

2015年度 トピックス

2016/03/29

3月25日～26日に神奈川県で合宿を実施しました。今年はあまり写真を撮影できなかったのですが、ここで紹介します。





わずか1泊2日のみの合宿でしたが、部員全員が寝食を共にすることは、大きな意味があったように感じます。中高一貫校の本校の場合、中1から高2、(さらには高3、OB)までが寝食を共にし、学年、ブロックを越えて会話が生まれたり、時にはアドバイスをしあったりという機会は、これからも大事にしていかなければならないと改めて感じました。

2016年度のシーズンも間近に迫ってきました。選手一人ひとり、そしてチーム全体が本気で喜んだり、悔しがったりできる、そんなシーズンであって欲しいと願います。



2016/03/29

3月16日に桐朋高校70期生陸上競技部卒業生送別会を実施しました。既に学校としての卒業式は終了していますが、陸上競技部としてはこの日をもって卒業となります。当日はOBの皆さんなどを迎え、在校生とともに、70期生を送別しました。(当日の様子は[こちら](#))

70期生は記憶にも記録にも残る代であり、全国優勝をはじめ、各種の上位大会に多くの選手が進み、また都新人大会では総合2位にもなりました。桐朋記録も多く更新し、そういった意味では本校陸

上競技部レベルをワンランクレベルアップさせてくれたと思います。結果がすべてとは思いませんが、努力の結果が一つの成果となって表れたことは、陸上競技部に携われるものとして、大変ありがたく感じています。

卒業後も末永く桐朋陸上競技部の支えとなってくれれば幸いです。卒業おめでとう。



2016/02/18

2016年度春の合宿について

例年、春の合宿については終業日翌日から2泊3日で実施しておりましたが、今年につきましては2、3日目の競技場を貸切ることができず、やむなく1泊2日で開催することとなりました。2日目の競技場は麻溝第二競技場を一般利用者として使わせていただくこととなります。

2016/01/18

中学・ロードレース大会終了しました。

2015年度最後の大会となるロードレース大会が終了しました。既に高校生の練習に合流している中3生の短距離・フィールドを除き、中学生全員が参加しました。ここ数か月、特に中長距離ブロックへの新入部員が多く、部としては大変喜ばしい状況であり、さっそく今大会でも目を引く結果を出した選手もいたようです。また、中学生であれば種目に関係なく、2kmであればスピード感を持って走り抜ける力は必要なので、ここ数年、短距離勢もトレーニングの一環として出場していますが、今年についてはケガのため欠場となったものが多く、やや寂しい結果となりました。短距離であっても、せめて7分前半までにはゴールすることを目指しましょう。結果は記録集に記載しました。

2015/12/18

中学・校内八種競技会が終了しました。

	1位		2位		3位	
	藤木 健人(中3)		中村 優雅(中3)		笠原 豪(中3)	
総合得点	7512点		7419点		7326点	
100m	11"76	1040点	11"78	1040点	12"50	880点
300m	38"55	1052点	39"49	1016点	42"27	904点
1500m	5'25	800点	5'24	805点	5'43	710点
80mH	11"84	1040点	12"56	950点	12"04	1000点
走高跳	1m50	800点	1m70	1000点	1m50	800点

走幅跳	5m75	937点	5m82	955点	5m40	850点
砲丸投(4kg)	10m70	913点	9m20	813点	13m38	1092点
ジャベリックスロー (300g)	38m	930点	29m	840点	54m	1090点



総合優勝した藤木選手のコメント

「万全状態では臨みませんでしたが、すべての種目において自分のベストを尽くせたので、このような結果でとてもうれしいです。中学生生活の良い思い出になりました。
高校での部活も頑張りたいと思います。」

今年も例年と同じく、11月に校内八種競技会を実施しました。今年の優勝は昨年の優勝記録(7091点)を大きく上回る7512点で中学3年の藤木選手となりました。短距離が専門ですが、ジャンプ力、パワーもあり、ほとんどの種目で上位の結果を出しており、まさに総合力での優勝です。2位には昨年より800点以上得点を伸ばした中村優雅選手(中3)、3位は順位こそ昨年の2位より落としたものの、安定した力を発揮した笠原豪選手(中3)となりました。中学1、2年生は来年へ向けて、多様な種目へも適応できる力を伸ばしてもらいたいと思います。

2015/12/2

中学・都駅伝が終了しました。

1時間2分31秒(15位)



1区を走った中長距離キャプテンの高橋直也です。
まずは、指導して下さった先生方、先輩方、そして一緒に支えてくれた部員の方々に感謝しています。ありがとうございました。

今年の目標は、10位以内とはじめから決めていました。これは去年と比べると高い目標でしたが、僕らは今年、これを達成できると思い練習を重ねてきました。今回、僕は

1区を走りましたが、結果は個人の目標にもチームの目標にもあと一步届きませんでした。先生が言っていた通り、1区で流れを作れば10位以内には入れたと思うのですが自分はその流れを十分作れなかったことが残念です。改めて1区の過酷さを知りました。しかし、走った選手みんながそれぞれ全力を出し切ったので悔いはないです。駅伝とはチームだけで襷リレーをするのではなく、前の世代から襷を貰い、それをまた自分たちが次の世代に繋ぐスポーツなのだと思います。来年、この襷をつなぐ後輩が少ないのが少し心配です。来年も駅伝に出場してもらいたいです。中学駅伝は終わりましたが、いろいろな思いを胸にまた、高校でも頑張りたいと思います。



今回、駅伝の2区を走った大関です。

昨年は、一つ上の先輩達や今年の1区の直也、6区の平松と一緒に襷をつなぎました。そこで駅伝を初めて体験して、自分のタイムがチームのトータルタイムにつながり、そして去年ゴールした順位が今年のゼッケン番号に続いていくことに気付かされました。その時、自分はずっと何か次の走者の為の行動や今までの練習で何か出来たのではないかと思い後悔しました。

そして今年、直也を中心とした自分達の代になった時、チームで「過去最高順位、11位以内を目指し1桁の順位でゴールする。」と決めました。結果から言えばその目標はまだ遠く今回は届きませんでした。しかし、走っていた時一人一人が少しずつ順位を上げ、最後のゴールの時まで目標を目指し続けていると感じた時、自分は駅伝という競技と仲間の走る姿に感動しました。

来年、僕達長距離の中3は高校に上がるので、次の駅伝には現中2や中1に出てもらいます。しかし、今はまだ駅伝に最低限必要な6人すらもいません。でも、先輩たちが繋いできた桐朋の襷を途切らせるのではなく駅伝に出て再来年、そしてその次の年へとつないでもらいたいです。そして、繋いで行った先に桐朋の活躍があることを期待しています。

最後になりましたが、朝早くから設営に来てくれた方や沿道で応援してくれた方、僕達の目標の為に指導してくれた先生、一緒に走った仲間、本当にありがとうございました。



3区を走った千葉です。

まず、応援してくださった方々、テントの設営やサポートをしてくれた部活の仲間、そして先生方、本当にありがとうございました。走って辛いときに本当に励みになりました。今回はいつもの試合のときとは違い緊張をせず走れたことが良かったと思います。当日は時間が進むのがとても早く感じ、あっという間に召集時間でした。1区のキャプテンが走り終わって声をかけてくれて緊張がほぐれ気合いが入りました。

