

NEWS LETTER

6月、連日の雨でシューズが重く濡れ、土砂降りで見えにくくなるような過酷な梅雨の時期でした。それでも駅伝部員たちは一歩も引くことなく、降りしきる中をまっすぐに走り抜けました。スタッフも共に濡れながら全力で彼らをサポートし、チーム全員でこの熱い1ヶ月を駆け抜けました。

東海大学長距離競技会 14分台へ挑む「1秒の重み」とチームの成長

第248回東海大学長距離競技会が6月7日（日）に秦野市カルチャーパーク陸上競技場で行われました。出場選手は19名。全員が5000mに挑戦しました。

そのうち自己ベストを更新した者は5名となりました。

自己ベスト更新者はそれぞれ下記のコメントを残しています。

井野:「2000mから落ちてしまったので、これから練習でも2000m以降の粘りを意識できるようにやっていきたい」

城尾:「ベストを更新できたがまだ全然思ったようなタイムが出せていないため、これからも練習に励んでいきたい」

山田:「自分の中で1個の目標であった15分10秒というラインができて、少しずつ14分台に近づくことができた。今回特にラスト1000mから自分でペースを上げることができて、3分を切って走れたので、次の絆記録会では最初の3本通過などでもっと気分乗って走って、14分台を出せるように頑張りたい」

平澤:「14分台を目指していたのでギリギリではあるがちゃんと出せてよかった。スタートをして後ろの方になってしまったため、次はしっかり積極的な走りをできるようにしたい」

小河:「自己ベストではあるが、ほぼ隼梧さん（4年 村上隼梧）のおかげであり、そのためレースに乗ることができた。次は自分の力で14分台を出したい」

今回のレースで最大16秒79と記録を更新している選手もいる中で、小河と平澤は15分台から14分台へと自己ベストを更新しました。

15分台から14分台に更新することが注目される理由とは一体何なのか。

「14分台の壁」

5000m14分台を皆が目指す理由。それは我々が目指している箱根駅伝予選会突破につながります。

箱根駅伝予選会ではハーフマラソン（フルマラソン42.195kmのちょうど半分の距離21.0975km）を走ることとなります。予選会突破のためのハーフの基準タイムは“63～64分”。このタイムは1kmを約3分00秒ペースで

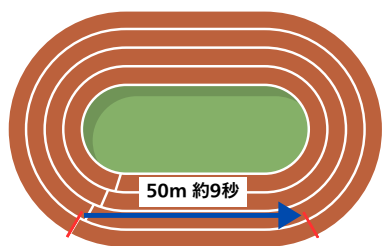
走る計算となります。5000mを14分台で走るには1kmあたり約2分48秒～2分59秒と、3分未満のペースが必要となります。そのため「5000mを14分台で走る＝予選会突破基準のkmペースに近づく」ということとなります。



「選手との差」

5000m14分台？1kmを3分未満のペース？これらは結局どのくらいのものなのか。分かりやすく50m走に換算してみましょう。

5000mを14分台で走る選手たちは、50mを「約9秒」のペースで駆け抜けています。



「9秒なら自分でも走れるのでは」と思うかもしれません。しかし、彼らの凄さは、その全力疾走に近いペースのまま、50m走を『**100回連続**』で1秒の休憩もなく走り続けているのです。

これを具体的なレースの場面に当てはめて計算してみます。

3分未満（2分59秒とする）のペースで走る選手と、一般成人男性の平均タイム（約3分53秒）で走る人が、400mトラックで1000mを一緒に走ったとします。わずかに1kmを走る間に、ゴールの差は54秒。2人の距離の差は約231.1mにも

なります。これは、1周400mトラックの「半周と少し（約0.58周）」ものの差ができる計算です。

時間で言うとなにも満たない差ですが、実際の距離で見ると、これほどまでに圧倒的な差が生まれるのです。

彼らは日々、この「**1秒の重み**」を全身で感じながら、その1秒を着実に更新していくことを目標としています。

トラックシーズンももう少し終わりが見えてきています。ここでどれだけ記録を更新できるのか、記録を更新するたび個人もチームも大きく成長している実感が湧きます。

ぜひこれからも1秒1秒の更新を共に皆さんと喜び合えればなと思っています！



参考リンク：https://re1wa018.com/1000m-average/#google_vignette

スケジュール

来月注目予定のカレンダー

いよいよ7月が始まります！7月の注目レースは、12日(日)の「関東学生網走夏季記録挑戦回」と、18日(土)・19日(日)に行われる「東海大学」です。また、18日にはチーム内で「10kmペーストライアル」を実施し、秋の予選会メンバーを決定する重要な一日となります。

