大会後半が終了しました。

祝 石川 遼選手(中3) 四種競技で全国大会標準記録突破！

110mH: 15"68(±0.0)、砲丸投(4kg): 9m46、走高跳: 1m86、400m: 53"94、Total: 2543点で、2500点の全国大会標準記録を上回りました(映像は[こちら](#))。もしかすると標準を突破できるかもと思ってはいましたが、砲丸投で失敗したものの、それ以外の種目を高いレベルでまとめてくれたので、早々と地域別大会で全国大会出場を決めてくれました(四種競技以外は、7月の都総体および通信大会で標準記録を突破しなければならない)。

この結果以外にも、ほんとに多くの種目で素晴らしい記録を出してくれました。地域別大会前半・後半を通じ、都総体および通信大会に進出した選手は以下のようになっています。

1年100m	益田 啓暉(中1)	13" 09 (+1.9)	4位	総体・通信出場
2年100m	藤本 理玖(中2)	12" 37 (±0.0)		総体出場

3年100m	飯田 智大 (中3)	11" 55 (±0.0)	2位	総体・通信出場
共通200m	真貝 将平 (中3)	24" 03 (+1.1)	7位	総体・通信出場
	飯田 智大 (中3)	24" 65 (-2.8)		総体出場
共通400m	真貝 将平 (中3)	53" 68	4位	総体・通信出場
	中村 隆宏 (中3)	54" 22	6位	総体・通信出場
共通800m	市川 尚樹 (中3)	2' 08" 01	3位	総体・通信出場
	青木 孝輔 (中3)	2' 12" 67	7位	総体・通信出場
共通1500m	市川 尚樹 (中3)	4' 21" 64	3位	総体・通信出場
	青木 孝輔 (中3)	4' 34" 17		総体出場
共通走高跳	石川 遼 (中3)	1m73	2位	総体・通信出場
共通棒高跳	疋田 捷 (中3)	3m40	1位	総体・通信出場
	田村周太郎 (中2)	3m10	2位	総体・通信出場
四種競技	石川 遼 (中3)	2543点	1位	総体・通信出場
	指原 達也 (中3)	2028点	3位	総体・通信出場
低学年400mR (関根・藤本・松井・益田)		49" 64	1位	総体・通信出場
共通400mR (指原・真貝・飯田・中村)		46" 08	5位	総体・通信出場

これだけ様々な種目で、かつ多くの人数が上位大会に進出したのは初めてだろうと思います。特に中学3年生の活躍は目覚しく、都総体が楽しみになってきました。

◇2012/06/17

高校・南関東大会が終了しました。

今年は大大会初日の棒高跳および400mRの2種目での出場となりました。まずは棒高跳ですが、出場する奥平選手は先週の学年別大会で自己ベストを更新し、4m40の持ち記録で今回の関東大会に挑みました。IHへはほしい例年4m50をクリアすることが必要になりますので、もちろんそこに向けて準備してきました。4m30から跳び始め、その高さは2回目でクリア。課題としてきた助走最後のテンポアップおよび振り上げに関して、トレーニングの成果が感じられる跳躍だったと思います。身体は十分浮いていました。そして次の4m40ですが、ポールを硬くした結果、しっかりポールが立ってくれません。元のポールに戻す選択もありましたが、本人としてはなんとしてもそのポールを使いこなそうと、最後まで強い気持ちで挑みましたが、残念ながらクリアはなりませんでした(映像は[こちら](#))。悔いがないといえれば嘘になるでしょうが、本人としてはあくまで高いところを目指したうえでの挑戦だったので、その点において最後まで視線は上を向き続けていたと思います。悔しい結果でしたが、よく頑張りました。

次は400mRです。1走のキャプテン唐澤選手(高3)、2走は河野選手(高3)、3走は中島選手(高2)、4走は中野選手(高2)のオーダーです。昨年の夏以来、このオーダーは変わることはありませんでした。昨年のチームベストは7月の都選抜大会で出した43秒09。今年になっても、最初2試合はこの記録を越えられませんでした。都総体の支部予選で初の42秒台となる42秒53、続いて都総体では更に記録を縮め、42秒27までになりました。個々の力としても、バトンワークとしても、まだまだ伸びしろがあったので、最低でも桐朋記録(41秒73)は更新して欲しい選手達です。彼らの力が最大限に発揮されれば、きっとIHに届くはずと信じていました(映像は[こちら](#))。予選2組に出場し、選手は力の限り走りましたが、チームベストは1/100秒更新したものの、組で5位となり、決勝進出はなりませんでした。走り終えた後の選手達が一様に悔しさを滲ませていたのは、チームとして100%の力を発揮できなかったからでしょう。こちらにも心残りがありますが、よく頑張ったと思います。

