

2016年度 トピックス

2017/02/09

春合宿の案内です。3月25日～27日まで三増陸上競技場にて春合宿を行います。宿泊は例年通り大進館となります。OBの方でご協力いただける方がいらっしゃいましたら、2月中を目途に顧問まで連絡ください。どうぞよろしくお願いいたします。

2017/02/05

中学・全日本ジュニア室内が終了しました。(映像は[こちら](#))

中学男子 走幅跳 麻沼 慎太郎(中3) 6m75 第5位

準備期トレーニングの一環として、そして2017年度のシーズンに向けての課題の確認の意味を含め、全日本ジュニア室内に出場してきました。規模としては全国大会と同等とみなすこともできる大会である以上、出場するからにはよりよい結果を持ち帰りたいところですが、それ以上に中身の方が重要であるという点は、再三確認した上で出場してきました。

跳躍としては、助走のスタートはよかったものの、その流れを踏切まで維持することができず、消極的な踏切になってしまいました。これは昨シーズンより継続的に課題となっている点で、そういった意味では、今回の試合を通じ、よりはっきりと、そしてより強固に、この点が今後の課題となっていくことを再認識することができました。

中学生としての試合もあと1試合は残されていますが、実質的にはいよいよ高校生として、次のステップに進んでいくこととなります。これから始まる高校生活に向け、身も心も、競技力も、ワンランクもツーランクもレベルアップしていかなければなりません。



2017/1/11

明けましておめでとうございます。2017年も桐朋中学高等学校陸上競技部をどうぞよろしくお願いいたします。さて、今回は1月5日に中長ブロックがトレイルランを実施しましたので、その報告です。

「1月5日に陣馬山トレイルランを行いました。中長ブロック所属の13名とOB1名の総勢14名が参加しました。9時に藤野駅前を出発し、陣馬山、景信山を經由して、13時に高尾駅に到着しました。アップダウンがあり、体力的にはかなりきつかったですが、天候にも恵まれ、楽しく実施することができました。かなりいいトレーニングができたので、今後活かしてもらえればと思います。」



2016/12/27

久しぶりの更新となりました。

24日に2学期の終業日を終え、陸上部の生徒たちは29日まで実施している年末の練習に、日々精力的に取り組んでいます。また、現在中高併せて10名近い生徒たちが各地で実施されている合宿や練習会に参加しています。来年度、一人ひとりの目標を達成するため、日々歩みを止めることなく、前進していきたいと思えます。

さて、ずいぶん時間は経過してしまいましたが、今年も校内恒例の”桐朋八種競技会”が11月を中心として実施されました。数年前に七種競技からジャベリックスローを加えた八種目に、そして更に今年からハードルを80mHから100mHに変更し、実施することとしました。上位五名の結果は以下のようになりました。

順位	氏名	総合	100m	300m	1500m	100mH	走高跳	走幅跳	砲丸投 (4kg)	ジャベ
1	麻沼 慎太郎 (中3)	8047	11.83	38.72	5:27	14.48	1.75	6.40	11.30	50
			1000	1044	790	1060	1050	1100	953	1050
2	山本 朝日 (中2)	7107	12.14	40.38	5:33	14.99	1.55	5.51	9.90	33
			940	980	760	980	850	877	860	860
3	豊田 兼 (2)	7009	12.41	39.95	5:25	15.14	1.55	5.40	8.90	34
			880	996	800	960	850	850	793	880
4	山口 幸洋 (中3)	6957	12.01	39.77	5:44	15.19	1.40	5.30	9.65	41
			960	1004	705	960	700	825	843	960
5	相澤 優孝 (中3)	6713	12.10	40.23	5:56	16.60	1.35	5.70	930	37
			960	984	645	810	650	925	820	920

トップは麻沼選手で8047点です。どの種目も中学生としては高いレベルの結果で、他選手を圧倒しました。



優勝した麻沼選手

2位と3位には中2の2名がランクイン。山本、豊田両選手とも、来年度は混成競技で全国大会を目指すことになっており、まずまずの内容かと言えます。そして4位、5位には中3の山口選手、相澤選手となりました。

長年実施してきている学内混成競技ですが、この間、種目の追加や得点の変更などを加えてきました。今後については、今年実施した種目と得点を変更するつもりはありませんので、今回の結果より非公認ではありますが、10傑としてこのHPに掲載していきます。これまですぐれた結果を残してきた先人たちも多数おりますが、ご了承ください。

