

山梨学院大学陸上競技部 2024-25

箱根駅伝への道

山梨学院大学

〒400-8575 山梨県甲府市酒折 2-4-5 <https://www.ygu.ac.jp/>

第101回箱根駅伝ドキュメント 新体制の船出に照らした光



5区の弓削征憲は前回からタイムを56秒縮め、区間順位を3つ上回った

大崎悟史監督が初采配をふるった箱根駅伝第101回大会。途中で目標のシード争いから振り落とされ、苦しい展開となったが、随所で奮闘した選手たち。5年連続38回目の本戦出場、総合18位の本戦結果だけでなく、予選会3位の好結果や、個々の成長を感じた歩みを振り返る。

よかったところが随所に

「現状から一気にシード権を取ることは非常に難しいと認識しています。その年その年の取り組みが少しでも良い方へ回っていったら、4年後には着実にシードを取れるチームになるでしょう。」

昨年(24年)2月、大崎悟史駅伝監督がコーチから昇格する形で就任。シード権獲得には、長期的な取り組みが必要だと明かしていた。選手たちが目標として掲げるからには

そこを目指す。しかし「甘くはない」と。

実際、近年右肩上がりのシード獲得ラインは、この第101回大会でさらに上昇し、史上最速の10時間54分58秒を記録している。

「もう少しシード争いに絡んでもおもしろいレースをしたいと思っていたのですが、その点では悔しい結果でした」と、大崎監督の全体評。

そう、「おもしろいレース」ができる。本戦のスタートラインに立った時、山梨学院大

はたしかに可能性を携えていた。1年の努力を経て、「甘くない」としていたシード獲得が、非現実的な掛け声ではなくなっていたのだ。補員を含め大きなアクシデントもなく10区間を構成し、スタートを切ったのである。

結果は、善戦が半分、苦戦が半分。シード争いに絡むところは2区までにとどまり、流れの寸断が痛い。総合18位は悔しい結果である。

ただ、「その中でもよかったです」と大崎監督は希望の言葉を

つなぐ。

「1区の平八重がいいスタートを切ってくれたこと。5区の弓削が去年より成長を見せてくれたこと。」

それに7、8区の1年生2人が予想以上の走り。7区はタスキをもらった位置が走行順最下位で、そのままずるずるいってもおかしくなかったところでしたからね。そして8区の阿部にはびっくりしました」

大崎監督をびっくりさせた1年の阿部絳也は、自身も驚く区間3位だ。あと1つ2つの材料がかみあえば、「おもしろいレース」になっていただろう。

第101回箱根駅伝予選会
(2024/10/19)

総合13位 10時間39分47秒

日・キビエゴ	(2)	2)	1.01.02
阿部紘也	(1)	45)	1.05.08
土器屋快都	(4)	66)	1.05.20
平八重充希	(3)	69)	1.05.23
和田瑛登	(2)	70)	1.05.23
塚本陸斗	(3)	101)	1.05.54
徳田秋斗	(4)	111)	1.05.58
村上大樹	(4)	113)	1.05.59
高田尚暉	(4)	165)	1.06.51
大西 陸	(4)	185)	1.07.08
占部大和	(2)	231)	1.07.48
伊東 駿	(2)	277)	1.08.55
J・ムトゥク	(3)	—	
大杉亮太郎	(1)	—	

トレーニングが浸透
4年生たちの尽力

このシーズン、新監督就任にともない、山梨学院大の練習が様変わりした。振り返れば、上田誠仁顧問が下地を作り、2000年にコーチ就任した飯島理彰氏が昇華させてきたトレーニング。

長年にわたり数々のトップ

選手を送り出したが、「新しい発想ややり方が必要な時がきていたのだと思います」と飯島氏。自ら監督退任を申し出た経緯がある。

チーム立ち上げ以来の新味を期待された船出。大崎監督自身としても「トレーニングの構築が監督の醍醐味」と、大崎流の導入を積極的に進めてきた。

ジョグの質、効率を高め、ポイント練習で追い込み過ぎず継続性を重視。薄い層をミルフィーユのように積み上げて

いく。目先より長期的に成果を求めるやり方でもある。それには、新体制発足から短期間で迎えた「二大予選会」の成果が、想像以上だった。

6月の全日本予選会は落選はしたものの通過ラインとは僅差。1、2組の村上大樹、徳田秋斗の4年生がいい流れを生み出している。2組12位と健闘した平八重充希にとっ

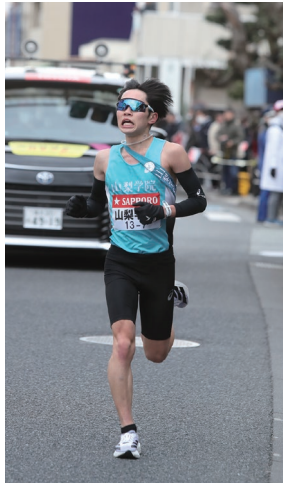
ては、快進撃の起点になった試合だ。

高田尚暉が3月の世界クロカン日本代表をつかみ、シニア混合リレーの7位入賞に貢献。ムトゥク、キビエゴの留学生2人は関東インカレの2種目を制するなど常に活き活きとしていた。7月の土別ハーフマラソンで徳田が健闘するなど、明るい知らせが相次いだ。

監督の信念として、トップダウンで従わせるやり方を選び、提案した練習を選手たちが考えて選び取っていく。成果を急いだわけではない。

4年生たちのけん引
平八重の充実、阿部の急伸

夏合宿は従来のロケーションを一部変更。脚作りから段階を経て、実戦的な練習をまぶしていった。9月の記録会出場をやめたことは一つの賭け。故障が少なく、全体的に



厳しい流れを受けて踏ん張った7区の大杉亮太郎

いい練習ができて手応えがあったためだ。

夏を経て伸びてきたのが平八重や阿部。

3年の平八重は故障などで伸び悩んだ1、2年時、腐らず下地作りを続けた。結果が出ない時期は「このやり方で合っているのかな」と迷いもしたが、続けることで「気持ちいいたら、余裕を持って練



