
東北大学陸上競技部

OB・OG通信

2018年No.3 (2018.7)

・北海道大学対東北大学定期戦(仙台市陸上競技場)

…男子優勝(通算48勝30敗1分)、女子優勝(通算6勝20敗)

・北日本インカレ

…女子200mで佐貫(3)が24” 64、女子800mで上條(3)が2’ 13” 32、女子棒高跳で佐久間(2)が2m70で部記録を再び更新!!!

・北海道大学対東北大学定期戦	2～10ページ
・北日本インカレ	11～12ページ
・七大戦の展望	13～15ページ
・今後の予定	16ページ
・自己ベスト更新者	16ページ
・編集後記	16ページ

初夏の候、会員の皆様にはますますご発展のほどお喜び申し上げます。

今号では、第79回北海道大学対東北大学陸上競技定期戦兼第31回北海道大学対東北大学女子陸上競技定期戦の結果や、第69回全国七大学陸上競技大会兼第29回全国七大学女子陸上競技大会の展望などをお伝えします。

◎北海道大学対東北大学定期戦(6/17)

…仙台市陸上競技場

各選手大いに健闘し、男子、女子ともに優勝することが出来ました。男子4×100m、女子400mの佐貫(3)、女子走高跳の中村(4)の記録は大会新記録でした。

★北大戦 結果

	トラック	フィールド	総合
男子	68点	44点	112点
女子	33点	17.5点	50.5点

☆トラック

男子 100m

1位 芦田周平(2) 10"99(-1.2)

スタートは上手くいく。そこから加速し60メートルで最高速度へ。その後も走りを崩さず落ち着いて走り一着でゴール。

3位 平井景梧(2) 11"36(-1.2)

スタートは問題なく出られたが、顔を上げてからの加速がほとんどなかった。中盤以降は先頭に差を広げられ、3着でゴール。

4位 倉田真樹(3) 11"64(-1.2)

スタートは問題なく出た。30m通過付近で顔を上げ、その時点で2着争いをしていた。しかし向かい風の影響で徐々に上体が後傾し始め、うまく加速に乗れず失速。その後は足の回転も落ちてしまい4着でゴール。

女子 100m

1位 佐貫有彩(3) 12"60(-0.6)

スタートで飛び出しリードする。中盤も安定した走りを見せ、そのまま逃げ切り1着でゴール。

2位 佐々木千肅(4) 13"05(-0.6)

スタートで少し出遅れ、身体が起き上がってしまった。しばらく他の選手と並んでいたが、80mあたりで少し前に行くことが

でき、なんとか2着でゴールした。

5位 泉屋咲月(2) 13"84(-0.6)

スタートで少し出遅れ、中盤までに先頭と大きく差を開かれてしまう。後半に4位の選手を若干追い上げるも、届かずそのまま5位でゴール。地面に全く力を伝えられていない走りであった。

男子 200m

1位 白鳥海知(4) 22"37(-0.4)

スタートがうまく出た。そのままうまく加速していき、コーナーで早めに先頭にたった。直線に入り後半もそのペースを落とさず1着でゴールした。

4位 高須秋(2) 23"12(-0.4)

スタートからうまく加速に乗れていた。コーナーを出たところで3番目を走っていた。そのままの順位でいくかと思われたが最後にかわされて0.01秒差で4着。

5位 山田将斗(3) 23"36(-0.4)

スタートからキレがなく、コーナリングもあまり良くなかった。コーナーを抜けた段階でスピードに乗れておらず、直線に入っても伸びなかった。5着でゴール。

男子 400m

2位 田口開斗(2) 51"20

一番内の 2 レーンからまずは抑えてゆったりスタート。大きなストライドを生かしてバックストレートで徐々に加速しこのスピードに乗ったまま 200m~300m を通過し 250m 付近で先頭に。このまま逃げ切りかと思われたが 380m 付近で 7 レーンの北大にかわされ僅差の 2 位でフィニッシュ。

3 位 角田陽(3) 52"23

前半スピードに乗ることができずバックストレートまで遅れをとる。

後半は前半を抑えた分余力が見え、後半 50m で二人を抜き三位でフィニッシュ。

5 位 岩波発彦(4) 53"02

前半はリラックスした走りで先頭付近で 200m を通過。3 番手で最後の直線に入ると、まだ余裕があると思われたが大きく減速し 2 人にかわされ 5 着でゴール。

女子 400m

1 位 佐貫有彩(3) 58"17 NGR

100m 付近で外レーンを走る選手を抜かし、余裕を持ってバックストレートを走る。コーナーでの伸びはなかったが前半のリードのまま 1 着でフィニッシュ。大会記録を 0.1 秒ほど縮めた。

2 位 上條麻奈(3) 1'00"60

スタートで出遅れ、遅れを取り戻せないまま 300m 地点を 4 位で通過した。その後北大の 2 人と競り、残り 50m 付近で 2 番手まで浮上してそのまま 2 着でゴールした。

5 位 小川明音(1) 1'02"03

落ち着いてスタートし、100m 付近で隣の選手に追い付く。バックストレートは力み、体の動きが小さい。250m 過ぎから失速。前の選手との差が徐々に開き、5 着でゴール。

男子 800m

2 位 川口航汰(4) 1'56"52

4 位 佐藤宏夢(4) 1'58"13

6 位 宇梶和希(3) 2'01"45

ブレイク後、宇梶が飛び出し先頭で集団を引っ張る。300m 地点でペースが落ちると佐藤が先頭にたちそのまま集団を引っ張りその後ろに宇梶、川口がつづく、500m 地点で北大の選手たちがペースを上げ、それに伴い集団のペースが上がると 600m 地点で川口が先頭に出て、佐藤が 3 番手、宇梶が 6 番手の位置につけるが、650m 付近で川口が北大の選手一人に抜かれ 2 番手に、600m 地点で佐藤が北大の選手一人に抜かれ、最終的に川口が 2 着、佐藤が 4 着、宇梶が 6 着でゴールした。