今年も残すところあと数日となりました。嬉しいこと、悔しいことなど、いろんなことを経験し、また多くの皆様にお力添えをいただきました。来年もどうぞ桐朋中学高等学校陸上競技部をよろしく願いいたします。それでは皆様、よいお年をお迎えください。

2016/09/28

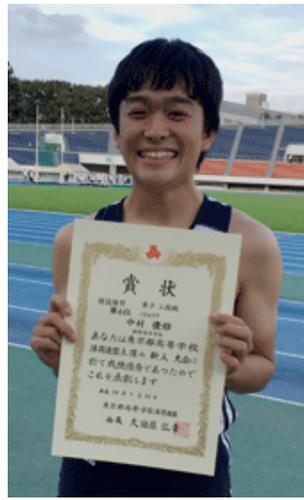
高校・都新人が終了しました。

三段跳に出場した中村優雅選手(高1)が、自己ベストを1m更新するジャンプで、6位入賞！

都新人大会で三段跳に出場した高1の中村です。この大会は高1で出場する最後の大きな大会で、絶対にいい記録を残そうと決意して挑みました。

支部新人では12m79の結果でしたが、この記録は本選の予選通過記録である13mにあと少しという状況で、なんとしても決勝に行こうと思っていました。本選までの3週間、先生から教えてもらった課題を中心に練習してきました。

その結果、予選では自己ベストを大幅に更新することができて無事に決勝に進むことができました。決勝は緊張もしましたが、みんなの応援もあり13m77と更に自己ベストを更新することもできました。遅くまで応援してくれた陸上部のメンバー、指導して下さった先生方、本当にありがとうございました。来年は14m以上を目標にして頑張りたいと思います。

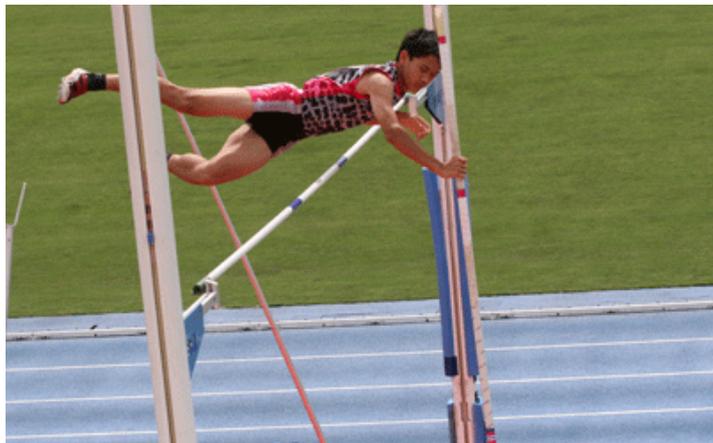


2016/08/15

(長らく更新が滞ってしまいました、申し訳ありません)

夏休みも後半になり、この間、特に中学生はシーズンを通して最も大事な時期を過ごしています。7月の都総体、通信大会と2つの都大会を終え、2名の選手が先日開催された関東大会に出場しました。

まずは棒高跳の久木田啓彰選手(中3)です。久木田選手は棒高跳を始めたのは中学2年の6月ですから、わずか1年余りで関東大会に出場するまでに成長しました。都総体では3m60の4位でしたが、2週間後の通信大会では3m90をクリアし3位となり、第3代表として関東大会の選手に選出されました。関東大会では、予選通過となる3m90をクリアすることはもちろん、4m10をクリアすることを目標に挑みました。結果は予選は通過したものの、決勝では4m00をクリアできず、3m80で13位という結果でした。記録としては目標には届かなかったものの、試合を終えて、今後に向けて更に前向きな気持ちが芽生えたことが何よりの収穫でありました。(映像は[こちら](#))



今回関東大会に棒高跳びで出場した74期久木田啓彰です。

関東大会では3m90cmで予選通過したものの、決勝は4mが跳べず入賞できずに終わってしまいましたが自分にとって、とてもいい経験でした。関東大会に出場できたのは陸上部の仲間達や同級生、学校の先生方、都選抜の先生方や一緒に練習した仲間達などの多くの人達からの励ましがあつたからです。多くの人に支えられて短期間で記録が伸ばせました。携わってくれた多くの人に感謝の気持ちでいっぱいです。桐朋陸上部の10傑の1位(4m)を跳べるように残りの大会も頑張ります。高校でも経験を生かして頑張っていきたいです。

