桜美林大学駅伝部

NEWS LETTER

2026 7

VOL.3

7月。真夏の暑さの中、選手たちは一歩一歩、自分自身と向き合いながら走り続けました。記録会では今の力を試し、10kmペーストライアルでは予選会を見据えた走りに挑戦。それぞれが課題と収穫を得て迎える7月の締めくくりは、第一次選抜合宿のスタートです。箱根駅伝予選会へ向けた夏は、ここからさらに熱を帯びていきます。

10kmペーストライアル ー 予選会へ向けた現在地 ー

7月18日（土）、亜細亜大学日の出キャンパスをお借りして10kmペーストライアルを実施しました。
今回のペーストライアルは、箱根駅伝予選会に向けた重要な位置づけとして行われたものであり、チーム内でのA・B・Cチームの振り分けや、合宿メンバー選考にも関わる大切な機会となりました。
スタートしたのは午後7時半。日中よりも走りやすいコンディションの中で行われた今回、選手たちはそれぞれの現在地と向き合いながら10kmを走り切りました。

タイムトライアルではなく「ペーストライアル」

陸上競技では「タイムトライアル（TT）」と「ペーストライアル（PT）」は似ているようで目的が異なります。

【タイムトライアル（TT）】
- 設定ペースなし
- 自分の限界まで全力で走る
- 現在の実力を測ることが主な目的

【ペーストライアル（PT）】
- あらかじめ目標ペースを設定
- そのペースを維持しながら走る
- レース本番を想定した実践的な練習

今回行われたのは後者のペーストライアルです。
箱根駅伝予選会は、個人の順位だけではなく、チーム全体の総合タイムで争われます。だからこそ、選手それぞれがバラバラに突っ込むのではなく、**目標とする予選会ペースを集団で共有し、安定して刻む力が非常に重要**になります。

なぜ「10km」で行うのか

駅伝部が10kmのペーストライアルを行う理由は、大きく3つあります。



1. 持久力の強化
予選会ではハーフマラソン（約21.0975km）を走り切る必要があります。その土台となるスタミナを養うために、10kmを一定の強度で走ることは非常に効果的です。

2. レースペースの定着
速すぎても後半失速し、遅すぎても目標タイムには届きません。10kmという距離で繰り返しペース感覚を身体に覚え込ませることで、予選会本番でも落ち着いて走れるようになります。



