桜美林大学駅伝部

NEWSLETTER

2026 9

VOL.5

箱根駅伝予選会まで「残り1ヶ月」という言葉が、少しずつ現実味を増していた9月。
高まる緊張感の中で、ここまで積み重ねてきたものをさらに力へ変え、
本番に向けて最後の準備を進めていきます。

今月のチーム状況

8月に行われた合宿から約1か月が経ちました。

昨年とは異なる環境の中、決して良い状態とは言えない状況から始まった今回の合宿。しかし、合宿直前から合宿中にかけて行った3回のペース走（PT）を通して、選手たちは少しずつ状態を上げ、最後のPTでは、これまで積み重ねてきた練習が結果として現れた選手も見られました。合宿終盤にかけてチーム全体の状態も徐々に上向き、良い形で合宿を終えることができました。

そんな合宿を経て、9月には合宿組と、合宿に参加せず淵野辺で練習に取り組んでいた選手たちが、久しぶりに一緒に練習に励みました。それぞれの場所で積み重ねてきた努力が再び一つになり、チーム全体で練習に取り組む中で、予選会に向けた緊張感も徐々に高まっています。

合宿で苦しい状況から一歩ずつ前進してきた選手たち。予選会まで残された時間も少なくなりましたが、これまでの積み重ねを力に変え、一人ひとりがさらなる成長を目指して日々の練習に取り組んでいます。



21kmペーストライアル

あと1ヶ月。ここから、チームで戦う。

9月12日、亜細亜大学にて21kmペーストライアルを行いました。
夏合宿を終えてから約1週間。
そして、予選会まであと1ヶ月というタイミングでの21km。

今回のペーストライアルは、ただ21kmを走ってタイムを測るだけの練習ではありません。

今の自分がどこまで走れるのか。
夏に積み重ねてきたものが、どこまで形になっているのか。
そして、予選会に向けて何が足りないのか。



それぞれが、自分自身と向き合う時間になりました。

今回の走りの中には、昨年の同じ時期と比べても、確かな成長が見える選手がいました。

だからこそ、思うような走りができなかった選手にとっても、今回の結果をただ「走れなかった」で終わらせることはできません。

「もっとできたんじゃないか」
「もっと準備できたことはなかったか」
「どうすれば、次は最後まで走り切れるのか」

今回感じた悔しさや課題を、自分自身に問いかけることが、ここから先につながっていきます。

今年のチームは、昨年とは違います。

限られたメンバーだけで戦うのではなく、チーム全体で状態を上げていくことが必要です。

メンバー候補の選手はもちろん、まだメンバーに入っていない選手も、チームの状態を上げるためにできることがある。

誰かが頑張るのを待つのではなく、誰かに任せるのでもなく、全員が「自分には何ができるのか」を考えて行動する。

それが、今年の戦い方です。

そして、今回改めて問われたのは、「自分たちは、どうなりたいのか」ということ。
結果を出すことはもちろん大切です。
でも、その結果のために、なぜ強くなりたいのか。どんな選手になりたいのか。
どんなチームをつくりたいのか。
その思いがあるからこそ、意識が変わり、行動が変わっていく。

予選会まであと1ヶ月だったこの時期だからこそ、一人ひとりが自分自身に向き合い、チームとしても改めて方向を揃える時間になりました。

9月26日には絆記録会。
そして、その先には予選会が待っています。

21kmで見えた課題も、悔しさも、ここで終わりではありません。

ここからの一つひとつの練習、生活、そして次のレースで、どう変えていくのか。

夏から積み重ねてきたものを、それぞれの走りで示していきます。

スケジュール　来月注目予定のカレンダー

10月がスタートいたします！
「壮行会」や「桜李祭」、「報告会」など、チームとして多くの方と繋がる機会が続く10月。
そして、いよいよ迎える「箱根駅伝予選会」。
この日のために、日々の練習を積み重ね、仲間と声を掛け合いながら、ここまで走ってきました。
積み重ねてきた時間も、流してきた汗も、仲間と乗り越えてきた日々も。
すべてを、この一日にぶつけます。
10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。

74/200km

残り126km



現在の応援者：**74km**/200km（あと126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