酷暑のレースを走り抜き、予選会3位通過を果たしたメンバー

習ができるようになっていたんです。下地作りの効果が表れてきたのだ。粘り強く走った予選会を経て、11月に10000m28分39秒66を出す。

タイム以上に、村上とともに組の1、2着を取った内容が優れていた。そのまま本戦1区7位の活躍につながっていく。

1年の阿部は長い目で将来の成長を期待された選手。身体が強さもまだまだ。大崎監督は当初、1年目からの活躍を期待していなかったという。

ところが、1つ1つの練習では目立たないものの、気が付いたらソツなく練習を消化していく。予選会メンバーから外す理由がなくなった。



阿部が8区3位、1年生歴代2位の好タイム!!
伝説・古田の記録に接近

予選会でチーム2位の快走を経て、8区に起用された阿部紘也。総合16位、走行順では18番目の位置で走り出した。僅差リレーだった大東大は序盤の湘南大橋で引き離し、あとはずっと一人旅。快調なペースで進み、「上りと後半の粘りには自信がありました」と、難コースをスイスイ。「きつかったですが、ペースを大きく落とすことなく走り切れました。1時間4分25秒で区間3位。あと11秒で区間賞だった。

この記録は、1年生歴代2位にランクイン。歴代1位は、山梨学

院大の古田哲弘が1997年に出した1時間4分00秒。2019年まで22年間も区間記録に残り続けた伝説のタイムである。それから28年。阿部の快走により、1年生歴代の1、2位を山梨学院大が占めることになった。

「1時間5分00秒を目標にしていたので、ここまで走れるとは思いませんでした」と、学内記録でもある古田のタイムは意識の外。予選会の時ほどの調子になく不安が大きかったそうだが、レースが迫ると「ワクワクが強くなってきました」と強心臓のルーキーだ。

 <p>1区 ひらやま みつき 平八重 充希 法学部3年 鹿児島・鹿児島実業出身</p> <p>「フワフワしていた昨年とは違い、自分の走りに集中できていました。11月に10000mの自己ベストを出した時に似て、勝負所を見極められたところがつながりました。ケガもありましたが、継続するうちに余裕を持って練習ができるようになりました」</p>	 <p>2区 JAMES Mutuku ジェームス・ムトゥク 経営学部3年 ケニア・シゴニ高出身</p> <p>「とても良い身体の状態で迎え、初めて箱根駅伝を走らせてしまいました。この10000mの自己ベストを出した時に似て、勝負所を見極められたところがつながりました。ケガもありましたが、継続するうちに余裕を持って練習ができるようになりました」</p>	 <p>3区 むらかみ だいき 村上 大樹 法学部4年 青森・青森山田高出身</p> <p>「オーバーペースから失速した2年前のイメージに縛られてしまいました。この1年、みんなついてきてくれました。後輩たちがいい成績で走ってくれ、それに刺激を受けた同級生も多いと思う。さらにいいチームを作る後輩たちを見届けたいです」</p>	 <p>4区 わた えいでん 和田 瑛登 法学部2年 山梨・山梨学院高出身</p> <p>「復路一斉スタートになったのも練習も自分のせいです。何をやっているんだろうと思いました。2kmからきつく感じました。1年を通して継続した練習ができていない。身体のケアなど当たり前のことを当たり前にできるように取り組みたいです」</p>	 <p>5区 ゆげ まさひろ 弓削 征慶 スポーツ科学部3年 京都・洛南高出身</p> <p>「夏まで不調でしたが、10月からの練習は完璧にできました。昨年より1分縮められたのはその部分です。3チームを抜いた後の中だるみと下りの走りがもったいなかったです。71分くらいで走れば流れが変わったので、自分ももっと頑張れたらよかった」</p>
---	---	--	--	--

第101回箱根駅伝(2025/1/2~3)

総合18位 11時間11分11秒
往路15位 5時間31分03秒
復路19位 5時間38分37秒

1区	平八重充希 (3)	7)	1.02.48
2区	J・ムトウク (3)	10)	1.06.55
3区	村上大樹 (4)	19)	1.04.20
4区	和田瑛登 (2)	20)	1.04.57
5区	弓削征慶 (3)	8)	1.12.03
6区	大西 陸 (4)	20)	1.01.34
7区	大杉亮太郎 (1)	16)	1.04.48
8区	阿部 紘也 (1)	3)	1.04.25
9区	徳田秋斗 (4)	20)	1.13.12
10区	土器屋快都 (4)	20)	1.14.38
補員	高田尚暉 (4)		
補員	塚本陸斗 (3)		
補員	伊東 駿 (2)		
補員	田原匠真 (2)		
補員	B・キビエゴ (2)		
補員	高橋楓河 (1)		



貢献が大きかった4年生たち。左から中島快都主務、高田尚暉、大西陸、村上大樹主務、土器屋快都、徳田秋斗

平八重も阿部も、ポイント練習で際立った動きはしないタイプ。トータルでコツコツと積み上げた。そうした目立たない姿をつぶさに観察している大崎監督である。

その雰囲気を作った最上級生たちの尽力があつてこそ。村上大樹主将は「学年にかかわらず風通しのチームを」と動く。偉ぶらず下級生たちと語り合う。4年生は徳田、

また、彼らの成長を引き出したのがチームの活力。高田、大西陸、土器屋快都らがケガも少なく元気に練習に参加し続け、代わる代わるの先頭に立って後輩を引っ張った。阿部が言う。「苦しい時に先輩に声をかけてもらって、練習についていくことができました。予選会は村上先輩のペースが完璧で頼もしかったです。先輩の背中を見て走

った結果、キビエゴに次ぐチーム2位の成果になった。「選手ががんばってくれているので、すごかりがいを感じています。こうやってがんばってくれている選手に、なんとかいい結果を出させてあげたいと必死でした」と大崎監督。物語は次の章へ進んでいく。



6区
大西 陸
法学部4年
広島・世羅高出身

「序盤から差し込みがあつて、ペースを上げられませんでした。過去2年間は6区のリザーブ。最後は絶対に走りたいと思つて、各自ジョグからアップダウンを積極的に走りました。筋力がないと下りは走れないので、下半身のシャトル補強もたくさん行いました」



7区
大杉 亮太郎
スポーツ科学部1年
北海道・札幌山の手高出身

「63分57秒の山学記録で10月の10000mと11月の10000mで自己新を出し、箱根までの練習も楽にこなせていた。区間16位。強さが足りなかったと思います。平八重さんを頼らず、自分がエースになるつもりで練習します」