3. 心肺機能とスタミナ維持能力の向上
高い負荷を一定時間かけ続けることで、酸素を取り込む能力や、苦しい状態でもフォームとリズムを維持する力が鍛えられます。

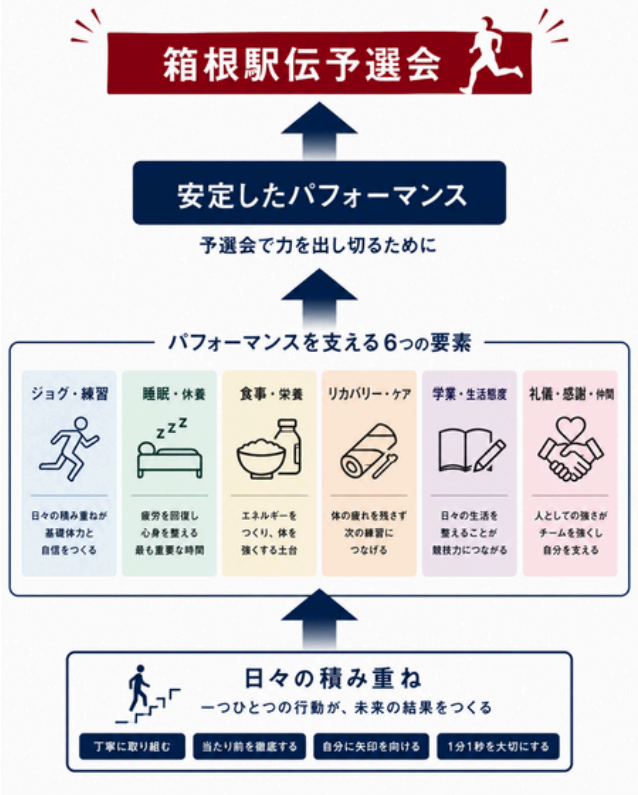
「力がある」だけでは戦えない

今回のペーストライアルでは、殻を破る走りを見せた選手がいる一方で、本来持っている力を発揮しきれなかった選手もいました。

指導陣から繰り返し伝えられたのは、
「予選会で求められるのは、一度の好走ではなく、安定して力を出し続けられること」
ということでした。
そのためには、

- 日々のジョグ
- 暑い中での取り組み方
- 睡眠
- 食事
- リカバリー
- 授業や生活態度
- 周囲への感謝や礼儀

といった競技以外の部分まで含めて、自分自身を整えていく必要があります。



ここは「通過点」

今回の結果を受けて、今後はA・B・Cチームに分かれ、それぞれの合宿や練習が進んでいきます。しかし、どのチームに入ったとしても、それで終わりではありません。昨年も、Bチームから力をつけてAチームへ上がった選手がいました。

大切なのは、**現在の評価ではなく、ここからどう積み上げるか**です。

箱根駅伝予選会まで残された時間は約80日。

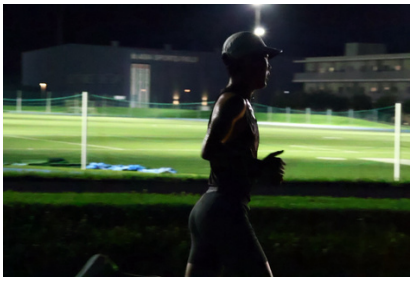
一回一回の練習、1分1秒のリカバリー、小さな積み重ねのすべてが、16人の予選会メンバー、そしてチームの結果へとつながっていきます。

次の一歩へ

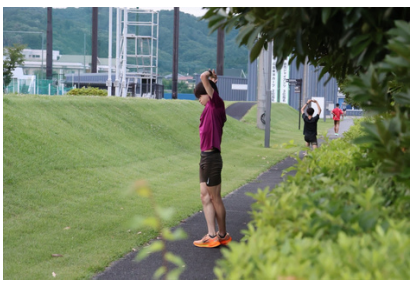
亜細亜大学での10kmペーストライアルは、単なる記録会ではありませんでした。
それは、

- **予選会で戦うためのペースを身体に刻むこと**
- **集団で走る意味を理解すること**
- **自分の弱さと向き合うこと**
- **チームとして同じ方向を向くこと**

を確認するための大切な機会でした。
悔しさも、手応えも、すべてを次につなげる。
箱根駅伝予選会突破という大きな目標に向けて、桜美林大学駅伝部はここからさらに前へ進んでいきます。





多摩川会2・3年生研修会

ー「今」をどう過ごすか ー

先日、多摩川会にて大学2・3年生を対象とした研修会が行われました。
今回の研修会には、NTT東日本グループの陸上競技部で監督を務める菊池雅人さんと、現在も選手として競技を続ける山中秀人さんをゲストとしてお迎えし、大学時代の経験や、競技を続ける中で大切にしてきたことについてお話しいただきました。
競技生活の中で、順調な時期もあれば、怪我や不調、思うように結果が出ない時期もある。
そんな中で、「今、自分たちは何を考え、どう行動するのか」。
今回の研修会は、選手一人ひとりが自分自身の競技生活を見つめ直すだけでなく、**チームとしてどのように成長していくのかを考える機会**にもなりました。

苦しい時こそ、どう過ごすか

菊池さんからは、大学3年生の時に大きな怪我を経験し、思うように走れなくなった時期についてのお話がありました。

当時は練習から離れ、競技と向き合わない時間を過ごしてしまった。
しかし、社会人になって大学時代を振り返った時、
「**もっと怪我に向き合って、生活や練習、周りの人への対応を大切にしていればよかった**」