襷をもらって入りの直線ではあまり考えずに走りました。1.1kmの折り返し地点で時計を見たとき予定のタイムより遅れているのを見てとても焦りました。その時に冷静になって力まず走れたことが順位を上げられたことに繋がったと思います。直線を抜け最後の800mは1番辛かったです。とても距離が長く感じ、足が回らず思ったようにスパートを出せなかったです。最後の辛いときに声援がとても支えになりました。

目標の総合10位を達成できなかったけれど、みんなで全力を出して走りきった達成感を感じました。これがチーム競技である駅伝なんだなと思います。総合15位という記録には反省すべきところもあるのでしっかりとこの反省を生かしたいです。最後にみなさん本当にありがとうございました。



四区を走った榊原です。

今回の駅伝はとても悔しさの残るものになりました。初の駅伝ということもあり、緊張のあまり前へ前へと急いでしまい後半でペースが落ちてしまいました。自分で走っていてペースの遅いことが実感できたので心が折れそうになり、いっその事やめてしまおうかと何度も思いました。それでも走り切れたのは熱い応援を送ってくれた先輩や短距離の皆さん。そして今までたすきを繋いできた仲間の存在がとても大きかったです。この駅伝で仲間の大切さを改めて実感することができました。次の駅伝ではとても速い高校の先輩方と一緒にになるので、焦らず日々の練習に

取り組み、チームのためにできることを探していきたいと思います。
最後に今回の駅伝に携わり支えてくれた皆さん、本当にありがとうございました。



5区を走った花崎です。
僕は9月に陸上部に入り、駅伝メンバーを目指しました。駅伝のメンバーに選ばれた時は自分の実力が本当に通用するのか不安でした。しかし、駅伝に向けた本格的な練習をしていく中で、徐々に自信もついていきました。そして当日、僕はとても緊張するのではと思っていましたが、意外に落ち着いていました。1区がスタートして自分がタスキをもらうまではあつという間でした。タスキをもらい、走り出してみると陸上部の皆や先生、保護者の方々の応援が聞こえてきて、レース後半の辛いときでもふんばることができました。応援してくださった皆様、陸上部の皆様ありがとうございました。



この11月15日は自分にとって、まさに“非日常”という言葉がぴったり当てはまる、そんな一日でした。駅伝が近づくにつれ集団の中での僕の口数は減っていき、なんとも言えないもよもやした気持ちを抱えていましたが、試合前にテントまで来てくれた小学校時代の先生や高校の先輩たちの優しさに触れ、リラックスする事が出来ました。駅伝は色々な人の支えのもと成り立っていると改めて実感した瞬間でした。
思い返してみれば、一年前に皆で話し合っ10番以内を目指すと決めたその日から、僕たちは都駅伝に向けて練習してきました。しかし結果は15位に終わり、また自分もアンカーとしてチームの順位を守りきることができず悔しい思いでいっぱいです。大事な大会で自己ベストの走りをするのがいかに難しいかを知るとともに、これから先はそういった勝負強さを身に付けていかないと勝てないと思うので、その事を課題として冬季練に臨みたいと思います。
ただこの順位は皆が全力で走って手に入れたものなので、それなりに充実した気持ちがあるというのも事実です。今年のアンカーとしては、来年もぜひ駅伝に出場してこの襷をつないで欲しいと思います。最後になりましたが、応援やサポートをしてくれた人たちには本当に感謝しています。ありがとうございました。

2015/11/15

高校・都駅伝が終了しました。

2時間29分43秒(44位)





1区を走った佐藤です。

まずは、熱い応援を送ってくれた先輩や保護者の皆さん、朝からテントの設営をしてくれたり、サポートしてくれた桐朋高校陸上部の皆さん、そして先生方、本当にありがとうございました。高校駅伝は7人で42.195kmを繋ぐ競技だからこそ、難しい部分上手い部分も多いです。けれど、東洋大学の「その1秒を削り出せ」という言葉にあるように1人が削り出した1秒が流れを変え、最終的な順位をも変えることがよくあることもまた事実で、中長ブロックと言っても専門とする競技や目標は全員違う訳で、そんな7人全員で駅伝を走って、2時間29分43秒という記録を出せたということって結構凄いなじゃないかって思っています。この記録は決して7人だけで達成したものではなくて、中長ブロックの皆さんや、わざわざ荒川まで駆けつけてくれて応援してくれた桐朋陸上部の皆さん、先生方、保護者、OBの方々無くしては成し遂げられなかったと思います。

去年の駅伝からチームとしても個人としても色々あって、その中で練習を続けて、中長ブロック9人皆んなで駅伝を走って出せた結果を本当に誇りに思います。ありがとうございました。



2区を走った中長キャプテンの真田です。中長に入ってから3回目の駅伝を終えた中、これが最後だったんだな、と思うとこれまでの様々な体験が思い出となって溢れ出てくるようです。

今回のレースの感想としては、辛かったと言う他ありません。3回とも3kmを走って優太に渡すという条件まで同じなのですが、今回が一番辛かったかもしれません。1区の映輔が良い順位で渡してくれて精神的に余裕を持ってましたが、逆に抜かれまいと飛ばしすぎてしまった点は力の至らなさを痛感させられました。

結果はほぼキープする形になり、自分で順位を上げる、という形にはなりませんでした。持てる力を出し切れたので悔いは残りません。さて、今年の駅伝は選手の層も薄く、まあ正直微妙だろうと。そう考えていた人も多かったかもしれません。かく言う自分がそう思っていたくらいです。特に自分は直前まで800mとマイルリレーをやっていて、長距離とは縁の無い生活を送っていました。こんなじゃチームを引っ張れないな、そう痛感していました。しかしそれは杞憂だったようで、自分が引っ張るまでもなく逆にみんながチームを押す形で前に進めてくれました。特に高1の頑張る姿は意識を高めてくれます。チームの一人一人がチームを作っている、そんな当たり前のことを実感させられた駅伝になりました。チームのみんなに感謝するとともに、こんな経験のきっかけを作ってくれた、自分を中長に誘ってくれた奴らにも感謝の気持ちでいっぱいです。

素晴らしいメンバーのお陰か、当初に立てた2時間30分切りという目標も、宮下先生が28分台に上げてくださいました。その時は「お、期待してくれてじゃん！」と思いましたし、当日の自信にも繋がりました。30分は切れたものの28分台には届かず、それなりの結果で終わってしまいました。今の高1にはこれで満足してもらいたくないし、来年の代は力のある選手が多いので、ますます期待が膨らみます。最後になりますが、朝設営やサポート、応援をしてくれた方々、本当に助かってます。毎年安心して走れるのは皆さんのお陰です。感謝しかありません。来年の駅伝もよろしくお願いします！



