

2017年度 トピックス

2018/2/20

大変遅くなりましたが、高校・都駅伝に出場した選手のコメントを掲載します。

1区を走った高二の榊原です。

一年前の駅伝で僕らは先輩と共に桐朋新を目標に掲げて走りました。実際去年は強いメンバーが揃っていて、僕自身いけるのではないかという思いがあり臨んだ駅伝でしたが、結果は残念なものになってしまい桐朋記録の足元にも及びませんでした。最後のミーティングで泣いている先輩方を見て自分達の代でリベンジしてやろうという強い思いが芽生えました。

去年、駅伝が終わったあと宮下先生から指摘されたメンバーのつながりの弱さを克服するために、僕ら中長距離はこの夏から桐朋駅伝部として共に走ってきました。練習メニューも自分達で話し合っ作り、一年前の自分達に何が足りなかったのかを考えました。去年の練習ではまず圧倒的に距離が足りなかったのも、今年とはとにかく走り込み、駅伝が近づくにつれて、本番に近いより実践的な練習で10~12キロのペース走や3~10キロのロード練などを取り入れていきました。その中で目標タイムを達成する仲間が出てきたり、僕自身目標の34分代が練習の中で出たりして、今年はいけるという確信が生まれてきました。

駅伝当日は11月とは思えない暑さで、スタート前からあまりいいタイムは出ないかもしれないという思いはありました。それでも今まで34分1桁を出すだけの練習はしてきたし、自信もありました。

駅伝がスタートし五キロ通過のタイムを見て愕然としました、そこから諦めずに粘りましたが、上げることができず、34分1桁はおろか34分代で走ることもできませんでした。宮下先生が言っていた「駅伝は1区で決まる」という言葉通り僕から繋がった襷は目標タイムからどんどん遅れていき結果的に全体として去年より悪いタイムになってしまいました。あんなに頑張ってきた練習してきた駅伝が一瞬で終わってしまったことに、悔しさよりも虚しさを感じました。駅伝の終わった今、あれだけ頑張ってきた練習に前ほど熱がはいらず、何を目標にすればいいのかわからなくなっています。

最後に、今回こんな結果になってしまいましたが、応援の力というものは走っていて確かに感じることができました。短距離フィールドの皆さん本当にありがとうございました。

二区を走った二村です。

まず初めに、考査期間中にも関わらず、朝早くからテントを設営したり、走っているときに沿道から声を枯らして応援したりしてくれた陸上部の皆さん、そして忙しい中わざわざ応援に駆け付けてくれた保護者や先生の方々、本当にありがとうございました。今年の駅伝は非常に悔しい結果となってしまいました。目標であった2時間25分台というタイムは、初めこそハードルの高い目標であったものの、本番直前には現実的に可能な数字になっていました。しかし、当日の個々のコンディションや気温など、様々な条件が重なり、ついに達成することはできませんでした。

駅伝までの練習では、皆が着々とタイムを縮めている中、僕はなかなかタイムが縮まらず、とても申し訳ない気持ちでいっぱいでした。それでも皆は僕

を励まし続けてくれました。だからこそ、本番では今までで最高の走りをして、少しでも皆の力になろうと思って臨んだ当日ですが、ベストのタイムは出せず、不甲斐なさを感じています。僕はまだ来年がありますが、今年で最後の高2の先輩方のことを考えると、いたたまれなくなりました。また、駅伝後のミーティングで涙を流している先輩を見て、自分が本気で駅伝と向かい合っていたのか、自信がなくなっていました。もちろん、一生懸命やったつもりではあるのですが、覚悟をもって死ぬ気で走ったかと問われれば、自信をもって背けないように思います。心のどこかで浮かれていた部分があったことは認めざるを得ません。僕はそれが本当に悔しくて、自分にもすごく腹が立ちました。来年は自分にとって最後の駅伝になりますが、今年のリベンジを果たせるよう、死力を尽くして走りたいです。

3区を走った花崎です。

9月上旬、駅伝に向けて練習が始まりました。練習を重ねるごとに、チームがまとまりを持ち、個人のコンディションも上がっていきました。最後の調整でのペース走では、多くのメンバーが良いタイムで走り切り、良い雰囲気でも駅伝を迎えることができました。当日、テスト期間中にも関わらず、朝早くから設営してくれた陸上部の皆さんのおかげで、とても良いコンディションで本番を迎えることができました。そして、皆様の応援は走っている最中、とても励みになりました。応援ありがとうございました。