8区
阿部 紘也
スポーツ科学部1年
愛知・中部大一高出身

「調整で身体が重く不安の方が大きかったのですが、スタートが近付くにつれてワクワクが強くなってきました。目標が1時間5分で、ここまで走れるとは。歴代2位には驚きもうれしさもあります。練習を継続でき、スタミナがついたことが一番です」



9区
徳田 秋斗
スポーツ科学部4年
福岡・福岡第一高出身

「設定より1分遅い10km通過でした。前回(7区区間23位)のトラウマから、絶対に失敗できないと、消極的になっていました。一度リズムが悪くなると立て直しが難しい。箱根に良い思い出はありませんが、応援、サポートしてもらえたことは本当に良かった」



10区
土器屋 快都
経営学部4年
三重・四日市中央工高出身

「チーム内3位だった予選会から本戦まで欠かさず練習できましたが、予選会とは違うプレッシャーを感じ結果が伴わなかったです。最初で最後のタスキリレーになるはずでしたが、引っ張ってきてくれた徳田を思うと悲しい気持ちでした」

山梨学院大の選手は調整練習をどう行っているのか？
予選会と箱根駅伝直前のメニューを紹介

陸上競技で力を発揮する大きな要素にピーキングがある。レース本番に向けて練習を調整して疲れを取り除くが、大崎悟史監督は軽くしすぎるのもよくないと考え、そのための工夫もしている。そして監督が組み立てる練習の流れを、山梨学院大の選手たちはどう理解し、実際の練習を行っているのだろうか。

山梨学院大では目標とする大会の3週間前、本番をイメージした練習を行う。24年の予選会前(表1)は9月28日に16kmを、箱根駅伝前(表2)は12月13日に13kmを実施した。「予選会前の16kmは集団走をイメージして、レースと同じようにキャプテンだった村上大樹(当時4年生)が引っ張って、それが予選会でも上手いきました。13kmは箱根駅伝を想定してスピードを上げま



3月30日のレースに向けて1000m×2を行う選手たち

したが、距離は少し短くしました。2週間前やって外すと怖いのですが、3週間前なら修正できます(大崎悟史監督) その後が調整期間と位置付けられ、中1日か2日で負荷の大

表1 箱根駅伝予選会前3週間の本練習メニュー

9月 曜日	本練習
28 土	PM:16km 15'10~15'15 ラスト1kmフリー
29 日	Free
30 月	Free
10月 曜日	本練習
1 火	川田集合(各自)
2 水	1km×2(間200) 2'50 各自
3 木	川田各自14:30~ 各自のタイミングで練習開始
4 金	5km 14'30(小瀬)
5 土	AM:体幹+深腹筋+腕振り+スクワット+腕立て
6 日	箱根予選会試走会
7 月	Free
8 火	9:35スタート:1km×6~8(間2km) 3'00(6'40)(箱根予選会シミュレーション)
9 水	各自(好きな場所・好きな時間で)
10 木	川田集合(各自)
11 金	2km×2(間2') 5'45-5'45
12 土	Free
13 日	Free
14 月	5km 14'45
15 火	Condition
16 水	Condition
17 木	Condition
18 金	PM:立川移動
19 土	箱根駅伝予選会

表2 箱根駅伝前3週間の本練習メニュー

12月 曜日	本練習	本練習(5区&6区)
13 金	13km(A:14'35-15'10-3'00-3'00-フリー) (B:14'45-15'10-3'00-3'00-フリー)	川田集合
14 土	Free	AM:5区 広瀬ダム 6区 ブドウ山
15 日	箱根駅伝シミュレーション	Free
16 月	Free	Free
17 火	60'jog(7コース 4'00~3'10 各自)or ほったらかし8km往復	60'jog(7コース 4'00~3'10 各自)or ほったらかし8km往復
18 水	1km×3(間200)2'50	1km×3(間200)2'50
19 木	川田集合(補強メイン)	川田集合(補強メイン)
20 金	川田集合	川田集合
21 土	AM:1km×6(間2km) 3'00-6'40[16km]	AM:3km×2(間500) 8'45-8'45
22 日	Free	Free
23 月	Free	Free
24 火	川田集合	朝:5区10km 6区8km
25 水	AM:2km×2(間2'00) 5'45-5'45	AM:川田集合
26 木	Free	Free
27 金	Free	Free
28 土	AM:5km 14'45(往路組) 川田集合	AM:400×10(各自)
29 日	AM:5km 14'45(復路組) 往路組朝練からCondition	朝練からCondition
30 月	復路組朝練からCondition	Condition
31 火	Condition	Condition
1月 曜日	本練習	本練習(5区&6区)
1 水	往路組移動復路組Condition	5区6区Condition
2 木	箱根駅伝(往路) 復路組移動	箱根駅伝(5区) 6区移動
3 金	箱根駅伝(復路)	箱根駅伝(6区)



株式会社アルソア 慧央グループ 〒408-8522 山梨県北杜市小瀬沢町2961 JR小瀬沢駅から徒歩約5分 free call 0120-301-742 10:00-16:00(土・日・祝日を除く)

心を動かす、その挑戦を、私たちは応援しています

きいポイント練習を実施するが、練習量は減らしていく。

「マラソンと同じで脚作りを1カ月、本格的な内容を1カ月行い、最後の1カ月は疲れをとりながらスピード感覚を研きます。レース前10日間緊張しっぱなしはキツイので、Freeを2日間入れています」

そしてレース5日前の5kmを最後にConditionに入る。表のFreeの日は、練習したい選手はしてもいいが、スタッフ側からは休んで欲しい、という意図が込められている。それに対しConditionは、何をやるかは選手に任されている。

「ジョグで状態を上向かせていきますが、レース2日前前日に1000m×2や、2000m×1を刺激として走る選手が多いですね。プラスで400mを走る選手もいます。朝練習はギリギリまで通常と同じですが、日曜日は少し軽めにします。通常の日曜日は朝練習だけですが、少し重い練習にしているからです」