そしてなんと言っても、31日からはどうとう待ちに待った「全体合宿」がスタートいたします！全体合宿を通して一回りも二回りも強いチームへと進化して帰ってきます。

予選会突破に向けて、この夏も全力で駆け抜けて参りますので、来月も熱い応援をよろしくお願いいたします！

7 2026 July	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3	4	5
	6	7	8	9	10	11	12 〔関東学生 網走夏季記録挑戦回〕
	13 海の日	14	15	16	17	18 〔東海競校会〕 〔10km ペーストライアル〕	19
	20	21	22	23	24	25	26
	27 	28	29	30	31 〔全体合宿スタート〕		

6月21日の「父の日」に関連して、『家族とのつながりや、日頃の支え』について改めて考える特別特集を実施いたします。私たちが目標に向かって日々過酷な練習に励み、挑戦を続けられている背景には、いつも一番近くで、どんな時も支え続けてくれている家族の存在があります。

今回は、チーム1人ひとりの「背景や人柄」をより身近に知っていただけるよう、それぞれの家族との大切な思い出を寄せてもらいました。これまでの思い出や日頃の支えを振り返る温かいきっかけになりますように。

それぞれの想いが詰まった言葉の数々を、ぜひゆっくりご覧いただければ幸いです。

【北海道】2年・選手 / 「父との思い出」

子供の頃からその時自分が取り組んでいたスポーツに熱心に向き合ってくれて自分の練習に付き合ってくれたり、大会終わりにいつもアドバイスをくれるためとても参考になるのだが、父は競馬が好きで陸上の大会があるたびに大会の当日や前日に競馬を意識したような戦法を叩き込まれることがたまにある。

【北海道】2年 学生スタッフ / 「父との思い出」

部活のことで悩んでいて、夜遅くにお母さんに電話をかけたが寝ていたためでなかった。しかしお父さんが起きていたようで折り返しの電話が来た。その際に「パパはママみたいに話聞いてあげることも出来ねえけど、ママから頑張ってるのは聞いてっから、明日ママに相談せえ」と言われたこと。次の日お母さんに話したこともきっとお父さんの耳に入っていることでしょう。

【北海道】スタッフ・コーチ / 「父との思い出」

高校総体の朝。太陽がまだ眠そうにしている時間に、父の車だけが、静かにエンジンを鳴らす。「駅までいいよ」そう言っても、父は競技場までの長い道をただ無言で走らせた。車内には会話なんてほとんどなくて、ただ、窓の外の景色だけが、僕の成長を急かすように流れていく。助手席から見た父のその横顔だけは、どこか言葉よりも確かなものを語っていた。言葉はなくても、沈黙は冷たくない。むしろ、あの沈黙こそが、父の応援そのものだった。コーチになった今でも、父は、言葉は少ないのに、あの頃とずっと同じ距離で、同じ静けさで、私を見守り、ずっと応援し続けてくれています。



【岩手】3年 学生スタッフ / 「パパ、ママとの思い出」

自分が実家に帰省したときには、食べたそうなものをあらかじめ用意してくれたり、僕がリクエストしていた飲食店に連れて行ってくれたり、温かく迎えてくれる。いつもありがとう、これからもよろしくお願いします

【岩手】1年 選手「両親との思い出」

これといった思い出は思いつかないため、両親からうるさいほど言われた我が家の家訓を教えたいと思います。それは「偉くなくとも正しく生きる」です。これはエンペラー吉田？って人の言葉らしいんですけど、世代が違いすぎてよく分からなかったので調べてみたら、よく入れ歯が取れるおじいちゃんでした。でもなんだかかっこよく見えたので、この言葉を胸にこれからも謙虚に生きていこうと思います。



【山形】1年 選手 / 「祖母との思い出」

小さい頃、祖母の家によく遊びに行きました。いつも優しく迎えてくれて、一緒に話をしたりお菓子を食べたりした時間がとても楽しかったです。

【山形】1年 選手 / 「母との思い出」

陸上を続けられているのは、母の支えがあるからです。毎日の送迎やお弁当作り、試合の応援など、本当に感謝しています。大会で思うような結果が出ず落ち込んだときも、いつも励ましてくれました。これからは感謝の気持ちを忘れず、陸上で成長した姿を見せられるよう頑張ります。ありがとうございます。

