

---

# 東北大学陸上競技部 OB・OG通信

2015年 No.1 (2015.2)

---

- ・ 第 69 回宮城県駅伝競走大会  
東北大 A チームが 3 連覇達成！
  - ・ 第 12 回国公立 24 大学対校駅伝大会  
男子 4 位、女子 5 位と大健闘
  - ・ 体育部四賞・学友会長賞授賞式  
宮崎幸辰(2)、本間涼介(2)が鈴木賞を授賞  
鈴木絢子(4)が学友会長賞を授賞
- 

三秀会卒業祝賀会のお知らせ

3月22日(日) 17:30～19:30

東北大学 片平北門会館(旧北門食堂)1F 「さくらキッチン」

---

- |                          |         |
|--------------------------|---------|
| ・ 今年の抱負                  | 2～6 ページ |
| ・ 第 69 回宮城県駅伝競走大会        | 6 ページ   |
| ・ 第 31 回宮城県女子駅伝競走大会      | 7 ページ   |
| ・ 第 12 回国公立 24 大学対校駅伝大会  | 7 ページ   |
| ・ 平成 26 年度秋季三秀総会         | 8 ページ   |
| 三秀会会長 退任にあたり・・・前会長 佐藤 源之 | 8 ページ   |
| 新任のご挨拶・・・三秀会会長 藤田 文夫     | 9 ページ   |
| ・ 平成 26 年度体育部四賞・学友会長賞授賞式 | 10 ページ  |
| ・ 自己ベスト更新者               | 10 ページ  |
| ・ 今後の予定                  | 10 ページ  |
| ・ 編集後記                   | 10 ページ  |

立春の候、会員の皆様にはおかわりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。平素は東北大学陸上競技部および三秀会の活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。本年も宜しくお願い申し上げます。

## ○主将、女子主将、各 PC より今年の抱負

### ◆主将 菅原大志

今年の男子の目標は「七大戦優勝」です。今年の七大戦は東北大主管の下、仙台で開催されます。偉大な先輩方が本気で取り組んできた大会を運営する役目を任されて、競技力だけでなく組織としての総合力を試されていると考えています。それぞれの部員が自分の役割を自覚し、競技・大会運営にかかわらず各々の実力が発揮できるようなチーム作りを目指していきたいと思います。

七大戦は、長年部員のなかで大きな目標であり続け、部員同士をつないできた大会だと思います。仙台での七大戦を良い大会にすることは、陸上部をより一層魅力的な集団にすることに繋がると考えています。部員一同日々努力していきますので、ご支援、ご協力をよろしくお願いします。

### ◆女子主将 宮間志帆

今季の女子チームの目標は、①七大戦総合優勝、②自分の目標を大事にすること、です。

まず①に関して、2015年の七大戦は東北大学の主管で行われます。主管破りされたことのない東北大学の優勝に、陸上競技女子としても貢献したいという思いがあります。また、七大戦を経験したことがある部員が新 3,4 年生だけになってしまうので、七大戦特有の熱気と優勝出来なかった OG さんの思いを、新 1,2 年生や未来の新人部員に伝え、風化させたくないと思っています。特に 2013 年の名大と同得点での準優勝を経験し、悔しい思いをした部員にとって、悲願の初優勝は何ものにも代え難いものだと思います。もっと成長し、全員で最高の瞬間を迎えたいと思います。女子と同じく七大戦総合優勝を目標に掲げた菅原主将と力を合わせて、練習に精進して参りたいと思います。

次に、②に関して、チームは個人の競技があつてこそだと考えています。七大戦に自分の専門種目で、正選手として出場出来る選手は限られています。女子チーム全体としては七大戦を目指す上で、対校戦や記録などにおける個人としての目標を大切にしたいと思っています。

誰もが大学での陸上競技を充実したものにしたいと思っています。それは陸上競技部に所属している以上、一人で出来ることではありません。女子チームのみんなが良い雰囲気陸上競技に取り組み、楽しく笑っていただけるようなチームでありたいと思います。

本年も女子チームの活躍をご期待ください。今後ともご指導、ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