そして、走幅跳に出場した麻沼慎太郎選手(中3)です。中体連では、例年強化指定選手を選出し、年間通じて強化練習会を実施していますが、麻沼選手は今年度のリーダー的な役割を任されることが多く、関東大会に関しても東京都選手団の男子キャプテンを務めました。周囲からの期待値も高く、相応のプレッシャーもあったことと思いますが、本番では見事なジャンプで優勝を勝ち取りました。記録も、追い風参考とはいえ7mを越え、大会最優秀選手にも選出されました。地元東京開催の関東大会男子キャプテンとしての役目をしっかりと果たしてくれました。

しかし、ここまではすべて通過点です。今年の集大成は、当然8月24日(水)の全国大会となります。この日に向け、できうる限りの準備を整え、そして大会当日は麻沼選手がここまでのトレーニングの成果を発揮してくれることを願うばかりです。(映像は[こちら](#))



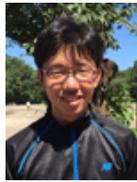
走幅跳に出場した3年の麻沼です。

昨年に引き続き東京都の代表として出場させて頂いたのと同時に、東京都選手団のキャプテン及び開会式での旗手に選んでいただきました。結果は7m06cmで優勝、さらに男子最優秀選手賞に選出されました。

この関東大会でやっと1つの目標である7mを跳べましたがまだまだです。東京都中学記録、全国優勝を目指しこれからも努力していきたいと思えます。競技が終わったあとに、おめでとうと言ってくださった方々 こんなに暑い中応援に来てくれた陸上部のみんな、本当にありがとうございました！ 次の全国大会に切り替えて頑張ります！

ここからチームとしては後半戦となります。高校生は多摩選手権、私学大会を経て、支部新人を迎えることとなりますが、高3生が全員引退して以降、とてもスムーズに次の代へ部の運営が引き継がれているようです。一人でも多くが都新人へ進み、関東新人、そして2017年の飛躍へつなげていきましょう。中学生にとっては6年連続総合優勝している私学大会はとても重要な大会となります。今年は全国大会との兼ね合いもあり、適材適所の出場種目を決定することはできませんでしたが、この私学大会をきっかけに、秋の支部大会へ弾みをつけていきましょう。





こんにちは。桐朋高校71期陸上競技部で円盤投、そしてフィールドブロック長やっていた山下です。

先日の南関東大会に出場しました。結果はシーズン最低の記録に終わりインターハイ出場という目標には届きませんでした。円盤投を専門種目にしてから2年足らずでここまでやってこれると思っていませんでした。

中2の夏に陸上に出会い、当初は走高跳を専門種目にしていました。走高跳から円盤投を始めた理由はたくさんあるのですが、1番の理由は「面白そうだからやってみよう」というものです。高校から加わる種目に興味があったので三段跳や槍投げにも惹かれたのですが、1番飛ばなさそうな、球でも棒でもない形状の物を誰よりも遠くに投げる事に挑んでみようと思ったのです。しかし桐朋には専門的な指導者はいないので、試行錯誤を繰り返しながらサブ種目として取り組んでいました。段々と記録が伸びていく中で都の強化合宿に呼んで頂けたり、高2の都総体で予選落ちを経験したり、その年の都新人で優勝して関東新人に出場したり、ひたすら突っ走って高3になって南関東大会出場というレベルまで来る事が出来ました。これは1人の力では成し遂げられなかったと思います。OBの方や後輩達、東京都強化の先生方、東京都の他校の選手、関東合宿で出会った他県の選手など、たくさんの人と関わりながら取り組む事が出来たからだと思います。

陸上競技は個人種目です。試合で走ったり跳んだり投げたりするのは個人です。でもその個人が走ったり跳んだり投げたりするのに、たくさんの方の思いが詰まっているのが陸上競技だと僕は思っています。こんなに熱くなって取り組んだ事は今後もう一度有るか無いかだと思います。約4年半、長いようであつという間でした。こんな僕に関わって下さった方々、ありがとうございます。

