

2014年度 トピックス

◇2015/03/01

昨日、高校生は野津田高校陸上部の皆さんと本校グラウンドで合同練習を実施しました。同じ5支部でもあり、競技会では顔を合わすことの多い学校なので、生徒同士は多少面識もあったようです。

練習は各ブロックに分かれ、短距離は200+200やりレーを実施し、フィールドは跳躍、投擲を反復する中で、お互いに意見を交換しあいながら練習を進めていました。

野津田高校の皆さんにわざわざお越しいただいたおかげで、本校生にとってとても充実した練習を実施することができました。ありがとうございました。



2015/02/08

今年も例年通り春の合宿を行います。つきましては、ご協力いただけるOBの皆様がいらっしゃいましたら、メール(coach@toho-athletics.sakura.ne.jp)で連絡ください。部屋の収容可能な人数は最大6~7名となりますので、その点ご了承ください。なお、全期間は無理だが1泊だけ参加なども可能です。どうぞよろしく願いいたします。

期間	3月25日(水)~27日(金)
宿泊場所	割烹旅館 大進館 神奈川県愛甲郡愛川町中津6890-1
練習場所	25日 荻野陸上競技場 26~27日 三増陸上競技場
集合	25日 8:30 JR相模線「原当麻駅」
解散	27日 13:00 JR相模線「原当麻駅」

できましたら2月中に連絡ください。

2014/12/18

期末考査も終わり、本校は来シーズンに向けて本格的なトレーニングを開始しました。今シーズンの反省を踏まえ、チームおよび個人の課題を明確にした上で、着実に前進していきたいところです。

振り返ると、中学生は例年同様、11月に校内混成競技会を実施しました。昨年までは7種目でしたが、今年からジャベリックスローを追加した計8種目で、多少得点計算も変更した上で実施しました。短距離メンバーは支部対抗後の約1ヶ月間をかけて、各種目の練習および測定を行いましたが、中長距離メンバーは都駅伝終了後の約2週間で、その内雨の影響もあり実質3、4回程度の回数しか取り組むことができず、結果的に未実施の種目も出てしまいました。

普段はあまり接することのない種目も、混成競技という枠の中であれば各種目にも積極的に取り組めており、また、多様な運動・種目に触れることで、自分の長所・短所を自覚したり、選手の特徴や新たな可能性を見出す為の良い機会ともなっています。

そして、今年リニューアルした桐朋八種競技会の第一回優勝者は、なんと中学1年生の麻沼慎太郎選手となりました。苦手種目がなく、すべてにおいて上位の記録を出すことができました。おめでとうございます。

	1位		2位		3位	
	麻沼 慎太郎(中1)		笠原 豪(中2)		中山 隆太郎(中2)	
総合得点	7091点		7041点		6857点	
100m	12"54	860点	12"36	900点	12"63	840点
300m	41"16	948点	42"65	888点	41"06	952点
1500m	5'23	810点	5'31	770点	5'31	770点
80mH	13"80	820点	12"28	980点	13"07	900点
走高跳	1m60	900点	1m45	750点	1m50	800点
走幅跳	6m12	1030点	5m20	800点	5m58	895点
砲丸投(4kg)	9m05	803点	12m20	1013点	9m15	810点
ジャベリックスロー (300g)	37m	920点	39m	940点	34m	890点



麻沼 慎太郎(中1)

「今回陸上部に入って初の桐朋八種で優勝ができたことを、まだ信じられません。ですが、自分は桐朋八種のすべての競技を本気でやったので、この結果はすごく嬉しいです。来年もまた優勝を目指して頑張りたいと思います。」

◇2014/10/28

高校・関東新人が終了しました。

祝 400m 尾崎正大(高2) 48秒64 第4位
 祝 1600mR 3分20秒00 第8位
 藤本理玖(高1) → 真貝将平(高2) → 長谷川隼(高2) → 尾崎正大(高2)

※映像はすべて映像集にあります。

400mの尾崎選手は決勝で予選より0.3秒ほど記録を縮め、見事4位入賞。ただ、自己ベストにやや及ばなかったのは残念でした。1600mRは予選3分17秒88の好記録で、タイム的には全体3位で予選通過。決勝では各々のラップが0.5秒程度遅れ8位となりましたが、例年インターハイの決勝で活躍しているチームに混ざり、堂々たるレースをしてくれました。

一方、跳躍2名は共に記録なしと残念な結果。来季の大爆発を目指し、冬のトレーニングを積んでいかなければなりません。



1600mR決勝終了直後。やや微妙な面持ちか・・・。

また、同日に中学支部対抗が行われました。

祝	中1	100m	山口 幸洋 (中1)	12秒40	第5位
祝	中1, 2	走幅跳	麻沼 慎太郎 (中1)	5m73	第6位
祝	中1, 2	砲丸投 (4kg)	笠原 豪 (中2)	11m27	第8位
祝	中1	400mR		48秒83	第2位
			鈴木瑠 (中1) → 高着俊亘 (中1) → 麻沼慎太郎 (中1) → 山口幸洋 (中1)		

個人3名とリレー1チームの入賞となり、特に麻沼選手の5m73 (+0.0) は、本校の中1最高記録であり、素晴らしい結果でした。ただし、チーム全体としては記録は低調で、期待された選手も多かっただけに、結果に結びつかなかったことは残念でした。力を出せなかったことも含め、これが今のチームの現状ですから、その事実を受け止め、来期に向けて一から始めていきたいと思えます。

◇2014/10/13

高校・支部秋季競技会が終了しました(1500mと5000mは11月24日に実施されます)。何名かの選手が自己ベストを更新することができたことや、来季に向けて新たな可能性を見出したことなど、有意義な大会となりました。