#### ◆短距離 PC 宮崎幸辰

この度、新短距離 PC に就任しました宮崎です。1年間の短い就任期間ですが、よろしくをお願いします。

短距離としての具体的な目標は、下位目標「怪我ゼロ」、中位目標「出場者全員決勝進出」、上位目標「自己ベスト更新」を掲げます。この目標のために、冬期練習ではメンタルとフィジカルを基礎から、シーズン中はスプリントやスピードを徹底的に強化します。現在の短距離は非常に危機的な状況であると私は思っています。今シーズンの対抗戦の結果を見てみると、表彰台はおろか決勝に進む人も少ないです。そして、例年好成績を残してきたマイルも今年は芳しくありませんでした。このままでは、来年の七大戦で得点を取ることができず、短距離パートは敗北してしまいます。さらに、私は今年、天下を取るために全国大会に照準を合わせます。そのため、対抗戦の出場種目をこれまでより減らさなければなりません。

しかし、このパートは成長する可能性を十分に持っています。昨シーズン、ハードル陣の活躍は目覚ましいものがありました。また、多くの1年生が入部してくれました。私が走らなくても余裕で勝つほど、短距離パート全員を今より格段に速くなっているでしょう。とは言っても、実際速くなるのはその人次第で、私は速くなる可能性となる手札を示すことしかできません。

七大戦まで、一緒に頑張りましょう。

#### ◆ハードル PC 佐藤弘隆

ハードルパートの2015年の抱負は、東北インカレ、七大戦、24大戦の主要対抗戦において110mH、400mHともに決勝に必ず1人以上進むことです。そのためにも短距離との練習でスプリント強化を計ると同時に、いままで個人個人でのハードル練習が多かったのを改め、2,3レーン分ハードルを並べて同時に走ることで人と競ったりする状況をつくり、より実戦に近い形でのハードリングの練習に重点を置いたり、パートのメンバー同士で走りを見合い指摘し合うことでハードル技術の向上を目指します。また普段の練習では10台のハードルを並べることが難しいため、記録会等のレースにも積極的に参加し、実際のレースに慣れることでも技術の向上に繋げ、最初に目標として挙げた三レースに自信をもって挑めるようにしていきたいと思っています。

#### ◆中距離 PC 田中翔悟

中距離 PC の田中翔悟です。僕が誰なのか、どんな人なのか、何を考えているのかを少しでも分かっただけのように自己紹介をさせていただきます。生まれも育ちも兵庫県の神戸市です。好きな言葉は「好きなことをやれ。やるときはやる。遊ぶときは遊ぶ。」です。好きな食べ物はたくさんあり、嫌いな食べ物はアボカドです。自分は神戸高校を卒業し、予備校で1年間自分を見つめ直して大学に入りました。自分は陸上競技は高校で終わりにしようと思っていました。なのになぜ大学でも陸上競技を続けているのか？それは高校の時に達成できなかった目標を諦めなくなかったのと部活の見学に来た時に高校での部活の雰囲気似たものを感じたからです。そして入部してからしばらくは長距離で練習し、11月ごろから中距離に移りました。なので自分は佐藤洋介さんがPCだった頃の中距離し

か知りません。洋介さんより前の PC の方々が築き上げたものもあると思いますが、洋介さんが作った今の中距離、チームとしてとても大好きです。みんなが部活にくる。よく考えている。速くなろうとしている。仲間がベストを出せば喜ぶ。それなりに仲が良く、暇なのかいつも飲み会にくる。一緒にいるとやる気が湧いてくる。バチバチしてる。プライベートでも助け合ったりできる。自分がやるべきことはこの雰囲気壊さないことだと思っています。

練習の方針としては、パート全体の走力アップ、2 番手 3 番手の成長を目的として基礎をしっかりと作ります。基礎を作るメニューは理論をもとに、練習強度が高くてできない人がいないようなものにしています。週 3 回の合同練習では基礎を作ることに重心を置いているので間の日各自で考えて自分に足りないものを補っていただいています。目標は全員怪我なく自己ベスト。ベスト更新の喜びを。陸上競技の楽しさを。僕個人としても大学で陸上競技を続けている理由の一つの目標を達成します。中距離パートから陸上競技部を盛り上げていきます。次の七大戦は仙台です。できることを積み重ねて頑張っていきますので、応援よろしく願いいたします。