選手はこの期間をどういう意識や狙いで走って、レースにピークを合わせているのだろうか。箱根駅伝1区で区間7位と好走した平八重充希(3年。現4年)に話を聞いた。

「箱根駅伝前の最後の5kmは14分45秒の設定で走って、実際は14分37秒でした。余裕もありましたし、体の感覚も良かったです。その後は基本的に朝練習、本練習とも60分ジョグで、2日前に刺激として2km1本を走りました。このときのジョグは意図的に上げたり落としたりしないで、気持ち良く、リズム良くということを心がけました」

ジョグの走り方は自身の状態

や、レースでやりたい走りによって変えてきて。全日本大学駅伝選考レース前は、「疲労を感じていたのでスピードは落としました」。それに對して箱根駅伝予選会前は「ペースを上げていた気がします。やらなきゃ、という気持ちが前に出て、良いジョグをやらないと、と気負っていたかもしれません」

弓削征慶(3年。現4年)は5区区間11位だった前年と、同じタイミングでポイント練習を入れた。変えたのは平地組が13kmを行った日に一緒に10kmを走ったこと。10000mの自己記録は30分35秒67だが、「29分47秒で余裕を持って走れた」という。

「2年の時は11月中旬の激坂王レースの後、本番まで実戦形式の走りをしました。今回は12月13日に実戦形式の走りを入れて、それが5区区間8位につながりました」

ジョグは前年のタイムなどを参考に、その日の状態を見て同じ負荷がかかる走り方をした。

予選会3週間前の16kmをコロナ感染で走らなかったにもかかわらず、予選会でチーム内5位(全体70位)と好走したのが和田瑛登(2年。現3年)だった。

「ポイント練習ができる日数は限られていたので、ジョグを考えて走りました。コロナで走れていなかった分、体力を戻そうというも以上に距離を踏んだり、ペースを速めて60分ジョグを行ったりしていました」

逆にジョグをゆっくりに行った選手もいた。予選会をチーム内2位の45位、箱根駅伝8区を区間3位で走った阿部敏也(1年。現2年)で、「疲労が出やう

い体質なので、ポイント練習翌日のジョグはペースを上げられない」という。

それでも阿部はポイント練習はまったく外さず箱根駅伝メンバー入りを勝ち取った。「ポイント練習になれば気持ちも入るので、良い動きになってきます」

阿部のようなケースは少ないが、練習を工夫することで結果を出しているのが山梨学院大の調整練習なのだ。



メイン練習後にダウンジョグを行う弓削(左)と平八重

弓削と平八重の“高め合い”がチームを牽引

弓削征慶と平八重充希。25年度は正副キャプテン2人のライバル関係が、チームに良い雰囲気を作っている。「お互いプライドが高いので、あいつより結果を出してやろうと思っています」(弓削)

弓削の特徴は上りの強さなので、平地の走りでは平八重との差は明確にある。2人が勝負をしているのは箱根駅伝の区間順位だ。2年時は弓削の5区区間11位に対し、平八重は9区区間22位。しかし3年時は平八重が1区区間7位で、5区区間8位の弓削を上回った。

「平八重は前回の悔しさが、この1年間の成長につながったと思います。でも今回負けたのは、

元旦に武神社で引いたおみくじの結果ですね。彼が大吉で、僕が小吉だったからです」

2人は競技や練習の話や、冗談を交えて話し合える。平八重も「遠慮や気遣いなく、お互いに文句を言っています」と笑う。

「最近も昇仙峡から愛宕山の25kmで練習したのですが、上りでは弓削に抜かれますが、悔しいので下りや平地で抜き返しました。それを繰り返しました」

人間関係が壊れることがないとかっているから、練習も思い切り勝負できるし、日頃から遠慮なく意見を言い合える。チームワークの基本となる部分を、2人がしっかり形づくっている。

山梨学院大の合宿 夏合宿の充実が予選会に直結



本練習前にリラックスした様子で準備する選手たち。いい雰囲気伝わってくる

夏合宿も改良 狙いが明確な1~3次夏合宿

2024年、大崎哲史新監督が導入を進めたトレーニングが浸透していった上半期。その延長で夏合宿の時期を迎えた。

これまでの山梨学院大の夏合宿と言えば、車山リゾートをベースキャンプに3クール。少し下った場所にある白樺湖のロー

ドコースや、蓼科高原のクロカンコースで走り込んでいた。

今回、3回に分けて行う日程は踏襲しつつ、キャンプ地を車山→菅平→河口湖と異なる場所を選択。宿泊の事情に拠るところもあったが、「合宿地を変えると選手たちの気持ちもリフレッシュするのではないか」(大崎監督)との意図も。

場所の選択にはある仕掛けがあって、標高の高いところから順に低いところへ移動することになる。標高の高い車山は、心肺機能を高めながらの脚作りに適する。白樺湖から宿泊地へ向かう道がかなりの上り坂になっており、距離走の終盤やジョグの帰路に活用するのがポイントだ。

中間の菅平は、クロカン、ロ

ード、トラックの各コースが至近距離に整備されており、ロード&トラックのセット練習など



精神的支柱だった村上大樹キャプテン(右)

を実施。ハーフマラソン終盤の地力を意識した強めの練習に励んだ。

河口湖の標高1000mはまずまずの高さではあるものの1、2次合宿地よりは低く、予選会に直結するレースペースの15km走などを取り入れていた。車山から動かなかった昨年までとは異なるところだろう。

故障者が少なかった

2024年度の山梨学院大は、故障者が少ない状態で夏合宿を迎え、そして終えている。合宿の練習は質も量も増やし、ある程度リスクを負うが、練習の質を落とさず、深刻な故障なしで乗り切ったのが特徴だった。「強い練習をやる時はやる。一方で(強度を)落とす時ははっきり落とし、メリハリをつけた。セット練習を2日続けた次の日などは、朝のジョグだけでオフを作りました」(大崎監督)

普段から、ゆったりと低い負

■ 2025年夏合宿日程 ■	
長野県車山(8/14~20)	※標高1400~1600m
長野県菅平(8/26~9/4)	※標高1300~1400m
山梨県河口湖(9/10~15)	※標高1000m

がんばれ 山梨学院大学 !!