【宮城】2年 学生スタッフ / 「お母さんとの思い出」

一人暮らしを始めて1年経ったけど、頻繁に会いに来てくれてありがとう。一緒にお出かけしたりご飯食べたりできてすごくうれしいです！

【福島】2年 選手 / 「両親との思い出」

いつも部活に必要な道具の支援や応援ありがとうございます。期待に応えられるような結果も出せていなければ怪我ばかりしているので、早く結果を出せるように頑張ります。

【福島】3年 選手 / 「両親との思い出」

今の自分を支えてくれた家族との思い出は、両親が陸上を続けることをいつも応援してくれたことです。試合や練習で必要なスパイクやウェアを買ってくれたり、結果が出ない時でも「焦らず頑張ればいい」と励ましてくれました。記録が伸びず悩んでいた時も、変わらず支えてくれたおかげで、今も陸上を続けることができています。家族の支えがあったからこそ、競技を楽しみながら成長できていると感じています。



【福島】1年 選手 / 「両親と祖父母」

毎日朝早くから最寄りの駅まで毎日送り迎えをもらった。どんなに遅い時間でも迎えにきてくれてその当時は当たり前感じていたけれど今考えるとすごくありがたいことだと気づきました。ほんとに感謝してもしきれないです。

【新潟】3年 学生スタッフ / 「両親との思い出」

これといって特別な思い出があるわけではありませんが、家族との何気ない日常が私にとって大切な思い出です。大学進学で実家のある新潟を離れ、家族に気軽に会えない寂しさを感じるようになりました。しかし、大学生活を応援しながら子離れしようとしてくれる母と、普段は明るく振る舞いながらも陰でとても心配してくれている父の存在に支えられています。帰省した際に一緒に過ごす時間や、20歳になってお酒を飲みながら昔の話や近況を語り合う時間は、今ではかけがえのない思い出です。私にとって「新潟」という実家は心から安心できる場所であり、そんな居場所があることに感謝しています。また、両親の応援があったからこそ、大学で新しい友人や駅伝部のみんなと出会うことができました。こうした家族との何気ない時間の積み重ねが、私にとって大切な思い出となっています。

【新潟】スタッフ・部長 / 「妻との思い出」

昨年、腰椎椎間板ヘルニアで歩けなくなり、町田から御茶ノ水の病院まで送ってくれました。慣れない首都高を運転して、途中事故に遭いそうになりながら、なんとか辿り着き、帰りも小さな息子と一緒に無事に帰って、入院期間の1ヶ月、息子の世話を1人でしてくれました。今、普通に歩いて生活できているのは、冗談なしで妻のおかげです。

【栃木】2年 学生スタッフ / 「母との思い出」

大学に入ってから一人暮らしを始め、家族のありがたさを感じることが増えました。特に母は、私が悩んでいるときや落ち込んでいるときに、長い電話でも最後まで話を聞いてくれます。自分では大丈夫だと思っていても、母と話すことで気持ちが整理されることがとても多いです。普段はなかなか感謝を伝えられないのですが、いつも支えてくれていることに本当に感謝しています。



【茨城】4年 学生スタッフ / 「両親との思い出」

今の自分を支えてくれているのは父と母です。大学に入ってから箱根駅伝部中心の生活となり、実家に帰る機会も多くはありません。それでも変わらず私の挑戦を応援し、見守り続けてくれています。箱根駅伝に挑戦できる学生最後の年となった今、これまで積み重ねてきた努力や仲間との歩みを、胸を張って両親に報告したいと思います。離れていても変わらず支えてくれることへの感謝を忘れず、その想いを結果で返せるよう最後まで挑戦を続けていきます。