2016/06/29

高校・南関東大会が終了しました。

円盤投 山下 直紀(高3) 31m56 (映像は[こちら](#))

桐朋の投擲としては初？となる南関東大会出場でしたが、結果は自己ベストに遠く及ばず、内容的にも思い描いていたものとはかけ離れたものとなってしまいました。今回、大会を迎えるにあたっては、十分な自信をもって南関東大会を迎えられたとは言えず、最後の最後まで試行錯誤を繰り返しながら当日を迎えたという状況です。本人は、自分の身体と向き合いながら技を磨いてきましたが、結果に結びつけることはできませんでした。

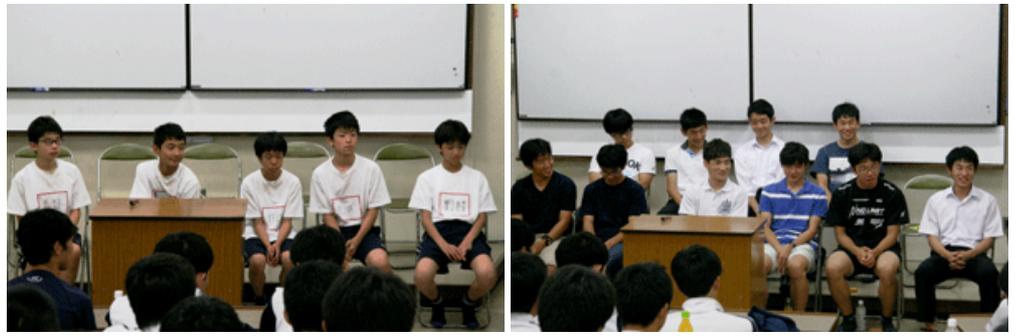
結果は結果として受け入れるしかありませんが、しかし、山下選手の日々のトレーニングに向き合う姿勢については、高校生アスリートとして高い水準に達していたと思います。それは、自立した活動ができるレベルまで達していたとも言えます。明確な目標設定と、明確な課題意識を持ち、自分に必要なトレーニングをコツコツ積み上げ、また一つのトレーニングが本当に自分に必要だと理解しているので、すべてのトレーニングがとても主体的なものでありました。

南関東大会の結果は散々ではありましたが、意識レベルと日々の取り組みについては、是非後輩たちにも見習ってほしいものでありました。

2016/06/13

陸上競技部として、新入生歓迎会を開催しました。

今年は現段階で6名の頼もしい新入部員達を迎えることができました。これから陸上競技を通じ、嬉しいことや悔しいことをたくさん経験することになると思います。そのような様々な経験を通じ、大きく成長してくれることを願います。また、同日に71期高3を送る会も実施しました。今週末に開催される南関東大会に出場する山下直紀選手を除き、全員が学年別大会をもって陸上競技には区切りをつけることになりました。陸上競技部としては、新たな体制で始動していくこととなります。



※部員に「ウェアの注文」(6月18日まで)と「保護者会の案内」(6月22日まで)を配布しましたので、提出をお願いいたします。

保護者会は7月2日(土)14時～教科教室棟1階視聴覚室となります。上履きと靴袋をご持参ください。

2016/06/09

高校・学年別大会が終了しました。



学年別大会でやり投げに出場した高3の越智です。
中3から陸上を始めた僕は、当時、陸上について何も分からない状態でした。中学でやっていたバスケット陸上では動きが根本的に違い、苦勞することも多かったです。特に跳躍には必須のバウンディングは、できず苦勞しましたが、続けて行くうちにどうにか形にはなりました。初めは、そのように苦勞もしたけれど、仲間や先生から聞いたり、見ながら探ったりして、徐々に技術を掴んでくると、もっとうまくなりたくて、それを続けるうちに記録も伸びるので、楽しみながら今まで陸上を続けてこれました。

都総体で負けて、引退試合と決めていた今大会は、僕が前々から目標にしていた桐朋記録を投げようと意気込んで望みましたが、届かず、悔いが残る結果となってしまいました。しかし、桐朋記録を狙えるまで自分が成長できたのも、楽しんで陸上を続けてこられたのも、僕を支えてくれたみなさんのおかげだと思っています。先生方、先輩方、陸上部のみなさんには感謝してもきれません。本当にありがとうございました。