女子 800m

1 位 上條麻奈(3) 2'17"43

5 位 星屋美優(4) 2'28"66

6 位 加藤ひより(2) 2'31"54

スタート後上條が飛び出し独走態勢になる、北大の選手と星屋、加藤で第二集団を形成し、星屋が 4 番手、加藤が 5 番手の位置に着ける、400m 通過後も上條は後続に差をつけ独走態勢を維持する、星屋、加藤は北大の 6 番手の選手に抜かれ順位を落とす、星屋と加藤は 600m まで北大の選手についていたが、650m 地点から徐々に離され、最終的に上條が 1 着、星屋が 5 着、加藤が 6 着でゴールした。

男子 1500m

2 位 荒田啓輔(4) 3'59"54

スタートから二番手につき、400m を 67 秒で通過。途中北大の人に一人抜かされるも後ろにつき、800m を 2 分 12 秒で通過。ラスト 500m からのスパートにも対応しラスト 300m の際、自分自身でスパートをかけ一時は先頭に出たが、ラストの直線でかわされ 2 位でフィニッシュした。

3 位 松田将大(4) 3'59"99

スタートから 900m 地点までは

集団の中盤に位置した。900m から少しずつペースをあげ、一キロ時点で先頭に出る。力強い走りをするも、ラストの直線にさしかかるところで二人に抜かれた。そのままゴールし3位でフィニッシュした。

5位 谷口尚大(2) 4'07"09

スタートから集団の後半につけていたが、900m 時点からのペースアップについていけず集団から離れる。落ちてからは、きつい走りになり4位にいた北大の選手を目指すも、追いつけずに逃げ切れ、5位でフィニッシュした。

女子 3000m

2位 飯田夏生(4) 10'57"88

3位 橋本悠実(2) 11'13"60

4位 阿部春花(4) 11'26"69

かなりスローなスタート。飯田が引っ張り、北大の選手、橋本、阿部と続く。1000m の通過は3分44秒。1000m 前後で先頭集団が少しペースを上げ、阿部が離れる。橋本は一度少し離れるが粘ってもう一度前につく。飯田が先頭でペースを保ったまま2000m 通過。7分25秒。橋本は前2人から少し離れ、阿部は単独走となる。ラスト800m で北大の選手が先頭に出て一気にペースを上げる。飯田は粘るが少しずつ離される。橋本も離れ、徐々にペースを落とす。阿部は自分のペースを守り、単独で粘る。しかし、そのまま先頭には追いつくことができず、飯田、橋本、阿部と2、3、4着でゴールした。

男子 5000m

1位 松浦崇之(3) 14'56"49

5位 脇田陽平(3) 15'53"17

6位 上條広裕希(4) 16'36"01

スタート直後から松浦が先頭を引っ張る。脇田と上條は先頭集団から離れてレースを進める。中盤、2000m からは松浦は先頭を独走する形。脇田は北大の3番手の選手と並走、上條はひとりペースが上から

ず最下位を単独走。終盤も松浦は先頭を譲らず、1位でゴールする。脇田はラスト1000m の4位争いに負け5位でゴール。上條は最後まで単独で最下位を走る形となり6位でゴールした。

男子 110mH

1位 羽根田佑真(3) 15.75(-1.3)

スタートから飛び出した。前半からスピードにのり、トップを走る。後半後ろから追い上げられるも、そこで力むことはなく、10台を3人ほぼ同時に越えた後は、持ち前のスピードで二人をかわし、1着フィニッシュ。走りの割にタイムはでなかった。

2位 鈴木景(3) 15"82(-1.3)

少しゆっくりとしたスタートで1台目に入る。前半は勝井、羽根田に先行されるも中盤から追い上げ7台目付近で勝井をかわす。ラストは羽根田のやや後ろをキープする形でそのまま2着でフィニッシュ。

3位 勝井友樹(4) 15"90(-1.3)

5台目までインターバルのテンポも良くスピードに乗れていたが、ハードルにぶつけてからテンポが落ちる。後半にかけて減速し、3着でゴール。七大までには調子を戻してくれるだろう。

男子 400mH

1位 加地拓弥(2) 54"86

スタートして1台目、2台目までにいいリズムでスピードを上げていったが、3、4台目でハードリングとインターバルのストライドが小さくなり、想定以上に力を使ってしまった。それでも5台目を超えてからギアを上げ、いいスピード感でホームストレートに入ったが、強い向かい風と前半の体力の消耗が響き、9台目で歩数を合わせようと無理をしてしまい大きく減速。10台目は17歩になってしまい、54.86の1着でフィニッシュ。

2位 井戸端佑樹(2) 55"81

一台目までに一人を抜き、その後のバック

ストレートはいつも通り 15 歩で走った。東北インカレから意識を変え、刻むイメージで走ることができ 15 歩の区間を伸ばし七台目まではトップ。ホームストレートの向かい風にひるみ、後半余計な歩数をつかえず失速。3 位に追い上げられながらの 2 着でゴール。

3 位 羽根田佑真(3) 56"00

少しゆっくりめのスタート。バックストレートで追い風に吹かれ、15 歩で詰まるという苦しい展開。うまくスピードにのりきれないままホームに入ったが、9 台目の逆足は比較的うまく越えた。その結果大きく離れていた 2 位との差を詰めることに成功したが、抜ききることはできず、3 着でフィニッシュ。

