

## 2013年度 トピックス

◇2014/03/29

陸上競技部春合宿が行われました。(合宿の様子は[こちら](#))

例年通り神奈川県三増競技場と荻野競技場において2泊3日の日程で行ってきましたが、2014年のシーズンを目前に控えたこの時期に中高全員で合宿を行うことの意義はとて大きなものがあると感じました。このタイミングで来年度のシーズン目標を中高それぞれ確認・共有できましたので、選手それぞれの意識も高まったことでしょう。また、今年から高校2年生のキャプテン、マネージャー、ブロック長を中心として合宿全体をリードする場面が増えたので、そのことは結果的に、「自分たちで作り上げる合宿」という意味で、一人ひとりの主体性を引き出すことにもつながりました。とても充実した合宿でありました。

早速明日は中学生の試合が始まりますが、2014年度はどんなシーズンになるのか、期待していきたいと思います。

---

◇2013/03/26

68期生の陸上競技部送別会が行われました。(送別会の様子は[こちら](#))



中学では大雨の中での都総体総合優勝、衝撃的な展開でのリレー全国大会出場、中学駅伝の桐朋記録更新など、輝かしい成績を収めた学年です。高校では、全体としての成果を出すには至りませんでした。個性が強く、常に陸上競技部に刺激を与える学年として、存在感を出してくれました。また、この学年とともに陸上競技部内の様々な改革が行われていき、記憶に残っていくであろう68期生達でした。卒業おめでとう！

また、写真にある部旗は保護者の皆様におつくりいただいたものです。生徒のみならず、保護者の皆様にも様々なお力添えをいただきました。この場をお借りしてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

本日から陸上部は合宿となっています。2014年のシーズンも目前に迫ってきております。ケガのないよう、よい練習を積んできたいと思います。

---

◇2013/12/03

中学・都駅伝が終了しました。大会の様子と選手のコメントは[こちら](#)

(以下は宮下先生からのコメント)

中高駅伝を終えて

11/3に荒川河川敷で高校駅伝、11/17に武蔵野の森公園で中学駅伝が、それぞれ開催されました。

まず、高校駅伝ですが、12年振りに桐朋記録を更新しました。昨年からの取り組みで、選手自らが練習メニューを考えてきました。最初はうまくいかないときもありましたが、試行錯誤を繰り返しながらだんだんいい練習ができるようになりました。夏から長い距離を精力的に走りこみ、チーム一丸となって戦ったことが記録達成につながったと思います。ただ、2時間23分台を出すだけの力があっただけに、反省すべきところもあります。走りの精度を上げて、来年は更なる記録更新を目指してもらいたいです。

次に、中学駅伝ですが、ここ3年の成績は12位、11位、23位でした。今回は最低でも前回の成績を上回ることを目標に頑張ってきました。タイムは去年とほぼ同じでしたが、順位は32位と目標達成はなりません。ケガをしたり、調子が上がらなかったり、緊張して固くなったりと、本来の力を出し切れずに終わってしまった人が多かったようです。悔し涙を流す選手もいました。これからも上位を目指して頑張りたいと思います。

襷をつないだ13人の選手はギリギリの走りをしました。この経験を次に生かしてもらいたいです。冬季練習が始まるまでの1ヶ月はしっかり身体を休めて、英気を養ってください。

---

◇2013/11/03

高校・都駅伝が終了しました。

**2時間24分11秒(26位) 12年ぶりに桐朋記録を更新!**

都駅伝が行われるのは、本校では中間考査中や直後など、コンディションを整えるという意味でも難しいタイミングになります。今年も昨日まで中間考査でしたが、そんな中でも時間をやりくりしながら、しっかり調整できました。

昨日のミーティングの段階から、今年は20位以内と桐朋記録の更新を目標としていると言っていたメンバーでしたが、順位こそ目標に届きませんでした。記録は桐朋記録を見事更新してくれました。高2が5名、高1が2名の構成ですが、特に中村キャプテンを中心とする高2(69期)の中朝距離メンバーは、あらゆる側面において、近年ではもっとも充実した活動ができていたと思います。