昨年と同じ3区を走った高橋優太です。

まず走り終えて率直に感じた事と思ったことは、今までに体感したことのにきつさとふがない成績への悔しさでした。今回の駅伝では、残り3kmから腹痛に襲われ最後の最後まで本当に地獄でした。はしっている途中も腹痛に何度も襲われていてどんどんマイナス思考に陥り何回もやめてしまいたいと思ってしまいました。そんな精神状態の中でも走り続けることができたもっとも大きな要因は仲間の応援でした。100mごと位に皆が立っていてくれていろいろな形で応援してくれていてほんとに力になりました。走り終えたとき冒頭に書いたような自分が最後までしっかり走れなかったことにたいする腹立たしさや悔しさを感じていたのですがそれよりも最後まで応援してくれた仲間への感謝のきもちでいっぱいでした。

最後になりましたが、応援してくださった皆様ほんとうに応援が力になりました。
ありがとうございました。



4区を走った木村です。

今回の駅伝は、人数が10人もいなかったこともあり、毎年の流れで駅伝にでるという雰囲気も少なからずありました。また最初に目標を決めたときも、明確なものでは無く、目標に向けて頑張るといこともあまりありませんでした。

自分が、8kmを走ると最初に決まったときは想像もつかず、口では「やばい、やばい」とは言っていたものの、正直、なんだかんだ走りきれんだろうなと思っていました。一方、先輩からは「超長いよ」とも言われて、不安も抱いていました。

そんな、余裕なのか不安なのか、気合いが入っているのか入っていないのか自分でもよく分からないまま、本番を迎えてしまいました。会場に着いて、コースを少し下見した時は、まだ「余裕」の気持ちのほうに勝っていました。ある意味、緊張しすぎることなく、よかったですと思います。レースが始まり、佐藤先輩がかなり速かったと聞いたとき、ようやく、やってやろう！という気持ちが湧いてきました。そしてあっという間に自分の番がまわってきました。スタート当初は、「余裕」の気持ちで前を走る他校の選手との差をつめていきました。しかし、3000mぐらいで不安が現実のものとなりました。やはり、8kmは長く、本当に苦しくて走るのをやめたくくなりました。でもそういうときは応援が支えてくれました。苦しいながらも応援の力を痛感しました。

結果は28分47秒とイマイチでしたが、全体では桐朋歴代では数えるほどしか成し遂げられなかった2時間30分切りを達成しました。

駅伝が終わって時間が経った今は、記録の達成感と、自分の気持ちの反省を感じています。来年は、とても速い後輩達が10人以上入ってくるので、今までの自分の反省を全て活かして是非とも桐朋記録を更新したいと思います。最後に、応援ありがとうございました。



5区の3000mを走りました高一の梅本です。前回の中学駅伝が終わった後冬練で課題を完璧にこなせずにここまでできてしまったのでこのような結果になってしまったのだと思っています。

行きの1000、自分で思ったより速いペースで走りましたがあまり疲れはきていなかったのでもいい記録が出るのではないかと思います。ですがその後向かい風に負け垂れてフラフラになって襷を渡しました。

これは前々から言われているフォームの悪さから来ていると思います。来年に都駅伝に向け、一年間フォームの改善に努めます。来年はより厳しいレギュラー争いとなると思いますがメンバーに入り、来年雪辱を果たしたいです。応援の皆さん、サポートの皆さん朝早くからありがとうございました。



今回も高校都駅伝で六区の5000mを走らせてもらった津島です。

今年も去年と同じように補欠も埋まらず人数ギリギリで戦った駅伝でした。去年と同様怪我や病気に気をつけて練習していました。去年と同じ区間だったのであまり緊張せずに走れました。ですが前半の2キロを考えていたのよりオーバーペースで走ってしまいしかも周りについて行く他の

の選手もあまりいなく中盤で失速してしまい去年と比べてタイムは遅く、個人の記録としては悔しい結果となりました。それでも1区の佐藤君などのすごい奮闘もあり目標としていたタイムには届きませんでしたが全体の記録としては去年より速く、2時間30分も切れたので良かったです。応援に大学生の先輩やもちろん同級生、後輩などが来てくれて応援してもらいすごい励まされました。そのおかげで襷を最後までつなげることが出来ました。

最後に、わざわざ寒い荒川河川敷まで来てくださった保護者の方々、応援してくれたOB、先輩や他の部員の皆さま、そして指導してくれた先生方、本当にありがとうございました。是非来年の代にはこの記録を軽く超えてもらいたいです。



今回高校駅伝で7区を走った伊東です。

去年の駅伝ではアンカーとして走ったものの、頭が真っ白になってしまい散々な結果で、今年は先輩方と走る最後の機会だったので、全力を尽くしてやると思いきなり意気込んでいました。

振り返ってみると、今シーズンは膝の故障が悪化しともな状況で走ることができないところから始まりました。そのため夏までのシーズンを棒に振ってしまい、正直な所「陸上」という字を見るのも辛い状況でした。しかしみんながいい結果を出したことなどを聞いたりする中で、はやく復帰したいと強く思うようになりました。夏頃に復帰した時も、陸上部の先生方や特に中長距離の先輩をはじめとしたメンバーはとてもあたたかく迎えてくれて活動に戻ることができました。そんな中、秋を迎え、駅伝の目標もチームの皆で決めて駅伝に向けた練習が始まりました。本番ではやはり緊張感が凄く、いつもとは違う感覚でしたが、去年より落ち着いて走れたと思います。しかし入りでとばしすぎてしまい、かなりたれてしまい個人の目標タイムには届きませんでした。そして直前に決めた2時間28分という目標には届かなかったのですが、秋に決めた2時間30分という目標を先輩方の強さもあり、切ることができたとうわかった時、僕は諦めなくてよかったと思ひ、今までにない達成感を味わうことができました。そして、駅伝というのはチームスポーツなんだと改めて感じました。最後に、朝から応援やテントの設営に携わって頂いた短距離、フィールドの先輩方をはじめとするメンバー、保護者の皆さん、先生方にはとても力をいただきました。ありがとうございました。

◇2015/10/27

高校・関東新人および中学・ジュニアオリンピックが終了しました。

まず関東新人には、都新人大会で優勝した400mの藤本理玖選手(高2)、円盤投の山下直紀選手(高2)の2名が出場しました。藤本選手は中学の頃より関東大会や全国大会に出場しており、つい先日にも出場すること自体がむずかしい日本ユースにも出場してきました。一方山下選手は、中学3年次に関東大会に出場していますが、それは走高跳での出場となっており、今回は桐朋では初となる投擲での関東大会出場となりました。

祝 400m 藤本理玖(高2) 48秒50 第3位(映像は[こちら](#))

自己ベストタイ記録で見事3位入賞を成し遂げました。(昨年の尾崎選手よりタイム、順位とも上回りました)6月以降、ケガのため十分なトレーニングが積めていない中での自己タイ記録は、調整能力、勝負強さともに見事でした。

一方、山下選手は36m18と、悔しい結果となりました(映像は[こちら](#))。日々地道にトレーニングを積んでいますが、今回は結果につなげることができませんでしたので、来季は桐朋初の投擲でのインターハイ出場を目指したいところです。