男子 3000mSC

3 位 田沼怜(2) 10'01"51

4 位 嶋田拓郎(3) 10'05"22

5 位 三浦慧士(2) 10'14"49

序盤は北大の選手が先頭を引っ張り東北大の田沼、嶋田が先頭を追う。三浦は先頭から少し離れた位置でスタートする。中盤、東北大の 3 選手は先頭の北大の選手についていけなくなり、北大の 2 番手の選手を追走する。終盤、北大の 2 番手の選手がペースを上げたが東北大の選手は対応できず 2 位争いに敗れ、結局田沼が 3 位、嶋田が 4 位、三浦が 5 位でゴールした。

男子 5000mW

1 位 寺島智春(1) 20'56"19

2 位 泉健太 (1) 22'40"65

3 位 及川一真(4) 24'05"85

今年度から他の種目と同じ 3 人 4 点制になった。

スタートと同時に寺島が飛び出し、その後方に泉、さらに後ろに及川と北海道大学の選手が並んで歩く。

800m 過ぎに及川が前に出て、選手全員が単独歩となった。失格もなくそのままゴー

ル。

寺島は部記録を更新、泉と及川は確実に 2 着 3 着を取った。

男子 4×100mR

白鳥(4)-芦田(2)-大衡(5)-藤井(M1)

1 走の白鳥はスタートが上手くいき加速して北大との差をつけた。2 走の芦田は白鳥とのバトンは詰まったもののその後その差を北大に縮ませることなく 3 走の大衡にバトンパスした。大衡は得意のカーブでさらに北大との差をつけた。4 走の藤井は大衡とのバトンパスが上手くいき順調に加速し、そのまま一着でゴール。

女子 4×100mR

1 位 49"52 NGR

中村(4)-佐久間(2)-泉屋(2)-佐貫(3)

1 走の中村は勢いよくスタート。内側の北大の選手を寄せ付けず、リードした状態でバトンパス。

2 走の佐久間は危なげなくバトンを受け取る。北大の選手に詰められるが、なんとか逃げ切り次にバトンをつなぐ。

3 走は泉屋、バトンをもらおうとうまくコーナーを走り抜ける。北大の選手とほぼ並ぶ形でバトンパス。

4 走の佐貫、コーナーを抜けると同時に北大の選手を抜き、1 秒ほど差を付け 1 着でゴール。

男子 4×400mR

1 位 3'23"4 (正式記録不明)

白鳥(4)-芦田(2)-加地(2)-川口(4)

一走は白鳥、外側からスタートし、いつも通り安定した走りをするも、そこに普段のキレは見られず、北大との差は広がらない。ホームストレートに入ってスパートをかけ、かろうじて差を広げバトンパス。二走は芦田、自分の体力に自信がなかったのか、超スローペースでスタート。100m 過ぎたあたりで北大に抜かれ、ぴったり後ろを

つく。しかしさすがにスローペース過ぎたのか、ラスト 100m は体力があり余っており、爆走して北大と大きく差を広げる。三走は加地、後ろとはだいぶ離れており、一人旅となったが、走り自体は安定しており、大きくリードしたままバトンパス。四走は川口、ここも危なげなシーンはなく、二走でできた差をそのままキープして 1 着フィニッシュ。二走のスローペースの影響でタイム自体は奮わなかった。

☆フィールド

男子走高跳

1 位 山下一也(4) 2m04

1m90 から試技を始め、1m95 までは 1 回目でクリア。2m00 の 1 回目は助走が乱れ失敗したものの 2 回目にクリア。ここで、内傾で詰まり気味で重心が上がりやすくなっていたので、助走を 2 足長伸ばした。2m04 は 1 回目でクリア。2m07 は 2 回目が惜しい跳躍であったが、1,3 回目は助走が乱れ失敗。体が良く動いており、良い跳躍もあったため、悔やまれる結果である。

4 位 高橋潤(2) 1m80

1m75 から試技を始めたが、曲走をしっかり走りきることができず、ブレーキをかけてしまっていたが、3 回目にクリア。1m80 の 1 回目は 1m75 のときと同じようにブレーキがかかった走りであったが、2 回目は比較的ブレーキがかからず、クリア。1m85 は体が上がらず失敗。ブレーキのかからない曲走を常にできるようにすることが必須である。

5 位 渡辺智輝(3) 1m80

公式練習で体の調子がそこまでよくなかったため、1m70 から試技をスタート。1m70,1m75 とともに 1 回目でクリアしたが、助走がかなり詰まっていた。1m80 の 1,2 回目はマークを調整することで助走は修正できたが、踏切がスピードに負けて潰れた跳躍となった。3 回目は踏切動作もうま

くでき、クリア。1m85 では再び助走が崩れてしまい、失敗。

女子走高跳

1 位 中村真璃子(4) 1m60

1m45 から始め、1m45,1m48 とともに 1 回目で跳び、この時点で優勝が決まった。いつもより動いていたようで、1m55 に上げ、こちらも 1 回目でクリア。この跳躍がこの日の中では一番良かったように見えた。1m60 に上げ、ふくらはぎが触れたがなんとか 3 回目でクリアし、大会記録を更新した。1m63 はピークが合わず、クリアできなかった。

2 位 渡邊朝美(M2) 1m45

4 種目目で疲労が見えた。助走が安定せず、踏切でブロッキングができていない跳躍が多く見られた。

4 位 泉屋咲月(2) 1m40

1m35 からスタートし、1m35,1m40 を 1 回目でクリア。内傾時に重心を下げる動作が比較的できており、踏切位置も適正であった。1m45 に上がると、重心が上がり踏切が近くなってしまった、3 本とも肩でバーを落としてしまった。