走高跳、三段跳、走幅跳に出場した高校1年の當麻です。

記録は走高跳が記録なし、三段跳が11m51、走幅跳が5m20でした。走高跳が記録なしと不甲斐ない結果に終わったので、悔しい気持ちがありました。しかし、三段跳ではそのことを考えても仕方がないと思い、開き直って競技に

挑め、また初めて出場する種目ということで気持ちが高揚していた為、緊張せず自分の力が出せて良い跳躍ができました。走幅跳も初めての出場だったので、高揚で緊張せずに跳躍ができました。

今後の課題として助走の安定と空中動作など見つきり、充実した試合が行えたので、来シーズンには課題を克服して良い記録が出せるように練習に励みたいです！

最後に応援してくださった方々、ありがとうございました。

◇2014/10/09

高校・全日本ユース選手権が終了しました。

祝 走高跳 石川 遼 (高2) 2m00 第6位 (映像は[こちら](#))

10/3(金)には400mに尾崎正大選手(高2)が出場しました(映像は[こちら](#))。ここ最近是好調をキープしていましたが、タイムは49秒45と不本意な結果。

一方、10/5(日)の走高跳に出場した石川選手(高2)は、雨の中見事2m00をクリアし、6位入賞。全国規模の大会での入賞は中学の優勝以来ひさびさですから、よく健闘しました。



◇2014/09/25

高校・都新人が終了しました。

男子総合 第2位(37.5点)

祝 400m 尾崎 正大 (高2) 48秒53 優勝 (映像は[こちら](#))
祝 4×400mR 3分17秒55 第2位 (予選の映像は[こちら](#) 決勝の映像は[こちら](#))
予選：藤本理玖 (高1)・真貝将平 (高2)・青木孝輔 (高2)・尾崎正大 (高2)
決勝：藤本理玖 (高1)・真貝将平 (高2)・長谷川隼 (高2)・尾崎正大 (高2)
祝 走高跳 石川 遼 (高2) 1m96 優勝 (映像は[こちら](#))
祝 棒高跳 田村 周太郎 (高1) 4m10 第2位 (映像は[こちら](#))

以上 個人3種目 リレー1チームが関東新人に出場

祝 400m 藤本 理玖 (高1) 50秒54 第8位
祝 400mH 長谷川 隼 (高2) 58秒04 第8位
祝 棒高跳 疋田 捷 (高2) 3m80 第5位
祝 円盤投 山下 直紀 (高1) 35m34 第7位

110mHと400mHと4×400mRに出場した長谷川です。
今回の都新人の中で、一番印象が大きかったマイルリレーの事について話をしたいと思います。
今からちょうど一年前の都新人で僕はマイルリレーに出



場しましたが、大きな結果も残すことができず予選9位という結果。そして、都総体では予選は通過したものの決勝8位という結果でした。仲間達がトラックで一生懸命走っている中、僕はスタンドで応援しているだけだったこと。このような2回の悔しい想いを背負い、この都新人を戦おうと決めました。

迎えた決勝。とは言っても、無我夢中であまり覚えてませんので語ることがありません。ごめんなさい。でも、ただ一つ思ったことが「握っているバトンはずただのバトンではない」ということです。結果は2位。しかもタイムが3分17秒台。驚きを隠せませんでした。このような結果が出たのは、僕だけではなく、チームメイト全員が悔しい想いを忘れていなかったからの結果だと思っています。更に、その想いは対抗得点2位という結果にまで手を伸ばすことができました。

さて、都新人が終わりましたが関東新人出場を目指していた僕達にとっては新たに目標を設定しなければなりません。今回の目標設定で、今後のインターハイ路線の明暗が分かると言っても過言ではありません。そして、今回は辛うじて競り勝った相手チームも来春には必ず力を付けてくるし、楽をして勝てるような相手ははずがありません。厳しい戦いになることは百も承知です。その為、今度の関東新人という大会は今後の分かれ道だと考えています。油断はできない重要な大会になるでしょう。

サポートや応援してくださった皆様に感謝しています。ありがとうございました。関東では大暴れしてきますので応援よろしくをお願いします

◇2014/09/02

中高・私学大会が終了しました。

祝 中学男子の部 総合優勝(5年連続) 88点

今年の3月、中高それぞれが今シーズンのチーム目標を考える中、中学生は「私学大会総合優勝」を掲げることになりました。もちろん、個人としては都大会出場や関東・全国を視野に入れての活動ですが、チームとしては何としてもこれまでの連覇を途切れさせたくないという強い思いを感じました。チームとして明確な目標を掲げたおかげですが、特に夏休みに入り、各段に力をつけた選手たちが目立ち、結果、予想をはるかに上回る成績で無事総合優勝することができました。目標達成に向け日々コツコツ努力することの大切さと、目標達成できた時の喜びを、選手たちは共有できたことでしょう。本当に素晴らしい経験ができました。



中学キャプテンの益田です。「私学大会総合優勝」。これが中学の今シーズンの目標でした。7月、中3は私学大会に向けて団結を高めるために、Tシャツをつくることにしました。背には「心の矢は石にも立つ」という文字を入れました。心を込めて事にあたればどんな難事でも成就するという意味です。先輩方の築いた私学大会四連覇は、正直僕には重荷でした。例年より中3の人数が少なく、また戦力に自信もなく、不安で一杯でした。でも、この夏の中3を中心とした部の取り組みはTシャツの言葉のように素晴らしく、皆努力してきました。結果、桐朋としては過去最高得点の88点を獲得し、総合優勝することができました。2年生はもちろん、1年生もしっかり点数を取ってくれました。そして、思った以上に3年生が粘り強く決勝に進み、コツコツと点数を重ねることができたのが嬉しかったです。僕個人としては「個人で12点以上」を目標として大会に臨みました。結果は自己ベストを更新して200m2位、100m3位、そして4×100mRで2位を取ることができ、目標を達成することができました。