2015 関東高等学校新人陸上競技大会
群馬県正田醤油スタジアム
藤本選手 第3位

また、中学のジュニアオリンピックですが、こちらはB走幅跳到麻沼慎太郎選手(中2)が出場しました。都総体ではあと2cmで全国大会出場を逃しましたが、今回が初となる全国の舞台でどのような跳躍をみせてくれるのか、大変楽しみでありました。

祝 走幅跳 麻沼慎太郎(中2) 6m50(+0.7) 第3位(映像は[こちら](#))

夏以降、助走の組み立てに狂いが生じ、その結果、スピードが上がらず、踏切板に無理やり足を合わせるような跳躍が続いていましたので、その点を重点的に練習してきましたが、1本目に久しぶりに気持ちの良い跳躍をしてくれました。結果的に1本目が最高記録となりましたが、2本目以降もまだまだ記録を伸ばせる余地はありましたので、試合の中で自身の動きを修正していくことも今後の課題となりそうです。それでも見事な全国3位。来年は中学生段階での一つの集大成となる跳躍をみせてもらいたいと思います。



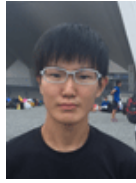
横浜日産スタジアム B走幅跳 麻沼選手 第3位
2015 ジュニアオリンピック

◇2015/09/24

高校・都新人が終了しました。

祝 400m 藤本 理玖(高2) 48秒83 第1位 関東新人出場権獲得(映像は[こちら](#))

祝 円盤投 山下 直紀(高2) 38m60 第1位 関東新人出場権獲得(映像は[こちら](#))



都新人で4×400Rを走った崎田です。支部新人のタイムから、都新人では決勝へ進むことを目標として挑みました。しかし、結果はチームベストではあったものの決勝へは進めず、悔しいものでした。自分自身の走りも、最初の100mでの加速がうまくいかず、課題の残る走りになってしまいました。ですが、まだ秋季支部競技会も残っているので、気持ちを切り替えて練習をしていきたいです。また、試合で先輩達と走れるのは貴重な経験だと思うので、今回の経験を無駄にせず次の試合へ繋げたいです。最後に、サポート、応援をしてくださった方々、有難うございました。

◇2015/09/08

高校・支部新人が終了しました。

個人6種目(5名)とリレー2種目で都新人への出場権を得ることができました。人数としてはここ数年では最も少なくなりましたが、現在のチームの力としては健闘したといえる結果です。ただし、来年の都総体に向けては、数を大幅に増やさなければなりません。今回、あと一歩で入賞を逃した選手、残念ながらケガで出場できなかった選手たちの来季の奮起は絶対です。また、チーム内での競争意識を持ち、良きライバル関係を築くことで、新たなる力の出現にも期待したいところです。



支部新人で100.200.4×100を走った増永です。100では自己ベスト更新を狙い、且つ都新人出場を目指しました。結果は、、、自己ベスト出ましたいや、出しました！スタートから頭一つ出て、地面に効率良く力を伝えることができました。気持ち良く中盤も走ることができて、後半も落ちずに駆け抜けられました。10秒台を狙っていたので少し悔しいですが、前回の失敗を改善してよりよい走りになったので嬉しいです。でもまだ都新人では戦えないのもっと強くなります。200も結構惜しかったけれど次につながる走りができたので良かったです。リレーはフルメンバーでは挑めませんでしたが、都新人に繋がったので一安心です。都新人ではベスト目指してみんなで練習していきます！

◇2015/08/30

中高・私学大会が終了しました。

祝 中学男子総合優勝(6年連続)



中学キャプテンの菅藤です。今回の私学大会では、6連覇がかかっているだけでなく、100点以上の点数を取って優勝するという、チームの目標がありました。その中でチームのみんなは大健闘し、見事100点ピッタリを取り、優勝することができました。今年のチ

チームの目標として都総体総合優勝というものがあったのですが、それは達成できなかったもので、私学大会では必ず100点取ってやるという気持ちに全員がなれたことが今回の結果につながったと思います。外堀先生もおっしゃっていましたが、ただ単に総合優勝するという目標だったらこのような大記録にはならなかったと思います。そして、試合当日もみんなの気合は変わらず、朝7時から場所取りをしたり、いつも以上に選手に快適な環境づくりをしたり、応援の掛け声を全力でやって応援したり、選手は点を稼がなければならないという重圧に耐え、良い記録を出したりすることができました。今回の経験は僕たちにとってとてもいい経験になりました。

最後に、中2、中1のみんな、人数が少なくて来年の私学大会は辛い戦いになるとは思いますが、7連覇目指して頑張ってください。



中学中長距離ブロック長の高橋直也です。私学大会では800mに出場しました。結果、予選は自己ベストと同じくらいのタイムで通過しましたが、決勝では2秒も落ちてしまいました。その理由は気の緩みだと思います。決勝出場が確定したときに、それはあくまで通過点だったのにもかかわらず、そこで満足して自分がいたからです。試合を走り終えたときに悔しい気持ちでいっぱいでしたがチームの戦いはまだ終わったわけではなかったので、選手のサポートや応援などに全力を尽くしました。その結果、総合得点は100点という過去最高得点を取ることができました。この得点は今回、チームとして決めてた目標だったので達成できて本当に嬉しかったです。今回の自分の記録には満足できなかったのですが、中長距離ブロックにはこれから駅伝という目標があるので切り替えて練習をしていきたいと思います。最後にサポートしてくれた皆様、応援してくださった皆様、ほんとにありがとうございました。



100m,200m,400mRの3冠で最優秀選手となった藤木健人選手(中3)



棒高跳で3m80の大会新記録をクリアし優秀選手となった島田壮太郎選手(中3)

◇2015/08/21

高校・多摩選手権が終了しました。

今回の記録会で400mに出場した高2の斉藤です。僕は中3から400mを始めたのですが、中3の時も高1の時もシーズンの前半に自己記録を更新して秋にはなかなか良い記録が出ませんでした。今年は冬練の時から、シー



ズン後半にもバテずに記録を更新できるようにするためにしっかりと練習を積んできました。しかし、毎年自己記録が出る春先に思うような結果が出ずに、本当にこれ以上伸びるのか…とも思っていました。でも、先生とも話をしてポジティブに、どんなに悪くても53秒前半のタイムは安定して出るようになったと考えて夏も練習を積んできました。そして、今回の大会でわずかながら自己記録が出て、今は、こっからだという気持ちでいっぱいです。引退までの残りの試合数も数えるほどしかない中、一試合一試合を大切に、悔いの残らないようにしたいです。

◇2015/08/14

中学・関東大会が終了しました。

4×100mR 44秒11 桐朋中学新記録 映像は[こちら](#)(youtube:9レーン)
山口幸洋(中2)・藤木健人(中3)・中村優雅(中3)・橋口力久(中3)

共通リレーに関しては、最後のチャンスとなった通信大会でようやく本来の力を発揮でき、なんとか関東大会の出場権を得ることができました。関東大会に向けては、大きな変化を求めず、各自のコンディションを整えつつバトンワークを微調整し、決勝進出を目指しましたが、惜しくも組3着で決勝進出ならず。レースを終えた選手たちは、チームベストを大きく更新したものの、一様に悔しさを見せていたことが印象的でした。