走り終えた後の選手は、一様に達成感を得ているように見えました。



---

◇2013/09/29

高校・都新人大会が終了しました。

尾崎 正大 (高1)	400m	49秒71	第4位 (映像は <a href="#">こちら</a> )
中村 太紀 (高2)	1500m	4分06秒81	第4位 (映像は <a href="#">こちら</a> )
疋田 捷 (高1)	棒高跳	3m70	第3位 (映像は <a href="#">こちら</a> )

以上3名が関東新人に出場することになりました。

青木 孝輔 (高1) 3000mSC 10分27秒28 桐朋高校新記録 (映像は[こちら](#))

都新人で1500mと5000mを走った中村です。3日間を終えて、嬉しさ、悔しさ、様々な感情が錯綜しています。高校に入ってから約一年半、なかなか結果が出ず、苦しい時期がほとんどでした。だから今回、関東大会を決められたことは本当に嬉しくて、自分をずっと取り巻いていた殻が破れた気がします。しかしそんな中、時間がたって自分の頭に大きくのこったのは、“まだまだだな”、という気持ちでした。正直なところ来年の都大会や南関東で勝負していくには実力不足であることは確かです。満足感はありません。ただ、もっと速くなるという自信はあります。桐朋高校としても新人戦はいい試合になりましたが、僕らはもっともっと上を目指せるチームなのだと確信しました。個人としてもチームとしても、大きく飛躍し、さらに高い世界で勝負するためにも1日1日大切にがんばっていきます。

応援してくださった先生方やOB、保護者の方々、本当にありがとうございました。今シーズンも残り少なくなりましたが、今後も関東新人、都駅伝など重要な大会は続きます。精一杯戦い抜いていきますので、応援よろしくお願ひします。

◇2013/08/14

中学・関東大会が終了しました。

200m	藤本 理玖 (中3)	予選	22秒74(+0.4)	組4着	(映像は <a href="#">こちら</a> )
走高跳	山下 直紀 (中3)	決勝	1m70	17位	(映像は <a href="#">こちら</a> )
棒高跳	田村 周太郎 (中3)	予選	3m60	19位	(映像は <a href="#">こちら</a> )

200m 藤本 理玖 (中3)

今回、僕は200mで出場することができました。こういった大きな大会に出るのは初めてだったのでとても緊張しました。結果として、自己ベストは更新できませんでしたが、残念ながら決勝に進むことはできませんでした。この悔しさをバネにして全国大会でも、頑張りたいと思います。今回、指導して下さった先生方、暑い中応援にきて下さった皆さんありがとうございました。全国大会までのあと10日間、今回うまくいかなかったカーブを抜けてからの走り方に気をつけながら練習をしていきたいと思っています。

走高跳 山下 直紀 (中3)

こんにちは、桐朋中陸上部3年の山下直紀です。8月8日・9日に熊谷で行なわれた関東大会に走高跳で出場しました。結果は入賞も出来ず散々な結果でした。競技終了後、初めて心の底から悔しいと思いました。初めて悔し涙を流しました。何もすることが出来ず、自分のレベルの低さを痛感しました。東京都代表として何も残すことが出来ませんでした。僕はこのことを一生忘

れることはありません。この悔しさを忘れずに次のステップへ進んでいきます。最後に、短い間だったけどチームTOKYOの仲間と一緒に戦えて本当に楽しかったです！あの場所に自分が立てたことを誇りに思います。本当にありがとうございました。

棒高跳 田村 周太郎(中3)

僕は棒高跳びで関東大会に出場しました。出場したからには決勝に残ろうと心に決めて予選に臨みました。しかし本番ではポールが全く立たず予選通過はおろか自己記録にも届きませんでした。もともと予選通過記録である3m90cmを練習で飛べたのは1度きりでしたが、1度飛べただけに、練習以下の結果しか出せなかった事実、失敗して直ぐはとても落ち込みました。しかしその後の反省会などで今回の試技を良く振り返ってみると、新たな改善点はもちろん、良く出来た点もいくつか見つかり、得るものはとても大きな大会でした。結果は振るいませんでしたが、自分にとってはとても有意義な大会でした。

◇2013/07/26

中学・通信大会が終了しました。

関東大会出場 藤本 理玖 (中3) 200m (映像は[こちら](#))  
山下 直紀 (中3) 走高跳 (映像は[こちら](#))  
田村周太郎 (中3) 棒高跳 (映像は[こちら](#))