このような結果になれたのは選手の方だけでなく、先生方のご指導、サポートしてくれた仲間、応援してくれた仲間、保護者の皆様のおかげです。そして早朝の設営をして下さった高校の先輩方の優しさに感謝しています。これから個人の力を更につけていき、来年から高校で活躍できるように努力していきます。今の1年生、2年生には6連覇に向けて頑張ってください。



私学大会で800mを走った木村です。まず中長ブロック長として感想を述べようと思います。

中長距離からは共通800m、共通1500m、共通3000mに出場しました。結果から言うと、僕が4位をとっただけでしたが、選手一人一人を見てみると、自己ベストを更新したり組で1位をとったりと、良い結果を出せたと思います。今年

は3年生、2年生からそれぞれ3人ずつ出場しました。2年生から3人というのはあまり無いことだと思いますが、逆に来年、今年走って感じたムード、全体のレベルなどを活かし、より多くの人数、種目で中長も入賞してほしいです。

次に選手として走った感想です。僕は昨年も800mに出場して10位だったので、「来年は絶対に3位に入ってやる」と思って今年を迎えました。しかし、レースでは最後の50mくらいの所で抜かされてしまって、4位で終わりました。本当に悔しかったです。

でも、この微妙な気持ちのまま駅伝に向けての練習をしていくのは嫌なので、今後の大会で自己ベストを出してからにしたいと思います。最後に、応援して下さいの皆様、ありがとうございました。

一方、高校生にとって私学大会の位置づけは中学生とは異なりますが、大会の雰囲気は都大会さながらですから、目を引く記録もいくつか出すことができたようです。

祝 青木 孝輔(高2) 3000mSC 10分18秒18 (映像は[こちら](#))

青木選手が、自身のもつ桐朋記録を10秒近く更新しました。今後は9分台突入を期待したいと思います。

最後に、少ししかありませんが審判の合間に撮影した写真を掲載します。





◇2014/08/10

中学・関東大会が終了しました。(映像は[こちら](#))

出場した山口選手は予選3組に登場し、12秒27(+0.3)で3着(予選全体で13番目)でのゴールとなりました。各組2着+上位2名(12秒05)までが決勝進出となりました。

関東大会に出場するのはもちろん初めてでしたが、悔しさの残る大会となったようです。ただ、入部から今大会までの2か月程を振り返ると、日々のトレーニングはしっかり取り組んできましたが、長期的な視点で明確な目標や課題を据えることはできなかったため、今後は今回の関東大会をスタートラインとして、より大きな目標とはっきりとした課題意識を持ちながら、陸上競技に向き合っていきたいと思っています。



今回、関東大会に1年100mで出場しました。

やはり初めてということだけあって、とても緊張しました。レースは予選3位の予選落ちとなってしまい、タイム的にも不本意な結果に終わってしまいました。

ただ、得たものはたくさんありました。一番は経験です。

このような大きな大会に東京都代表として出れたことは自分でも誇りに思います。まだまだ経験が浅い僕にとってはプラスになるものが多かったです。しかし、振り返るとやっぱり悔しさの方が大きいです。自分より速い選手がいて、まだ戦える自分ではないと正直思いました。この大会をこれからの陸上人生の糧にして、しっかり戦える選手になれるように日々努力していきます。

最後に、ここまで来れたのは指導してくれた先生や陰ながらも支えてくれた両親のおかげだと強く感じています。ものすごく感謝しています。そして、大きな声で応援してくれたチーム東京のみんな、ありがとう！



◇2014/07/28

中学・通信大会が終了しました。

祝 中学1年 100m 山口 幸洋 12秒00 第2位 関東大会出場！（映像は[こちら](#)）
※映像は準決勝と決勝のみです。

前回の都総体では4位でしたから、今回の通信大会では順位とタイムを上げ、関東大会出場を目標に挑みましたが、見事目標達成となりました。4月に行われるスポーツテストでの100m走を見てから、実際に競技会で走ったらどれくらいのタイムが出るだろうと想像していましたが、想像以上に素晴らしい走りをしてくれました。関東大会では11秒台および決勝進出を目標に、残された時間で準備していきたいと思います。



表彰式での山口選手

その他、100m、200mに出場したキャプテンの益田選手(3年)、走高跳に出場した管藤選手(2年)、砲丸投に出場した笠原選手(2年)も着実に自己ベストを更新し続けています。都総体および通信大会に出場した人数および種目は例年よりは少ないですが、日々の取り組みはこれまでのチームに負けていません。今回出場できていない選手達も、力がついてきました。チームとしては、次の私学大会総合優勝を目指して、夏を過ごしたいと思います。

◇2014/07/18



都選抜の3000mSCGに出場した青木です。
まず、サポートや応援をしてくださった方々、ありがとうございます。都選抜は僕にとって憧れの大会の1つでした。このような大会に出場できたことだけで嬉しさと感謝の思いでいっぱいです。

こういう自分よりも強い選手が多いことがわかっている大会では、特にいろいろな人の走り方はもちろん、喋り声、行動、顔つきまで全てが僕にとって発見でありプラスとなる材料であると思っています。この大会で得たものは大きく、自分にとって貴重な大会だったと思います。この大会を無駄にしないようこれからの夏を過ごしていきたいと思います。