今回、改めて、IHは遠いことが実感させられました。どうすればコンスタントにIHに出場できるようになるのか、考えていかなければなりません。選手達にも、その課題意識はもってもらいたいと思います。

◇2012/06/05

中高・東京リレーカーニバルが終了しました。

祝 中学走高跳 石川 遼選手 1m87(1位) 桐朋中学新記録更新!

1m75の自己ベストを12cm更新するビッグジャンプで、桐朋中学新記録を更新しました。公式練習の段階から体の浮き方がよかったので、1m80くらいはクリアするのではと思っていましたが、まさか、ここまで記録を伸ばしてくるとは！正直驚きました。1m65から跳び始め、試合の中で徐々に跳躍が良くなっていきました。新たな感覚(技術)を身につけたと思います。素晴らしい跳躍でした(映像は[こちら](#))。その他の中学生では、短距離・中長距離ともに、自己ベストを大幅に更新する選手も多数いて、7月の都総体に向けて盛り上がってきたと思います。

高校生は南関東に出場する短距離メンバーを中心に、100mおよび400mRに出場しました。記録の出やすい状況ではありませんでしたが、個々の走力およびリレーのバトンワークともに、南関東へ向けて上り調子ようです。こちらも期待したいと思います。

---

◇2012/05/23

高校・都総体も終わり、部員達はインターハイ出場を目指し南関東大会に向かっていく選手と、6月9,10日にある支部学年別大会に向かっていく選手に分かれることになります。現在は中間審査中で休む間もないですが、これまでの諸先輩もしっかりと両立してきました。桐朋生ならば、クラブだけというわけにはいきません。

さて、今回、都総体が終了したタイミングで有村コーチからコメントをいただきました。以下に掲載します。

都総体を終えて

有村 大輔

「移行期だから仕方がない。」昨年の夏は、そう自分に言い聞かせながら過ごす毎日だった。2011年6月に高校短距離を全面的に担当して以降、新たな流れを作り出す際に立ちはだかる壁は思っていた以上に厚く、多少の力では打ち破ることができず感じていた。桐朋陸上競技部としては、何十年に一度の大転換期である。足踏みするのは仕方がない部分があるだろう。しかし、選手たちからすれば、目の前の一年は高校生活三年のうちの、大切な一年だ。もちろん、それが最後の一年になる者も少なからずいる。「移行期だから仕方がない。」そんな言い訳は、彼らの前では通用しない。「何としても、南関東そしてインターハイに出場しよう。」腹をくくって選手に向き合えたのは、9月に入ってからであっただろうか。

ともに過ごし、会話を交わす時間が増えていく中で、少しずつ互いの考えを理解し、練習の際には一体感も感じられるようになっていった。秋の新人戦には到底間に合わず、満足な成果を上げることはできなかったが、冬期練習前にも手応えは十分に感じられた。坂ダッシュや補強・ウェイトトレーニングなどを工夫し、基礎体力の充実を図りながら冬期練習を重ね、春先には大半の選手がひと回りたくましい体になっていた。昨年来、選手たちの心のどこかに、「自分たちは本当にやれるのだろうか。」という気持ちがあったように思う。それも、記録会・支部予選で記録を残していくことで、少しずつ自信に変えていくことができた。

都総体では、学年・ブロックを超えて、選手もサポートも応援の人も一つになった「桐朋高校陸上競技部」というチームの力を肌で感じることもあった。短距離に関していえば、400mRで南関東に進出したものの、1600mRは7位、400mHは8位と、惜しいところで南関東に手が届かなかった。改めて、指導力不足を痛感している。もっともっと精進しなければならない。そして、400mRは、まだ道の途中にいる。あとしばらくの間は、今のメンバーでグラウンドに立つことができる。その限られた時間をかみしめながら、目指す場所に向かって、妥協することなく進んでいこう。まだまだ、やれること・やるべきことはあるはずだ。

最後になりますが、日頃から支えてくださっている保護者の方々・OBの方々に心よりお礼申し上げます。これからも陸上競技部一同、一層の努力を続けて参りますので、変わらぬご指導、ご鞭撻のほど、どうぞよろしくお願い申し上げます。