全国大会出場 藤本 理玖 (中3) 200m

今年は3名が関東大会に、1名が全国大会に出場することになりました。山下選手および田村選手は、あと一歩、全国大会の標準記録には届きませんでしたが、関東大会メンバーには選出されたので、そこでは自己ベストを更新する跳躍を目指してもらいたいと思います。また、藤本選手に関しては、関東大会はもちろん、全国大会では、一つでも上のラウンドに進出できるよう、準備をしていきたいと思っています。

◇2013/07/19

高校・都選抜一年生大会が終了しました。

祝 200m 尾崎 正大 (高1) 21秒92(-0.1) 桐朋高校新記録樹立 (映像は[こちら](#))  
祝 走高跳 石川 遼 (高1) 2m02 桐朋高校新記録樹立 (映像は[こちら](#))

終業日と同日に行われた都選抜・一年生大会には、本校から個人10名、リレー2チームが出場しました。自己ベストを更新した選手が多く、全体的に充実した大会になったようです。そんな中、2種目で桐朋高校新記録が更新されました。

まず、尾崎選手ですが、200mで自己の持つ桐朋高校記録を2/100秒塗り替え、2週間前の支部学年別大会に引き続き、素晴らしい記録での優勝となりました。今後尾崎選手がどこまで記録を伸ばし、どんな結果を残していくのか、期待していきたいと思います。

そして、もう一人は、石川選手です。昨年の中学全国大会で自己記録を11cm更新する1m99で優勝しましたが、その後は跳躍がまとまらず、記録も1m80台に沈んでいました。高校入学後も本来の力を発揮しきれず、今大会までのシーズンベストは1m86です。そのような状況が続いていましたが、今大会で突然の大爆発。2mの大台を超える2m02をクリアし、目の覚めるような跳躍を見せてくれました。長い潜伏期間をやっと抜け出したので、ようやく昨年の結果にとらわれることなく活動していけそうです。

◇2013/07/12

中学・都総体が終了しました。

### 男子総合2位 (27点)



- ◇200m 藤本 理玖 (中3) 22秒76 第3位 全国標準突破&桐朋中学新記録樹立
- ◇棒高跳 田村周太郎 (中3) 3m70 第2位
- ◇走高跳 山下 直紀 (中3) 1m82 第3位
- ◇4×100mR 西村仁 (中1)・五十嵐郁 (中2)・益田啓暉 (中2)・橋口力久 (中1)  
48秒67 第3位
- ◇棒高跳 関根 彰吾 (中3) 3m10 第7位



200m 藤本

中3短距離の藤本です。  
今回の都総大で、僕は100m、200mと4×100mに出場し、200mでは3位入賞、全国大会の出場権を得ることができました。  
最高気温37℃という炎天下の中サポートしてくれた皆様、応援して下さいました。本当にありがとうございました。  
2週間後の通信大会や、8月の全国大会でもベストを尽くせるようにがんばります。



棒高跳 田村

都総体は入賞はしたものの、2年生に負けてしまうという悔しい結果でした。その一番の原因は、時間配分にあると思います。試合が近くなってきて、不安からか無茶な練習をして、結果的に以前怪我をした膝がまた痛み出し、万全とは言い難い状態で試合に望むことになってしまいました。もうひとつ言うと、アップから試合までの時間配分で、自分の番が来るまでにあまり体を動かさなかったため、調子を取り戻すのに、自己ベストに挑戦できる3回の試技の3回目までかかり、後一步で失格という危ない状況になってしまったことです。このことは僕自身かなりショックでした。僕は、今まで自己管理というものを甘く見ていましたが、今回の大会で自己管理がとても大切だということがよくわかりました。これからは練習でも大会の日をちゃんと視野に入れて一々焦らない様にしたいです。田村



こんにちは。桐朋中学陸上部3年の山下です。今回は走高跳で都総体に出場しました。順位は3位、記録は182cmと自己ベストも少し更新しました。でも正直悔しいです。都総体総合優勝できなかったこともそうですが、全国大会出場を決めることができなかったことが一番やしいです。課題も多く見つかったので、次の通信大会までに課題をクリアして標準記録を突破出来るように頑張ります。あくまでも目標は石川遼先輩を超えることです。