男子棒高跳

2 位 高橋昇之(4) 4m50

4m30 からスタート。北大の選手が残っており、気が抜けない試技であったが、4m30,4m40 は 1 回目でクリア。4m50 はポールを変えて挑んだ。1 回目は跳躍できず失敗。2 本目でクリアしたが、北大の選手と試技数で差がついてしまった。ポールは東北 IC のときと同じものを使っていたので高さは問題なかったが、安定性に欠け、2 本は跳躍にならず、3 本目は左手が潰れて幅が出ずに失敗。

3 位 藤井大輝(4) 4m00

4m00 からスタート。4m00 を 1 回目で余裕をもってクリア。しかし、4m10 の 1 回

目では突っ込みで左手が潰れてしまいボールの立ちが悪くなり失敗。2,3回目もこれが修正できず、失敗。

5位 赤星栄治(1) 3m80

3m60からスタート。3m60, 3m80ともに1回目でクリア。4m00 1回目はラストで減速し棒が立たず失敗。2本目は棒が立ちすぎてしまい、3本目は握りを3本上げたが同様に立ちすぎて失敗。ポールを変えてもよかったのではないかと思われる。棒の立ちが不安定だったので振られるのではなく、踏み切って振り上げにもっていきけるようにする必要があるだろう。

男子走幅跳

1位 諸田直樹(1) 6m96 (+0.4)

安定した助走を意識したことでファール無しで6本跳ぶことができた。各本数間でのマークの調整、助走リズムの修正、踏切の切り替え動作の確認をすることでうまく試合運びが出来ていた。踏切前の間延びを改善し、助走スピードをさらに上げることができれば、7mをこえる跳躍が期待できる印象であった。

2位 高橋昇之(4) 6m75 (+1.5)

1週間前に北医体で7m35の自己ベストをマークしていたので今回も好記録が期待されていたが、助走で重心が浮いてしまっており、記録があまり伸ばせずに終わってしまった。

3位 藤井大輝(4) 6m71 (+2.4)

どの試技でも踏切から4歩前くらいからの失速が普段より目立っていた。当日は比較的走らせていただけに悔やまれる点であった。また、今シーズンの課題としている踏切前のピッチアップが全くできておらず、まだ定着していないように思われる。

女子走幅跳

2位 渡邊朝美(M2) 5m13(+2.6)

追い風にうまく助走を合わせることができ、安定した記録を揃えられた。終盤にか

けて記録を伸ばすことができたのが収穫といえる。

3位 吉村梢(M1) 5m09(+2.3)

前半の3本は踏切板との距離感がつかめず、足を気にしながらの跳躍で記録が伸びなかった。6人中5番手で後半3本へ。4本目は助走でしっかりと加速でき、5m09と記録を伸ばし、北大の選手とセカンド記録での勝負となった。6本目で5m05を跳び、優位となり3位で競技を終えた。

5位 中村真璃子(4) 4m98(+1.3)

約2年ぶりに出場し、3本目で自己ベストの4m98を記録。助走のスピード感が良かった。練習をすれば5mは跳べるだろう。

男子三段跳

1位 大坂天心(1) 13m15 (+2.9)

1本目はスピードとホップを抑えて記録を残しにいった。抑えたとはいえ12m前半であり、調子の悪さが見られた。2本目から5本目は助走スピードを少し上げたが、ステップ・ジャンプの接地が長く、スピードが維持できていなかった。6本目はホップで高さを出しにいったがステップの準備をする余裕が無く流れの悪い跳躍となった。

2位 佐藤大斗(1) 12m95 (+2.0)

1回目 12m31

助走スピードが十分に上がっておらず、ホップが低すぎたため潰れた。

2回目 12m01

やはりスピードにのれていない。全体的に力んでおり、ステップのタイミングが遅くなりジャンプも潰れてしまった。

3回目 12m09

踏切板に足を合わせにいったことで動きが小さくなりタイミングがとれず潰れてしまった。

4回目 12m57

少し助走スピードが上がり、ホップに高さも出ていた。しかし、ステップのタイミン

グが合っておらず潰れ気味だった。着地で後ろに手をついてしまった。

5回目 12m95

6本の中では一番助走スピードが上がっていた。前の4本と比べるとホップもステップもうまく繋がったが、ジャンプが伸びなかった。

6回目 F

助走が間延びしていた。スピードは上がっていたが、跳躍動作が追いついていなかった。

安定した助走・跳躍動作をするだけの体力がまだ戻っていないように思われる。

3位 須郷大地(2) 12m78 (+1.6)

1本目はステップでバランスを崩した失敗跳躍。2本目から6本目はバランスを崩すなどの失敗はなかったものの小さくまとまってしまった跳躍となってしまった。普段の助走のイメージが崩れ、そこを最後まで修正できず、思い切った跳躍ができなかったのが原因であると思われる。

男子砲丸投

2位 大野誠尚(1) 10m98

一投目は置きに行く投げをした。軌道がやや高かったのであまりとばなかった。

二投目は思い切って記録を伸ばせるようにグライドのスピードを上げて投げた。

10m98 とそこそこ距離はでたが、足をうまく使えていなく、ブロック動作もできていなかった。

三投目以降も記録を伸ばそうと思い切って投げたが、総じて投げの体力がなかったためか記録はのびなかった。

今大会では足を使って投げることと体力的な面の重要性を改めて感じた。次の大会につなげられるように練習では投げ込む本数を増やすとともにスクワットなどの足の筋トレにも積極的に励もうと思う。

3位 佐藤雄也(M2) 10m07

試技を進める毎にフォームを調整し、最終的に昨シーズンとほぼ同じ記録の10m07となった。練習の時間がほとんど取れず、疲労や右人差し指の怪我といったコンディションが整わない中ではあったが、点数を取ってくるという最低限の仕事は担えた。ただ、記録は決して望ましいものではないため、グライドやパワーポジションを修正してより記録を伸ばす練習を行わなければならないであろう。

