

2014年の陸上競技を振り返って

中距離(長距離)ブロック 4年 樋口達郎

■自分が出場した主な大会の成績

- ・ 7.69km…25'57(第 11 回国公立 23 大学対校駅伝/1 月 18 日)
- ・ ハーフマラソン…77'39(学生ハーフ/3 月 2 日)
- ・ 8.195km…28'11(第 15 回荒川河川敷大学対校駅伝/12 月 21 日)

今年って思ったのですが、結局ロードレースしか出ませんでした。そして、そのうち4年生になってちばりくのユニフォームを着て試合に出たのは荒川駅伝だけでした。今年、学生ハーフを終えた直後に主将に休部する旨を伝え、それから約半年間自分の進路と向き合う日々を送りました。その間に自分の身体とは全く向き合っていなかったため、なんと体重は+8kg、体脂肪率は+10%という恐ろしいことになってしまいました…。9月から復帰したわけですが、それからの3か月はとにかく体力を戻すということにしか神経を向けられずに、記録どころか肉体どころかまで深く考えることができませんでした。ではこれを書いている現時点の体重はというと、56.5kgということで+4.5kg、体脂肪率は13.5%ということで+6%…。まだまだ身を削る努力が必要だということは一目瞭然です。体重や体脂肪率の増減だけが走りに影響を及ぼすと言ったらそれは全くの嘘だと思いますが、やはり自分に合った数値というものはあるはずです。自分にとってその数値はやはり休部する前のものだと改めて感じました。ということで2015年にまず何をするか?…積極的に距離走を取り入れ、無駄な肉は落とす! and 体幹トレーニングなどのウエイトを積極的に取り入れ、脂肪を筋肉に変える! これまでとやることにあまり変わりはないですが、継続することが大切だと思います。その継続力については来年度も申し分ありません。今年度から中距離ブロックに川崎さんが加わったことで中距離の雰囲気は格段に良くなった気がします。非常に居心地が良いというか、この環境ならば今まで以上に頑張れるという気持ちでいっぱいです。ブロック全体としても今年大きく記録を伸ばした選手も多く、今の自分のモチベーション維持の支えになっています。「早く自分も白熱する中距離の競走の輪に入りたい。」今はこれに向かって頑張るのみです。

さて、私ももう4年生ということで卒業が近づいています。いろいろと進路に迷いましたが、最終的には、千葉大大学院に進学することにしました。(というかそれしか残ってなかった。) 幸い私の学部学科は比較的大学院でも研究は忙しくなく、今現在同様に頻繁に部活動に参加出来そうです。前述の通り今の中距離ブロックは物凄く居心地が良いです。院では、もう5kmよりも長い距離は走らず、1500mを主体として、サブで5000m、ときに800mというスタンスでバリバリやっついこうと思います。千葉大内を見ても他大を見ても、院でも記録を更新し続けている人はたくさんいます。(たとえば、K村さんとか、他大ではT工大のS田さんとかT学大のT下さんとか) 私もその一人になって院生パワーを見せつけられるようにします! 目標は、1500mで4分05秒切と5000mで15分30秒切です。あと、3000mで9分一桁というのも密かな目標です。

そして最後になりますが、毎年恒例です。今年も同様に、今でも自分の心にしっかりと刻まれている言葉を書いて反省を終わりにしたいと思います。「心が変われば動きが変わる、動きが変われば記録が変わる。」…我が恩師、鳥羽完司監督(農大二高教諭(当時))の言葉 《すばらしい言葉だと思うので今回も最後に書かせていただきました。》

以上です。

全く走っていない時期もあったので期間ごとに大きく分けてまとめます。

・1~2月

①24大駅伝…対校1区(9.72km)31'51 年末から距離練を重視しすぎて対応できず。最低限の走りで繋ぎましたが、チームに貢献できる順位とは言えませんでした。

②東京マラソン…部活の合同練習と別に20~25km走5,6本。30~35km走2本。40km走1本の練習を積み月間走行距離600km超えて挑みました。トイレの行列が長すぎて間に合わずレース途中で寄った結果、目標の2時間30分切りを逃しました。十分な手応えはありました。

・3~8月

ロー入試の勉強のため休部。5~8月で受験。走行距離0km ここが1年で一番長く感じました。

・9~10月

①長距離合宿…部に復帰して1週間。体はボロボロで、山中湖2周の28km走では走り続けることすらできずに歩きました。自分の走れなくなった体に絶望感すら感じました。

②日体大記録会…5000m 15'59"31 復帰戦。9月から5か月ぶりに練習を開始し1か月でなんとか15分台を死守しました。このレースまでは箱予に出られないのではないかと危惧していましたが、メンバー入りさせていただきました。

③箱根予選会…66'44 学内2位 実力を出し切って上手く走れました。9月から部活とは別に早朝練も開始し、20kmを走るために最低限必要な体力は付け直すことが出来たのでよかったです。チームとしても大学新を出せたので長距離ブロックの一員としてうれしく思います。佐川に1位を持って行かれたのだけが悔しいです。

・11月前半

国公立大の受験。またしても走行距離0km

・11月後半~12月

①平国大記録会・松戸市記録会…5000m どちらも15'44 荒川との時系列が変ですが気にせず。スピード持久力が足りませんでした。いずれリベンジしたいと思います。5000mは走るとあつという間で一瞬の気の弱さがそのままタイムに反映されてしまうので難しいですね。

②荒川駅伝…対校6区(8.195km)26'42 個人的には悪くない記録ですが、順位を上げることが出来ませんでした。過去3年間で対校の5区、4区、1区を走っていたので、今回6区を走れてよかったです。

悩んだ挙句、千葉大院は蹴ってしまいました。すみません。もし首都大で続けられたら対校戦などではよろしくお願いします。(以上!)