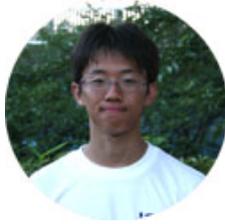
左から西村・五十嵐・益田・橋口

■4×100mRで、第1走を走らせてもらいました西村 仁です。ぼくは、ちょうど1ヶ月前に、初めてのスパイクを買いに、先輩にお店に連れて行っていただいたばかりで、右も左もわからないことだらけでしたが、本当に、1からすべて、先生や先輩方にいろいろ教えていただきました。この1ヶ月は、第1走にもかかわらず、クラウチングスタートも初めての経験で、バトンパスもまともにできず、どうしたものかと必死でしたが、チームの益田先輩、五十嵐先輩、崎田先輩をはじめ、高3から中2の先輩方が、本当に丁寧に教えてくださいました。とても感謝しています。まだまだぜんぜん自分のイメージ通りになるまでには、程遠いですが、外堀先生や先輩方のアドバイスをいただくと、何だかできるような気がしてきて不思議です。「気がする」だけで、実際にはまだまだできていないのですが・・・。）また、都大会当日は、サポートのみんなの励ましのお陰で、何とかバトンをつなぐことができました。また、走るたびに、自分の課題も見えてくるので、本当によい経験をさせていただいたと思っています。今後は、少しずつでも、先輩方の足を引っ張ることのないように、自分の課題と向き合っていくと思います。(1走:西村)

■五十嵐です。今回は目標として都総体総合優勝というのがあったので地域別大会は失敗してはいけない試合でした。それなのに失敗におわり、山梨の試合に賭けなくてはいけなくなったときは焦りました。その苦労の末勝ち取った都総体は気分が入っていました。ただ僕は六月辺りから本気で走ると太ももの表が痛くなってきた為心配になりましたがRESTを挟むと何故か治るのです。都総体までは、正直やって治るなら良いか、と思っ続けていました。予選の日、バトン合わせの時から太もものが痛くなり本番、行けるかかなり心配でした。案の定走り出すと痛くてひどい走りだと自分でも感じました。ミーティングの時、外堀先生の考えでは補欠の崎田に替えるのかなとも思いました。しかしせっかくここまで来たので、最後までやり切りたい強い思いがある反面、桐朋の点数の為にはやめた方が良いのか、迷いがありました。決勝当日、痛みが引いていたのでアップなどができるだけ抑えて望みました。勿論ダメな走りだとは思いましたがちゃんと走りきれたことが良かったと思います。最終的にリレーは3位、総合は2位という結果に終わってしまった訳ですが怪我している自分のすべてを出し切ったと思います。ほかのみんなの支えのおかげで走れたことに感謝しています。(2走:五十嵐)

■本来ではこの大会は出られるものではなかったのですが、先生のおかげで都大会に出ることができました。ありがとうございます。だから絶対に優勝をしたかったです。そして都大会の総合優勝のために少しでも多くの点数を取りに行きたか出たです。でも、みんなが全力をだしきれなかったのが優勝出来ずに三位になってしまいました。そして総合優勝もできず準優勝だったのでとても悔しい気持ちになりました。だから通信大会では全力をだしきれないで負けることのないように全員が万全の状態で大大会に出てそれぞれが最高のパフォーマンスができるようにしていきたいです。リレーメンバーで気持ちを一つにして、通信、私学大会に向けて練習を積んでどんどんタイムを縮めていきたいです。(3走:益田)

■男子低学年4×100mRでアンカーを走らせていただいた橋口です。今回の総体で三位になることができました。三位になることができたのは、教えてくださった先生方、先輩、サポートしてくれた人たち、応援して下さいました方々のおかげです。ありがとうございます。次の通信大会や私学大会でも入賞できるように頑張りますので、応援よろしくお願います。(4走:橋口)



棒高跳 関根

優勝に携わることができて、とても嬉しいです。僕が棒高跳びを始めたのは、中2の6月でした。そこから練習を積み重ねて、なんとか2m80cmまでは跳べるようにはなれましたが、そこからなかなか上にいけませんでしたが、でも、都総体直前の考査発表ぐらいから、足があってきてそれらしく跳べるようになり、「総体で入賞できるのでは・・・？」と思うようになりました。都総体当日、200mは通信標準をきっていなかったもので、そっちも頑張りたかったのですが、棒高跳びと時間が重なっていたので、どちらを優先しようか考えていました。外堀先生と話をして「棒高跳びが上手くいったら200を捨ててポールに専念し、1点でも多く点をとる」ということになりました。結果的に200mは捨てる形になりましたが、棒高跳びの選手として成長を実感できたので、とても充実した試合でした。最後に、暑い中でのサポート、応援、ビデオ撮影等をしてくださった皆さん、指導をしてくださった先生方、ありがとうございます。ただリレーで決勝に進出し、関東、全国を決めることができなかったのがすごく悔しいです。通信大会では、この悔しさをバネに挑んでいきたいと思います。