女子砲丸投

4位 渡邊朝美(M2) 9m61

全試技を通してグライド後に勢いがなく砲丸に力を伝えることができなかった。腰が回らず、キレのない投擲であった。技術的に未熟で波があるので、安定して記録を揃えられるようにしたい。

1位 田中紀香(1) 10m49

砲丸を乗せる感覚は戻ってきたものの、長く押しきることができていない。低い姿勢の維持や砲丸の軌道を一定に保つといった基本的な動作にまだ乱れがある。ドリル練習を増やしていきたいと思う。

男子円盤投

4位 嘉津山拓登(2) 26m75

一投目 自分は一投目でフェールすると後半にかなり響くため記録を残す投げを心掛けた。結果として勢いのない投げだがフェールはしなかったため後半にうまく繋ぐ投げとなった。

二投目 腕も下がり勢いもない投げであるが、以前より上方向へ逃げていたファーストターンの足による押し出しが前重心にかかっていたため円盤を多少加速できた。

三投目 記録を意識しすぎてスピードを速めたところリリースも早まりフェールであった。

四投目以降は回りも早いなか記録を意識

しすぎると同時に、途中で感覚が分からなくなり動きがバラバラになってしまった。全体として二投目にその日のベストを持ってこれた試合の組み立ては良かったが、三投目のプレッシャーのかからない状況で記録に焦らず思い切りのある投げをする組み立てを行いたい。技術面では腕が下がりしゃくり上げる点、またファーストターンからパワーポジションに入る段階での加速が全くないため加速の補強、立ち投げの飛距離が悪いため足の使い方腕の回し方の根本から改善する必要がある。

5位 新出悠介(3) 26m63

北大戦の正選手枠を埋めるために出場したため、十分な練習をせずに本番に臨んだ。全体として投げが安定せず、力を円盤に伝えきれていない印象。普段の練習で技術を磨いていきたい。

6位 大野誠尚(1) NM

一投目はフルターンで投げた。体が開いてしまい、また、リリースのタイミングを間違え、円盤が右側へとファールしてしまった。

二投目もフルターンで投げた。一投目と同様なミスをしてしまい、ファールしてしまった。三投目は三ファールしないようにと思い回転せずに立ち投げで投げた。非常に焦ってしまいリリースの際に指から外れてファールしてしまった。

今大会では初めて三回ともファールをしてしまった。おそらく原因は、大会での投げの組み立て方とメンタル的な問題だと思った。自己ベストを狙っていた大会であっただけに非常に悔しい結果となったが、今回の経験を生かして、次の大会からは何回目の試技からフルターンをするかを含めて投げの組み立て方を考えて投げようと思う。また、日頃の練習では体が開かないように意識して練習に励もうと思う。

男子ハンマー投

2位 野尻英史(4) 39m19

調整不足が叫ばれた東北 IC から一か月、仕上がりが気になる試合であった。

1投目は置きに行く2回転での試技となり、34m台とまずまずの記録となった。

2投目は3回転での投擲となったが、3ターン目でバランスを崩しサークル前から出たためファールとなるも、ハンマー自体には勢いがあった。

3投目、フィニッシュがやや不完全で角度がつかなかったものの、39m台を記録。40m台の投擲が見られるかと期待が持てたが、4投目以降は体のキレが落ち、37m前後の記録が続き、結局3投目の記録の39m19が競技結果となった。

2シーズンぶりの39m台を記録した今回の試合。七大会ハンマー投の競技レベルが上がっている中であるが、調子を上げて七大会での上位入賞を期待したい。

5位 宮本貴広(2) 29m57

今回は練習で1ターンまでしか出来ていなかったのもので1ターンでどこまで伸ばせるかを意識して大会に臨みました。1投目はターンもスムーズにいき、背中筋肉を最大限に使えたためいい投げをすることができました。2,3投目は足腰をより使うために若干腰を低くしましたがターンがズレたため記録は伸びませんでした。4,5投目は2ターンで投げましたがやはり練習不足ということもあり足のつく位置や体がブレたためハンマーに力を伝えることができず、記録もかなり落ちました。6投目はその日30m投げたかったのもので1ターンで投げましたが、29m前後となってしまいました。やはり、上の大会で勝つためにはターンの数を増やす必要があるため、その練習を積んでいきたいです。

6位 新出悠介(3) 29m51

円盤投と同様、北大戦の正選手枠を埋めるために出場したため、十分な練習をせずに

本番に臨んだ。一投目は1ターンで記録を残し、二投目以降は2ターンで記録を狙いにいった。結果としては練習不足が露呈し、安定しないターンとなってしまったが、まともに練習できていない中でPBを更新することができたのは良かったと思う。

男子やり投

1位 新出悠介(3) 51m30

東北ICの反省から、①やりの投射を低くすること、②助走スピードを上げることの2点を意識して臨んだ。

1投目は調子を確認するように投げ、49m64でPBを更新。

2投目はラストクロスでやりがこめかみに当たってやりの軌道がずれたが、そのおかげか余計な力が抜けて50m36でPBを更新。

3投目はやりの振り切りを意識した結果、うまくやりに力を伝えきれて51m30でPB更新。

4投目以降は、3投目の際に左足親指の爪が割れてしまったので思い切り投げられなかった。

やっと50mを超えることができ、七大戦での得点も見えてきた。約一か月間でさらに記録を伸ばしたい。

2位 靄孝太郎(1) 49m09

自身初の対校戦ということで、仙台大とは違う緊張感があったが、この時期にPBを出せたのは前向きに捉えたい。

1本目、45m中盤。1本目である程度の記

録を残せたのが2本目につながった。置きに行ったわけではないが力みなく投げられた。が、やりの軌道が少し低かったか。2本目、49m09でPB。1本目で記録を残したことで思いっきり攻めて行くことができた。ラストクロスでやりが下がる癖は出たが、全身の力を使って投げられた感覚がある。

