桜美林大学駅伝部
NEWSLETTER
2026 8
VOL.4

8月、チームは合宿を通して大きく成長していく夏を迎えています。仲間と寝食をともにしながら走りと向き合う選手も、それぞれの場所で強くなる時間を重ねる選手も。同じ目標に向かって、それぞれの夏を過ごしています。

夏合宿スタート

同じ目標、違う場所。それぞれの夏

2026年夏、桜美林大学駅伝部は、それぞれの場所で強くなるための時間を過ごしています。
白馬での合宿を終え、現在は菅平での合宿が始まりました。その一方で、合宿には参加せず、淵野辺で練習を続ける選手たちもいます。
同じチームでも、過ごす場所も、取り組む練習も、それぞれ違う。そんな夏の時間の中で、選手たちは何を考え、何と向き合っているのでしょうか。

「自分たちのチームを、自分たちの言葉で」



合宿期間中、学年ミーティングが行われました。学年ごとに集まり、今のチームについて、一人ひとりが自分の思いを言葉にしました。

「今のチームに足りないものは何か。」
「もっとこうした方がいいと思う。」
「このままではいけない。」

普段なかなか言葉にすることのない思いも含め、それぞれが率直に意見を出し合いました。もちろん、そこにはチームに対する厳しい意見もあります。
しかし、この時間は「今のチームはここがダメだ」と確認して終わるためのものではありません。
大切だったのは、

「ここから、自分たちはどう変えていくのか。」

ということでした。

誰かが変えてくれるのを待つのではなく、自分自身は何ができるのか。
練習への向き合い方はどうか。
仲間に対して、自分はどんな行動ができるのか。

一人ひとりの行動は、その人だけで完結するものではありません。
一人の姿勢や行動が周りに影響し、それが積み重なってチーム全体の雰囲気や強さにつながっていきます。
だからこそ、

「自分の行動も、チームをつくっている。」

という意識を持つこと。
今回のミーティングは、改めてそのことを考える時間になりました。
そしてもう一つ、この時間を通して、チームが掲げる「箱根駅伝」という目標についても、一人ひとりが向き合いました。チームの目標だから目指すのではなく、

「自分も、このチームで箱根に行きたい。」

そう思える目標として、自分自身の中に落とし込んでいく。
チームの目標を、一人ひとりの目標へ。それぞれがこれからの自分の行動を考える濃い時間となりました。

「21kmで現在地を知る」

学年ミーティングを終えた選手たちを待っていたのが、21kmペーストライアルでした。
以前のニュースレター7月号でも紹介したペーストライアル。
今回、選手たちが挑んだ距離は21kmです。21kmと聞いてもなかなかイメージしづらいかもしれません。
21kmはハーフマラソンとほぼ同じ距離。その距離を、ただ走り切るのではなく、決められたペースを意識しながら走ります。
長距離競技では、速く走ることだけではなく、そのペースをどれだけ維持できるかも重要になります。
だからこそ21kmを走ることで見えてくるのは、単純な「走れた・走れなかった」だけではありません。
今の自分はどれくらい走れるのか。
チームとして、どこまで来ているのか。
自分たちの現在地を知る機会でもあります。



そして今回、全体として決して良いとは言えない結果となり、監督から伝えられた言葉は、**「弱い」**。
その一言は、今の自分たちの現在地を、まっすぐ突きつけるものでした。
「ここからどう変えていくのか」を真剣に考えたからこそ、この結果をどう受け止め、これからの行動にどうつなげるのか。
選手たちは、改めて自分自身と向き合うことになりました。

「強くなるために、走るだけじゃない」



一方で、合宿に参加していない選手たちは、淵野辺で練習を続けていました。
長距離選手の練習というと、「走る」ことを思い浮かべる人も多いかもしれません。
もちろん、走ることは欠かせません。しかし、強い走りをつくるためには、**走る以外のトレーニング**もあります。
淵野辺では、サーキットトレーニングが行われました。このトレーニングは複数のトレーニングを組み合わせ、さまざまな動きを続けて行うトレーニングです。



一見すると、「走っていないけれど、これも陸上の練習なの？」と思うかもしれません。しかし、長い距離を速く走り続けるためには、走る力だけでなく、その走りを支える身体も必要です。
強い走りには、走っている時間だけでは見えない過程があります。
合宿に参加していない選手たちも、その場所で自分に必要なことと向き合い、強くなるための時間を積み重ねていました。

「それぞれの場所で、それぞれの戦い」

合宿で練習する選手。淵野辺でトレーニングする選手。
同じチームでも、過ごす場所、取り組む内容とそれぞれ違います。けれど、どちらが「本当の練習」で、どちらがそうではないということではありません。
大切なのは、**今の自分に何ができるのかを考え、その場所で積み重ねること**。
合宿にいる選手には合宿だからこそできる挑戦が。
淵野辺にいる選手にはその場所だからこそ向き合える課題があります。
それぞれの場所で、それぞれの方法で強くなる。それもまた、チームの夏の一つの姿です。

「一人ひとりの積み重ねが、チームをつくる」

　学年ミーティングを通して自分たちのチームについて考え、21kmを走り、自分たちの現在地を知った。そして、それぞれの場所で、自分にできることに取り組んでいる。
　一見すると別々の出来事に見えるかもしれません。でも、そのすべてはつながっています。
　考えること。知ること。そして、行動すること。
その一つひとつの積み重ねが少しずつチームを変えていきます。
　一人の選手の行動は、その人だけのものではありません。誰かの姿勢が仲間に影響し、仲間の頑張りがまた誰かの力になる。だからこそ、一人ひとりが**「自分もチームをつくっている」という意識を持つこと**が、チームの強さにつながっていきます。

「同じ目標、違う場所」



　合宿組と淵野辺組。
　過ごす場所も、練習内容も、それぞれ違います。それでも、目指している場所は同じです。
「このチームで箱根に行く。」
その目標を、ただチームが掲げているだけのものにしない。
一人ひとりが自分自身の目標として持ち、今の自分にできることを積み重ねていく。
　この夏は、選手たちがそれを考え、そして行動に移していく時間でした。



　合宿で走ることも。淵野辺でサーキットに取り組むことも。仲間とチームについて考えることも。
　すべては強くなるための過程です。そしてその一つひとつが、いつか一本の走りとなり、チームの力になっていきます。
　合宿組と淵野辺組、それぞれの戦いが始まっています。
　ここから残された時間は、決して長くありません。 だからこそ、一日一日を大切に。
　それぞれの場所で積み重ねたものを、これからチームの力に変えていきます。











スケジュール　来月注目予定のカレンダー

9月がスタートいたします！
「第三次選抜合宿」が9月6日まで続き、合宿を終えた後も、12日には「21kmペーストライアル」、26日には「絆記録会」を予定しています。
夏の合宿で積み重ねてきたものを、それぞれのレースで形にしていきます💪
9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。

36/200km

残り164km



現在の応援者：**36km**/200km（あと164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=header