【群馬】3年 選手 / 「家族みんなとの思い出」 みんなでご飯を食べたり何気ない日常が思い出

【群馬】3年 選手 / 「家族との思い出」

故障が多い中シューズやケア道具を買ってくれてありがとうございます。

【群馬】4年 選手 / 「父親との思い出」

父は10年ほど前から毎日継続的に走っており、地元のマラソン大会でも年代別だがほぼ毎回3位以内に入っている。父の影響もあり、私も中学から陸上長距離に励むようになった。1年生最初の方は大会に駆けつけてくれて、ビデオ撮影もしてくれた。私は父が陸上の助言をしてくれた覚えはあまりないが、大会に出るたびに自己ベストを更新し続ける私に期待を寄せてくれていたり、褒めてくれた。父は自分の陸上の道具にあまりお金をかけないが、私のわがママを聞いて、私の道具には高いお金を払って揃えてくれた。学年が上がるにつれて、陸上への意識が高まり、怪我をした時や練習の成果を出せなかった私は不機嫌になって父や家族を無視したり八つ当たりすることもあったが、寛大な心で私を励ましてくれた。大学生になった今思い返してみると、父はそういった経験があまりなく、たまに結果が振るわなかったり、練習を外すこともあったが、決して落ち込む様子を見せずに、ダメだった～と一言言って言い訳も何もせず次を見続けていた。怪我をした時も私のジョギングを自転車についてきてくれて、動画撮影をしてくれたり、給水まで作って渡してくれた。中学校の駅伝大会には毎年応援に来てくれて、最終学年では、県大会1区で4位で帰ってくる姿も見せることができた、関東大会を決め切ることができたが、関東大会は仕事のため、応援に来れず3年間の集大成を見ることができなかった。高校では進学校で勉学に悪戦苦闘しながらも父の生涯ベストを抜くことはできたが、これといった成果を見せることはできなかった。箱根駅伝出場を目指して大学生アスリートとして頑張る今、最後の最後で予選会メンバーを勝ち抜いて予選会を走る姿を今まで競技生活を支えてくれた父に最後見せたい。実力はもう違えど、毎日コンスタントに走り続け、今では42.195kmのマラソンに果敢に挑戦する父親をととても尊敬している。

【埼玉】3年 選手 / 「母との思い出」

部活や生活のことで、悩みがある時に色々と相談に乗ってもらった。お陰様で今も元気に頑張っています。ありがとう。

【千葉】1年 選手 / 「ない」

自分は正直これと言った思い出はない。自分があまり陸上の話しをしないと言うのもあり、陸上の思い出を残すことなく高校を卒業してしまった。恐らく自分の自己ベストも知らない。だが、そんな両親と自分だが、朝早くから弁当を作ってくれたかーちゃん、骨折した時に車で送り迎えしてくれたとーちゃん。そんなに支えてくれた両親にまだ記録や結果で恩返しをできてない。なので、自分は大学で必ず結果を残し恩返しをしたい、そして人生で1番の思い出を作りたい。

【千葉】1年 選手 / 「母との思い出」

小学3年生から始めた陸上長距離で学校で一番になりたくて自主練習を頑張っていたとき、いつも母が自転車でついてきてくれました。当時はなにも考えておらず当たり前のことだと思っていましたが、今考えると仕事終わりで疲れているのに給水を持ってくれたり電動のない自転車で急な坂を上ったりしてくれました。また、それらに文句も言わずにほとんど毎日付き合ってくれたことにとても感謝しています。

【千葉】1年 選手 / 「兄との思い出」

いつも支えてくれる皆さん本当にありがとうございます。自分が今も陸上を続けている背景には兄がいる。兄は中学の時陸上をやっていた。僕と同じ長距離だ。兄はとてもフォームが綺麗で今の自分よりよっぽど綺麗である。今は陸上を離れて生活をしている。そんな兄は僕が高2の終わりの頃兄は交通事故を起こした。一命は取り留めたが兄はそこから普通の生活をするのも大変な状況になった。リハビリをしてなんとか今は昔みたいには行けないが今を精一杯頑張っている。そんな兄と約束した卒業したらマラソン大会に出るため、そして中学の時言っていた箱根駅伝を走るというその兄の夢を自分が代わりに果たすためそして最後は自分の夢のために今日も走り続けていく！

【東京】2年 学生スタッフ / 「お母さんとの思い出」

高校や大学での部活は私よりもいつもお母さんの方がそのスポーツに対し熱心になっていた。たくさんアドバイスをくれたり、家に帰ってくると試合の動画やプロの人の動画を家のテレビでよく見ていた。高校の時、毎日のようにお弁当も作ってくれて色々自分の悩みも相談にのってくれ色々真剣にいつも考えてくれていた。改めてとてもお母さんの凄さ、ありがたみを感じた！いつもありがとうございます！

【東京】2年 選手 / 「家族との思い出」

高校のときからどうでもいい試合でも毎試合ほぼ必ず応援に来て結果が良からうと悪からうと最後まで応援してくれる家族にありがとうと言いたいです。

【東京】2年 選手 / 「父、母との思い出」

最近人生で初めて疲労骨折した時に自分より怪我の心配をしてサプリを買っていた父と自分より怪我の重症度を知っていて走りたいのに走れないのを分かっているのに家でくつろいでたら「走ってきたら」と自分に言ってきた母。真逆すぎる両親がいて面白い家族だと思った。