◇2013/07/01

高校・支部学年別大会が終了しました。例年6月初旬に行われていた大会ですが、今年は競技場の関係で約1か月遅い開催となりました。今大会は、高校3年生の引退試合となることが多く、今年も結果的に全員が本日を最後に引退することになりました。最後の大会で、自己ベストを更新できた選手もそうでない選手もいましたが、皆一様にやりきったという表情を見せていたと感じます。お疲れ様でした。

一方、今大会は都一年生大会の予選会ともなっていました。そんな中、衝撃の走りを見せたのが、尾崎正大選手です。

**祝 200m 21秒94 桐朋高校新記録樹立** (映像は[こちら](#))

大宮南中学出身で、高校からの入学ですが、いきなり200m21秒台で走り、周囲を驚かせました。中学生の頃から力のある選手だったようですが、更に力がついたようです。100mも予選11秒01(+1.5)、決勝11秒10(-2.4)の記録で優勝しており、こちら10秒台が目前となっています。とんでもない選手が入部してくれました。

また、110mJHにおいて15秒95で優勝した長谷川隼選手も、高校からの入学者です。稲城六中出身で、中学ではハードルでジュニアオリンピックに出場している選手ですが、高校入学後は、スプリントカもついてきており、今回初めてのハードル出場でしたが、早速優勝となりました。

陸上競技部としては、キャプテンも高2の中村太紀選手(中長距離)に入れ替わり、新たな体制でこれから活動していくこととなります。新たな力を迎え、他の部員も大いに刺激を受けていることでしょう。

68期で走高跳を専門にやっていた久木田です

僕のこれまでの自己ベストは180cmで、この競技会で出した181cmは実に3年ぶりの自己ベスト更新でした。

今期の記録会では自己ベストタイまでは何回か出ているものの、それを越えることはありませんでした。こんなにも自己ベストの壁が厚いとは思ってもおらず、結果が出なくて悩んだ時期や、特に高2の夏に左足首の骨折をしたときなど、諦めそうになった時期もありましたが、最後まで諦めないで続けてきたことで、1cmであっても結果が出せて良かったと思いました。

今回の競技会で最も印象に残っている、というよりも、最も仲間に感謝したいと思ったのは、僕が試合の中で精神的にきついときに、拍手や、僕の「行きます」の掛け声にしっかりと返答してくれたことです。正直、178cmを2回失敗したときは「ここで終わってしまうのか」と諦めそうになりました。しかし、3回目でピットに入るときに応援に来てくれた仲間と目が合い、「仲間が諦めてないのに俺が諦めてどうする」と気合いを入れ直すことができました。

陸上に限らずどの競技でも、選手とサポーターの掛け合いは、半ば定型化し

てしまっている感もありますが、それでもやはり、ここぞと言うときに力をくれるものだ改めて実感しました。

この場を御借りして、2年間指導して下さった先生方、いつも僕たちの前を走っていてくれた先輩方、後ろから背中を小突いてくれた後輩達、また68期の最高の仲間感謝の気持ちを伝えたいと思います。  
本当にありがとうございました

中・長距離ブロックの川淵です。

僕は、先日の支部学年別大会をもって引退しました。最後の1500mのレースを振り返ると、スタートからの300mほどは当初考えていたような走りができました。思ったようにいかなかったのは、中盤で失速したところ。ここ数レース納得のいかない走りが続いていたので、少し不安になりました。しかし、ラストスパートが効いたようで、終わってみれば4分42秒25で自己ベスト(昨年10月以来の更新)で終わることができました。これが自分の限界なのか分かりませんが、気持ちのいい終わり方になりました。