#### ◆長距離 PC 本間涼介

新しく長距離 PC を務めます本間涼介です。他の PC とは異なり、昨年全日本大学駅伝終了時から PC として活動させていただいています。現在の長距離パートが抱える課題としては、若い学部生の実力不足という点が最も重要であると考えています。昨年全日本の選手を見ればわかる通り、8 区間のうち 5 人が大学院生でした。予選会でも院生の活躍が無ければ、より厳しい戦いになっていました。練習でも常に高いレベルで下の学部生を引っ張っていただいていたのですが、2014 年度をもって力のある院生が卒業してしまいます。若い学部生も院生の力を超えるような成長はまだ見られないため、チーム全体の力は低下してしまうと言わざるを得ません。そこで私は学部生の力の底上げをしたいと考えています。学部生が実力不足だからといっても、モチベーションが低いわけではありません。人数はいるため、以前よりも競争の要素を取り入れてより実践的な練習を増加させていきたいと思っています。目指すは今年も全日本大学駅伝において東北大記録の更新です。事実、現在の実力では到達は不可能ですが、10000m において各々が 1 分短縮できれば、そう無理なことではないと思っています。最低でも、現在の学部生だけで昨シーズンのチームの力を上回れるようなチームを作りたいと思っています。また、部の方針である七大戦の優勝という目標においても、長距離に関しては他大学のレベルにまだ追いついていないのが現状です。しかし各々の伸び次第では大きな得点源になると思っています。昨年の東北インカレでの 10000m の表彰台独占は部にいい雰囲気を与えられたと思っています。そのような流れを七大戦においても作れたらと考えています。掲げた目標の達成はそう簡単なものではありませんが、実現に向けて尽力したいと思いますので、よろしく願いいたします。

#### ◆女子長距離 PC ト部仁美

昨年までエースとして尽力してくださった絢子先輩が引退され、今年の主力は現二、三年生になります。先輩のぬけた穴は大きいですが全員が少しずつでも成長することでその

穴を埋められると思っています。

一番の目標には全日本女子大学駅伝予選会を掲げています。具体的には全員が 5000m の記録を伸ばし、一人でも多く本選に出場するという事です。士気を下げるつもりはないのですが、正直なところ現状ではチームで本選出場をめざすには力不足です。上記に掲げた内容であればチーム内でも競いあう意識が生まれ、個々のモチベーション向上につながると期待し、このような目標をたてました。

さらに、今年は仙台が七大戦の開催地ということもあり、例年に増して力を入れたいと思っています。三年生が就活、院試で忙しい時期ではありますが、女子チームの目標である優勝に貢献できるように力をつけていきたいです。

また、今年のパート内での大きな反省点は一年生の加入がなかったことです。パートの存続にも関わってくる問題ですので今年は新入部員の獲得に向けて積極的に取り組みたいです。

長々と書きましたが、私が最も大切にしたいのは陸上競技を楽しむという気持ちです。怪我や精神的な問題で前向きに競技を続けることが難しいときもありますが、まわりの部員が楽しんで競技をしているのを感じることで気持ちを切らずにいらることができると思います。一年間みんなで楽しみながら成長していきたいです。応援よろしくお願いします。

#### ◆跳躍 PC 須藤海

2014、2015 年度の跳躍 PC となりました須藤です。

跳躍パートの目標は七大戦以外に具体的なものと、精神的なものがあります。具体的な目標は、東北インカレで二人以上優勝、全種目で表彰台、35 点以上得点する、というものです。今年の東北インカレにおいて跳躍パートは四種目中三種目で表彰台に登る活躍を果たしました。今年も昨年表彰台に登った選手全員が出場します。さらに一年生三人が実力をつけてきており、この目標は現実味のあるものだと思います。

精神的な目標は、試合を楽しめるメンタル作りです。跳躍種目はトラック種目と違い、他競技者と同時に競技を行うことはありません。それぞれのタイミングで競技を行えるので、競技の仕方も人それぞれだと思います。静かに集中するもの、会場の拍手を求めてモチベーションを上げるもの、大きな声で気合を入れるもの、様々なタイプがありますが、全てに共通する大事なものがあります。それは競技を楽しむ気持ちです。ジャンプするという行動は人の喜びを表現するもののひとつと言われています。だから競技を楽しむ気持ちがあれば、そのジャンプはさらに大きなものになるのだと私は思っています。試合だけでなく練習でも同じように楽しむ気持ちを忘れずに跳躍パートを盛り上げていきたいと思っています！