また、走幅跳に出場した麻沼選手ですが、目標には届かずの6m30で10位という結果。中学2年生であることを考慮すれば十分立派な記録ですが、本人の目標が高いがゆえに、こちらもリレーメンバー同様、悔しい結果になりました。

ただし、今大会は悔しさだけが残る大会ではありません。競技に向かう心構えや態度など、短期間で大きく変化した姿を見ることができましたし、「目標を達成したい！」という強い気持ちも感じることができました。そういう意味では、結果は悔しいですが、充実感も感じつつ関東大会を終えることができました。

来年は東京で開催されますので、もっと大勢で出場したいですね。



共通男子走幅跳に出場した2年の麻沼です。今回の関東大会では走幅跳に出場する2年生は1人でしたが、東京代表に選ばれた誇りと自覚を持ち、試合に臨みました。ですが、結果は6m30と自己ベストに18cm届かず、目標からも程遠い記録となってしまいました。都総体で優勝して全中まであと2cm、通信大会ではあと9cmと全中には届かず、関東大会しかなかった自分にとって、この関東大会は夏の集大成となっていました。その関東大会で10位という結果になってしまったことは、とても悲しいです。

ですが、まだ僕には来年があります。来年はこの思いを忘れずに頑張りたいと思います。



共通男子4×100mRで3走を走りました中村優雅です。僕は都総体の全日の練習で腰を痛めてしまい、本番では完璧な走りができず、悔しい思いをしました。そして、みんなに助けられて手にした関東大会というチャンスで、その時の悔しさを晴らすため、支えてくれた人たちに恩返するため、全力で走ろうと強く思いました。しかし、結果は予選落ち。決勝まであと0.13秒という惜しい記録でした。テントではリレーメンバーが泣いていて、なお悔しさは増しました。中学生としての大会はもう私学大会しかないの、私学大会では集大成として全力を尽くしたいです。関東まで連れてきてくれたリレーメンバー、サポートで支えてくれたみんな、本当にありがとうございました。



補欠兼サポートとして参加させて頂きました西村です。僕は地域別大会から都総体、通信大会と四種競技に出場してきて、たくさんの人にサポートや応援をしていただいたので、今回の関東大会はその恩返しをするつもりでサポートに徹しました。関東大会に出場するというだけでも素晴らしいことですが、「このチームならきっと、もっと上を目指せる」という思いからか、レース後の四人の目には涙がありました。僕もレース直後、涙が出そうになりましたが、選手が帰ってきたときに応援が泣いてはいけな、泣かずにいました。結果は残念でしたが、このチームは最高のチームでした。今回の悔しさは必ずどこかで生きてくると思うので、今後みんな頑張りたいです。

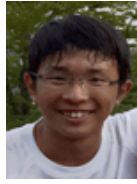


関東大会で共通男子4×100mRに4走として出場させていただいた橋口カ久です。今回の関東大会では今回のメンバーで走ることができるのが最後かもしれなかったのも、絶対に決勝に残るつもりで走りました。しかし、結果は44秒11の組3位で、予選落ちとなりました。桐朋記録は塗り替えることができたけど、決勝に行けなかったことが何より悔しく、申し訳ないです。応援してくれたみなさん、ありがとうございました。この経験を今後活かしていければと思います。リレーメンバーのみんな、ありがとう！！



4×100mRの2走を走りました藤木です。都大会前までの記録会などでは、まわりの学校が着々とタイムを上げている中、自分たちのタイムは思ったようにならず、時には落ちることさえありました。都大会では思うようなタイムを残せず、チームの士気が下がってしまいましたが、通信大会では都大会の反省を活かし、関東大会へ進むことができました。関東大会に行くことが決まった時に、出場権を得たことに満足してしまい、軽い気持ちで臨もうとしていましたが、関東大会の練習会に参加するごとに、周りの選手たちとの気持ちの差を感じました。みんな自分と同じことを思ったのか、関東大会が近づくにつれ、いい緊張感を持つことができました。

関東大会ではサポートの大切さを強く感じました。関東大会など大きな大会になるにつれて、本当にサポートは大事になっていくんだなと思いました。今回の関東大会の記録は桐朋新ではありますが、決勝には行けず、納得のいくものではありませんでしたが、良い経験になりました。



リレーの補欠として、リレーメンバーと共に行動してきました毛利です。通信大会後、関東大会の出場が決定したその瞬間から、僕は「リレーメンバーのサポートを全力でやりきる」という決心をしました。そして本番がやってきました。僕は全力を出し切るという気持ちでサポートに臨みました。しかし、桐朋記録は更新したものの、リレーメンバー全員が望んでいた決勝進出を逃してしまい、驚きと悔しさと悲しみで絶句してしまいました。僕はテントに帰り、リレーメンバーの帰りを待ちましたが、みんなが涙を流して帰ってきました。その時、僕はこれでサポートをやったのか、全力を出し切ったのかという疑問が、強烈にもう一人の自分から突き付けられました。僕は選手に対し、とても申し訳ない気持ちがこみ上げてきました。しかし、それと同時に、この悔しさと悲しみと申し訳なさを絶対に次の試合にぶつけない、桐朋陸上部、リレーメンバー、その他も含め、チーム全体でこの悔しさをはね返したいという強い思いが出てきました。僕はチームの一員として、この悔しさを忘れずに今後頑張りたいです。



1走を走りました山口です。結果としては桐朋記録となりましたが、あくまでも決勝進出が目標だったので、とても悔しいレースとなりました。自分はシーズンの最初は4走を主にやっていましたが、なかなか自分のタイムが上がらず、とてもチームに迷惑をかけていました。そのため、リレーメンバーから外れることもありましたが、今回サポートしてくれた先輩方にはものすごく助けをもらい、気持ちよく競技に出場できたのは、先輩方のおかげです。本当にありがとうございました。また、今回はハチマキもつけて出場しました。これは高校の先輩方にお貸しいただいたものでした。快くお貸しいただき、ありがとうございました。もちろん、これまで教えていただいた先生方にも感謝しています。たくさんの方々から応援をいただきましたが、期待に応えられず大変申し訳ない気持ちです。このレースを自分のプラスにし、今後も陸上競技を続けていきたいです。





◇2015/07/30

中学・通信大会が終了しました。

○4×100mR 44秒44 第3位 関東大会出場 (映像は[こちら](#))
山口幸洋(中2)・藤木健人(中3)・中村優雅(中3)・橋口カ久(中3)

都総体での麻沼選手に続き、400mRでも関東大会の出場権を得ることができました。400mRに関しては、これまで思うようなタイムを出すことができず、他校との差が開く一方でありましたが、最後の最後でなんとか形になり、44秒44で3位という結果。選手もひとまず力を出せたことに安堵しているようでした。

関東大会に向けては、残された時間を考えても、大きな変化を求めるのではなく、これまでやってきたことを大事にしなが、まずはコンディションを整えることと、そして少しか修正を加えることができれば、2種目ともに決勝進出が可能です。