こんにちは。4区を走った東です。

まず初めに、今回テスト期間中にも関わらず応援に来てくれた陸上部の皆さん、保護者の方々ありがとうございました。正直、今回走りきることができたのも、応援のおかげで最後まで粘れたからだと思います。

さて、今回の駅伝では8kmを走りました。走る前までは8kmという長さによる不安とそれを走るという期待が入り混じっていました。いざ走ってみると5kmまでは順調に走れました。しかし、6kmあたりから集中が切れ、肺も痛くなり、ペースがぐんと落ちてしまいました。そこからは応援のたびにペースを少し上げては落ち、上げては落ちの繰り返しでした。かなり辛かったのを覚えています。

今回の駅伝は天候にかなり左右されました。10月中は雨が多くて十分に走れず、また駅伝当日は11月らしからぬ暑さで、体調をうまく整えられませんでした。結果として29分22秒で順位を7つぐらい上げることができました。しかし、目標タイムより1分近く遅く走ってしまい、悔いの残るものとなりました。

さて、今度は僕たちが中心となって駅伝を走る番です。次回の駅伝の目標タイムを2時間27分として、35位を目指して頑張っていきたいです。

5区の3kmを走った渡辺です。中学1年生の時から陸上競技部に所属していますが、今まで一度も駅伝で走ったことがありませんでした。駅伝で走ることはとても辛そうなことだと思いつつも、先輩や同学年たちの走りに憧れ、一度は駅伝で走りたいと思っていました。駅伝のメンバーの中でも特に走力がなく、駅伝で走るという経験もなかったので、練習においても常にメンバーに支えられる側であって、かなり大変な思いをさせたと感じています。練習の際に、自分が既に走っていたのにも関わらず、併走してくれたメンバーもいて、そのような数々の支えには今でもとても感謝しています。

試合当日の午前中に自分の走るコースの下見をする時間があり、自分の走るコースを見て、その区間が最も短い区間であるとはいえ長いものを感じられ、不安になりました。試合の当日の天気は晴れで予想外に暑かったので、後半にペースが落ちてしまうことを恐れ、レースの序盤は少し控えめのペースで走りました。1km地点の通過タイムは11分切りを狙うことのできるもので

したが、中盤に失速してしまいました。最後に追いつけてくるチームがいたので終盤は少しペースが上がったものの中盤で落ちた分を取り返すことは出来ず、結局11分を越した状態で襷を渡すことになり、不甲斐ない結果に終わってしまいました。3kmにおいて11分を切って走れたことは一度もなかったので、せめて11分は切ろうということを目標に掲げていましたが、結局目標を達成することは出来ませんでした。3kmで11分を切ることは当たり前であるメンバーの中で一人だけ駅伝で走ってもそれを成し遂げることが出来ず、結果としてチームの足を引っ張ることになってしまい、とても情けなく思います。終盤にペースを上げることが出来たのは追いつけてくるチームがいたからであって、もしもそうでなければきっとペースが上がらないまま走り終えていたのだらうという思いが強く、自分の心の弱さを痛感しています。

陸上競技というものは多くのものが個人技であって、記録が良くなかったとしてもそのことが他の人の記録に直接影響することはない競技がほとんどなので、今まで個人競技しかやってこなかった僕は自分の走りというものに責任を感じたことはほとんどありませんでした。しかし、駅伝という団体競技に参加することになって初めて自分の走りというものに責任を感じました。そしてこの経験が、これからも部活を続けていきたいと思うきっかけとなりました。チームの期待に応えられなかった上に迷惑までかけてしまいましたが、駅伝で走ったことはとても意味のある経験になったと思います。悔しい思いが残りましたが、応援はとても力になり、心の支えになりました。応援してくださった方々、サポートしてくださった方々、本当にありがとうございました。

六区を走った平松です。

先日の駅伝について折に触れて思い出しますが、自分でもうまく考えがまとまりません。自分の走りに対する悔しさや目標を失った喪失感による部分もありますが、それ以上に“最後の駅伝が終わった”との思いが日を追うごとに強く感じられるからでしょう。結果は到底満足のいくものではありませんでしたが、今回の駅伝への取り組みは今までとは大きく異なるものでした。日々の練習から当日の走順に至るすべてを自分たちで考えて臨んだ駅伝というものは中高を通して初めての経験で、目標に向かってともに努力する仲間の姿に私は何度となく励まされてきました。そして、このメンバーで襷を繋いだ経験は忘れられないものとなりました。最後になりますが、忙しいところ応援に駆けつけてくださった部員の方々には感謝しています。ありがとうございました。