自分ができることはすべてやろうと思います！これから半年間、共にがんばっていきましょう！

#### ◆投擲 PC 箕輪純尚

去年は 4 年生や院生が中心に大会で活躍をし、我々を引っ張ってくれました。今年は 4 年生や院生の多くが引退され、投擲パートは人数的にも戦力的にもこぢんまりとしたパートになります。

投擲パートの目標は全員が自己ベストを出すことです。今年のチームの目標は地元仙台で開催される七大戦での優勝です。この目標にパートとして少しでも貢献するためにも自己ベストを出すことは最低限必要なことです。今年は全員が自己ベストを出し、少しでも多くの方が得点を取れるよう、PCとして精一杯の努力をします。

また、人数が少ないために一人で練習しなければならないことも多くあります。そのような状況ではあるものの、一人一人が意識を高く持ち、自分をよく分析し、考えて練習をして昨年を超える成績を目指して日々の練習を頑張っています。OB、OGの皆さんには温かい目で見守って頂ければと思います。投擲パートの応援をよろしくお願いします。

### ○第 69 回宮城県駅伝競走大会(11/16) 於 石巻市総合運動公園

11月16日、石巻総合運動公園において宮城県駅伝競走大会が行われました。東北大学Aチームは昨年に引き続き1位となり3連覇を達成しました。各出場チームの記録を掲載いたします。

◇1位 東北大学Aチーム 2:49'39

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1区 6.5km	西京毅(B2)	21'38(21'38)	17位
2区 6.7km	石代剛之(M2)	20'22(42'00)	区間賞(8位)
3区 5.9km	碓井将也(B3)	18'41(1:00'41)	2位(5位)
4区 8.4km	鈴木貴史(B2)	26'49(1:27'30)	区間賞(2位)
5区 10.1km	本間涼介(B2)	30'24(1:57'54)	区間賞(2位)
6区 10.2km	尾形翔平(M2)	31'18(2:29'12)	〃(1位)
7区 6.9km	藤澤萌人(M1)	20'27(2:49'39)	〃(1位)

◇19位 東北大学B〈高橋(仙)-高橋(龍)-近藤-佐藤-北原-本田-西井〉3:02'29

◇20位 東北大学C〈早坂-根津-中西-富田-齋藤-南雲-熊谷〉3:04'04



写真：Aチームの選手達

○第31回宮城県女子駅伝競走大会(11/23) 於 大崎市化女沼古代の里

11月23日に宮城県女子駅伝競走大会が大崎市で行われました。我が部からも1チーム参加しました。健闘された選手の結果を紹介します。



◇11位 東北大学

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1区 6.0km	鈴木絢子(B4)	21'21(21'21)	4位(4位)
2区 4.0975km	西條詩織(B2)	17'08(38'29)	13位(7位)
3区 3.0km	卜部仁美(B2)	12'11(50'40)	10位(9位)
4区 3.0km	山田千夏(B2)	13'03(1:03'43)	16位(11位)
5区 5.0km	梶山あずさ(B3)	20'33(1:24'16)	10位(11位)

○第12回国公立24大学対校駅伝大会(1/17) 於 熊谷スポーツ文化公園

1月17日に国公立24大学対校駅伝大会が熊谷市で行われました。対校男子は4位、対校女子は5位と昨年に比べて男女ともに順位を上げ、好成績を収めました。またオープン参加も積極的になされ大会を盛り上げました。

◇男子対校の部 4位 東北大学

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1区 9.72km	高橋佳希(B3)	31'50(31'50)	9位(9位)
2区 3.14km	鈴木貴史(B2)	10'00(41'50)	6位(9位)
3区 7.69km	本間涼介(B2)	24'01(1:05'51)	1位(5位)
4区 5.17km	進藤克哉(B3)	16'57(1:22'48)	7位(4位)
5区 5.17km	酒井啓一郎(B1)	16'52(1:39'40)	7位(5位)
6区 7.69km	出口武志(B2)	24'34(2:04'14)	2位(4位)