【東京】2年 選手 / 「家族との思い出」

怪我をしたり、思うように走れないときいつも自分はネガティブになってしまう。そんな時にいつでも相談に乗ってくれるのは家族だ。何度も心が折れそうになったが何度も励まされ陸上競技を続けて来られた。いつでも味方でいてくれる家族が自慢のできるような息子、兄でありたい。いつも支えてくれてありがとう。

【東京】スタッフ・監督 / 「父親との思い出」

記憶があるのは、小学校の頃に、仕事の合間で走っている父親の姿です。忙しい仕事の中、短い休憩時間に父親と一緒に走ることが嬉しかったことを今でも覚えています。その影響からか、私も長距離競技をやり始めて、中学生、高校生、大学生になると、父の背中を追いかけるのではなく、追い越して走るようになりました。今思えば、選手の頃は、父や母に良いところを見せたくて、一生懸命走っていたように思います。そして、大学生では「箱根駅伝を走りたい」という想いを旨に、父の母校である「順天堂大学」へ進学しましたが、選手としては通用せず、箱根駅伝を走ることは叶いませんでした。ただ、人生はどうなるかわからないもので、良いご縁を頂き、今は、「監督」として、「箱根駅伝出場」の目標を、選手・スタッフ含めて、多くの学生たちと目指すことができます。そして、「監督として毎日頑張れる理由は？」と問われれば、一番の理由は、頑張っている学生たちの喜ぶ顔が見たい、箱根駅伝という最高のステージを桜美林大学の学生たちに体験させてあげたいが一番の理由です。ただ、その隣には、「選手」として箱根駅伝に行けなかった“リベンジマッチ”として、「監督」として箱根駅伝に行く姿を父に見せたいという想いがあることも事実です。「箱根駅伝出場」という目標を実現して、選手・スタッフ含めて、応援してくださっているそのご家族含めて多くの関係者の皆さまに、“感謝”をお返しできるよう、引き続き、1日1日を大切にしながら、精進して参ります。

【東京】1年 学生スタッフ / 「おばあちゃんとの思い出」

私のおばあちゃんは、私が悩みや不満を抱えていたとき、いつも親身になって聞いてくれた存在です。小さい頃からたくさん一緒に遊び、楽しい思い出を作ってくれました。私にとっておばあちゃんは家族であると同時に、一番の親友でもあります。つらい時には「大丈夫だよ」と話を聞いてくれたり、おばあちゃん自身の思い出話をたくさん聞かせてくれたりして、何度も私を救ってくれました。現在、おばあちゃんは認知症を患っており、ときどき従姉妹と私の名前を間違えてしまうことがあります。なので、一緒に脳トレをしたり、編み物や体操などの趣味を楽しむ時間を作ったりしています。少しでも認知機能の低下を防ぎ、おばあちゃんが楽しく過ごせる時間を増やしたいと思っています。小さい頃、たくさん話を聞いてくれて、何度も私を救ってくれたおばあちゃん。今度は私がおばあちゃんを支え、救う番だと思っています。これからも一緒に思い出を作りながら、感謝の気持ちを少しずつ恩返ししていきたいです。おばあちゃん大好き！

【東京】1年 選手 / 「弟との思い出」

同じ高校で同じ陸上部に入っていた2個下の弟と、自分が卒業してから、弟のレース後に少しだけ一緒にジョグをして話せたことです。同じチームでやっていた頃は話したりジョグをすることはなかったけれど、卒業してからはチームのこととか大学のことで話す機会が少し増えました。今ではタイムも実績も抜かれてしまっていますが、弟の応援に行くと普段の自分からは想像できないくらい大きい声で応援しています。これからも弟であり、1番応援している選手でもあり、良いライバルとして切磋琢磨していけたら良いなと思っています。

【東京】1年 選手 / 「父との思い出」

保護猫を飼い始めようとしている時に、猫を飼った経験がある父が「猫を飼うなら赤ちゃんからがいい」と意見してくれたおかげで、飼い猫チョロのかわいい赤ちゃん時代を楽しむことが出来ました。父は単身赴任で、あまり会えませんが、一緒に話す時間はとても楽しいです！

【東京】4年 選手 / 「妹との思い出」

夏休みに一緒にビクトリアス観た



【東京】1年 選手 / 「おばあちゃんとの思い出」

小学生の頃から応援してくれているおばあちゃんに、陸上のスパイクを買ってもらったことが特に印象に残っています。そのスパイクを履いて練習や大会に出場し、頑張ろうという気持ちが強くなりました。今でも大切な思い出です。