◇2014/07/16

本日から夏休みとなります。ただし、中1、中2、高1は林間学校があり、高2、高3は夏期講習があるため、もうしばらくは学校行事が続きます。

69期高校3年生は基本的に全員が競技に区切りをつけたので、昨日は後輩たちへメッセージを

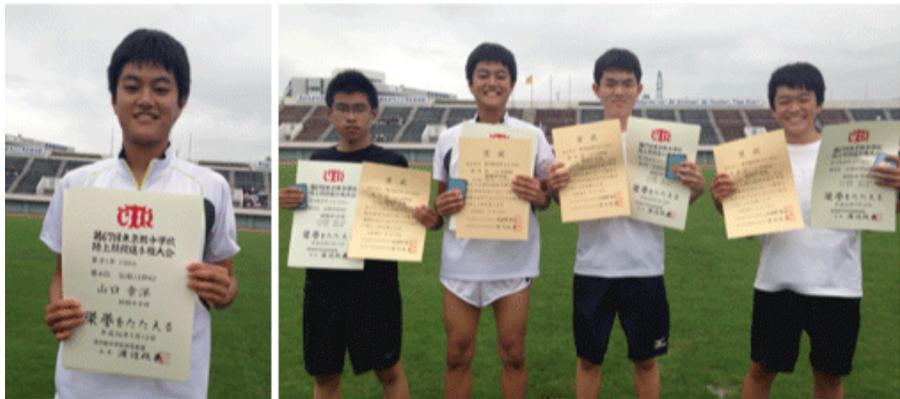
送ってくれました。これまでの競技活動の中で感じたことなど、いずれも熱い内容ばかりで、大いに参考になるものでした。陸上競技部に所属した期間はそれぞれ異なりますが、いずれも精一杯努力してくれたと思います。お疲れ様でした。



また、先週は中学で都総体が行われました。

祝 中1 100m 山口 幸洋 12秒42 (-1.2) 第4位

祝 低学年4×100mリレー 47秒88 第3位
中村 優雅 (中2)・橋口 力久 (中2)・山口 幸洋 (中1)・鈴木 溜 (中1)



山口

鈴木

山口

橋口

中村

高校生も同日に、都選抜・一年生大会が行われました。
一年生の部において、200mで藤本理玖、円盤投(1.5kg)で山下直紀がそれぞれ2位となり、共通棒高跳で田村周太郎、共通1600mリレーで藤本(高1)・尾崎(高2)・真貝(高2)・長谷川(高2)がそれぞれ7位となりました。

次の大会は、中学が通信大会、高校はいよいよインターハイとなります。

◇2014/07/11



「三段跳」に出場した、跳躍ブロック長の三浦です。結果は記載されている通りで、悔しさもまた一入ですが、少し都総体から振り返ってみようと思います。

私の都総体前までのシーズン記録は、都総体の決勝進出もままならない低調ぶりで、当日は自分の技術的かつ走力的成長を信じつつも、むしろ引退の二文字が頭を幾度となく過る程、不安で一杯でした。しかし最終的には自己ベストの末、辛くも南関東の出場権を得ました。何があったのでしょうか。試合中に決して諦めずに挑み、全力を発揮できたことがやはりあるでしょう。しかしその自分を信じて挑める状態へ、フィールドに立った時に、最後に導いてくれたのは、紛れもなくスタンドからの応援でした。予選から決勝まで、本当に長い、僅差の試合でした。しかしそんな中であって、スタンドに見えた紺のメガホンとそこから響き渡った声援こそが、私の背中を力強く押してくれ、通過させてくれたのだと思います。応援してくださった皆さん本当にありがとうございました。

その都総体の後、こんなことを改めて強く思いました。陸上を続ける中には、何かを超えるもしくは何かが変わる度に、開けてくる新しい視界があった。そしてそこには次に目指すべきより困難なものがあり、今度はそれが何かを改めて明確に設定し、再び新たな変化を目指したのだろうと。そしてその不断の過程が恐らく、五年間、どんなに記録が伸び悩んで落ち込んでいた時も、私が陸上を続けてこられた、一つの原動力であったのではないかと。つまりその過程を自己の生が欲求し、その中である種の充実を得られ、最後には新たな自由を手にしていただろうと。そして何度もその過程を繰り返したのだと。

このことは日常のほんの少しの変化に対しても当て嵌まるものだと思いますが、陸上なら練習の中で、記録に表れるかどうかという結果はさておき、何かしらのそれを求めていくことに大きな意味があったと、その過程をこれ以上踏むことが出来なくなってしまった今、ひしひしと感じます。そして、今回関東大会で終わってしまったことに対する悔しさの一つはそこにあり、次へのステップを踏めていればまた違う視界があったであろうと、今回の出場で経験したことから推測すればこそ、その目標の達成が不可能になったことが、より一層残念でなりません。

しかし、こういう過程を踏んでいくには周囲の環境が必要です。それは自主性を持った競技への取り組みを促す支えと、周りに可能性を感じられることだと思います。この拙論に沿えば、この両者を確実に備えた良き桐朋陸上部で、最高の先生方、先輩方、69期の仲間と、そして可能性が満ち満ちた後輩達と過ごすことができた、長く同時に短く思える五年間を、心から誇りに思います。

ご指導くださった先生方、心強い応援をずっとしてくれた仲間と、あらゆる場面で支えてくださったすべての方々、また長きにわたり常に陰ながらサポートしてくれた家族に、心から感謝します。ありがとうございました。

最後に。IHに出場する両選手、頑張れ。応援しています。

◇2014/06/24

高校・南関東大会が終了しました。

400m 尾崎 正大 (高2) 予選 48秒47 桐朋新
決勝 48秒98 第6位 インターハイ出場 (映像は[こちら](#))

走高跳 石川 遼 (高2) 2m01 第2位 インターハイ出場 (映像は[こちら](#))

三段跳 三浦 駿人 (高3) 13m55 (+1.1) (映像は[こちら](#))