創造のパートナー

和泉産業株式会社

甲府市徳行二丁目3-20

セメント建材部	TEL 055-222-1151	代
硝子サッシ部	TEL 055-222-1152	代
食器厨扉部	TEL 055-222-1153	代
フードサービス部	TEL 055-222-1154	代
	FAX 055-222-7777	代

私たちの生活を
もっと安心安全に

エコア株式会社は
安心安全な生活のために
環境改善施工・システムを
ご提供しています。

食品安全管理	住環境管理	エコアオリジナル商品
害虫忌避ベストガード	除菌対策システム 超音波噴霧器 FOGX	害虫捕獲モニタリングOK フライゲットS
ビルメンテナンス	感染対策	

●エコアのe-shop
http://www.ecoshop.com



白樺湖での早朝ジョグ。合宿時もジョグの質と継続を意識していく

荷をかけ続け、休養的な意味合いのジョグを行わないように変更。ゆえに休む時はスパッと休む。走距離はやや減ったかもしれないが、質はむしろ高まっている。

ジョグのコンセプトは大崎監督が進めるトレーニングの肝であり、日常から実施。夏合宿期間もジョグを一本の線でつなげ継続している点は、強調しておきたい。「ポイント練習は七〜八分目。翌日のジョグの質を落とさない」(大崎監督)といった普段からの狙いも、夏合宿においても変わらない。端的に言えば、「ジョグの中身が濃くなっている」。



11月下旬からの千葉県白子合宿。本戦へ向けた強化を行う

何より、日常も練習も、とてもよい雰囲気にもまれていたこと

が大きい。監督は意識的に、あえて介入せず、選手たち自身が積極的な姿勢を作り出した。

とくに4年生の主力が、ケガもなく大人数で練習を盛り上げていた。村上キャプテンが監督の意図を伝えつつ道を示し、4年生が代わる代わる練習を引っ張るがたち。

練習外では学年の分け隔てなく賑やかにおしゃべり。それがいざ走り出すと緊張感でビリビリ。オンオフの切り替えができていた。

夏合宿後の約5週間はスピードをより高める期間。予選会は暑さの中での耐久レースになったが、「スピードを求められるコンディションでもよい結果をつかんでいたでしょう。予選会3位の好成績は、こうして導き出された。



土のトラックでのポイント練習。この蓼科高原は1964年東京五輪マラソンチームが事前合宿した聖地

フィールドの開拓者。

すべてのアスリートのために。

MCCスポーツは、人工芝のバイオニア。スポーツフィールドのトータルコーディネーターとして、多彩なニーズにお応えする豊富なラインナップをご用意し、製造、施工からアフターサービスまでトータルにご提案いたします。

www.mcc-sports.co.jp

〒100-8251 東京都千代田区丸の内1-1-1 パレスビル
TEL:03-6748-7806 FAX:03-6685-4923

MCCスポーツ株式会社

山梨学院大OB 指導者たちが活躍

高見澤監督の佐久長聖高が同高初の全国高校駅伝2連勝 「結果よりも取り組み方重視です」

全国高校駅伝2連勝までの過程は、「苦しかった」と高見澤監督は振り返る。「目指す目標が大きいほど、それに伴う取り組みができなときは苦しく感じます。選手たち

が目指す目標に対して、私がこうならないと難しいと思っても、選手たちが動かないことには成し遂げられませんから」

24年の3年生たちは、佐久長聖高が全国高校駅伝で快挙を



三菱重工・松村康平監督
三菱重工は24年に黒木純監督(現総監督)から松村康平監督(写真左)にバトンタッチ。大崎信史監督(写真右)が持っていたマラソンの山梨学院大最高記録(2時間08分36秒=08年)を、14年に2時間08分09秒に更新したのが松村監督だった。同じ24年に監督に就任した2人が、指導者として切磋琢磨する



広島経大・尾方剛監督
05年ヘルシンキ世界陸上マラソンで銅メダルを獲得した広島経大・尾方剛監督(写真右)。12年に指導者となり、24年には指導する東秀太(写真左)が初めて日本インカレに、800mで優勝した<写真提供:尾方剛監督>



24年12月の全国高校駅伝で2年連続4回目の優勝を達成した<写真提供:陸上競技マガジン>

成し続けた3年間を過ごした学生だ。1年時(22年)は高校最高記録の2時間01分57秒を樹立して2位に(優勝チームは留学生在メンバーに入っている)ので高校国内国際最高記録を上げた。2年時には大会記録の2時間01分00秒で優勝した。大会記録は高校国内国際最高記録を上回ったことを意味する。そして3年時には同校初の2連覇に挑んだ。

だが夏までは、チームはあまりに欠けていた。「力のある

2人は世界大会を目指していたが、他のメンバーは良くもインターハイ出場できた。力の差、意識の差が大きく、チームとしても目指すところとのギャップが大きかったですね」

濱口大和と佐々木哲はU20世界選手権代表入り(濱口は3000mと5000m、佐々木は3000mと3000m障害)。濱口は5000mのU20日本選手権、佐々木は3000m障害のインターハイと、全国タイトルを獲得した。それに対し他の選手たちの戦績

自由ヶ丘高・藤脇監督は就任20年目で悲願の全国初出場 「何も咲かない寒い日は、下へ下へと根を伸ばせ」でした」

藤脇友介監督は山梨学院大で箱根駅伝優勝(95年6区)と日本インカレ1500m3連勝(92~94年)を経験。実業団でも活躍したが、05年に着任した自由ヶ丘高を全国高校駅伝初出場に導くのに20年かかった。

福岡県は筑紫女高と北九州市立高、藤脇監督の母校の九国大

附高が3強を形成。自由ヶ丘高は3位が壁になっていた。進学校で授業が多く、練習開始が17時からと制約がある。寮もなく全員が自宅から通学的环境下、選手勧誘の段階から苦戦した。

「それこそ上田誠仁監督(現中距離コーチ)の好きな言葉の「何も咲かない寒い日は、下へ下へ

と根を伸ばせ」でした。ウチでやってみたくて入学してくれる生徒がいたので、僕も頑張り続けることができました」

その間、変えずに続けたことがあった。「明るく、元気で、強いチーム」が20年間変えないスローガンです。やらされているのではなく、自分が好きで競技



初めて出場した全九州高校駅伝で、全国高校駅伝初出場を決めた自由ヶ丘高チーム<写真提供:藤脇友介監督>



ひとりひとりが、未来を灯す。
KANDENKO
https://www.kandenko.co.jp/

ひとりひとりが、未来を灯す。



が芳しくなかった。
しかし9月に入って5000mの13分台が、濱口と佐々木以外の選手たちに出始めた。

「チームが2人に頼らない意識にならないといけませんでした。2人を特別視せず、同じ目線で駅伝の2連覇に向かっていけるか。選手たちへの意識付けはすごく細かく行いました」