さて、僕は中学1年の6月に陸上競技部に入部しました。自分は足が速かったわけでもなく、ただ走ることが好きだけでした。同学年の部員は自分を含め、13人。皆記録がよく、自分が置いて行かれそうにも思えました。このままでは終われない、自分にはまだ可能性が残っている、という思いが自分の中にあり、思い切って中1の終わり、短距離から中・長距離に移りました。高校でも陸上を続けることにしたのも、その思いからでした。

中・長ブロックでも、周りは1500mを4分台で走るような人ばかり。入部してくる後輩たちなども含めて、厳しい戦いとなりました。このクラブでレギュラーの座を取り、都大会に出ることを夢見ていたのですが、結局都大会はおろか、駅伝に出場することさえできませんでした。

高校に入って、高1の時、1500mでようやく初の4分台。しかし、この後は、それまでのようには記録が伸びていかなくなり、目標を失ってしまうという、悪循環が生まれていたようにも思えます。都大会予選の出場枠まであともう少しと思いつつ高3まで続けましたが、とうとうその時は訪れずに終わってしまいました。ただ、レースの際には以前より楽に走れるようになり、地道に練習を積み重ねた甲斐はあったと思っています。

部内の状況は少しずつ変わっていきましたが、同じ仲間と、同じ場所で、5年余りの間練習ができたことは、僕にとって本当に良い経験だったと思います。周りの人々に刺激されたからこそ、高3の今まで続けていくことができました。最後になりましたが、お世話になった部員たちと先生方には、心から感謝しています。



高3生

◇2013/06/23

2013年のシーズンも、あっという間に3か月が過ぎようとしています。中学生はこれまで数試合を経験してきましたが、いよいよ都総体を目前に控え、部全体の士気が高まってきました。今年は複数種目での全国大会出場を達成することが不可能ではないと感じます。試合当日の心・技・体すべてにおいて万全の準備ができれば、必ず成し遂げられる目標です。今年はどんな大会になるのか、期待したいと思います。

一方、高校生は、シーズン前半戦をほぼ終えることとなりました。高校3年生は、それぞれのタイミングで引退しておりますが、今週末に行われる支部学年別大会が区切りとなります。そんな中、昨日高校3年生より後輩に向けて、一言メッセージをもらいました。陸上競技部に在籍した期間はそれぞれ異なりますが、最後までやり遂げたからこそ発言できる内容のものばかりで、それぞれが様々な思いを抱きながら陸上競技と向き合ってきたことが伝わったと思います。最後の試合となる支部学年別大会では、それぞれが納得のいく結果が出せることを願います。



◇2013/06/17

高校・南関東大会が終了しました。(映像は[こちら](#))

400mH 中野秀俊(高3) 予選 55秒34 (予選落ち)

今年の中野選手の400mH 一種目のみの出場ということで、桐朋高校陸上競技部として続けている関東大会の連続出場をつないでくれました。本人のコメントにもあるように、結果は満足できるものではありませんでしたが、最後のゴールの瞬間まで気を緩めることなく走り切りました。中学1年当時から、どんなことにも手を抜かず、常に課題意識をもちながらトレーニングに励む姿勢は、最後のゴールの瞬間まで何一つ変わることがなく、本当に立派な取り組みであったと感心するばかりです。本当にお疲れ様でした。

南関東男子400mH予選。これが僕の引退試合となりました。中1の6月から高3の6月までの5年間、桐朋陸上部で練習を続けてきて、その集大成として

挑んだこの大会でしたが、結果としては都総体以下のものとなってしまいました。

都総体が終わってからは、南関東の400mHだけのために3週間自分でメニューを考えて調整してきただけに、残念です。

陸上は個人競技であり、中学時代から他人の記録にとらわれない性格でしたが、最後の試合が終わったあと、負けたことによる悔しさがどこからともなく込み上げてきて、思わず号泣してしまいました。

実は試合前のウォーミングアップの段階ですでに泣きかけていて、なんとか涙をこらえている状態でした。付き添いしてくれた人や応援に来てくれた人、それに先生方の顔を見ると、それまで積み重ねてきた辛い練習を思いだしたり、自分が期待されているという重圧を改めて感じたりするなど、これまで陸上部での経験で得た様々な思いが入り混ざって、プレッシャーに押しつぶされそうになったのです。