最後になりますが、これからの高2主体の陸上部の活躍を心から願っています。一試合一試合、悔いの残らないようにがんばってください！

こんにちは。100mと4×100mリレーに出場した、高3の関根です。



今回の大会は高校生活最後の大会でした。100mでは、シーズンベストではありましたが、目標であった11秒台に乗れなかったのが悔しかったです。4×100mリレーに関しては、しっかりとバトンを繋ぎ、100mの悔しさも含め全力を出し切れたので、満足しています。

僕は中1からずっと陸上部一筋でやってきました。初めは幅跳びとハードル、中2から中3にかけては棒高跳び、という様々な種目に取り組む機会を得ることができました。どの種目にも特徴があり、その特徴を知ることによって陸上の楽しさをより体感することができました。高校に入ってから種目を短距離に絞り、自分の動きと向き合いながらより専門的に練習を積み重ねていました。

陸上競技は個人競技といえど、1人で全てをやり切ることは不可能です。仲間達と切磋琢磨することで成長していくものです。そういった点で僕は先輩・後輩・同期の仲間達、そして先生方に恵まれていました。高2の春、僕は桐朋祭に専念するために2~3ヶ月陸上部を離れていました。正直なところ、桐朋祭が終わり部活に戻ることに對して多少の抵抗がありました。ですが自分が部活に復帰した時、前と変わらず接してきてくれました。「やはり自分の居場所はここなんだな」と思いました。そう思わせてくれた仲間達には本当に感謝しています。今回の大会でも、後輩の献身的なサポートのおかげもあり、試合に落ち着いて臨むことができました。

こうして今までの陸上人生を振り返ってみると、練習、合宿、休憩中の先輩や後輩との他愛のない会話、上の大会を目指して一致団結した時の一体感など、一つ一つのことが自分にとってかけがえのない宝物になっていることに気付かされます。そういった意味でも陸上部は僕の中高生活、そして今後の人生においてとても大切なものになっていく気がします。

僕たちの代は大半がこの大会で終わりですが、陸上部にはまだ高3が手塩をかけて育ててきた後輩たちがいるので、不安はありません。後輩達には自分たちの個性を生かしてのびのびと陸上を楽しんでもらいたいです。みんなの成長した姿を自分の目で見届けられないのは少し寂しいですが、後になって顔を出した時に良い報告が沢山聞けることを心待ちにしています!!! 陸上部に入って本当に良かったです! ありがとうございます!!

2016/05/30

高校・都総体が終了しました。

祝 円盤投 山下直紀(高3) 38m10 第6位 南関東大会出場(映像は[こちら](#))

キャプテンでありエースでもある藤本選手が、昨年からのケガのため、400mで無念の決勝7位。また、棒高跳では6位入賞が期待された田村選手がNM。更には400mRは予選9位、1600mRも予選9位。本校としては非常に厳しい状況が続く中迎えた最終日、何とか山下選手が南関東に滑り込んでくれました。内容については、最近の不調から脱却できたといえるものではなく、視界良好とは言えません。しかし、可能性のある限り、インターハイへの活路を見出していきたいと思います。

出場した選手たちは苦戦を強いられた都総体でしたが、チームとしてのサポートや応援する姿勢はしっかりと成果が出たと思います。高3生中心に、よく頑張ってくれました。来年以降も是非引き継いでいきたい取り組みだったと思います。

今回の都総体で4×400mリレーを走った高校マネージャーの斉藤です。僕はこの都総体でマイルリレーに出場するにあたって様々な思いがありました。

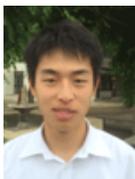
まず、僕はかなりのプレッシャーを感じていました。僕は一昨年の秋からマイルの補欠となりサポートなどでずっとマイルメンバーの先輩方を比較的近くで見してきました。本当に先輩方は速くて、圧倒されてばかりいました。新人大会でいきなり関東大会まで行き、去年の都総体でも順調に南関東大会まで進みました。しかし、今までの桐朋陸上部で1番速いマイルメンバーが抜けた後は僕の代が引き継がなければいけなかったのです。正直、それは僕の中でとてもきついことでした。精神的にも辛くて、戦力的にも大きなダウンでし