尾崎選手、石川選手が都総体より大幅に記録を伸ばし、インターハイ出場を決めました。尾崎選手は高校入学以来、着々と自己記録を伸ばし続け、本校としては初となる400m48秒台へと突入しました。石川選手は、自己ベストには1cm及ばないものの、記録的には確実に底上げできています。2名とも2年生ながらインターハイ出場のチャンスを掴みましたが、ただ出場するだけでなく、しっかり戦える力を養い、試合に臨みたいところですが。

また、三段跳に出場した高3の三浦選手ですが、残念ながら自己ベスト更新はならず、跳躍としても満足できるものではありませんでした。しかし、とりわけ最上級生となって以降、自らの課題の克服に向けてひたすら反復する姿勢や、細部にまで意識の行き届いた行動は、ただこなすだけの練習を脱皮した、自立したアスリートの活動であったと思います。最後は悔しい結果でしたが、彼の健闘を称えたいと思います。

次はいよいよインターハイとなります。山梨県の小瀬陸上競技場にて400mは7/30、走高跳は8/2に行われます。

◇2014/06/19

高校・支部学年別大会が終了しました。

7月に行われる都一年生大会の予選会でもある今大会は、本校にとっては多くの高校3年生の最後の試合でもありました。18名と人数は多いものの、チームワークが素晴らしく、最後の1年間はさまざまなアイデアを出し合い、陸上競技部全体の活動を盛り上げてくれました。とりわけ今年の4月以降、都総体から今大会を迎えるまでは、今後の参考となるような活動でした。お疲れ様でした。

一方、来週月曜は南関東大会で三段跳で三浦選手(高3)が出場します。また、七月の都選抜大会はいは一部高3生も出場します。こちらはまだまだ活動継続中となります。

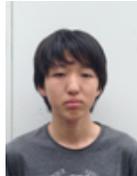


今回1500mに出場した高3の村田です。

「高3の学年別の1500mで4'15"を切って都選抜大会に出場する。」

高校陸上最後のシーズンを迎えるにあたって、自分はこの目標を立て、自分なりの努力を重ねてきました。しかし、1月の下旬に左太腿の肉離れが原因で、自身が重要視していた2月の練習を棒にふるってしまい、また、その肉離れが治りかけた矢先に今度は右足甲を怪我してまた走れなくなってしまった時、自分はこの目標を達成することは無理だと思い、その途端に陸上競技への熱意が消えかけてしまい、選手であることを一度諦めようと思いました。けれども、他の陸上部員の練習している姿を見るにつれて、「また皆と一緒に練習したい。」という思いが日に日に強くなっていき、そして、春の合宿をきっかけにしてもう一度競技に復帰しようと決意しました。

今回の学年別大会では、自分が最初に掲げた目標には及びませんでした。それでも自己ベストを更新することができ、何より陸上をやりきれたという達成感を得ることが出来ました。これで、自分は引退となりますが、この桐朋陸上部で得られたものは何物にも変えがたいものであり、桐朋陸上部の一員であることをとても誇りに思います。本当にありがとうございました。



5000mに出場した遊佐慧佑です。

今回の学年別大会が僕の引退試合なので、前日の夜から緊張していましたが、桐朋長距離の皆と走れる最後の試合ということで、一方で楽しみでもありました。

気温が高く、きついレースでしたが、内容はとても充実していました。まず、最初の2000mはペースを抑えて走り、そこから少しずつ上げて、最後の800mでスパートをかけるとい、自分の理想に近い走りでした。楽しくリラックスして走ることができて良かったです。順位も今までの大会で一番良く、高校最後の試合にふさわしい走りができたと思います。

最後に、チームメイト、保護者の皆様、先生方、応援ありがとうございました。本当に力になりました。



69期高3生

◇2014/06/02



1500mと5000mに出場した、主将の中村太紀です。どちらも予選落ちという形で、僕の総体路線は終わりましたが、僕にとって特別な都総体となりました。

「インターハイに出たい」高校に入ってから3年間、そのシンプルな夢を胸に、ひたすら走ってきました。僕にとってそこは他には変えることのできない憧れであり、どんなに遠くても本気で目指してやってきました。しかし、都総体の舞台上、それはついに夢のまま、憧れのまま、終わってしまいました。時間が経ち、3年間の思いがフラッシュバックする度、なんとも言えないもどかしさが込み上げ、複雑な感情になります。そしてその舞台に指先ですら触れることができずに終わったあまりのあつけなさに、この三年間の思いはいったい何だったのだろう、とさえ思います。

しかしその一方驚くのは、こんな状況にも関わらず、不思議なくらい充実感と達成感に満たされてもいるのです。理由はチームとしてこの都総体を全力で戦えたからに他なりません。種目によって、嬉しい結果や悔しい結果、様々ありました。でもすごいのはどんな結果であれ、サポート、応援、選手、全員がその感情を共有し、「個人の思い」が「チームの思い」にリンクしていたことです。この4日間、桐朋高校陸上部はまさに「チーム」と表すにふさわしい組織になっていました。あの空気、雰囲気は今でも思い出すと鳥肌が立ちます。このチームで都総体へ向かい、そして全力で戦い抜けたことは、自分の結果以上に強く印象に残るものでした。

上をひたすら目指してきたこの思いがどうなってしまうのか、それはまだ分かりません。ただ、確実に言えるのは、この夢に本気で向かって行く中で僕はたくさんの人と出会い、想像を超える経験をし、そして最高の仲間ができました。それはきっと、自分が追い求めてきた結果以上に大切なものなのだと思います。その全てが詰まった最後の都総体は、とても輝いた、最高の4日間でした。

最後に。お世話になった先生方、応援してくださったOBや保護者の方々があったからこそ、僕たちは全力で戦い抜くことができました。感謝の思いでいっぱいです。この経験を決して忘れず、全力でまた前に進んでいこうと思います。本当にありがとうございました。