◇女子対校の部 5位 東北大学

区間 / 距離	名前(学年)	タイム(合計)	区間順位(全体)
1区 5.17km	榊原真璃子(B3)	19'20(19'20)	4位(4位)
2区 3.14km	梶山あずさ(B3)	12'13(31'33)	7位(6位)
3区 3.14km	宮間志帆(B3)	12'28(44'01)	5位(5位)
4区 5.17km	塩谷美菜子(B3)	20'33(1:04'34)	6位(5位)

◇男子オープンの部

東北大学 A(碓井-藤原-南雲-関-石代-北原) 2:08'36

東北大学 B(本田-熊谷-西京-早坂-安西-高橋(仙)) 2:09'53

東北大学 C(藤澤-山根-古澤-田辺-角川-齋藤)2:10'24

## ○平成 26 年度秋季三秀総会(12/14)

### 於 東北大学 片平キャンパス 生命科学プロジェクト総合研究棟

開会の後、佐藤会長、彦坂副会長、吉田監督、宮崎幹事長から挨拶がありました。その後、平成 26 年度活動報告、平成 26 年度会計報告、平成 27 年度予算審議、三賞授賞式、そして新 PC からの抱負発表等が行われました。

今年度の秋季三秀総会では、東北大学学友会「陸上競技部」とその OB・OG 会である「三秀会」の明確な差別化を含めた役職変更などについて決議が行われました。今回の役職変更は新しい東北大学陸上競技部三秀会会則に伴うものです。

#### 平成 27 年度 三秀会 役員

会長	藤田 文夫
副会長	彦坂 幸毅
幹事長	柴田 清
会計幹事	三浦 得雄
庶務幹事	久保 正樹
顧問	佐藤 源之、宮崎 鉄男
幹事	平成 26 年度幹事が留任

三秀会会長 退任にあたり

(前会長) 佐藤 源之

三秀会の会員は間もなく千名を超えようとしています。三秀会の歴史を辿る中、先輩方の現役を見守る暖かい目を感じていました。また本会が、七大戦を初めとする遠征の援助に明確な目的を置いていたことも知りました。新入生のころ OB 通信を送る封筒の宛名を一枚ずつ手書きをしていました。OB 戦にいらした先輩にお会いして、ああこの方なのかなどと感じたものでした。名簿に載る先輩の一人一人のお名前とお顔がかなり一致していました。

所帯が大きくなり、選手個人の顔はやや見えにくくなった反面、悲願だった七大戦の優勝を果たし、全日本インカレや全日本駅伝にも常連に名を連ねるなど、卒業生からは現役部員の活躍が見えやすくなっています。一方で現役部員は常時百名を超えています。陸上競技部の部長としては評定河原グラウンドの維持管理や適正な活動の指導など、自分が学生だった時分とは違った事柄にも注意を払わなければなりません。陸上部の活動を担うのは部員ですが、部長は、それを大学側から支えることを期待されています。

三秀会のこれまでの会則では、三秀会会長は陸上競技部の部長が務めることが定められていました。しかし、千人の会員の支援する気持ちを部員へ伝える三秀会の会長として、卒業生の組織として組織の性格を明確にすべきだと考えてきました。ここ数年、総会、その他の機会を捉えて、会則の改正と新しい三秀会の運営方法を在仙、在京の先輩方と相談をしながら進めてきました。既に名簿管理や歴代記録管理は数年来現役部員ではなく卒業

生が管理してきました。また昨年度より三秀会は陸上部に対して寄付金を渡しきりとし、陸上部の会計と三秀会の会計を分離しています。卒業生皆さんの意見がほぼ一致し、会則改正後の仙台側でのサポート体制がほぼ固まったことを確認したうえで今回の会則改正を決断いたしました。

今後は三秀会が、現役部員をこれまで以上に協力に支援するとともに、卒業生と現役部員の広い年代に渡る親睦を深めていく組織として発展することを会長退任にあたり願いたいと思います。今後は卒業生の一人として、三秀会の活動を積極的に支援するつもりであります。