3～6本目。2本目のPBで力を使い果たしたかのようにその後の投擲はまったく腕に力が入らなかった。記録も42～44m代にとどまった。ベスト8に残った後の投擲で力を発揮できるようなスタミナをつけなければならない。ただ、やりが下がる癖は意識したことで出てなかったのはよかったところ。

やはりやりが下がる癖を早く直さなければならない。それが北日までの課題である。はやく50mに乗せたいところではあるが、まずは49m付近を安定して出せる力をつけたい。焦りは禁物である。

6位 佐々木玲(1) 41m65

一本目は助走の練習が十分にできてなかったためクロスでの投げにした。今大会の目標であった40mを超える投擲ができた。意識していた槍を固定するということできたと思う。二本目以降は記録を伸ばすため助走をつけての投げにした。二本目は課題である槍の固定もうまくいき、今日のベスト記録である41m65だったが三本目以降は記録を伸ばすことができなかった。

◎第40回北日本学生陸上競技対校選手権大会(6/29～7/1)

・福島・とうほう・みんなのスタジアム

女子200mで佐貫(3)、女子800mで上條(3)が部記録を更新した他、東北大学からは多数の選手が入賞を果たしました。入賞した選手を紹介します。

種目	氏名(学年)	順位	記録
女子200m	佐貫 有彩(3)	2位	24"64
男子800m	佐藤 宏夢(4)	7位	1'57"33
女子800m	上條 麻奈(3)	5位	2'13"32

男子 1500m	荒田 啓輔(4)	4 位	4'03"12
男子 5000m	松浦 崇之(3)	2 位	15'27"96
男子 10000m	松浦 崇之(3)	2 位	32'16"38
男子 10000m	本田 雄生(M2)	7 位	34'05"76
男子 400mH	加地 拓弥(2)	3 位	52'61
女子 10000mW	青木まひろ(1)	1 位	54'53"71
女子 10000mW	白井 花(4)	4 位	64'14"99
女子三段跳	渡邊 朝美(M2)	4 位	10m97(+1.0)
男子走幅跳	諸田 直樹(1)	7 位	7m03
女子走高跳	中村真璃子(4)	6 位	1m60
男子棒高跳	高橋 昇之(4)	4 位	4m60
女子砲丸投	渡邊朝美(M2)	5 位	10m00
男子 4×100mR	白鳥 海知(4)	8 位	46"85
	大衡 竜太(5)		
	山田 将斗(3)		
	羽根田佑真(3)		
男子 4×400mR	水戸部慶彦(4)	4 位	3'14"86
	岩波 発彦(4)		
	羽根田佑真(3)		
	加地 拓弥(2)		

◎七大戦の展望 in 2018

7月29、30日に七大戦が開催されます。今年の会場は北海道で、厚別公園陸上競技場で行われます。男女共に総合優勝を目指して頑張りますので、是非応援にお越し下さい。

主将、女子主将によるOBの皆さんへ向けた意気込みと各パートキャプテンの視点から見た今年の七大戦の展望を掲載致します。(出場選手は変更の可能性があります。)

◆主将の意気込み …松田将大…

主将の松田です。「男女総合優勝」を目標として掲げる七大戦まで今年もあと僅かとなりました。

先日PC達と協力して北大戦の日まで踏まえた七大学の各選手のシーズンベストを集めて現状を詳しく確認しました(この文章を書いている現在、北大戦まで終えて次に北日本インカレを控えている状況です)。その結果、男子については、現状のSBを並べただけでは優勝には達しておらず、大阪大に大きく先行されている状況でした。しかし更に、残りの期間で選手一人一人の想定できる伸び代を考え、その場合の総合得点を計算すると、大阪大の得点を上回る想定を描くことができることがわかりました。

つまり、一人一人が調子のピークを当日に合わせてベストパフォーマンスをすれば総合優勝は十分に達成可能であり、一番の難関は正選手全員にそれを行わせなくてはならないということです。

そのためには正選手のみでは足りず、部全体から言葉や練習態度による刺激や、応援・サポートも受けることでモチベーションを常に高く保ち続けなくてはなりません。決して低くはないノルマを目の前にして、不安に打ち勝って気持ちを維持するというのは1人で出来るような簡単なことではありません。

残り1ヶ月しかありませんが、この部の代表となる正選手をチーム全体で後押しして、この部の総力をもって「男女総合優勝」という目標を達成したいと思います。OB・OGの皆さんもこの東北大学陸上競技部の総力の一つとして、熱いご声援のほどよろしくお願い申し上げます。

◆女子主将の意気込み …中村真璃子…

いよいよ七大戦まで残り1ヶ月となりました。今シーズンの女子チームは東北インカレで初の総合3位を獲得し、先日行われた北大戦でも昨年よりも点差をつけて北大に勝利することができました。各々の実力が確実についてきていることを実感しています。

昨年の七大戦が終わってから、2連覇することを目標に1年間練習を行ってきました。今のチームがしっかり実力を発揮すれば、優勝は堅いと思っています。これからの残り1ヶ月、怪我や油断をしないために全員で互いの調子を確認し合ったり、声を掛け合ったりしていきたいと思っています。また、女子チーム1番の目標である「全員自己ベスト更新」についても、OP種目、対校種目共に目標実現に向けて頑張っ参ります。