◇2014/05/24

高校・都総体の全日程が終了しました。

祝 石川 遼 (高2) 走高跳 第6位 1m94 南関東出場
祝 三浦 駿人 (高2) 三段跳 第6位 13m97 (+2.6) 南関東出場

石川選手は自己ベストには及ばないもの、最後はジャンプオフの1回目で1m97をクリアし6位、三浦選手は自己ベストを1m近く更新し、最後は僅差で6位を勝ち取りました。2種目とも最後の最後まで勝負がもつれ込みましたが、最後はなんとか南関東大会の出場権を獲得できました。結果的に本校からは尾崎選手を含む3名の選手が南関東へ出場することになります。

一方、今回の都総体では惜しいところで6位入賞を逃した種目が棒高跳の7位、4×100mRの7位、4×400mRの8位となります。記録・内容はとても素晴らしいものでしたが、6位入賞にはあと一歩届かなかった今回の結果を踏まえ、個人として或いはチームとして、この差を埋めるための方策を考えたいと思います。



69期 高校3年生



◇2014/05/18



4×100mRに出場した短距離ブロック長の益田一毅です。

僕は4継に関しては人一倍の思い入れがあり、本気で南関東進出を目指していました。僕は中学、高校と数回にわたり先輩達に関東以上の舞台に連れて行ってもらったことがあったので、今年の4継では何が何でも自分のチームで行ってやろうと思っていました。

しかし、結果としては7位。あと一步の所で南関東出場を逃してしまい、本当に悔しいものとなりました。応援、サポートしてくれた仲間達、顧問の先生方、OBの皆様、また保護者の皆様には深い感謝と共に期待に応え切れなかったという申し訳ない気持ちでいっぱいです。

とはいえ、個人的には自分達の力が申し分なく発揮出来たわけではないものの、発揮し切れなかったことも含めて、これが今の実力だったのだと思います。(やれることは全てやってきたと僕は思っているの)

今回の都大会は本当に一生忘れることができない悔しい思いをしました。が、それ以上に嬉しいこともありました。それは仲間達が悔しさを共有し、涙を流してくれたことです。仲間達の中には僕達を励まし支えるため涙を堪えてくれたという人もいました。その時初めてしっかりと仲間達が僕達と同じ気持ちでこの大会を闘い抜いてくれたことに気付くことが出来ました。僕はただそれだけで胸にぽっかり空いた穴が満たされていく気がしました。

僕は部員、先生方、OBの皆様、保護者の皆様全てを含めて桐朋陸上競技部だと思っています。本当に桐朋陸上競技部は最高です！ありがとうございました！

◇2014/05/14



走幅跳に出場した高3の平野祐基です。
僕は昨年11月に左足のハムストリングスを肉離れし、怪我が完治しないままシーズンが始まってしまいました。なんとか支部予選を通過した後も再び痛みが発症し、約1ヶ月間跳躍練習をしないまま都総体を迎えました。

結果は予選敗退でした。練習をしていない影響で助走のスピードがいつもより遅かったことが一番の敗因だと思います。しかし、練習ができない中ずっとイメトレをしていた踏み切り後の動きは、外堀先生もほめてくださるぐらい良い跳躍でとても満足しています。最後に、応援して下さいましたみなさんありがとうございました。

◇2014/05/11

高校・都総体の前半戦が終了しました。

今年、みんなで考えたチーム目標は

- ①出場した全種目支部予選通過
- ②複数種目南関東大会出場
- ③都総体総合8位以内
- ④インターハイ出場

です。残念ながら①は達成できませんでしたが、これまでで最大の種目で都総体に出場することができたのは、①が強く意識されていたからに他なりません。

都総体前日はミーティングを実施し、気持ちを高めて試合に臨むことができました。



とても良い雰囲気です。都総体を迎え、さっそく尾崎正大君(高2)が結果を出してくれました。

祝 尾崎 正大(高2) 400m 第3位(49秒02) 南関東出場&桐朋新記録

その他は、悔しい思いをした生徒が多かったのですが、チームの士気は益々上がってきました。今週末の後半戦に期待したいと思います。



こんにちは。今回3000m障害を走らせてもらいました、郡谷拓実です。

高3になって初めての都総体で、行けるとわかったときは、ようやく都総体に出れる！と思って気持ちが高まりました。そして都総体を迎えました。しかし、予選は最初から周りの選手が自分の想像をこえたスピードで、結局自分の走りが出来ずに終わってしまいました。今日は今までのレースの中で一番きつ、全国で戦うような選手と自分とのレベルの差を思い知らされました。この都総体は誰にでも出れる大会ではないのでこういう経験が出来て良かったです。また、この悔しさを忘れないで今後に繋げていきたいです。今日、そして今まで支えてくれた保護者の皆様、チームメイト、先生ありがとうございました。

◇2014/05/07

中高・はちおうじT&Fおよび投てき競技会が終了しました。
5月に入り、高校生は都総体、中学生は地域別大会を控えている中、2つの試合に出場しました。
天候にも恵まれ、自己ベスト記録を更新した選手も多く、チームとしての勢いが出てきたようです。



1500mを走った郡谷都実です。
今回の八王子T&Fまで高1の夏の5000mの試合終わりからなかなか調子が上がらず、精神的にも苦しんでいたところでした。最近の練習になって、自分の納得のいくところまで戻ってきてこの記録会を迎え、最後の1500mのレースで自己ベストを出せて本当に嬉しい気持ちと、今まで苦しんでいた時を思い出すと胸が熱くなって、何とも言えない気持ちでいっぱいです。当日は暑くて辛いレースでしたが、ここであきらめてしまったら、僕の今までが無くなってしまいそうな気がして、みんなと走ってきたことを思い返し、頑張れたと個人的に確信しています。