た。そんな中で臨んだ去年の新人大会も先輩方のタイムより10秒も遅いタイムでした。自分も、そしておそらく周りの人も今年のマイルはどうなってしまうのだろう…と思っていたことと思います。ただ、冬練に入る前に短距離でミーティングをして、都総体で3分20秒を切って南関東大会に行くという目標を立てました。しっかりと冬練を積めば不可能ではないタイムだと思いました。

そしてもう一つ、僕は中1の初めから陸上部に入り一生懸命練習してきました。ただ中学生の頃はずっと4継の補欠でサポートやビデオ撮影に徹していましたが、タイムが遅いのが当たり前だと思い自分の仕事をこなしていましたが、やはりどこかで悔しい思いがありました。中学生のとき、関東大会を目指すチャンスなど僕にはありませんでした。この高3での都総体が、僕にとって自らの力で関東大会を掴み取ることが出来る最初で最後のチャンスでした。僕にはこのチャンスを絶対に掴み取ってやるという思いがありました。

そんな色々な思いで臨んだ都総体、結果は9位で予選落ちでした。9位だけは絶対にダメだと思っていた中でのこの順位だったので悔しさはありませんでした。ただただ悔しいの一言でした。しかし、僕にはもう次はありません。この悔しさは後輩たちに晴らしてもらいしかありません。なので僕が感じたことを残りの期間で後輩たちに伝えていければと思っています。

ダラダラと語ってしまいましたが…他にも書ききれないくらい色々なことを考えて僕は都総体に臨みました。今は悔しさがほとんどですが、藤木、真田、僕、藤本で走った3分20秒52というこのタイムがいつか誇りに変わればいいなと思います。サポート、たくさんの応援本当にありがとうございました。

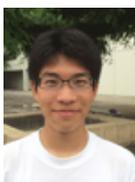


400mとリレーに出場した藤本です。

僕にとってリレーはとても思い入れのある種目でした。高1の春から先輩達と一緒に走ることになり、今まで多くの上位の大会へ連れて行ってもらいました。それは自分の陸上人生において、陸上の楽しさやチームで戦うことの大切さを教えてもらった、とても価値のある経験となりました。最高学年になり、今度は自分のチームで先輩達と同じ思いを経験させてあげたいと思っていました。しかし全国大会へ行くと言う思いは叶いませんでした。悔しい思いで一杯ですが、目標を持って上を目指すことや、チームワークの大切さは伝えられたのではないかと思います。

陸上部に入部した当初、僕はそれほど速く走ることができませんでした。しかし、上を目指して頑張ろうという先生の言葉があり、その言葉を信じてきた結果ここまで来れたのだと思います。陸上はやるだけ自分に返ってくる種目だと思います。それだけの練習メニューが、桐朋にはあります。

僕にとって陸上部で学んだ目標に向かって努力をする姿勢はこれからの人生にもとても役立つと思います。ここまで怪我に悩まされながらも、続けることができたのは支えてくださった先生方、仲間達、応援してくださった皆さんのおかげです。ありがとうございました。桐朋陸上部は最高の部活です！



都総体で4×100mRに出場した短距離ブロックの増永虎大です。

昨年も僕は、都総体で4×100mRを走りました。その時のチームも走力があって強かったのですが僕が足を引っ張り、思うような結果を得られずに終わってしまいました。その日に悔し涙を流してから、次は必ず決勝に行き、南関東に出場しようと強く思うようになりました。

今年の支部予選が終わって、藤本を除くリレーメンバー3人の個人種目で都総体への道が断たれてから、チームとしてのリレーに対する想いが一層強くなりました。総体当日は、けがを押して藤本が400mを走り、7位で南関東を逃してから、チームの緊張感はまた一層高まりました。チームとしては、最高の雰囲気でした。

個人的には、支部予選が終わって、自分の高校での陸上人生で残された道がリレーだけになってから、都総体を最高の状態で迎えるために自分の生活習慣を改めました。練習の疲労を翌日に延ばさないようにアイシングやストレッチを毎日欠かさず、質の高い長時間の睡眠を2週間続けました。前日のスポーツ大会は出場せずに応援に努めました。当日は、御守りを持参し、身