東北大学初の男女総合優勝を目指し、残りの期間頑張っ参ります。OB・OGの皆様、引き続き熱い応援のほど、よろしくお願い致します。

◆短距離パートの展望

昨年の上位入賞者のほとんどが4年生と
・100m、200m、400m、400mR、1600mR ということもあり各大学ともチーム力の低下

がみられると思われたが、本格的にシーズンに入り各方面で好記録が出ており今年もレベルの高いレースが期待される。その中でも、男子では今季に入り安定して 100m で 10 秒台を記録している藤井佳(4)、今季短距離全種目で PB を更新し北医体では 4 冠を達成した水戸部(4)の上位入賞が期待される。女子は昨年の七大戦で短距離種目を制覇した佐貫(2)の活躍が今年も期待される。また、女子 400mR では昨年の大会で記録した部記録に迫る記録を今季もマークしており、2 年連続の優勝と 1 年ぶりの部記録誕生となるか注目である。

短距離パートとしては 5、6 月の大会で多くの選手が自己記録や大学ベストを更新しており、昨年に比べ 2、3 番手の記録が良く層の厚さを感じられるようになってきました。七大戦まで残り 1 ヶ月、一人でも多くの選手が得点に絡めるようパート全体で練習に取り組んでいきます。応援よろしくお願いします。

◆ハードルパートの展望

110mH

今季はどの大学もまだ調子が上がりきっていないという状況。14 秒台は昨年優勝した名大の 4 年生一人のみ。残りは、15 秒 3～5 の間で固まっている。その中でも自己ベストが 14 秒台なのは一人だけなので、ここから約 1 ヶ月で、本番までに頭一つ抜けられるかが勝負の鍵となるだろう。東北大は今季 15 秒 5～6 を三人だしているため、決勝に複数人進むことも十分可能である。

400mH

昨年よりも、上位入賞ラインは下がったものの、決勝ラインは上がっている。3 位入賞は 53 秒台となっているが、東北大は加地(2)が 5 月に 53 秒 33 の自己記録を更新し、現在 2 位につけている。トップは日本選手権の決勝に進出しており、49 秒台のため、確実に 2 位を押さえたいところである。

また、決勝ラインは 54 秒 5～7 だと考える。今季調子を上げてきている井戸端(2)が、記録としては残っていないものの、東北 IC で 54 秒台の走りをしているため、決勝進出に期待がかかる。

◆中距離パートの展望

男子 800m、男子 1500m に関しては昨年同様、非常にレベルの高いレースが期待され、800m では決勝の通過ラインが 1 分 54 秒台、1500m の得点ラインは 3 分 55 秒付近になると予想できる。厳しいレースになることが予想されるが、昨年の男子 800m の優勝者である川口(4)のこの種目での 2 連覇や、昨年の 1500m で入賞している荒田(4)、また、昨シーズンから大幅に 1500m の自己ベストを更新している松田(4)の入賞が期待される。また、女子では、昨年の女子 800m で入賞した上條の活躍が今年も期待される。

中距離パートとしては 5 月、6 月に多くの選手が自己ベスト、大学ベストを更新しました。また、今シーズンの対校戦では特に 4 年生の活躍が著しく、4 年生がチームを引っ張り、それに下級生が食らいついていくという良い雰囲気はパートの中でできていると感じます。7 大戦まであと 1 か月、部全体の目標に掲げる 7 大戦優勝に貢献できるようにやれることに全力で取り組んでいこうと思います。応援よろしくお願いします。

◆長距離パートの展望

○男子

・大戦は松田主将が率いる体制での最後の対校戦です。七大戦優勝という目標を掲げ、それを達成するために誰よりも悩み、誰よりも努力してきた松田さんの姿をこの 1 年間見てきました。松田さんの 1 年間の苦悩に報いるためにも七大戦優勝を成し遂げたいと思っています。

男子長距離パートは今シーズン、昨年ま

でと比べ芳しい成績を残せていません。東北インカレや北大戦などの対校戦では他大に負け越すなど、ここまでは苦戦を強いられています。七大戦は東北インカレや北大戦よりもレベルの高い大会です。七大戦でも厳しい戦いが予想されます。正直なところ、七大戦入賞レベルに達している選手は主力のごく一部です。しかし、みすみす敗れるわけにはいきません。七大戦までの残りわずかな期間で出来る限りの準備をし、格上の選手との差を埋めたいと考えています

チームの総合優勝に貢献できるよう長距離パート選手一同、力を尽くします。応援宜しくお願いします。

○女子

・3000m

トップのレベルは昨年同様であるが、3位以降のレベルが下がると予想される。中距離選手が出場する大学が多く、ラストはスピード勝負になる可能性が高い。スピード練習と暑さ対策を万全にし、今年こそ入賞、得点を狙う。

◆競歩パートの展望

・男子 5000mW

今年度の競歩パートは人数も8人に増え、戦力も大幅に増強し、東北インカレ、北大戦、北日本インカレと、競歩パート発足以降最高の成績を残すことができました。そんな中迎える七大戦ではありますが、他大学の戦力も例年以上に充実しており、上位争いは激戦が予想されます。では競歩の対校種目は男子 5000mW のみですので、その展望について詳しく述べさせていただきます。まず、優勝争いは高野(京大4年)、古川(大阪大3年)、寺島(東北大2年)、鈴木(名大1年)の4人の競い合いになることが予想されます。リストトップは高野の20分34秒ですが、彼は20kmW85分というタイムが目