動きの部分へのアドバイスなど、グラウンドでの指導もきめ細かく行いが、高見澤監督が重視するのが日常生活だ。時間に遅れなくなったり、部屋の整理整頓や寮の掃除をしっかりと行ったり。その部分が秋になって変わってきた。「そうなる言動も変わってくるし、練習でも盛り上がりが見えてきます」

練習中の声かけが多くなり、皆できっちりやり逃げしようとすする雰囲気生まれ始めた。必然的に主力だけでなく、チーム全体の底上げが進む。

24年の全国高校駅伝は3区の佐々木でトップに立ち、4、5、6区は2位を走ったが大きく運れることはなく、7区で再逆転して2連勝を飾った。6、7区が連続区間賞と、最後は選手層

を頑張っている。そういう雰囲気作りに努めました」

練習時間の制約から、質の高さと継続性を重視する練習を重視し、24年は故障者がほとんど出なかった。「駅伝前最後の3カ月、質の高いポイント練習ができました」

だが選手たちは全国大会出場に対して「夏まで半信半疑だった」。9月末の九州瀬戸内高等学校女子駅伝競走大会で北九州市立高と九国大附高に勝ち、可

の厚さが勝因になった。
「選手が変わるための意識付け」が監督の役割だという高見澤監督。どんな状況で言葉をかけているのだろうか。

「結果が出なかったことを叱ることはありませんが、結果が出なかったことを反省しなかったり、投げやりになったりしたら強く注意します。ケガをしたこと自体は叱りませんが、ケガをするまでのプロセスに問題がないか、に注意を向けさせます」
練習メニューも年々進歩しているが、言葉のかけ方の熟練度も増しているようだ。以前よりも選手を見て、使い分けをするようになってきている。「次の成長へのターニングポイントになる」と感じた時は、厳しく注意するだけでなく、優しい言葉をかけることもあるという。

それでも、指導者側から「パンパン言わない」ことを心がけている。動きのテクニク的なことはもちろん、練習メニューやレースの選択など、選手たちにどうすべきかを考えさせることが多くなっている。24年のテーマは「考えて生きる」だった。「考えて行動するのではなく、考



佐久長聖高にとって重要なトレーニング場所であるクロスカントリーコースで選手たちの練習を見守る高見澤監督<写真提供/佐久長聖高>

えて生きる、です。特にコロナ世代は家庭や社会に守られて生きてきた部分があって、考える機会が減っています。私が決めるのではなく、選手たちが考えて

決める。そうすることで新たな一歩を踏み出すことができる」
駅伝の高校ナンバーワン・チームは、さらに一段階上の強さを求め始めた。

能性を感じ始めたという。11月初旬の福岡県高校駅伝で2位になり、初めて九州大会に進出。「ここで終わりにしない」と、喜ばないようにした。

そして11月中旬の九州大会で8位、県大会優勝校を除く北九州4県で最高順位を占め、全国高校駅伝初出場を決めた。「しかし全国は34位で、自分た

初出場した24年の全国高校駅伝開会式でのヒトコマ。チームの明るい雰囲気伝わってくる<写真提供/藤脇介監督>

ちの走りができませんでした」
藤脇監督は25年の箱根駅伝を見て、自身と母校が同じ課題に直面していると感じた。

「ウチは意識が全国で勝負するチームになっていなかったんです。山梨学院大も予選会は3位と良かったのに、本選は特に4年生が力を発揮できなかった。ウチも山梨学院大も、そこが今後のカギになる」

どちらのチームが先に、課題をクリアできるだろうか。

山梨学院大OB選手たちの活躍

30歳代3選手の人生模様

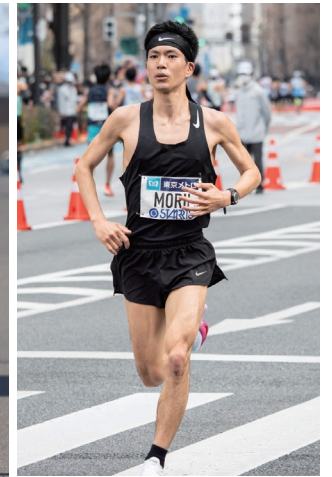


井上が10年連続ニューイヤー駅伝主要区間出場と32歳でマラソン自己新

25年3月の東京マラソンの井上大仁。2時間06分14秒で12位、日本人2位と健闘した<写真提供/陸上競技マガジン>



25年元旦のニューイヤー駅伝4区(インターナショナル区間)を走る松本葵<写真提供/大塚製薬>



25年3月の東京マラソンの森井勇磨。7kmまでは井上と同じハイペースの集団で走った<写真提供/森井勇磨>

井上大仁のマラソン全成績

回数	年	月	日	大会	着順	日本人順位	記録	中間点
1	2016	3.06		びわ湖	9	7	2:12.56	1:03.54
2	2017	2.26		東京	8	1	2:08.22	1:02.58
3	2017	8.06		世界陸上ロンドン	26	3	2:16.54	1:05.37
4	2018	2.25		東京	5	2	2:06.54	1:02.44
5	2018	8.25		アジア大会ジャカルタ	1	1	2:18.22	
6	2019	4.15		ホストン	12	1	2:11.53	1:04.31
7	2019	9.15		MGC	27	27	2:22.10	1:06.54
8	2020	3.01		東京	26	17	2:09.34	1:01.59
9	2021	2.28		びわ湖	4	4	2:06.47	1:02.36
10	2022	3.06		東京	17	10	2:08.33	1:02.33
11	2022	9.25		ベルリン	25	10	2:14.09	1:03.55
12	2023	3.05		東京	10	4	2:07.09	1:02.12
13	2023	10.15		MGC	7	7	2:09.55	1:04.09
14	2025	3.02		東京	12	2	2:06.14	1:02.43