【富山】4年 学生スタッフ / 「母との思い出」

大学2年時、私は走ることが楽しいと感じられなくなり、退部を考えた。母にその思いを伝えると、「しっかり考えて出した答えならいいよ」と言われ、引き止められることはなかった。その言葉から、私の考えを尊重してくれていると感じた一方で、心のどこかでは引き止めてほしいという気持ちもあった。しかし、この経験を通して、自分で考え、決断することの大切さを学んだ。現在は選手ではなくマネージャーとしてチームを支え、選手が力を発揮できる環境づくりに努めている。競技に向き合う立場は変わったが、今は自分のためだけでなく、チームや仲間のために行動することにやりがいを感じている。



【長野】1年 選手 / 「父との思い出」

レースで落ち込んだ時や面白いことがあったらちょくちょく連絡している。父と話すと気持ちをポジティブに持っていつてくれる。そして冷静にアドバイスしてくれて、いつも頼れる存在でいてくれる。いつも感謝しています。これからも応援よろしくお願いします。

【山梨】1年 選手 / 「祖母との思い出」

小さい頃、祖母の家によく遊びに行きました。いつも優しく迎えてくれて、一緒に話をしたりお菓子を食べたりした時間がとても楽しかったです。

【山梨】1年 選手 / 「両親との思い出」

高校3年の1番大切な時期に怪我をし、陸上が嫌になりそうな時がありました。そんな私に両親は寄り添い、どうすれば早く治るか、どんな練習ができるかを一緒に考えてくれました。心配してくれたこと、そして何より親身になって同じ目線で向き合ってくれたことが本当に嬉しく、心の支えになりました。いつもありがとう。

【神奈川】1年 選手 / 「母との思い出」

自分が日本来てばっかの時に、理科や社会のテストで20点下回ってもあまり口出さず、国語のテストで平均超えただけでめっちゃ喜んでくれて高校受験を受ける時にはあまりプレッシャーをかけることなく、自分が目指してた高校に対してサポートしてくれて自信をつけてくれたことです。

【神奈川】1年 選手 / 「母との思い出」

自分陸上でタイムが出ずに伸び悩んでいたときに母が親身になって相談に乗ってくれて前向きな言葉をかけてくれたこと

【神奈川】1年 選手 / 「両親との思い出」

いつも支えてくれてありがとう。高校、大学まで通わせてくれて、毎日お弁当を作ってくれたり、たくさんの応援をしてくれた家族のおかげで、ここまで成長することができました。これからも感謝の気持ちを忘れずに頑張るので、応援してください。



【神奈川】1年 選手 / 「お父さんとの思い出」

サッカーか陸上のどちらの道に進むか悩んでいた時にお父さんが相談に乗ってくれて、今までそっけない態度をとってた自分だったのに真剣に考えて話をきいてくれたことは今でも感謝しています。

【神奈川】2年 選手 / 「よっちーとの思い出」

予選会後から年末にかけて思うように競技の調子が上がらず、心残りを抱えたまま帰省した。祖父母の家を訪れた際、母が私の現状を話してくれていた。祖母は励ましてくれたが、その時の私は励ましよりも気持ちに寄り添ってほしいと思っていた。一方、普段から寡黙な、よっちー(祖父)はその時も特に何も話さなかった。しかし帰る間際、祖父は「行き詰まった時は、いつでも帰ってきていいからな」と一言だけ声をかけてくれた。その言葉はとても心に深く響き、不安など張り詰めていた気持ちが軽くなった気がした。そして、自分を支えてくれる人たちのためにも、もう一度頑張ろうと思った。今でもよっちーの言葉忘れられない。

【神奈川】3年 選手 / 「おじいちゃんとの思い出」

死んでしまったおじいちゃんは箱根駅伝が大好きでした。でも中央大学ファンでした。これからも応援してね。



【神奈川】2年 学生スタッフ / 「兄との思い出」

部活行きたくなさすぎて病んでた時にお兄ちゃんが旅行先で部活頑張ってた偉いからってタオルとぬいぐるみを買ってきてくれた。すごく嬉しかったし今でも大事にしてる

【神奈川】1年 学生スタッフ / 「お父さんとの思い出」

自分が中学生の時、受験で志望校が決まらず悩んでいた時にお母さんに相談しても「よくわからない」と言われたため、当時あまり会話をしていなかったお父さんに相談したら、すごく親身に話を聞いてくれて色々な学校の説明会などに連れて行ってもらった。その後はサッカーが好きなことなどお父さんを知る機会になり、今ではW杯など一緒に観戦し盛り上がっている