と感じたそうです。
競技を続けていれば、怪我や不調など、思うようにいかない時期は誰にでもあります。だからこそ、順調な時だけではなく、苦しい時にどう過ごすのかが重要になります。
今、思うように走れていない選手がいるとしても、その時間をただ「走れない時間」にするのか、それとも「今できることを積み重ねる時間」にするのか。その選択は、これからの成長を大きく左右するのかもしれません。そして、それは選手一人の問題ではありません。
苦しい時に声を掛け合い、支え合い、もう一度前を向ける環境をチームとしてつくること。それもまた、強いチームになるために必要なことだと感じました。

強い選手から、何を学ぶか



山中さんが大学時代に大切にしていたのが、「**強い選手の横にいること**」でした。
ただ一緒に練習するだけではありません。
「この選手はどんなことを考えているのか」
「どんな生活をしているのか」
「なぜ強いのか」
その姿を近くで見ながら、自分自身の基準を高めていったそうです。
これは、今のチームにとっても大切なことです。
チームの中にはそれぞれ異なる強みを持った選手がいます。
練習への取り組み方、生活の仕方、競技に対する考え方。
誰かの良いところを見つけ、それを自分の成長につなげていく。そして、学んだ選手自身が、今度は誰かに良い影響を与えていく。一人の成長が、また次の選手の成長につながる。そんな循環が生まれることで、チーム全体の基準も少しずつ高くなっていくのだと思います。

「自分は何を伝えたいのか」

今回の研修会で特に印象に残ったのが、「自分が何を言いたいのか、何を伝えたいのかを持つことが大切」という考え方です。
チームで活動する以上、誰かの指示を受けて動くだけではなく、一人ひとりが自分の考えを持つことが必要です。
「自分はどうなりたいのか」
「何を目指しているのか」
「そのために何をするのか」
そして、それを自分の中だけに留めず、言葉にして周りに伝える。
自分の意見を伝えることは、時には勇気が必要です。しかし、一人ひとりが自分の考えを持ち、それを互いに伝え合うことで、初めてチームとして同じ方向を向くことができます。
本音で意見を言い合える関係をつくること。それは、強い選手を育てるだけではなく、強いチームをつくるためにも欠かせないことです。

陸上だけではなく、人として成長する

　また、菊池さんからは、陸上以外の時間の過ごし方についてもお話がありました。
大学生である以上、授業に出る、単位を取るなど、学生として当たり前のことに取り組む姿勢も大切。
陸上競技に費やす時間だけが、自分たちを成長させるわけではありません。
学校生活、人との関わり、勉強、さまざまな経験。
　そうした一つひとつが、一人の人間としての成長につながり、それが巡り巡って競技にもつながっていく。
だからこそ、チームとして競技だけを見るのではなく、**一人ひとりが人として成長できる環境**をつくっていくことも大切なのだと感じました。