井上大仁のニューイヤー駅伝全成績

年	区間	区間距離	区間順位	区間タイム	1km平均	チーム順位
2016	4区	22.0	3位	1:03:15	2:52.50	11位
2017	4区	22.0	3位	1:03:14	2:52.45	4位
2018	4区	22.4	2位	1:04:53	2:53.79	8位
2019	4区	22.4	1位	1:04:37	2:53.08	2位
2020	4区	22.4	1位	1:03:57	2:51.29	17位
2021	4区	22.4	2位	1:04:14	2:52.05	6位
2022	4区	22.4	3位	1:04:12	2:51.96	4位
2023	4区	22.4	9位	1:05:15	2:54.78	4位
2024	2区	21.9	11位	1:03:06	2:52.88	5位
2025	3区	15.3	4位	43:38	2:51.11	7位

32歳となった今も進化を続けているOBが井上大仁(三菱重工)だ。ニューイヤー駅伝は9年連続最長区間を走り、区間賞を2度獲得、7年連続区間3位以内という戦績を残した。井上の加入で三菱重工は上位常連チームに成長。井上がごほう抜きを演じるのが、元旦の当たり前の光景になった。上位チームでこれだけ長期間、同じ選手がエース区間を走るとは極めて少ない。

マラソンでは17年世界陸上代表入り、18年アジア大会では日本勢32年ぶりの金メダル獲得と、国際大会で活躍した。駅伝で培ったスピードもい

スポーツ用品・体育器械・全般

有限会社 甲府スポーツ

山梨県甲府市武田3-1-9

TEL 055-252-6556 FAX 055-252-6553



がんばれ！山梨学院大学



クレーン
杭打工事
各種土木工事
解体工事、他



株式会社坂本建運

山梨県甲府市富士見1-22-11
〒400-0027 055-253-1000

んく発揮。17、18年の東京マラソンでは中間点を1時間2分21秒、日本記録を更新できるスピードで入るのが当たり前だった。20年の東京マラソンは30kmで、1時間28分28秒という驚異的なタイムで通過した。

しかし厚底シューズの登場でマラソン界がスピード化し、井上が走ってきた前半のスピードが当然になった。その状況に対応して2時間4分41秒の記録を出すために、トレーニング方法も深く考えて模索している。

25年3月の東京マラソンで4年ぶりに自己記録を更新。「ようやく、一歩に満たないくらいですけど進めました。遠回りでも着実に進んで、世界レベルでの勝負をもう一度したい」山梨学院大時代から見えてきた気持ちの強さは、まだまだ井上を成長させようだ。

松本葵(大塚製薬)は25年3月末で現役選手を引退した。37歳。「ここまでやるのは僕自身思っていなかった」と競技生活を振り返った。

山梨学院大3年時の出雲駅伝2区で区間賞。ニューイヤー駅伝ではインターナショナル区間出場7回と、1500m 3分43秒32のスピードを生かし活躍した。

専門の3000m障害では関東インカレ、国体で優勝。日本選手権と全日本実業団では2、3位を10レース以上で走ってきた。10年には8分30秒49の自己新記録をマーク。11年5月にケガをして代表入りはできなかったが、翌年のテグ世界陸上の参加標準記録を突破した。

長く続けた理由に「2、3位が多かった」ことを挙げる。「何が自身に足りなかったか。次は

もっとできる」と考えられた。8分30秒は切れなかったが、自己記録に何度も迫った。引退シーズン前年には5000mの自己新マーク。「チームや色々な人に支えられて、やり切った」と笑顔でスバイクを置いた。

森井勇磨(京都陸協)は24年4月のボストン・マラソンで8位、81年の瀬古利彦以来の同大会サブテンで走り、東京五輪6位入賞の大迫傑(Nike)にも勝ったことで、長距離界に衝撃を与えた。森井は2時間14分15秒が自己記録の選手である。

最初の1kmを2分34秒で通過し、世界トップ選手たちを引き離した。4km付近で吸収されたが、練習拠点の原谷(京都市北区)の起伏を使った練習が生きた。「速く入り過ぎたと思ったら動きのにもプレキをかけてしまう」と怯まなかった。山梨学院大では3年時まで学生三大駅伝に出場できなかった。4年時の6月に10000mで31分以上かかったことで、「練習の

1つ1つを丁寧にやる」ようにしたことで記録がアップ。11月の全日本大学駅伝8区で区間8位と結果を出した。

だが12月に故障をして、箱根駅伝は4年時も出場できなかった。その時点で留年を決意。固定バイクを2〜3時間漕ぎ続けたり、5〜6時間もウォーキングを続けたりした。回復してからもジョグの時間は60〜90分から90〜120分増やし、フリーの日には180分走った。

「箱根駅伝の先に、マラソンで世界と戦うことがありました」実業団では結果を残すことができなかったが、市民ランナーとして走り続ける中で気づいたことがあった。

「22年の舞鶴赤レンガハーフ



松本(左)と森井(右)。山梨学院大では森井が3年後輩だった。井上は森井の2学年後輩<写真提供:森井勇磨>

マラソンに優勝したとき、周囲を盛り上げられると感じました。中学生や高校生、市民ランナーの方たちが自分を見てくれている。彼らの憧れで居続けること、自分に子どもができたときに活躍を見せられたら、という思いが力になっています」

今後も、気軽に接することができるトップ選手として、森井は走り続ける。

ニューイヤー駅伝1区で 森山と松倉が好走

25年元旦のニューイヤー駅伝では、井上以外にも山梨学院大出身選手が活躍した。1区では森山真伍(YKK)が区間10位、松倉唯斗(三菱重工)が区間11位。区間賞とは森山が6秒差、松倉が10秒差と好走した。森山が20年度、松倉が21年度のキャプテンだった。他には永戸聖(ひらまつ病院)が後半で差がつきやすい5区を、久保和馬(西鉄)がアンカーの7区を、木山達哉(ツツダ)は前半でスピードが要求される3区を、伊東大暉(西鉄)は勝負がつくことが多い6区を、北村惲生(中電工)が最長区間の2区を走った



25年元旦のニューイヤー駅伝1区で区間10位の森山(22)<写真提供:陸上競技マガジン>
25年元旦のニューイヤー駅伝1区で区間11位の松倉<写真提供:陸上競技マガジン>