駅伝でアンカーの7区を走った高橋直也です。

僕は去年、中一以来初めて駅伝に出れませんでした。それまではずっと主要な大会にも出場していたので自分が応援する側につくとは全く思ってもいませんでした。それはとても悔しい経験であり、来年こそは必ず駅伝に出てみんなの役に立ちたいと思いました。あっという間に月日が流れ、今年は自分の調子も去年と比較すると格段に良くなりました。また、チームで話し合った結果、駅伝の目標タイムは2時間25分台に決定し、自分は初めてアンカーの5キロを走ることになりました。今シーズンはほとんど800mしか出場していなかったのが不安でしたが、辛い練習を着実にこなしていくにつれて自信もつき、チームもいい雰囲気になっていきました。

当日、天候は晴天で少し暑いくらいでした。最終区だったのでみんなが帰ってくるにつれて緊張が増していきました。走っていて中盤がとても辛かったですが、チームメイトや先生たちが応援してくれてなんとかゴールできました。チームのタイムは2時間30分を上回ってしまい、個人でも17分30秒を越してしまいキャプテンとしての走りも全くできずに最悪の結果となりました。今までにないくらい悔しい気持ちになり、応援してくれた人たちに申し訳ない気持ちで一杯です。この悔しさを忘れずに来シーズンも頑張りたいです。また、後輩たちには来年の駅伝も頑張ってもらいたいです。最後になりますが、応援に来てくださった方々、本当にありがとうございました。

2017/10/05

高校・都新人が終了しました。

祝	走幅跳	麻沼 慎太郎 (高1)	7m13 (+3.0)	第3位 (映像は こちら)
	三段跳	麻沼 慎太郎 (高1)	14m73 (+3.6)	第1位 (映像は こちら)
		中村 優雅 (高2)	13m85 (+1.3)	第5位 (映像は こちら)
		中山 隆太郎 (高2)	13m58 (+1.6)	第8位 (映像は こちら)
	砲丸投	奥田 知宏 (高2)	13m18	第4位 (映像は こちら)
	やり投	笠原 豪 (高2)	53m57	第5位 (映像は こちら)

男子総合 第7位 (28点)

今回はフィールド中心の出場となった都新人でありました。目標は男子総合第3位でしたが、そこには手が届きませんでした。しかし、大きく崩れることのない結果ではあったので、総合7位という成果につながりました。麻沼選手は全日本ユースに走幅跳と三段跳で、そして中村・中山・奥田・笠原選手は関東新人大会にそれぞれ出場することになります。

来年の春はより多くの選手が都総体に進み、また全ブロック一丸となって、今大会以上の結果につながっていきたいと思います。

2017/09/02

中高・私学大会が終了しました。

中学男子総合 第2位 (50.5点)

高校 砲丸投(6kg) 奥田知宏(高2) 12m58 桐朋高校新記録(映像は[こちら](#))

中学生にとっては夏の終わりの集大成として、高校生にとっては秋のシーズンに向けてのステップとしての位置づけとなる私学大会です。本校にとってはとても重要な大会ですが、特に中学生にとっては思い入れの強い大会です。一昨年まで6年連続で総合優勝することができましたが、昨年それが途切れましたので、今年はチームとして再び総合優勝できるよう、チーム一丸となって大会を迎えました。残念ながらキャプテンである豊田選手が出場できないという状況になりましたが、逆にその分を他の選手でカバーしようという機運が高まりました。

初日から選手たちは順調に成果を上げ、最後まで大きな取りこぼしもなく競技を進めることができましたが、総合優勝には届かず、総合2位という結果になってしまいました。外堀は私学大会中は中学の全国大会に行っていたので、競技の様子を見ることはできませんでしたが、最後に撮影した集合写真を見る限り、充実した大会だったのだらうと思います。残念ながら目標達成とはなりませんでした。様々な思いを共有できたのは貴重な経験になったことでしょう。

一方高校生は、砲丸投で奥田選手が自身のもつ桐朋記録を更新する投擲で、頑張ってくれました。全体的には棄権した選手が多かったのですが、この後に続く支部新人、都新人につなげて行ければと思います。

2017/08/17

報告が遅くなりましたが、中学・関東大会が終了しました。

祝 四種競技 2552点 6位 豊田 兼(中3) 関東大会出場 (映像は[こちら](#))

総体・通信両大会において優勝はできたものの、あとわずか全国大会参加標準記録に到達できず、大変悔しい思いをしてから2週間。この間、コンディションを維持しつつ、ポイントを絞ってトレーニングを継続し、関東大会を迎えることができました。台風の影響が心配されましたが、なんとか2日間競技を実施することができ、また、2日目には陸上部員がわざわざ栃木まで応援に駆けつけてくれました。