## 新任のご挨拶

三秀会会長 藤田 文夫

昭和 46 年卒の藤田です。平成 26 年 12 月の三秀会総会において、下記のような改革提案の言い出しっぺと言うことで、新たな形の三秀会の新会長として選出されました。

3 年前の関東支部の総会後の 2 次会で、三秀会行事への若い卒業生の参加が少ないことの理由についての話題が出て、自分たちの学生時代（40 年前）のことを思うと、当時のマネージャだった伊藤さんと今井さんが三秀会も運営していたことにあまり不思議に感じていなかったことに思い当たりました。すなわち、三秀会は本来 OB 会であるにもかかわらず、事務局は陸上部部室にあり、事務処理はほとんど学生役員が行っていることから、現役学生には OB 会であると認識されにくいということではないかと思われまます。現在の部員数は当時の数倍になって、ますます三秀会の位置づけが認識されづらくなり、卒業後も入会している実感が無いのではと思われまます。三秀会員の数も増え、現役部員の三秀会業務の負担も昔に比べて大きく増加しているのではないかと思われまます。仙台に戻って、佐藤会長に相談し、このような現状を改革するため、どのような形が OB 会としての三秀会とできるかを検討することになりました。他旧帝大の OB 会の実情のヒアリングを行い、ほとんどの大学が OB 会としての形をとっていることが分かりました。佐藤会長、彦坂教授、久保先生、吉田先生、柴田先生、三浦殿、当時在仙の私で話し合いを持ち、他大学と同様な OB 会の形を整える必要があることが確認され、会則や役員の役割、選出を検討することになりました。今回この様な形で三秀会が新たな出発をすることができたのも、佐藤前会長をはじめとする関係の皆さんのご努力によるものと感謝しております。

既に会計と、名簿管理は久保先生を中心に学生幹事の手を離れております。卒業生祝賀会等の行事も実施されており、2015 年からは新体制での出発もスムーズに移行できることを願っております。現役部員の支援と、OB、OG の交流の活発化をめざし、各支部と連携をとりながら、若い会員の参加しやすい OB 会になればと思っております。どうぞ、会員の皆様のご協力をお願いいたします。

## ○平成 26 年度体育部四賞・学友会長賞授賞式(2/27) 於 川内萩ホール

今年度の体育部四賞・学友会長賞授賞式が 2 月 27 日に川内萩ホールで行われます。今年度、陸上競技部は、団体賞を授賞することはできませんでしたが、個人では、4(6)年間の成績が優秀である当該年度卒業生に授与される個人賞である学友会長賞を鈴木絢子(4)が、これまでの戦績から将来の活躍が期待される二年生へと送られる鈴木賞を宮崎幸辰(2)と本間涼介(2)の両名が授賞する予定です。

## ○自己ベスト更新者一覧

- ・男子 5000m  
本田 雄生(2) 15'57"52 (日体大記録会)
- ・女子 5000m  
榊原真璃子(3) 18'31"08 (日体大記録会)

## ○今後の予定

- ・3月16日(月)～20日(金) 春合宿(埼玉)
- ・3月22日(日) 三秀会卒業祝賀会
- ・3月25日(水) 学位授与式

## ○編集後記

三秀会員の皆様、本年も東北大学陸上競技部をどうぞよろしくお願ひ致します。

長距離パートは宮城県駅伝で3連覇を達成し、24大駅伝でも力走をみせ活躍しております。他パートも、大会はありませんがシーズンインに向けて冬季練習に励んでおります。体育部四賞・学友会長賞では三名もの部員が個人賞をいただき、陸上競技部は新しい年に幸先のよいスタートを切れたといえるのではないのでしょうか。

雪が降り、評定河原グラウンドでは他の季節に比べて思うように練習できない日々が続いていますが、場所を変えメニューを工夫して、部全体が春のシーズンインに向けて力を蓄えております。冬季の長距離の活躍に負けないような各選手の活躍が今から楽しみになりそうです。

立春とはいえ寒い日が続きますので、会員の皆様も体調を崩さぬようお身体にはご自愛ください。

文責 副務 出口武志

東北大学陸上競技部三秀会  
〒980-0815 仙台市青葉区花壇2-1  
東北大学評定河原グラウンド内  
hukumu\_tohoku\_ob2sin@yahoo.co.jp