新チームは「可能性は無限大!」をテーマにスタート



「弓削は抱え込むところがあるので、4年生みんなで盛り上げたい」と盟友を支える。「練習のキツいところで声をかけます。みんなも返事をしてくれて。空気が変わります」

4年生が牽引するが、下級生たちの思いも反映させる。そのために「風通しの良いチーム作り」(弓削)を心がける。

箱根駅伝で低迷し



1月14日の引き継ぎ式では、24年度キャプテンの村上大樹(右・三菱重工)から25年度キャプテンの弓削征徳にタスキが手渡された

は天井がなく無限に広がっていることから、「可能性は無限大」という意味で使われている。

「甲斐という言葉を入れたのは、地方でも頑張れるという気持ちを込めました」と、キャプテンの弓削征徳は強調する。

山梨学院大は90年代に箱根駅伝に3回優勝し、その後も上位争い常連の時代があった。しかし17年以降はシード権獲得がなく、最下位に近い位置を走ることが多くなっている。

「上位校には勝てないと、心のどこかで思ってしまうので、可能性はあるという姿勢を徹底させます。箱根に出るだけで満足せず、シード権やそれ以上を目指してやっていきます」

5月の関東インカレ1部残留、6月の全日本大学駅伝予選突破、10月の箱根駅伝予選1位通過を目標に掲げる。そのために「選手層を厚くして、メンバー選考

で監督を悩ませたい」と弓削。副キャプテンの平八重充希は、

ている今だからこそ、限界を越えようとする。目指し続ける。

3回の箱根駅伝優勝 初の山梨学院大出身者以外のスタッフ



90年代に箱根駅伝優勝3回(写真上)と輝かしい戦績を残した山梨学院大だが、近年は低迷が続いている。25年4月に着任した竹ノ内佳樹コーチ(写真右)は日本大出身で、マラソンで2時間09分31秒(20年。当時NTT西日本)を持つトップ選手だった。初めて山梨学院大以外出身のスタッフになるが、「チームを変えていく方針が大学にあり、自分も積極的に行動できる」と就任要請を快諾した。競技生活最後の2年間は故障に悩まされたが、「自分の体のことを勉強できた。何が起ころうとも考え方次第でプラスにできる」と受け止めた。武田寮に住み込み、「選手とコミュニケーションをとって、信頼されるようにしたい」とコーチ活動をスタートさせた。

箱根駅伝写真・山梨学院大広報 編集:オフィスT&F

●がんばれ YGU ●
私たちは、山梨学院大学陸上部を応援します。



空気と水で未来を築く

株式会社 新光設備工業

〒400-0814 山梨県甲府市上阿原町669-1 TEL 055-237-0297 FAX 055-228-5420

山梨学院を応援しています

未来につなぐ Smile & Technology



鶴田電気株式会社



【本社】〒400-0032 山梨県甲府市中央4-5-23
TEL.055-235-1581 FAX.055-222-1901

【東京支店】〒141-0031 東京都品川区西五反田1-4-8-811
TEL.03-6417-0058 FAX.03-6417-0258

私たちは山梨学院大学陸上競技部を応援します！



スポーツ施設用器具メーカー
T N N
テイエヌネット株式会社
 〒136-0071 東京都江東区亀戸4-45-15
 TEL: 03-3637-3232 FAX: 03-3683-2580
 URL: www.tnnet.jp E-mail: info@tnnet.jp

私たちは、山梨学院大学 陸上競技部を応援しています。

Vision × Mission × Value
 音・映像・通信のネットワークソリューションカンパニー



テクト株式会社
 Audio Visual Computer Myashita

本社 〒403-0005 山梨県富士吉田市上吉田2-1-11 TEL:0555-23-1206 FAX:0555-24-3630
 甲府営業所 〒400-0805 山梨県甲府市深野13-15 1F-C TEL:055-225-3588 FAX:055-225-3656
 東京営業所 〒101-0051 東京都千代田区神田神保町1-50 南和ビル8F TEL:03-4530-3969 FAX:03-6679-2039

がんばれ！！山梨学院大学陸上競技部



富士急トラベル **富士急バス株式会社**
 FUJIKYUBUS inc.



ガンバレ！山梨学院大学 陸上競技部！

fujimak
 業務用厨房機器総合メーカー

フジマックは、「フードビジネスのトータルサポート」を企業理念に、生きる上で欠かせない「食」の存在を、業務用厨房（キッチン）の提供を通して支えています。

株式会社フジマック www.fujimak.co.jp
 本社／東京都港区南麻布1-7-23 tel:03-4235-2200
 甲府営業所／山梨県甲府市徳行1-4-5 tel:055-236-3351



真心と確かな技術
株式会社 早野組

HAYANO

本社 〒400-0807 山梨県甲府市東光寺一丁目4-10 TEL:055-235-1111(代) FAX:055-235-1109
 ■営業本部 TEL:055-232-8686
 ■早野リパブル TEL:055-268-3333

■東京支店 東京都八王子市千代田二丁目5-24 TEL:(042)667-8800 FAX 667-9497
 ■中部支店 長野県飯田市上郷飯沼14811 ダイヤナタワー TEL:(0265) 22-3969 FAX 52-2171
 ■新宿営業所 東京都新宿区西新宿二丁目11 アズビル階 TEL:(03)3352-8700 FAX 3352-8710
 ■静岡営業所 静岡県土佐清水郡土佐市三ツ木1-1-10 TEL:(0544) 66-5454 FAX 66-5455

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



大学、図書館、企業など、知に関わるあらゆる分野の方々へ
 学術情報と課題に対応するソリューションのご提供により、
 教育・研究を支援するベストパートナーを目指します。

書籍・学術資料の提供、大学キャンパス、公共施設、図書館等施設のデザイン・設計・施工、大学売店運営・図書館運営・アウトソーシング等

MARUZEN-YUSHODO 丸善雄松堂株式会社
 〒104-0033 東京都中央区新川 1-28-23 URL https://yushodo.maruzen.co.jp

YKK AP

YKK AP 株式会社
 ビル東日本統括支社 首都圏支社 山梨支店
 山梨県甲府市下石田2-11-11 TEL:055-222-4134 https://www.ykkap.co.jp/