に着け、競技場に行く前に家の近くの神社に挨拶をしました。心も身体も、過去最高の状態でした。

人事はつくしました。あとは天命を待つだけでした。

それでも9位でした。

悔しいです。「今年はレベルが高かったんだからしょうがない」や「過去の先輩で自分たちより速いのは1チームしかいない」といった励ましは正しいけれど、正しい分だけ更に悔しいです。でも、これが僕らの実力でした。予選で負けた以上そこで終わりです。桐朋歴代2位の記録を出しても、敗者です。「桐朋陸上部」を代表して、仲間の想いを背負って走りましたが、期待に応えられませんでした。申し訳ありません。

僕らが引退すれば、次は後輩の番です。一緒に走った2人や、あの時間を共有した人たちは、多くの経験値を得たと思います。この経験値は多分、これからの陸上人生で大きな力になると思います。次の目標に向かって頑張っ

ね。
リレーを走ってから2週間ほどたちますが、胸の中にぽっかりと穴が開いて、何をするにも気が進みません。この喪失感はいずれ消えると思いますが、9位という順位や、8位までの0.17秒は、これから先、何十年たっても、忘れることはないと思います。

最後に、高3で都総体を終えた今、中1からずっと桐朋の陸上部員でいられてとても嬉しく思っています。沢山の先生、OBの方々、先輩、後輩、保護者の皆様、そして同学年の仲間たちに恵まれて、幸せな6年間でした。本当に、ありがとうございました。



2016/05/10

中高・豊島区春季および東京選手権が終了しました。

GWから週末にかけ、多くの選手が大会に出場しました。豊島区春季は夢の島特有の強い風に見舞われ、多くの種目で追い風参考となりましたが、風の合間で行われたレースでは、幸運にも公認記録も生まれたようです。5月になり、中学生はここからシーズンが始まっていく意識ですが、高校生は都総体を間近に控え、一つの山場を迎えています。

また、先週末の東京選手権には、中学走幅跳到麻沼選手(中3)と豊田選手(中2)の2名が招待され、出場しました。

祝 走幅跳 麻沼 慎太郎(中3) 優勝
6m80(+3.1) 公認:6m79(+1.0) 桐朋中学新記録 (映像は[こちら](#))

前日の練習ではやや助走に迷いが生じたものの、最終的にはしっかりとイメージを整理し、本番を迎えました。記録的にはここからどこまで高めていけるかということだろうと思いますので、7月8月に向けて歩みを進めていければと思います。

今週末には高校の都総体が始まります。まずは南関東大会進出に向け、陸上競技部一丸となり戦い抜きたいと思います。

高校・支部予選が終了しました。

個人9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。今年はあと一步で都総体の出場権を逃した選手が目立ちましたが、都総体に進む選手は次の南関東に向け、更に調子を上げていきましょう。



今回1500mに出場した高3の高橋です。
今年の冬練、合宿あたりから「今年が自分にとって高校最後の年なんだ」という思いが強くなり、練習一つ一つ集中してこなすことができ、とても納得のできる練習ができてました。そんな中で迎えた支部予選。4分20をきって決勝にいくという目標を掲げて出場しました。結果は4分19秒だったのですが決勝までは後一秒及びませんでした。結果としては自己ベストを久々に大幅に更新し、素直に嬉しい気持ちなのですが、決勝に行けなかった点ではとても悔しいです。
僕にとっては、6月の学年別が最後の大会になります。最後には悔いを残さないように、さらに一層身を引き締めてこれからの残り少ない練習に取り組んでいきたいです。



今回三段跳と走幅跳に出場した高3の當麻です。
高3になり試合数も限られている中でシーズン1、2試合目で結果を出している仲間が多い中、自分は思うような結果が得られずいつもは感じない焦りを感じていました。そんな中で迎えた支部予選で三段跳では12m31cmで13位、走幅跳では5m28cmという結果になりました。走幅跳は自己ベストから40cm以上下回り、三段跳では自己ベストでしたが都大会に届かず、自分の力を最大限使えなかったところがあり、とても悔しいです。
例年に比べて5支部のレベルが上がっていて、自分のベストでは届かないことも試合前でわかっていたので、心に余裕が無く跳ばなければならない感情が自分の不安を掻き立てていました。高3の「重圧」に押しつぶされてしまい、メンタル面で弱さを露呈してしまったと思います。
最後になりますが、指導して下さった先生、応援やサポートしてくれた仲間や後輩にはとても感謝しています。都大会に勝ち進んだ人は南関東やIHまで勝ち進んでください！