残りは次の学年別の5000mだけになってしまいましたが、最後は後悔しないように全てを出し切って笑顔でこの桐朋での陸上人生に幕を閉じたいと思います。

◇2014/04/28

高校・都総体支部予選が終了しました。
個人計21種目、リレー2種目が都総体に出場することになりましたが、この数はこれまでで最も多い出場者数であると思います。とても素晴らしい大会となりました。ただし、今度は南関東大会出場をかけたの戦いとなります。都総体に出場しただけに終わらぬよう、残された時間で最大限の努力をして、しっかり戦えるだけの力を養ってもらいたいと思います。



こんにちは。高3短距離の平野陽輔です。今回は400mと4×400mリレーに出場しました。
一週目の400mは結果は53"43で準決勝にすら行くことができず、太ももに傷みを抱えていたとはいえ最悪でした。色々考察した結果、最初のカーブからバックストレートに入るところで上手くストライドが出ず、無理やり押し切って後半潰れてしまったことが一番の敗因だということになりました。昨シーズンでは得意としていた局面だったので、かなりショックでした。

僕は春季支部記録会での400mも53"39と今シーズンはかなり記録が低迷していたので正直今回のリレーを走るの自分ではいいのか、果たしてこれがチームにプラスとなるのか、とひたすら自問自答をしていました。それでもせっかくなされたチャンスだったので、これが最後だと思って出ることにしました。これで記録が出なかったら一線を引くつもりでいたのでまさに背水の陣で2週目のマイルに臨みました。そこで同じ失敗をしないようカーブから直線への走りの練習を事前に自分が納得いくまでやりました。

そしてマイル本番では、バトンミスや細かい修正箇所はあったものの一番意識していたカーブからバックストレートが上手くいき、その結果レース全体がいい形になって、自分の思うように走ることができました。ラップも51"0だったので走りも記録も納得のいく良いレースになりました。

今回の試合は反省点を次のレースでしっかりと消化することができたので、とてもいい経験になりました。また、試合の時に応援してくださったり、記録が出なかった時に励ましてくださったり、記録が出た時に一緒に喜んでくださ

たチームメイト、先生、保護者の皆様、ものすごく力になりました。ほんとうにありがとうございました。



こんにちは。1500m、800m、4×400mリレーに出場した高3中距離の比良田です。

まずは応援して下さいの方々、ありがとうございました。800mと4×400mリレーは無事に都総体に出場することが出来ました。ここでは支部予選を振り返って書いて行こうと思います。

まず一週目の1500mの時は、今シーズンに入ってまだベストが出ていなかったのでも弱気でした。気持ちも完全にふわふわしていて、緊張感や桐朋の代表だという責任感もほとんど薄れていました。気持ちの乗れていなかった自分はラストも粘れず、ほんとに無駄なレースとなってしまいました。そこから二週目までの間、このままではダメだと思っいろいろ考えました。800mは走力的には都総体に出場するのは不可能ではないという状況で、時間的にもできる事は意識を変える事しかありませんでした。総体予選の中で一際活躍している高2を見るたびに負けてられないと思えるようになり、さらにあれだけ辛かった冬を乗り越えてきた自分が都総体に行けない訳がないと思えるようになれました。

そして二週目に入り、朝一に予選がありました。予選は難なく通過出来ました。そして決勝では一週間前とは別人のように、気持ちで競り勝つ事ができ、さらに最近分からなくなりかけていた陸上の楽しさを再確認する事が出来ました。陸上は辛いだけではなく、楽しんだ時こそ多くの物を得られるのだと感じました。最後に、自分はまだまだ行けると思っているの、都総体でも入賞目指して頑張ります。応援よろしくお願いします。

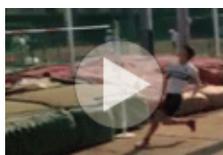


走高跳に出場した高3の酒井達也です。

僕は高2の10月からの入部という短い期間でしたが、本気で正面から陸上に向き合ってきました。身体能力を上げる陸上のトレーニングはとてもキツくて、なんで僕はこんなツライ練習をしているんだろう、陸上部に入部する前はサッカー部だったので、横で昔のチームメイトが練習をしている姿を見ると、僕の居場所は本当にここなのだろうか等、色々考えたりもしました。そんな時に助けになったのは支えてくれる仲間、本当に信頼できる顧問の先生方がいつも励ましてくれたから僕は最後までやり抜くことが出来ました。

結果は168cmで都大会には出場が出来ません。ただ、陸上部の仲間という、大きな大きなものを見つけられました。そして、大会が終わり引退すると決めて臨んだ最後の練習で、今までとは何段階も上の跳躍が出来き、非公式ですが180cmを跳ぶことが出来ました。その瞬間、大きな声をあげて喜んでくれた仲間達、笑顔で握手をしてくださった外堀先生、この景色は一生忘れません。本当に陸上部に入部して良かったです。迷惑をかけても嫌な顔一つも見せなかった部員のみならず、本当にありがとうございました。

最後に、僕はこの試合で引退をしますが、チームでは23種目の都大会出場が決まっています。是非、都大会に足を運んで僕の最高の仲間達の活躍をみに来て下さい！ありがとうございました。



←練習ではあるが自己記録を大きく更新するジャンプを見せた。

◇2014/04/14

第五回我が時代を掲載しました。(こちら)

今回は64期で短距離を専門としていた清水稔さんにご提供いただきました。中学3年からの入部ではありましたが、月日を経るごとに力をつけ、最終的に400m49秒台、1600mRでは3分16秒33の桐朋記録を更新するまで成長しております。そこに至るまでいくつかの転機を経ながら、陸上競技に対する気持ちや姿勢が徐々に変化していく過程は、多くの生徒の参考になることでしょう。