結果は上記の通り、自己ベストを大きく更新する結果で、第6位の入賞を果たしてくれました。特に初日は2種目ともベスト記録を更新し、勢いに乗ることができました。2日目、苦手とする走高跳で記録を落としたものの、最後の400mでは満身創痍の中、他を圧倒する走りで記録を挽回しました。見事な入賞でした。



2017/07/28

中学・通信大会が終了しました。

祝 四種競技 2489点 優勝 豊田 兼(中3) 関東大会出場 (映像は[こちら](#))

2292点 4位 山本 朝日(中3)

都総体から通信大会にかけて、出場する選手は各々の目標をもって2週間を過ごしてきました。中でも、都総体の四種競技で優勝および3位となった豊田および山本選手については、関東・全国大会に手が届くところまでできていましたので、なんとか通信大会での目標達成を強く意識していたことと思います。

結果としては、最後の400mまであきらめずに走りきりましたが、豊田、山本両選手とも目標達成ならずとなってしまいました。豊田選手は400mの自己ベスト52秒30を大きく更新する51秒87まで伸ばしてきましたが、全国標準にトータル11点届かずという、結果でありました。競技を終えた二人からは、悔しさが全身からあふれ出ていました。

また、冬の中体連強化練習会からこの通信大会まで、多くの先生方に多大なるご支援をいただきました。結果でご恩をお返しすることは、残念ながらできなかったと認識しておりますが、本当にありがとうございました。

総体、通信を終え、豊田選手は関東大会での入賞を目指して、そしてチーム全体としては私学大会に向けて動き出しています。

今年も中身の濃い夏になるよう、活動していきたいと思います。

2017/07/18

高校・都選抜一年生大会および国体予選が終了しました。

まず、都選抜一年生大会については、自己ベスト記録を更新した選手もおりますが、総じて、満足できるような結果には至らなかったという感が残っています。秋の都新人に向けて、今大会でも存在感を出していかなければならない大会ではありましたが、全体の中で2番手グループ、3番手グループに埋もれてしまっている印象です。東京都全体のレベルアップの勢いに、桐朋としてはついていけないのが現状です。この夏のトレーニングを強化し、秋には結果につなげなければなりません。

また、国体予選のB走幅跳に麻沼選手が出場しましたが、惜しくも全体2位となり、こちらも悔しい結果となりました。飛躍の年となった昨年でしたが、今年は自己ベストの更新に至っておりません。身体的な能力は向上していますので、跳躍フォームを改善につなげ、秋のシーズンに期待したいところです。

今週末は中学生の通信大会となっています。個々人の自己ベスト更新はもちろん、関東、全国大会出場を目指し、チーム一丸となって臨みたいと思います。

2017/07/10

中学・都総体が終了しました。

男子総合 第7位 (17点)

四種競技 優勝 豊田 兼(中3) 2473点

3位 山本 朝日(中3) 2298点

110mH 6位 豊田 兼(中3) 15秒58

2016年の11月に決めた2017年度のチーム目標は「都総体で20点以上をとり、総合で8位入賞」でありました。結果は、得点は及ばなかったものの、総合では第7位に入ることができ、チームとしては喜びを共有することができたと思います。また、入賞には及ばなかったものの、自己ベストを更新した選手が多く、全体としてはしっかりと結果につなげることでできた大会でありました。選手およびサポートしてくれた皆さん、本当によく頑張りました。

そして、今回優勝した豊田選手は関東大会の出場権を得ることができましたが、全国大会の標準記録まであと27点と非常に惜しい結果となりました。また、四種競技の場合、関東大会は2名の出場となりますので、3位となった山本選手については、次回の通信大会で挽回しなければなりません。しかし、2名とも関東ではなく、あくまでも全国大会出場に向けて、2週間調整していくつもりです。



豊田選手

山本選手

2017/06/14

新入部員歓迎会を実施しました。



～新たに陸上競技部の仲間となった中学1年生～

この日参加できなかった生徒2名を含め、現段階では9名の新入部員を迎えることとなりました。



この日、活動に区切りをつけた高3生からも後輩達へメッセージをもらいました。

高校生は高2生を中心とした新体制で、日々意欲的に活動しています。また、中学生は先日の地域別大会を終え、いよいよ7月の都総体へ向かうことになりました。そんな中、新たに9名の中1を迎えることができたことを、大変うれしく思います。