気を引き締めて、関東大会の準備をしていきたいと思います。

◇2015/07/16

中学・都総体および高校・都選抜一年生大会が終了しました。

中学都総体 男子総合第3位(28点)



- 走幅跳 麻沼 慎太郎(2) 6m48(+0.4) 優勝 関東大会出場 (映像は[こちら](#))
- 低学年4×100mR 鈴木(2)・豊田(1)・清水(1)・山口(2) 48秒52 2位
- 共通4×100mR 麻沼(2)・藤木(3)・中村(3)・橋口(3) 45秒59 5位
- 200m 藤木 健人(3) 23秒27(-1.1) 6位
- 棒高跳 島田 壮太郎(3) 3m40 6位
- 走高跳 管藤 隼人(3) 1m76 7位
- 砲丸投 笠原 豪(3) 11m52 8位

2015年度シーズンを迎えるにあたり、今年の中学生の目標の一つに「都総体総合優勝」を掲げました。特定の種目に人数が偏ることなく、中学3年生を中心としてすべての種目に取り組めており、しかもいずれも都総体や通信大会に出場できる可能性のある選手たちが多かったことを考えると、チームとしては当然の目標だったと思います。予想通り、地域別大会では出場した選手のほとんどが都総体の出場権を得ることができ、本校としては過去最も多い人数が都総体に出場できることになりました。

都総体が近づくとつれ、気持ちの高まりはある一方で、なかなか調子の上がない選手も少なくなかったのも事実です。私自身は「ここまでくればやるしかない」という開き直りのような気持ちで都総体を迎えました。

選手19名、延べ25種目に出場しましたが、内容は様々です。いずれの記録も、選手にとって悔いのない100%満足な結果はないだろうと思います。ただ、中でも走幅跳で優勝した麻沼選手や200mで6位入賞した藤木選手は、大幅に自己ベストを更新した上での結果なので、よく頑張ってくれました。入賞はできたものの本来の力を発揮できなかった選手、入賞はできなかったものの自己ベストを大幅に更新できた選手、或はまったく力を出し切れずに終わってしまった選手など、全体をまとめることはできません。

ただ、出場する選手だけでなく、サポートに回ってくれた部員たちも含め、全員で掲げた目標である「総合優勝」については、そのことを成し遂げられなかった悔しさを共有できたと思います。今回の結果については、チームとして多くの反省点がありますが、各個人の結果をもって順位をつける陸上競技の総合の部について、2日間を通して最も感じたことは、出場する選手全員が自己の力を十分に発揮してくれることを目指しますが、実際にはそんなに甘くはないということです。良かった選手もいる、悪かった選手もいる、それは優勝するチームであっても同じです。そんな中、目標とする大会までに、どれだけチーム全員の最低限の力を底上げできていたか、また、確実に結果を残してくれるはずとなる上位選手の引き上げができていたか、この2点について考えると、今回の都総体はすべてがうまくいけばあわよくば総合優勝できるかも、という状態でありました。本気で都総体の総合優勝を勝ち取ろうと思えば、今年はずっと厳しく現状を評価し、必要な準備を進めるべきでした。悔しいですが、今回の総合3位は妥当な結果です。

10日後には通信大会があります。気持ちを切り替え、個人の部に焦点を切り替えつつ、全国、関東、あるいは自己ベストおよびチームベスト更新を目指し、準備していきたいと思っています。

一方、高校生は都選抜一年生大会がありました。出場した(できた)選手が少数でしたが、自己ベストを更新した選手は、走高跳でインターハイを控えた石川選手(高3)が自己ベストを3cm更新する2m06をクリアし優勝、円盤投で38m64を投げ桐朋記録を更新した山下選手(高2)が5位、800mで自己ベストを大幅に更新する2分02秒88で走った木村選手(高1)となります。また、チームとしてははいよいよ今大会から高2が中心となりました。秋の都新人に向け、新たなチームづくりをしていかなければなりません。

走高跳 石川 遼(高3) 2m06 桐朋新記録 (映像は[こちら](#))

円盤投 山下 直紀(高2) 38m64 桐朋新記録 (映像は[こちら](#))



こんにちは。桐朋高校陸上部2年の山下直紀です。
都選抜大会で走高跳と円盤投に出場しました。結果は走高跳が1m85cmで14位、円盤投が38m64cmで5位でした。走高跳は学校の練習で1m70cmがギリギリと最悪のコンディションでしたが、試合では自分でも驚くほど調子が良くて自己ベストタイの記録が出ました。円盤投は春先に38m45cmを投げてから桐朋記録の更新を意識しすぎてしまい、思うように投げるができずに都総体でインターハイ路線からは外れてしまいました。38mを投げてから2か月もかかりましたがようやく更新できて嬉しいです。今後は円盤投に絞って自己ベストの更なる更新とその先にある都新人優勝&関東新人上位入賞に向けて頑張ります。また、9月までには全日本ユースの参加標準記録の突破も狙っていきたいです。



一年生大会で800mを走った木村です。
僕は昨年5月の地域別大会で2分07秒を出してからなかなか記録を更新できずにいました。高1になってからもタイムは伸び悩み、一年生大会の予選である支部予選のときも組にあまり恵まれず2分06秒でした。先生からは「先輩たちは毎年、一年生大会でいっきに伸びている」と聞いて正直不安でした。いざ一年生大会当日になると、曇一つない晴天でとても暑く、(ベストなんか無理だ)と思っていました。しかし、実際に走り始めると暑さはあまり気にならず、あっという間に終わりました。最初に「2分02秒」というタイムをみたときは自分でも一瞬目を疑いました。そんなに速く走った感じはなく、信じられませんでした。そんな中、皆に「はやっ!」や「おめでとう!」と言われ、実感が湧いてくると共に、喜び・感謝も感じ、久しぶりに(諦めないでよかった!)と思えました。やはり応援の力は大きい、と今回も痛感しました。応援ありがとうございました。

◇2015/06/26

高校・南関東大会が終了しました。

()

◆400m 尾崎正大(高3) 48秒24 第6位 全国大会へ (映像は[こちら](#))

◆走高跳 石川遼(高3) 1m98 第6位 全国大会へ (映像は[こちら](#))

◆4×400mR 3分16秒25 桐朋新 (映像は[こちら](#))
藤本理玖(高2)・長谷川隼(高3)・青木孝輔(高3)・尾崎正大(高3)



4×400に出場した青木です。

自分は都総体で個人種目の800が終わってしまったので、都総体後から南関東まで短距離と練習してきました。たった1ヶ月だったけど、短距離のメンバーには本当に支えてもらって、そのおかげで不安な気持ちなど一切持たずに練習に取り組みました。有村先生やマイルメンバーには最後の最後まで面倒を見てもらって、これがチームだということを教えてもらったような気分です。そんなことを言っても、自分の基礎の部分の築いて下さったのは外堀先生や宮下先生、中長距離のメンバーや先輩方であるから、最後の400mには自分のこれまでの陸上人生が全てつまっていたと思います。個人的な走りもマイルチームとしても、出たタイムは今までお世話になった全ての人たちのおかげだと思います。そういう意味で本当に桐朋は最高のチームだと思いました。そして、インハイに繋がった石川と尾崎には和歌山で大暴れしてきてもらいたいです。二人の最後の瞬間まで僕たちも共に戦います。本当にありがとうございました。