---

◇2012/05/20

高校・都総体の全日程が終了しました。

祝 棒高跳 4m30 奥平 拓海(高2) 第1位 南関東出場決定！

祝 1600mR 3分23秒31 片岡・中野・堀越・河野 第7位



祝 三段跳 13m94(+1.2) 三井 洸(高3) 第8位

後半戦は多くの選手が出場しました。その中で、棒高跳で優勝した奥平選手は、勝たなければいけない状況でしっかりと結果を残してくれました。毎年着実に力をつけ、初の都大会優勝となりました。4m30に成功後は桐朋記録の4m51にバーを上げましたが、跳躍がまとまらず失敗(映像は[こちら](#))。南関東では桐朋記録更新だけでなく、桐朋初の棒高跳でのインターハイ出場に期待がかかります。

1600mR(片岡・中野・堀越・河野)および三段跳は惜しいところで南関東大会出場を逃しました。1600mRは予選8位通過で、決勝ももしかしたら！と期待がかかりましたが、気迫の疾走もあと一歩及ばず、7位となりました(しかし、この種目が決勝に残るとチームとしては盛り上がります！)。三段跳の三井選手は自己ベストを40cm更新する素晴らしい跳躍でしたが、残念ながら8位止まり。

それ以外でも、200mでは2名が準決勝に進出、走高跳では2名とも決勝進出しました。800mには2名が出場しましたが、決勝進出は1分55秒台というありえない程のハイレベル。残念ながら、入賞には届きませんでした。

2012年の高校都総体は5種目の入賞、2種目で南関東大会出場となりました。チームとしては健闘したと思います。サポートしてくれたメンバーや保護者の皆様に感謝したいと思います。

次はインターハイに向け、再び心・技・体を鍛えていきたいと思います。

---

◇2012/05/13

高校・都総体の前半戦が終了しました。

祝 4×100mR 42秒27 唐澤・河野・中島・中野 第6位 南関東大会出場決定！

祝 400mH 55秒85 中野 秀俊(高2) 第8位



(右から1走:唐澤、2走:河野、3走:中島、4走:400mHで8位入賞した中野)

支部予選の結果では全体の2番目で今大会を迎えましたので、決勝進出そして南関東出場が強く意識されていたと思います。初日に行われた予選では、42秒58で全体の5番目でしたが、決勝に出場したチームは0.5秒の間に8チームがあり、混戦が予想されました。2日目最後の種目となった決勝では、1走:唐澤(高3)、2走:河野(高3)、3走:中島(高2)、4走:中野(高2)、が見事な走りで42秒27、6位入賞を成し遂げました(映像は[こちら](#))。2004年からの都総体の結果を見ても、この記録で6位というのは、最もレベルの高い年でありました。順位は6位でギリギリ南関東大会出場ではありますが、個々の能力はまだまだ高いので、次はインターハイを目指していきましょう。

なお、その他の結果については、記録集に記載しています。ご覧ください。

---

◇2012/04/29

高校・都総体支部予選が終了しました。以下の選手が、都総体への出場を決めました。

200m	中野 秀俊 (高2)	22" 47	第1位
	唐澤 航平 (高3)	22" 78	第5位
	河野 慧 (高3)	22" 78	第5位
400m	中野 秀俊 (高2)	50" 59	第1位
	片岡 将 (高2)	50" 75	第2位

800m 大内 海 (高3) 2' 02" 70 第4位  
小林 俊博 (高3) 2' 03" 17 第8位

110mH 松本 僚 (高3) 都総体直接種目

400mH 中野 秀俊 (高2) 都総体直接種目

走高跳 新川 将弘 (高2) 1m80 第2位  
松本 僚 (高3) 1m74 第5位

棒高跳 奥平 拓海 (高2) 4m30 第1位

走幅跳 中島 亮 (高2) 6m44 第3位

三段跳 三井 洸 (高3) 13m56 第1位  
三浦 駿人 (高1) 12m89 第4位  
平野 祐基 (高1) 12m57 第5位

400mR 唐澤・河野・中島・中野 42" 53 第1位

1600mR 片岡・中野・堀越・河野 3' 26" 57 第3位

個人延べ16種目、リレー2種目が都総体に出場します。都総体で総合準優勝だった2009年が個人17種目、リレー2種目の出場数ですから、その時とほぼ同数です。出場した選手はしっかりと戦ってくれましたが、予想ではもっと多くの選手が次のステージに進むと思っていたので、そういう意味では悔しさもあります。例年であれば十分通過できる種目もあったように、全体的なレベルは、どの種目も例年より高いように感じました。