2017/06/13

陸上競技部 保護者会のご案内

期日 7月1日(土)
時間 14時～(1時間30分程度)
場所 教科教室棟1階 視聴覚教室
※上履きと下足入れをご用意ください。

昨日、ご子息へ保護者会の案内を配布いたしました。出欠確認表を6月21日(水)までに提出いただきますよう、お願い申し上げます。

2017/05/29

都総体の結果を受け、高校陸上競技部としてミーティングを実施しました。そこでは原状の把握と、これからの高校陸上競技部のあるべき姿勢について確認した上で、新キャプテン、マネージャーなどを選出する運びとなりました。キャプテンは中学からの継続で菅藤、マネージャーは毛利、ブロック長は短距離が藤木、中長距離が高橋、フィールドが中村となりました。

新体制になり数日しか経っていませんが、これから高校陸上競技部を盛り立て、ひとまずは秋の都新人、そして来年の都総体に向かっていければと思います。

また、中学1年生の入部が始まり、陸上競技部にも何人かの生徒たちが顔を出してくれました。新しい顔ぶれも迎え、日々新鮮な気持ちでトレーニングに向かっていきたいものです。

2017/05/24

久しぶりの更新となります。



先週末、高校都総体が終了しました。苦しい戦いが続いた四日間でしたが、最終日の三段跳において、高2の中山隆太郎選手が13m91(+2.2)でなんとか8位入賞を果たしました。中学1年生からコツコツ努力を積み重ねてきましたが、ようやく都大会レベルで表彰台に上るレベルまで力をつけてきたことは大変うれしいことです。跳躍としてはまだまだ粗削りで、課題も多いですが、今後も大いに期待できる選手でしょう。

また、高校3年生にとっては、同級生に個人種目での出場がない中で迎えた都総体であり、複雑な心境もあったはずですが、そのような素振りを見せることなく、最後までサポートに徹してくれました。その姿勢は大変すばらしいものでありました。

しかし、繰り返しになりますが、2017年度の都総体は、そもそもこの大会に出場できなかった種目が多かったことを含め、チームとしては大変厳しい戦いでありました。長年継続していた南関東大会出場も途切れてしまったことは、そのことを象徴する出来事でもあります。(正しい記録か確認はありませんが、ここ30年で2回目の出来事かと思われます。)

桐朋中学高等学校陸上競技部の部員は、入部の動機、個々の目標、競技力など、何から何まで様々です。しかし、これだけは大事にしたいと考えているのは、部員一人ひとりが各々の目標を明確に掲げ、より高みを目指す意識であり、態度であります。そのことが、個々の自立心を芽生えさせ、真の意味でのチームワークを生み、人としての強さを磨くことにつながるはずであると考えているからです。しかし、このことがチーム全体で見た時、大きく揺らいでいたことを、都総体前から感じていました。

このように書くと、これまでは余程素晴らしい活動を続けてきたかのように思われるでしょうが、決してそうではありません。これまでも課題が多く、日々の練習に向かう姿勢にしても、集中力を感じられない場面も多々ありました。何より、我々指導者の未熟さについては、まずもって反省すべき点であります。しかし、そのような中にあっても、都総体を通過し、なんとか次のステージへ到達する選手が出てきておりました。

南関東大会に毎年出場していたことを誇りに感じているとか、そのことをもって我々の活動が素晴らしいものであるなどと考えている訳ではありません。世の中には毎年のように全国大会で活躍し続けている学校があり、そこから比べれば南関東大会出場など、次元の異なる、些細な戦績のつながりにすぎません。しかし、この戦績が続けば続くほど、我々の越えなければならない一つのラインがここにあったことは事実であり、強く意識もしていました。

今回の結果を受け、今の陸上競技部の現状と、この先を見通した時、何事もなかったかのように再び歩みはじめるなど、あってはなりません。今こそ我々は、チームとして同じ方向を向くべきであるし、チームに所属する全員が、何かしらを改める意識を持つべきです。そして、具体的な行動につなげるべきです。





2017/04/03

2017年度が始まりました。今年度も桐朋中学高等学校陸上競技部は、部員一人ひとりが各々の目的・目標に向かいつつ、チームとしてはより高みを目指す集団として、日々活動していきたいと思えます。

3月には71期卒業生の送別会をはじめ、東大記録会への出場、春合宿の実施、豊島区ジュニアへの出場など、各種の行事を経てきました。また、4月1日、2日と2017年度最初の試合となる高校支部春季に出場し、すでにほぼ全員が何らかの大会には出場しています。

この先、特に春先は大会が続きますので、全員が、できれば4月中に自己ベストを更新してくれれば、と思えます。