最後の最後まで面倒を見てもらって、これがチームだということを教えてもらったような気分です。そんなことを言っても、自分の基礎の部分の築いて下さったのは外堀先生や宮下先生、中長距離のメンバーや先輩方であるから、最後の400mには自分のこれまでの陸上人生が全てつまっていたと思います。個人的な走りもマイルチームとしても、出たタイムは今までお世話になった全ての人たちのおかげだと思います。そういう意味で本当に桐朋は最高のチームだと思いました。そして、インハイに繋がった石川と尾崎には和歌山で大暴れしてきてもらいたいです。二人の最後の瞬間まで僕たちも共に戦います。本当にありがとうございました。



4×400mRに出場した長谷川です。

南関東大会という大きな闘いから数日が経ち、悔しさの余韻が続くのと同時に「やっと終わった」と、肩の荷が下りて、解放感と安堵感がだんだんと滲み出てきています。しかし、このような感情が逆に心にポカンと大きな穴を開け、今は、虚無感に襲われているような心境です。

僕は高1の8月からマイルに出場していましたので約2年間は直接、マイルに携わっていたことになり。この2年間で、悔しい思いもしましたし、劣等感を感じることもありましたし、皆で喜びを分かち合えたこともありました。ラストレースも苦い結果に終わりましたが、これもかけがえのない思い出のひとつです。

しかし、これを単なる思い出で終わらせているようでは今後の桐朋陸上部は成長していかないでしょう。負けたからには反省しなければなりません。「悔しさをバネに…」などと言いたいところではありますが、もう僕自身の高校陸上生活は幕を閉じてしまいましたし、そんな簡単な話ではありません。ここで「何が足りないのか」「何をすべきなのか」「なぜ、あと1歩のところまで終わったのか」を考える必要があります。もちろん一人ひとりが考えなければいけない問題ではありますが、それでは足りません。これはチームの問題です。僕は南関東大会が終わってからずっと反省し、考えてはいるのですが、どうしても言い訳ばかりが先行し、なかなか答えの糸口すらも見つかりません。それだけ難しい問題なのでしょう。これからはOBという冷静で客観的な立場から考えられるので、答えが出るまで考えて続けようと思います。もし答えが出たら春合宿などで、皆さんに伝える機会を作ろうと思います。そして、是非、後輩の皆さんにもこの文章を読んで頂き、考えてくれることを期待しています。最後になりますが、応援して下さいました保護者の皆様や先輩方、チームを支えてくれたサポートメンバーの皆、辛いときも励ましあって練習してきたチームメイトの皆、そして、最後までご指導下さいました先生方に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

◇2015/06/13

高校・支部学年別大会が終了しました。

◆砲丸投 指原達也(高3) 11m07 桐朋新 映像は[こちら](#)。



中長距離ブロック長の市川です。今回僕は試合には出てませんが、最後の試合なので文章を担当させていただきます。

みんなの試合が終わって引退が決まっていく中、僕がまず思ったことは純粋に「悔しい」ということでした。というのも、中3の冬に腰を悪くしてしまい、だましまし走ってきたものの高2の駅伝でさらに悪化してしまって、高3では試合に出れないと医者に言われてしまったので、本来の力を出し切れずに僕の高校生活が終わってしまったからです。そこからは同期の八木と共にサポートに回っていましたが、どんどん速くなるみんなを見て何故僕はあのトラックで走っていないのか、とずっと思っていました。怪我が全ての原因ではありませんが、走れなくなったことが本当に悔しかったです。

ですが最近はずいぶん走れるようになり、無理しない範囲でジョギングだけしていました。そして先日の試合、僕も何か節目が欲しいと思い、一人で練習したところ自己ベストが出たので、色々悔しい中そこだけは嬉しかったです。早いもので僕の5年間の陸上生活は幕を閉じました。終わった後この文章を書いて本当に短い5年間だったなと思っています。後悔ばかりの5年間でしたが、たくさんものを教わり為になった陸上部に感謝しています。たくさん差し入れをしてくださった保護者の皆様や、長い間指導してくださった有村先生、外堀先生、そして中長距離でいつも練習を見てくれた宮下先生、本当にありがとうございました。大学、社会人でも細々と陸上は続けて、いつかマラソン一緒に出てみたいです(笑)

そして最後に70期のみんなへ、最後までたくさん迷惑かけてごめんなさい。でもみんなのおかげで無事5年間陸上部でいられたことを誇りに思っています。南関東組はIHに繋がるように応援しています！



100mと4×100mリレーに出場した高3の佐藤です。

今回の大会は自分の引退試合でした。しかし、100mでは満足と言うには物足りない走りとなってしまい自己ベストを出すことも出来ず、悔しさを感じました。ただその一方で、それとは全く別の感情も抱きました。それはレースに対する楽しさや達成感が入り交じったような、今までに感じたことのないものでした。そして、最後のレースである4×100mリレーが終わったとき、それはさらに大きなものとなりました。おそらくそれは、中1から陸上を始め、高3の最後の試合まで真剣にやりきったからこそ感じられたものなのでしょう。このとき、自分がここまで陸上を続けてきた価値はあったのだと実感しました。

思えば、自分はずっと自分が陸上部にいる意義は何だろうかと自問自答を繰り返し、その明確な答えを見つけることが出来ずにいました。しかしその答えの1つが、5年間陸上競技、そして自分自身と向き合い続けた日々を過ごしたこと、そしてその結果あの感情を味わえたことなのだろうと思います。

また、この大会を通じて、あるいは既に得られていたのかもしれませんが、もう1つ確かな答えを得ることが出来ました。100のときにサポートしてくれた後輩、リレーのときに自分の応援に来てくれた仲間、リレーを共に走ってくれたメンバーを始めとした、陸上部の仲間を得られたことが、その答えに他ならないと感じたのです。自分の面倒を見て下さった先輩、共に練習し様々な時間を共に過ごした同輩、自分を慕ってくれ、また支えてくれた後輩、そして彼らと共に過ごした時間こそが陸上部で得られたかけがえのない最高の宝物である

と。

自分はここで引退となりますが、まだ上に繋がっている仲間がより良い記録を残し、また、頼もしい後輩たちが新たなより良い桐朋陸上部を作っていくことを願っています。

これまで自分のことを指導して下さった先生方や支えて下さった全ての方に心より感謝しています。本当にありがとうございました。

◇2015/05/19

高校・都総体が終了しました。

◆200m 尾崎正大(高3) 21秒58(+0.1) 第6位 南関東進出 & 桐朋新 (映像は[こちら](#))

◆400m 尾崎正大(高3) 48秒12 第1位 南関東進出 & 桐朋新 (映像は[こちら](#))

◆400m 藤本理玖(高2) 48秒50 第2位 南関東進出 (映像は[こちら](#))

◆4×400mR 3分16秒78 第4位 南関東進出 (映像はこちら [予選](#) [決勝](#))
藤本理玖(高2)・長谷川隼(高3)・青木孝輔(高3)・尾崎正大(高3)