これで64期生は3人目の登場となります。今回の文章を読み、改めて2009年南関東大会の1600mRは桐朋陸上部にとって、或いは64期生にとって衝撃的な出来事だったことが伺えます。また、当時はそれ程感じませんでしたが、お互いが高めあう姿勢やチームとしての勢い、選手層の厚さは特異なものがありました。都総体総合2位(60.5点)は、そうそう成しえることではないことを今更ながら感じています。

今週末から高校・支部予選が始まります。今年も当時に負けないくらいの力がありますので、また新たな伝統を築いていきたいと思えます。

◇2014/04/07

高校・第一回強化競技会が終了しました。ここ数年のこの競技会はコンディションに恵まれず、何らかの形で競技が断たれることがありましたが、今年も15時ごろからの雷により、競技中であった走高跳、三段跳および3000mSCの2組目から中止となりました。前回の春季支部競技会に続き天候に恵まれない大会となってしまいました。今回は大事な都総体支部予選です。気持ちを切り替えて臨みたいと思えます。



1500mに出場した3年の田島です。
僕は中学の頃から怪我が多く、今年の冬も思うように練習することができませんでした。また1500mのレースを走るのはとても久しぶりで、レースの前は不安しかありませんでした。ただ実際走ってみると、雨も降り周りの選手のレベルも高くて疲れましたが、自分が思ってた以上に楽しく走ることができ、改めて陸上の楽しさを確認できた試合でした。
高3の僕にとって残りのレースは数えきれないくらいになりましたが、一つ一つのレースをこれまで以上に大切に、楽しく走りたいと思えます

◇2014/04/04

高校・春季支部競技会が終了しました。



5000mを走った高3の荒武です。
今回の春季支部記録会は冬の練習を乗り越えて最初のレースなので、自分がどこまでタイムを更新できるか楽しみでもあり不安でもありました。僕の場合は中3、高1と冬に膝を痛めてちゃんと練習することができませんでした。ですが今年の冬はしっかりと練習を積むことができて調子もいい状態で春のレースに向かえました。

当日は朝からずっと雨が降っていて、コンディションはかなり悪く体を冷やさないようにするのが大変でした。レースはリラックスして走るつもりでしたが、最初の1000mが考えていたより遅くさらに1000mから2000mでペースが落ちてしまい流れに乗れませんでした。雨の寒さであまり良く動けず3000mの時点で余裕がなくなってしまい、ペースを上げられず自己ベストよりかなり遅いタイムとなってしまいました。

今回は入りのペースの安定化や3000mまでリラックスして走ることなど反省

点がたくさんあり、悔しさの残るレースとなりました。次のレースで今度こそ自己ベストを出せるように、もっと練習からレースペースに近い速さで楽しんでいきたいです。応援して下さいみなさんありがとうございました。



100m、400m、マイルリレーに出場した竹井です。
自分は高校から陸上を始めて高1から高2の前半まではケガが多く、そんなに走り込みが出来ていませんでした。でも高2の夏でケガが減ってきて、先生の提案で400mを始めて、練習をしてきました。今回のレースは、自分の理想としていたレースに今までで1番近づけたと思います。特に100mでは去年の夏のベスト記録の11秒92を0.3秒更新でき、400mとマイルリレーでは前半からスピードを出してグイグイ進めることができました。正直400mの練習は自分にとってかなり辛く、冬練習では何度もやめようと思いましたが、陸上を続けてきて本当に良かったと思います。
ラストのシーズンはいいスタートが切れたので残りの試合でもさらに記録を更新できるように頑張ります。高校から陸上を始めても十分間に合うと思うので迷ってる方はぜひ始めてみてください！



こんにちは。桐朋高校陸上部1年の山下直紀です。
今回は春季支部記録会に走高跳と円盤投に出場しました。競技の時間が重なっていて、競技の場所も遠かったため大変でした。記録は走高跳は176cm、円盤投19m59cmでした。高校生になって初めての大会で走高跳のベストを更新できなかったのが残念です。円盤投は目標の25mに届かず、こちらも悔しい結果に終わりました。原因は走高跳と円盤投の場所の移動により競技中に休息をとることができなかったこと、それぞれの種目の試技に間に合わなかったらどうしよう・・・と焦って集中力を欠いたことです。
競技の時間などは、今後相談して出る種目を絞ろうと思います。集中力については今後の課題として、支部予選までに克服したいです。高校生最初の大会ということもあり、多少緊張しましたが楽しめました。今後も先輩や周りの選手たちに刺激を与えられるように頑張ります。目標は都総体入賞&南関東大会に出場することです！

◇2014/03/31

中学・豊島区ジュニア競技会が終了しました。

この大会から2014年度のシーズンがスタートしたわけですが、ただでさえ合宿二日後で疲労が残る中、屋過ぎからは強風と雨の為、とても記録を狙う状況ではありませんでした。しかし、ひとつ大きな収穫だったのは、雨を含む悪コンディションに対する準備が全くできていないことがわかったことです。

- 傘、カッパなどの雨具をもってきていない
- 寒さを防ぐにはあまりにも薄着
- 着替えがほとんどなく、雨に濡れたままの状態

当たり前ですが、身体が冷えてしまい、ガタガタ震えている状態でより良い記録が出るはずありません。降水確率があるならば(30%あれば)雨対策はするべきです。従って、試合当日の天候は必ず確認し、状況に応じた準備が必要となります。

今回はただの記録会だったから・・・と考えてしまてはいけません。ただの記録会であっても最大の準備をして臨むべきであり、記録会では競技面だけではなくそういった準備する力(衣類や道具だけではなく、行動すべて)も試されます。或いは、試していくべきです。

やがて上位大会につながる大事な場面を迎えます。ちょっとした差が勝負の分かれ目となる場面はこれまで何度も見てきました。0.01秒、1cmの為に最大の準備ができる選手になって欲しいと強く感じた初戦でした。