【神奈川】3年 学生スタッフ / 「家族との思い出」

私の家族との思い出は、家で何気ない会話をたくさんしてきたことです。学校であった出来事や部活動のこと、友達との話など、どんな小さなことでも家族はいつも聞いてくれました。嬉しかったことは一緒に喜んでくれて、悩んでいるときにはたくさん声をかけてくれたことが何度もあります。普段は当たり前だと思っていた何気ない会話ですが、振り返ると家族とたくさん話せる時間が私にとって大切な思い出になっています。

【神奈川】1年 学生スタッフ / 「支えてくれた家族との思い出」

私がこれまで夢に向かって走り続けることができたのは、常に支えてくれた両親の存在があったからです。私はもともと選手として競技に取り組んでいましたが、怪我に悩まされることが多く、思うような結果を出せずに何度も挫折を経験しました。そんな時、両親は私の話を何度も聞き、励まし続けてくれました。父は仕事で忙しい中でも夜遅くまで練習に付き合ってくれ、母はどんな時でも私のそばで支え続けてくれました。その支えがあったからこそ、私は前を向き続けることができました。私がマネージャーになることを決めた時も、両親は私の考えを尊重し、理解してくれました。さらに、大学でもマネージャーを続けたいと伝えたときには、「優奈がやりたいことなら頑張るなさい」と背中を押してくれました。その言葉は、今でも私の大きな支えとなっています。こうして大学生活を送りながら夢に向かって努力できているのは、これまでどんな時も私を信じ、支えてくれた両親がいたからだと思います。苦しい時には寄り添い、嬉しい時には一緒に喜び、どんな時でも味方になってくれた両親には感謝してもしきれません。私はこれからも、両親が信じて応援してくれていることを力に変え、自分の夢に向かって走り続けていきたいと思っています。そして、その努力の先にある結果で恩返しをしたいです！両親から受け取った優しさや支えを、今度は私がチームの仲間たちへ届けていきたいと思っています。苦しい時に寄り添い、悩んでいる時には話を聞き、誰かの力になれる存在になることが私の目標です。両親からもらった愛情や支えを次の人へつないでいくことが、私にできる最高の恩返しだと考えています！

【静岡】1年 選手 / 「おじいちゃんとの思い出」

高校の時から一番に自分のことを応援してくれてどんなレースにも駆けつけて、どんな結果でも優しく声をかけてくれたり、陸上の用具など自分のことを1番に支えてくれていること

【静岡】1年 学生スタッフ / 「母との思い出」

昔からなんでも母には話すことが多かったが、勉強や友達関係など、いろいろなことで悩んでいる時に、ただただ私の話を聞いてくれたことがある。ずっと頷いて聞いてくれたこともあって私自身の気持ちも軽くなった。今でもよく母にいろいろな話をするが、その時間をずっと大切にしたいと思っている。

【静岡】2年 学生スタッフ / 「兄との思い出」

自分がバレーボールを続けることができたのは兄のおかげだと思います。兄が全国の舞台で戦う姿を見て勇気をもらうのと同時に、兄よりも上手になりたいと思うようになり自分も高校でバレーボールを続ける決意を持ってました。

【島根】2年 選手 / 「両親との思い出」

自分が大学に入ってほぼ一年位伸び悩んでいても自分のことを信じてくれて、いつも支えてくれたことにとても感謝の気持ちを持った。ここまでの1年が思い出。4年間という時間はあっという間かもしれないから、今まで飲みみに集大成として親に走りて、記録で、強さで恩返しをできるようにしたい

【島根】2年 学生スタッフ / 「母との思い出」

帰省するたびに、栄養バランスも整えながら私の好きなご飯をたくさん用意してくれることに感謝しています。実家のご飯が一番美味しいです！

【兵庫】4年 選手 / 「全員との思い出」

すべてにおいてありがとうございます。感謝しています。

【兵庫】1年 学生スタッフ / 「父との思い出」

高校生の頃、サッカー部のマネージャーを始めることになりました。父は昔サッカーをしていたため、私にボールの蹴り方を教えてくれ、一緒に公園で練習をしました。高校生になってから父とボールを蹴る機会はほとんどなかったの、とても新鮮で楽しい時間でした。また、父と二人でサッカー観戦に出かけたこともあり、今でも大切な思い出として心に残っています。

【兵庫】1年 選手 / 「母との思い出」

私は高校3年間、苦しくて走ることも楽しめない日々だった。自分でも何をしてるのかよくわからなく、自分のことも嫌いになりそうだった。そんな時、母がよく言ってくれた言葉がある。「自分自身を大切にする」高校の時は、その言葉についてあまり考える余裕もなく、日々生活するのに精一杯だった。でも、今はそんなことなくリラックスできる時間が多くあり、東京に来て、その言葉をよく思い出す。何かあった時は、その言葉を思い出して自分を大切にしながら生きていきたい。