◆走高跳 石川遼(高3) 1m99 第1位 南関東進出 (映像は[こちら](#))

◆男子総合第6位(31点)

個人4種目とリレー1チームが南関東大会へ出場することとなりました。総合では、目標得点の50点に届かず第6位という結果。都総体4日間を通して、初日400mでの1位、2位で勢いづき、走高跳、200m、マイルリレーと得点を重ねましたが、怪我で出場できなかった種目があったり、本番で力を発揮できなかったりと、最高の展開とはなりません。そういう意味では、悔しさの残る大会となりました。

ただし、南関東大会に出場する種目と選手全員にインターハイのチャンスがあります。あと1ヶ月で更に磨きをかけたいと思います。



総体に円盤と砲丸で出場した指原です。

自分は投擲競技を始めてから、筋力的には瞬発系の身体に変化していきましたが、なかなか投擲物に力を伝えることができず、自分でイメージしていた動きを体現することができずに苦しみました。そして大会でも緊張して夢中で投げた結果、手投げになり記録が出ないということが続きました。そして試合ではよくファールをしました。いつも3ファールするんじゃないかという不安も大きかったです。このようにいろいろなことを総体では感じられ、忘れられない大会になりました。

これからも同期のメンバーが出場する南関東やインターハイそして後輩たちの代の応援をお願いします。

また、中学生は地域別大会の前半戦が終了しました。出場した選手の多くが都総体、通信大会への出場権を得ましたが、記録に関しては7月の本番までにもうひと伸びなければ戦えない状況です。こちらも気を引き締めていきたいと思います。

中高・北区競技会が終了しました。

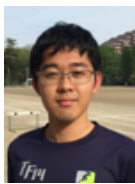
GW中の5月4日に、江戸川競技場で開催された北区競技会に出場しました。中高合同での出場となりましたが、特に中長距離種目で大幅自己ベスト更新が見られ、トレーニングの成果を発揮してくれました。



100mに出場した高3短距離の佐藤です。僕たち高3にとって、今年は最後のシーズンであり、もう残された試合もわずかです。僕はその一つ一つでしっかりと記録を出そうと思い、このシーズンに臨みました。しかし、四月の記録会では、良いコンディションで走ることが出来ませんでした。そして、この大会では絶対に記録を出そうと思い、そのために調整をして来ました。幸い、徐々に暖かくなってきたこともあり、試合前には調子も上がっていました。結果としては、タイムや走りは納得のいくものではありませんでしたが、自己ベストを出すことが出来ました。課題も見つかったので、それをしっかりとクリアして次の大会ではさらに良い記録を出したいと思います。また、僕は出場しませんが、チームとしては今週末に都総体を控えています。出場する選手が記録を出せるよう、しっかりとサポートをし、都総体を実のものにしたいと思います。

◇2015/04/29

高校・支部予選が終了しました。



今回の支部予選、種目自体は出場していませんでしたがサポートを担当した八木です。自分は高校1年の秋頃に腰椎分離症になり、その頃からほとんど走ることができていません。かといって走らず何もしないのは自分の性に合わなかったので、雑用など自分のことができることをしてきました。普段は映像記録の整理、測定等をしています。今回の大会では、選手の皆が大会で自分の実力が発揮できるように、場所取り、選手のサポート、ビデオの撮影等をしました。場所取りは他の学校も早く来るが多かったですが、今回は納得のいく場所が取れて自分としては満足でした。大会全体の結果としても、多くの選手が次の、都総体に進むことができ、そうでなかった選手も良い記録が出ている人が多かったです。自分の力がほんの少しでも選手の役に立っていると嬉しいです。自分達3年生にはもうほとんど大会が残されていません。自分はサポートという面でしか関わることが出来ないのが残念ですが、精一杯選手の皆さんが活躍できるように取り組んでいきたいと思います。

今年の都総体は個人14種目、リレー2チームが出場することになりました。今回の記録については、やや物足りない感がありますが、一応順当に次のステップへ駒を進めたとは言えます。昨年秋の都新人では総合2位の成果をあげたチームですから、都総体へ向けて勢いを増していきたいところです。

また、中学生はこの間、春季大会や東京選手権などを経ています。高校生はすでに支部予選を終え、勝負の時期になっていますが、私の認識では中学生はまだ冬のトレーニングの延長線上です。GW後から、トレーニング内容も変化させながら、調整していきたいと思います。

◇2015/04/06

高校・支部春季競技会が終了しました。



5000m、1500mに出場した高校三年の飯村です。今回僕は初めて1試合2種目を経験してどちらとも個人的にはまずまずの成績だったので満足しています。僕は高校の途中にこの陸上部に加入してからというものずっと満足したレースや記録を出すことができず、とても悔しい試合が続いていて試合に出ることが嫌な時期もありました。しかし今回は試合に対して良い印象を持てるように走るということを一番に考えて、かんだりオーバーペースにならないように集中して臨み、個人的には上手く自分の走りがはまってくれたのでとても手ごたえのある大会になりました。少しずつ引退の時期も近づいてくるという中で、他の人よりも試合の出場機会が少ないかもしれませんが引退する時には笑って終われるようないい記録が出るようにベストを尽くしていきたいと思っています。最後にサポートの皆さんや応援してくれた皆さん、ありがとうございました。



100mに出場した東條です。高校から陸上を始めた初心者でありながら、1年の冬に右脚の肉離れを起こしたことで2年のシーズンの大半を棒に振り、その後ももう片方の脚の調子を悪くしたりと、満足な走りが出来ませんでした。今回の大会でも個人的に良い走りが出来たかと言うと全くそんな事は無く、上手に身体のケアをする事も出来ない自分を不甲斐なく思いました。しかし、どの様な結果になろうと残る大会は僅かしか無く、後悔の無い様に部活を引退する為に、自分にやれる事を全力でやるしか無いのだと気を引き締める思いも同時に持ちました。自分は満足 of いく結果ではありませんでしたが、チーム全体としては、シーズン初めにも関わらず、自己ベストを更新する選手が多数でました。悔しさも有りますが、それ以上にチームの一員として大変喜ばしく感じました(特に、新1年が好タイムを記録している点)。桐朋高校陸上部は今後も勢いの有るチームとして活躍していくことと思います。

◇2015/04/01

中学・豊島区ジュニアが終了しました。

この大会は昨年から2度目の出場ですが、昨年は棒高跳が中止されるくらいの荒天で、記録も低調に終わりましたが、今年は午後にやや風が強かったものの、素晴らしいコンディションで競技することができました。大会3日前まで合宿だったので、疲労感の残る者も少なくなかったはずですが、結果的には自己ベストを更新した選手がとても多く、早速冬のトレーニングの成果が記録となって表れてくれました。一方、怪我や体調不良に伴いやむを得ず棄権となった数も相当数あり、こちらは今後期待していきたいところです。

いよいよ2015年シーズンの始まりです。今年中高ともに大きな成果を出せるだけの個人の力とチームの力がありますので、桐朋陸上競技部の歴史に残るようなシーズンにしていければと思います。



豊島区ジュニアの閉会式