そんなことを振り返ってみると、自分が中学高校でどれだけ陸上競技と真剣に向き合ってきたかということを考えさせられます。僕は中1の頃から自分に自信が持てず、試合で異常に緊張してしまうことが続き、高校になっても精神的に追い込まれる感じがしていました。ただ、途中で諦めたら駄目だ、終わりだ、という思いが常にどこかにはあったので、なんとか5年間も続けてこられたような気がします。

まだまだ未熟な僕でも、陸上競技を通して少しは成長できたのかなと思います。

ただ、これまでの取り組みがどうであろうと、今回全力を出し尽くして負けたのは言うまでもなく自分の力不足であって、このことをきちっと受け止め、今後はしっかり前を向いて歩いていこうと思います。

最後になりますが、日本一暑いと言われる熊谷に当日応援に駆けつけてくれた方々、そしてメールなどで応援メッセージを送ってくれたり、心の中で応援してくれた部員、先輩には、記録という形で応えることができず申し訳ない気持ちで一杯です。ただ応援されるのは選手にとってプレッシャーにもなりますが、嬉しいことです。感謝しています。本当にありがとうございました。

◇2013/06/16

中学・地域別大会後半が終了しました。

5月の前半と合わせて、個人16種目、リレー1チームが都総体に出場することになります。全国大会に向け、これから数週間は最後の仕上げに入っていきますが、今年は複数種目での全国出場を目指していますので、目標が達成できるよう、選手とともに取り組んでいければと思います。

記録に関しては、中学3年生で自己ベストを大幅に更新する記録がいくつかありました。努力を積み重ねている選手には、必ず飛躍の瞬間が訪れるものだと感じます。

次の都大会はチーム一丸となって、夢をつかみにいこう。

---

◇2013/05/28

(遅くなりましたが)高校・都総体が終了しました。

**祝 中野秀俊(高3) 400mH 第3位(54秒76) 南関東出場&桐朋新記録** (映像は[こちら](#))

予選から自己ベストを更新する走りで、決勝では更に記録を縮め、見事に3位入賞となりました。キャプテンとしてチームを引っ張りつつ、一つ一つのトレーニングに手を抜くことなく取り組んできた結果であったと思います。走力もあり、まだまだ記録を縮める可能性は十分ありますので、南関東では飛躍を期待したいと思います。

その他の競技に関しては、惜しいところで8位となり南関東出場を逃した1600mリレー、決勝に進出しながらあと1歩で入賞に届かなかった走高跳や三段跳など、全体的にも悔しい結果となりました。絶対的な力のある選手でない限り、同程度の選手との競い合いで勝ち抜いていくには、大事な場面で持てる力を最大限に発揮する力が求められます。そういった意味では、悔しいし残念なことではありますが、今回は力を出し切れなかったと感じる選手が多かったように感じます。桐朋陸上競技部として、今回の結果から学ぶべきことは多いと感じています。

今回の都大会で4×100mR、4×400mRの4走を走った深井です。

高3の僕にとってこの都大会は最初で最後のものでした。自分は元々部内ではあまり速い方ではなく、メインの大会に出場したこともありませんでした。それが嫌で、この一年間必死に努力して、自分に厳しく、強くなることだけを目標としてきました。この一年間の積み重ねがなかったら、僕が都大会の場に立つことなんてなかったでしょう。4×100mRは予選落ち、4×400mRは決勝に進出するも、南関東へ行くことはできませんでした。この2つの敗北は、我々桐朋が弱かったからに他ならず、完全な実力不足でした。それでも、もてる自分のすべての力で、最高の舞台、最高のメンバーで走れたこの大会のリレーは、何事にも変え難く、また更なる高みへとまた一つ確実に近づけたと、確信しています。

最後になりましたが、遠路はるばる応援に来てくださった方々、中間テストが近いのにサポートにまわってくれたチームメイトの皆、そして何より自分と共に走ってくれたリレーメンバー5人に、心から感謝の意を表したいと思います。

---

◇2013/05/19

中学・地域別大会前半が終了しました。

7月に行われる都総体および通信大会の予選会となる地域別大会は、前半(今大会)と後半(6月)の2回に分けて行われます。今回の前半戦は、中学共通種目を中心として実施されました。

今大会から都総体および通信大会への進出を決めた者は、個人6種目とリレー1チームですが、やるべきことは最低限やれたという感じでしょうか。冬の間に培った力を発揮してくれたと思います。

これから7月の都総体・通信大会へ向け、いくつかの試合を経ながら、調整していきたいと思えます。(結果は記録集に記載しています)