を光り持久型の選手であると言えます。一方古川は逆にスピード型の選手で、2月の日本選手権では失格となりましたが21分丁度で5kmを通過していました。そして名大の鈴木は1年生ではありますが、昨年度のインターハイ2位の選手で、今年の学生個人戦の10000mWでは全カレA標準を切る41分台の好記録をマークしました。そのような強い選手達が相手ですが、寺島も5000mW20分台のタイムを持っており、そして誰よりも粘り強い歩きが魅力の彼であればどんな展開でも終盤まで優勝争いをしてくれると考えられます。

東北大のこの種目での目標得点は9点です。この目標の達成には寺島だけでなく、出場が予想される泉(1)、及川(4)の入賞が必要になります。入賞争いの予想は22分前後と考えられますが、決して届かないタイムではありません。レース当日、スタートラインに立つその直前まで、できる限りの準備をし、チーム一丸となって目標を達成、東北大学の総合優勝に貢献できるよう頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。

◆跳躍パートの展望

今年も七大の跳躍種目のレベルは高水準が予想される。東北大の総合得点の鍵となるのは間違いなくフィールド種目であるため、垂直、水平共に複数入賞は必須だろう。

○男子

昨年の上位入賞者がほとんど残っており、走高跳は男子が2m00、女子が1m50、棒高跳は4m00、走幅跳は7m、三段跳は14m以上の選手が多く、昨年より更にレベルが上がっているが、

男子では走高跳で今季2m以上を安定して跳んでいる山下(4)の優勝争いと

始めて1年のうちに実力を伸ばし続ける藤井大(4)と赤星(2)、前大会2位の高橋昇(4)を合わせた3人での棒高跳の上位争いに注

目である。

また、女子では走高跳で今春の学連春季において1m67を記録した中村(4)の優勝が期待されている。

パートとしては、春先は怪我人が多かったのですが、自己ベストを更新した選手や徐々に調子を取り戻している選手が多くなってきています。

1点でも多く獲得し、総合優勝に貢献できるようにパート一丸となって残り1ヶ月も練習に励みますので、応援のほど宜しくお願いします。

◆投擲パートの展望

男子は昨年と比べてどの種目も得点ラインが上がっている。特に円盤投とハンマー投が顕著であり、既にSBが昨年の優勝記録よりも高く、ハンマー投に関しては昨年の優勝記録では表彰台に上がれない。

その中で昨シーズン後半で怪我に悩まされた楠哲也(4)が複数種目で上位入賞できるかが鍵になると思われる。また、野尻英史(4)もシーズン第二戦でPBに迫る記録を残しており、上位入賞を期待したい。その他、各種目の2番手の得点が求められるのだが、砲丸投は大野誠尚(1)が10位、やり投は新出悠介(3)、轟孝太郎(1)がそれぞれ8位と10位につけているため、得点を期待したい。

女子はSBランキングで田中紀香(1)が2位につけているが、高校時代のレベルに身体を戻すことができれば1位と部記録は確実である。北大戦では部記録にあと1cmに迫る投擲をしている。

七大戦まであと1ヶ月、パート一丸となって1つでも多く得点できるよう練習に取り組んで参ります。応援よろしくお願ひいたします。

◎今後の予定

- ・7月29～30日 全国七大学対校陸上競技大会…知多運動公園陸上競技場（名古屋）
パロマ瑞穂スタジアム(名古屋)
- ・9月8～10日 日本学生陸上競技対校選手権大会 …福井運動公園陸上競技場（福井）
- ・9月14日 第49回全日本大学駅伝東北地区選考会
兼 第35回全女駅伝東北地区選考会 …北上総合運動公園(岩手)
- ・9月15～17日 第32回国公立26大学陸上競技大会
…敷島公園正田醤油スタジアム群馬(群馬)

◎自己ベスト更新者(5/22～7/3)

- | | |
|------------------------------|-------------------------|
| ・男子 100m | 加地拓弥(2) 52"61(北日本 IC) |
| 白鳥海知(4) 10"83(+1.2)(北日本 IC) | 井戸端佑樹(2) 54"82(北日本 IC) |
| ・男子 400m | ・男子 5000mW |
| 田口開斗(2) 50"91(北日本 IC) | 寺島智春(2) 20'56"19(北大戦) |
| ・女子 200m | ・女子 5000mW |
| 佐貫有彩(3) 24"64(-1.3)(北日本 IC) | 白井花(3) 25'30"63(北大戦) |
| ・女子 800m | ・男子 10000mW |
| 上條麻奈(2) 2'13"81(北日本 IC) | 中川岳士(M1) 42'11"27 |
| ・女子 3000m | (国士舘大学競技会) |
| 阿部春花(3) 11'26"69(北大戦) | ・男子走高跳 |
| ・男子 3000mSC | 渡辺智輝(3) 1m85(仙台大競技会) |
| 田沼怜(2) 10'01"51(北大戦) | ・男子走幅跳 |
| 吾妻祐介(5) 10'29"18(北医体) | 高橋昇之(4) 7m23(+1.2)(北医体) |
| ・男子 110mH | ・女子走幅跳 |
| 鈴木健大(3) 15"46(+0.1)(北日本 IC) | 吉村梢(4) 5m03(+0.9)(北大戦) |
| 羽根田佑真(2) 15"57(+1.8)(北日本 IC) | ・男子やり投 |
| ・男子 400mH | 轟孝太郎(1) 49m09(北大戦) |

◎編集後記

6月の北大戦では去年に続き男女優勝を飾ることが出来ました。北日本インカレでは複数の種目でベスト更新や部記録も樹立され、健闘が見られました。そして、ついに今月末には七大戦が行われます。1年間、各選手この日のために練習してきました。当日は、対校戦に出場する選手だけでなく、OP種目に出場する選手、応援部隊、マネージャーなど、全部員が一丸となって戦ってきます。応援のほどよろしく願いいたします。

文責 堀拓磨

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