他の支部の結果も数日のうちにわかるでしょう。南関東大会出場を賭けて、ライバル達と競い合わなくてはなりません。情報収集を怠らず、戦略・戦術を立て、必ず次のステージ・南関東大会へ進もう！

---

#### ◇2012/04/17

2012年度が始まりました。

年度当初は学校内も慌しく、ほとんど何もかもが新しい状態でスタートすることになるので、どこか落ち着かないような状態です。新たな環境に適応していく力が必要になってきます。

陸上競技部は春休み中に2試合を終えました。高校生は中学生より都大会が早い分、いよいよ勝負の時期にさしかかろうという段階になってきています。そんな中、特に高3に関しては最後のシーズンということもあり、一つ一つの行動やトレーニングに「目的・意味」を感じます。その意識の高さは、最高学年としても、一人のアスリートとしても、後輩達の手本となるものです。きっと自分自身が納得できる結果を出してくれるものと信じています。

話は変わり、昨日は東京六大学の対抗戦が行われています。本校OBも数名が出場しており、更に上位入賞までしています。この大会以外でも、多くの卒業生が大学でもそれぞれ環境の中で陸上競技を続けています。旧顧問としても、本当に嬉しい事です。

---

#### ◇2012/04/08

高校・第一回強化競技会が終了しました。



種目自体が限定的で、出場者も限られた選手だけでしたが、収穫の多い試合になったのではないのでしょうか。開催された種目に関しては、基本的にどの種目も都大会上位にくるであろう選手(チーム)が出演していたと思います。そんな中、両リレー(400mR、1600mR)とも全体の上位でゴールし(タイムには納得していない様子ですが)、個人種目でもそれぞれが力をつけていることが確認できました。前回の試合が天候に恵まれなかったとはいえ、明らかに今回の方がエネルギー溢れるパフォーマンスだったと思います。

一方、2試合を終え、しっかり力をつけることができた部分と、これから修正していかなければならない部分もハッキリしてきたのではないのでしょうか。そういう意味では、100点満点の試合にはほど遠いとも言えます。

本質的な改善には時間がかかるし、それはこれから取り組むべきことではないでしょう。一冬をかけて高めた力を、狙った試合で100%発揮できる状態に持っていくことが重要です。

◇2012/04/07

春季支部競技会が終了しました。

高校生の試合ですが、中学生もオープン参加で出場しました。個人出場延べ93種目、リレー8チームと、出場校中、最多の申し込み数となりました。毎年部員が増え続け、現在では中2～高3で75名が在籍しています。男子だけでこの人数は、他校と比較しても多い方だと思いますが、規模が大きくなると、それだけ全体の舵取りが大変になります。キャプテン中心に、まとまりのあるクラブを目指していきたいと思います。

前置きが長くなりましたが、今大会は、シーズン初戦として気持ちよくスタートを切るには、あまりに天候に恵まれない試合となりました。初日は午後から暴風雨が予想されたため、競技を13時で打ち切り。台風ではなく、雷でもない中、競技が中止になるというのは初めての経験。2日目は初日に実施できなかった競技を含め、競技日程を再編成。その結果200mが無くなり、又、依然として強い突風が吹き続けていたため棒高跳は中止となりました。

100mは平均して4m/s程度の向かい風(組によっては不運にも-7m/sの場合も)。周回競技もこれだけ風が強いと記録は低調になります。そんな中でも自己ベストを更新したり、それに近い記録を出した選手もいましたが、全体的にはどうしても思い描いた結果とはかけ離れたものになってしまいました。おそらく選手は大きな期待(と大きな不安)を持って臨んだ初戦だったはずですが、風が余りにも強いので、記録だけでは評価しにくい結果となりました。一方、今回の試合では、中身の方はどうだったかという視点が大事になると思います。記録だけにとらわれず、強風という状況を踏まえて、自身の走り方、跳び方など、技術的な部分を意識的に変化させることができたかということです。そういった視点があれば、今回のように最悪のコンディションも、今後に生かされる試合となることでしょう。

2012年度がスタートしました。昨年は中学・高校ともに全国大会に届きませんでした。

今年は必ず全国大会に行くぞ！