失敗を恐れず、挑戦する



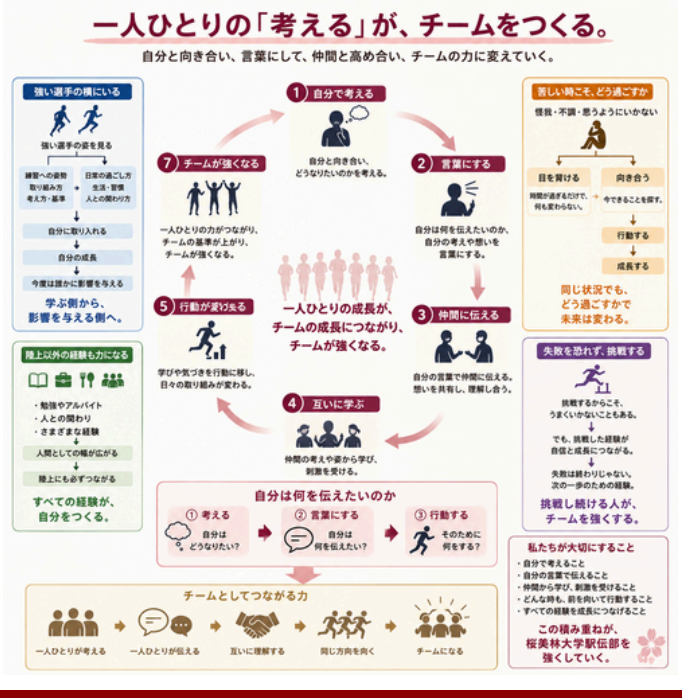
　山中さんからは、大学時代を振り返り、
「やらなければよかった」と思うことはないという話もありました。
もちろん、当時は失敗だったと思うこともある。
それでも、その経験があったからこそ今の自分がある。
だからこそ、大学生には「失敗を恐れずに挑戦してほしい」という言葉がありました。
　チームとしても、挑戦することを恐れない環境をつくることが大切です。
・新しいことに挑戦する。
・自分の意見を伝える。
・今までとは違う練習への取り組み方を試してみる。
思うようにいかなかったとしても、そこから学び、また次に進む。
一人ひとりが挑戦できるチームであることが、結果としてチーム全体の成長につながっていきます。

一人ひとりの「今」が、チームの未来になる

　今回の研修会を通して改めて考えたのは、**チームの成長は、一人ひとりの「今」の積み重ねから生まれる**ということです。
順調な選手は、さらに上を目指す。
苦しんでいる選手は、今できることに向き合う。
強い選手から学び、自分も誰かに良い影響を与える。
自分の考えを持ち、それを言葉にして伝える。
陸上以外の部分でも成長し、失敗を恐れず挑戦する。
一人ひとりが自分自身と向き合いながら、それぞれの場所で成長していく。
そして、その成長をチームの中で共有することで、個人の力がチームの力へと変わっていくのだと思います。
大学4年間という時間は、決して長くありません。だからこそ、

・今をどう過ごすのか。
・今日の練習をどうするのか。
・仲間にどう声を掛けるのか。
・自分の考えをどう伝えるのか。
・苦しい時にどう行動するのか。

その一つひとつの選択が、これからのチームをつくっていきます。
一人ひとりが成長し、その成長がチームを強くする。
　今回の研修会で得た学びを、それぞれの競技生活だけで終わらせず、チーム全体の力へとつなげていきたいと思います。



スケジュール　来月注目予定のカレンダー

いよいよ8月がスタート！！8月は、箱根駅伝予選会突破に向けた勝負の1か月。チームは3段階に分けて合宿を実施し、それぞれの目標に向かってさらに力を磨いていきます。

まずは、7月31日～8月6日に「第一次選抜合宿」を実施。その後、8月6日～16日には全部員で臨む「第二次全体合宿」を行い、チーム全員で競い合いながらレベルアップを図ります。さらに、8月23日～9月6日には「第三次選抜合宿」を実施し、予選会に向けた最終調整へと入っていきます。

一日一日の練習を積み重ね、仲間とともに切磋琢磨しながら、この夏で一回りも二回りも成長したチームを目指します🔥

この夏の積み重ねが、秋の結果へとつながります。

8月も桜美林大学駅伝部への温かいご声援をよろしくお願いいたします！！



応援メーター　【箱根路へ】200人の応援メーター

予選会で走る総距離「210.975km」を、皆様の応援（1人＝1km）で繋ぐ企画です！200人（200km）の応援が集まった時、最後の10.975kmを選手たちが本戦出場に向けてラストスパートします。



現在の応援距離： **22km** / 200 km（あと 178 人！）

📣 応援方法 下記リンクの「仮入園券」からご参加・お申し込みいただくと、メーターに即時反映（1人＝1km）されます！
ぜひあなたの熱いパワーを選手に届けてください！

🔗 [仮入園券を入力して応援する]

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSdn5-F8ubnuVtQcqLQqDtgNtfHFMpqpeWLJM0RcF3eP4iv0ow/viewform?usp=sharing&ouid=108926994764908110136