ちなみに、今年度より中高ともユニフォームが変わりました。



中学・中学生春季競技会が終了しました。

祝 走幅跳 麻沼 慎太郎(中3) 6m65(+0.2) 桐朋中学タイ記録(映像は[こちら](#))

初日は天候に恵まれましたが、二日目は雨に加え、走高跳のマットが吹き飛ばされるほどの強風となり、大変な一日となりました。そんな中でも、二日目の最もコンディションの悪い時間帯に実施された走幅跳で麻沼選手が自己ベストを更新し、更にこの記録は1988年に走幅跳で全国優勝された松井裕二氏の桐朋中学に並ぶ記録となりました(全国大会では追い風参考で6m75で優勝)。その他でも棒高跳の久木田選手が自己ベストを50cm更新する3m60をクリア、3000mに出場した鈴木選手が初レースでは立派な10分27秒01、110mHに出場した山本選手は強い向かい風の中自己ベスト更新などなど、全体としても着実に力をつけている印象です。

次はGW中の豊島区春季となり、それが終わればいよいよ都大会予選となる地域別大会です。

2016/04/14

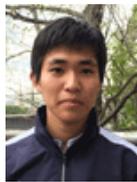
高校・第一回強化競技会が終了しました。高校生は今回でシーズン2試合目となりましたが、前回の支部春季に引き続き自己ベストを更新したのも多く、競技の中身についても充実したものであったようです。特に高1で良い記録もありますので、高2、高3とともに勢いに乗って支部予選から都総体につなげていければと思います。



4×100mと4×400mに出場した藤木健人です。
4継では失敗してしまったものの、いい経験となりました。マイルは400mすら走るのが初めてでとても大変でしたが今後はチームの足を引っ張らないように頑張りたいと思います。

2016/04/04

高校・支部春季競技会が終了しました。
先日の中学生の続き、高校生もシーズンインとなりました。両日とも気温が低く、二日目は雨もばらつくコンディションではありましたが、自己ベストを更新した選手も比較的多く、全体としてはまずまずの初戦となりました。



今回200m、400m、4×400mを走った松井です。
長い冬練が終わり今年度初の試合を迎えました。僕は、400mを専門にしている、冬練では中間疾走が落ちないように練習してきたのですが、今回の試合では練習を上手く生かせず悔しい結果となりました。
今回の試合は、2日間とも良い天気と言えない中でしたがベスト記録を出した選手も多く、チームとしては良い雰囲気です。そして、試合に朝早くから競技場に来て場所の設置をくださった方々、その人達のおかげで良いコンディションで試合に臨むことができた選手も多いと思います。本当にありがとうございます。シーズン最初から記録を出した人もいます。記録を出す事ができず悔しいです。どうやって改善するか、考えて練習をして次の試合に繋げたいです。



今大会100mと三段跳に出場した高1の中山です。
高校生として初めての試合であり、初めての三段跳ということで普段より緊張しました。1種目目の100mは悪条件下ということもあり不甲斐ない結果となってしまいました。しかし、その直後の三段跳では12m台の記録を出すことができたのでまずまずの結果に終わったと思います。
これからいよいよ本格的にシーズンが始まりますが、着実

にベストを更新し、出来るだけ上のステージへ進めるよう練習に励みたいで
す。

2016/04/01

中学・豊島区ジュニアが終了しました。

あっという間に冬のトレーニングを終え、いよいよ2016年度シーズンが始まりました。この間、それぞれのブロックで試行錯誤を繰り返しながらトレーニングを積み上げてきましたが、まずまずの手ごたえを感じながら今大会を迎えることができました。

そして、大会を終えてみればほとんど全員が何らかの種目で自己ベスト記録を更新することができ、幸先の良いスタートを切れたようです。とは言っても、勝負の7月に向けてまだ4か月ありますので、今回の結果を踏まえて、ここからどれだけ記録を伸ばしていけるかが今後の焦点になります。そのためには、常に現状を把握しながら、一歩ずつ歩みを進める意識が必要になります。

今年の中学生は部員は少ないものの、例年以上に高い意識で競技に取り組めており、日々の練習にも強い意欲が感じられます。チームとして、そして個人として、目標を掴み取れるよう、突き進みたいと思います。