---

◇2013/04/28

高校・都総体支部予選が終了しました。21日に実施された初日は雨天の中、気温も低く、全体的な記録も低調なものでありましたが、昨日実施された2日目は素晴らしいコンディションの中、競技を実

施することができました。

本校からは、個人延べ12種目、リレー2チームが都総体へ出場することになりました。200m、400、400mR、1600mR、走高跳で一位通過、また追い風参考ながら中野選手が200mで21秒89と、桐朋記録を上回る素晴らしい結果がありました。一方、惜しいところで都総体出場を逃した種目、思わぬアクシデントで本来の力を発揮できなかった選手などがあり、チームとしては悔しさの残る大会でもありました。

みなさん、こんにちは。陸上部長距離ブロック長を務めている福崎です。今回の大会では、1500mと専門種目の5000mに出場しました。今回のレースを振り返ってみると反省点もあり、また今後の走りに繋げられるような経験をすることができました。

まず、1番の反省点は臨機応変に対応できなかったことです。これは、特に1500を走った1日目に当てはまります。その日の天候は雨、気温は5℃という厳しい条件の中でのレースでした。僕は、ウォーミングアップにかかる時間が足りず、体が冷え切った状態で走ってしまい決勝にすら残ることができませんでした。

一方で、5000mの方では今まで課題にしていたフォーム(特に腰の位置があまり上下に動かないようにしようと取り組んでいました)に関しては、今回1番しっくりきて走りきれることができました。そして、自己ベストを出すことができました。

さて、話が変わりますが、今回中距離・長距離ブロックからは高2の中村太紀が1500、5000で都大会に進みました。中村には、進出できなかったみんなの分まで全力で走り、南関東大会に行ってほしいです。また、都大会には出れなかったものの、他にも将来有望な選手が数多くいて、今1番中・長距離ブロックは盛り上がっています。そんな、環境の中で練習をし、試合に出場できることは本当に幸せです。残り少ない日々を最高の仲間と共に過ごし、大会でもさらなる自己ベスト更新を目指して、頑張っていきたいです。

最後になりましたが、今大会に応援に来て下さった保護者、桐朋陸上関係の皆様、サポートメンバー、そして先生方ありがとうございました。

800mを専門にしている高3の堀です。

今日で引退するとかかなり前から考えていました。だから全て振り絞って走ろうと決めていました。そして自分では実際に全部だしかれたと思います。今回は前回までの反省を生かして、スタートダッシュや走っている時の位置取りや1週目のタイムに関しては今までの中でもかなり上手くできました。ただ残り200mで失速してしまったのは残念でした。だけど総合的に見てみたら、とても充実したレースができました。

もし今短距離で400mが専門の人や中長距離で1500mが専門の人など、800mに興味のある人は、ぜひ一度走ってみてください！

◇2013/04/05

高校・春季支部競技会が終了しました。

今年度から新しい試みとして、各大会に関するコメントなどは、基本的には選手の言葉で報告していきたいと考えています。

高三短距離の八重樫です。

今回の春季記録会は課題のとても多い大会になりました。確かに向かい風が強く、記録は出にくかったものの、レースの内容自体が理想とはかけ離れていたひとが大多数でした。各自、冬季から自分の課題を意識してトレーニングに取り組みました。そしてトレーニングは充実したものになったので、絶対に成果は出ると思います。これからより試合に近い感覚での練習を、より良い質の下、継続していきます。

もうひとつ、今回四継のオーダー用紙の出し忘れという、絶対にしてはいけないことをしてしまいました。丁度100mの試合時間と被っていたということもありますが、完全に自分の注意不足でした。高次の夏までずっと四継の補欠でいつもオーダー用紙を出していたのに、何で気づかなかったのか、激しい後悔と自分への怒りが尽きることはありませんでした。自分らは他のチームよりも遅れたスタートとなりました。でも、もう前を向くしかないの、他の学校より絶対に質の高い良い練習をして、絶対に巻き返します。

次の大きな大会、支部予選に向けて、各自できる精一杯の努力をして、良い雰囲気です総体に臨みます。

また、暑い中、春季記録会に応援に来ていただきました保護者の方々、ほんとありがとうございます。次の大会では結果で応援に応えますので、次回もお時間がありましたらよろしくお願ひします。