【高知】1年 学生スタッフ / 「お父さんとの思い出」

受験で悩んでいたときにお父さんに電話をかけ、自分の気持ちが軽くなるまでずっと話をきいてくれたことです！



【愛媛】3年 選手 / 「祖母との思い出」

スポーツ一家では無い我が家で、唯一の希望の光は祖母の「昔は走るの速かった」と言う自称伝説。その超極薄のDNAの可能性に賭けてここまで続けてしまった。

【佐賀】3年 選手 / 「父と母との思い出」

私が上京する際、父と母が空港まで見送りに来てくれた。保安検査場の前に着き、「頑張ってくるね」と手を振って別れようとしたとき、母の顔を見ると涙が流れていた。私は親の前では平気なふりをしていたが、飛行機が離陸し、いよいよ親元を離れるのだと実感すると、寂しさとこれまで育ててくれた親への感謝の気持ちが込み上げ、私も思わず涙を流した。この文章を書きながら、改めて親の期待に応えられるよう努力していこうと強く決意した。

【佐賀】4年 選手 / 「母との思い出」

5歳の時に強制的に習い事で水泳をさせられていた。当時は、ほんとに嫌で水泳の日は憂鬱で仕方なかったけど、結局、7年くらい続けてしまった。でも、今となってはスポーツを始めるきっかけになったからいい思い出だと思ってる。



【福岡】4年 選手 / 「ブラザーへ」

いろいろあったが、俺らはどこまでもいっても世界で1番の兄弟だぜ！東京と長崎だから、年に数分しか会えないが、時間が作れたら、必ず回らない寿司食いに行こうぜ！それか、気の札が添えられている焼肉どっちがいいかな？あと、勉強しろ自分に甘えるな

【長崎】3年 選手 / 「おばあちゃんとの思い出」

冬帰省のときに1年ぶりにおばあちゃんと会うことができた。おばあちゃんとは頻繁に連絡はとっていないが私のこっちでの生活や母に話した話などをおばあちゃんの口からいろいろ聞くことができた。子供の時ほど近くで会うことはできないがおばあちゃんの中ではどこに行っても1番大きい存在だと言ってもらえて嬉しかった。

【長崎】3年 選手 / 「家族との思い出」

いつも応援してくれてありがとうございます。家族の応援が怪我した時とか結果が出なくて悩んでる時に1人じゃないことを実感できて力になります。これからも応援よろしくお願いします。

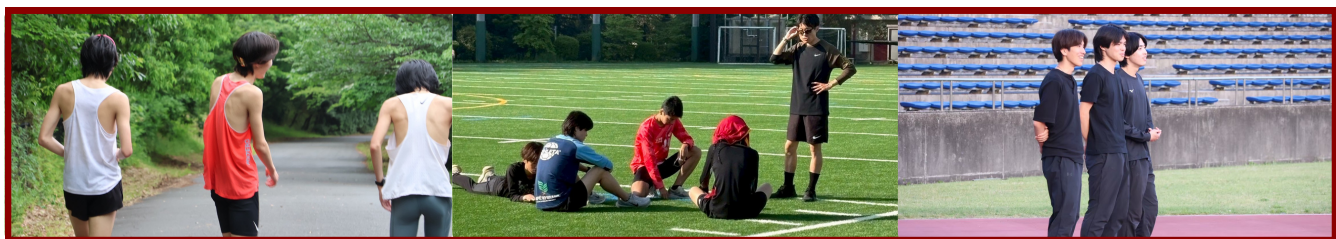


【熊本】1年 選手 / 「家族との思い出」

中学・高校の部活動では、試合のたびに家族が応援に来てくれました。苦しい時も支えてくれたことが今でも大切な思い出です。

【鹿児島】4年 選手 / 「父との思い出」

どんなに走れていても全然褒めてくれない父ですが、中学2年生の時に1500mで大幅自己ベストをだし父からスマホを買ってあげると言われたのが思い出です。その後担任の先生に半年没収されパスワード忘れて新しいの買いました。



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。

22/200km

現在の応援距離：22km / 200 km（あと178人！）

残り178km

🏃 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-F8ubnuVtQcqLQgDtgNtfHFMpqpeWLM0RcF3eP4iv0ow/viewform?usp=sharing&oid=108926994764908110136>

