

どうしているの？ ス。ポ。ー。ツ。チ。ー。ム。の。健。康。管。理

順天堂 大学

陸上競技部駅伝チーム

仲村明 監督
小野裕幸 選手(4年生)
山崎敦史 選手(4年生)
山田翔太 選手(3年生)
飯田晃宏 マネージャー(4年生)

千葉県印旛村にある順天堂大学さくらキャンパスでは、学生たちが勉学にスポーツに励んでいます。陸上競技部駅伝チームはさくらキャンパスを拠点に日々練習に取り組んでいて、地元地域でもロード練習をしています。今回は駅伝チームの仲村監督と選手たちに、健康管理の方法、2009年新春に開催される箱根駅伝への意気込みなどを伺いました。

順大駅伝チームの 特長を教えてください

仲村監督 当初は、エースである小野と山崎がチームを引っ張ってきたのですが、このひと夏を越え、3年生が非常に力をつけ、よい感じで伸びてきています。

山田選手 これまで私たち下級生は小野さん、山崎さんに引っ張ってもらっている状況でしたが、これからは3年生が主軸になり、2人の背中を押せるようなチームにしていきたいです。

小野選手 後輩たちにも自覚が出てきて、結果を出せるようになってきました。チームが成長していると実感しています。

山崎選手 あとひと皮むけるのではという期待もあります。本戦に向けてもっと強いチームになれるよう頑張ります。

20km前後の距離を全力で駆け抜ける駅伝の選手は、どのような練習をして、どのような食事を摂っているのでしょうか？

仲村監督 長距離選手は、日々、早朝にトレーニングをし、授業後にもトレーニングをします。休養するということが少ない競技であり、まず、ひたむきに努力できることが必要になります。

小野選手 長距離種目は「きついところまで頑張れるか」ということにつきると思います。そういった面では精神力がとても重要であり、精神力を養うための日頃の練習、やはり地道な積み重ねが大切になります。練習では、部員同士が声をかけるようにしています。キツイところで互いに声をかけあって励ましてあげると、もうひと頑張りできるのです。

山崎選手 苦しくなった場面で声をかけあうことは限界を突破するために必要なことです。あとは練習で妥協をしないこと。こつした積み重ねが試合のときにいきいきするのだと思います。



仲村監督 食事については、スピードトレーニングや筋力トレーニングなどをしたときはタンパク質を含む食事を摂り、長い距離を走るときは炭水化物系のなかでもすぐにエネルギーになるものを摂るよう指導しています。夕食は陸上部の啓明寮で摂りますが、朝食・昼食は選手たちが自己管理しています。

**駅伝のどこに
多くの人たちをひきつける
力があるのでしょうか？**

仲村監督 駅伝は、タスキを待っている仲間たちがいるので、自分の調子が悪くてもやめることができません。諦めるわけにはいかないのです。自分のペースが思うように上がらなくても、仲間の頑張りで挽回できます。ですから、最後の最後まで自分の力を出し切ろうという気持ちで走りきる事ができるのです。

飯田マネージャー 日々の練習や生活、そして競技会を通してチームが結束し、本番で力以上のものを出す選手もいます。

**箱根駅伝に向けて、
みなさんの意気込みを
聞かせてください**

山田選手 3年生が主軸になれるよう頑張ります。私個人としては、春先に故障し、



予選会では本調子で走れませんでした。本戦では自分の役割を果たし、区間賞を獲得するつもりで頑張ります。

小野選手 順大チームとしては確実に入賞し、翌年大会のシード権を獲得することが目標となります。私自身はチームのエースとして、他校のエースたちと互角以上の走りをし、チームに勢いをつけられるよう頑張ります。

山崎選手 シード権獲得できるよう、チーム一丸となって頑張ります。私自身は前回大会で思うような結果を出せなかったリベンジを果たしたい。箱根の借りは箱根でしか返せません。区間賞・上位を獲れる走りします。

仲村監督 予選会は決してよい成績ではありませんでしたが、「選手たちには下を向くな」といっています。結果を受け止め、あとは上をみて、一つでも上をめざして頑張ります。

**新年の箱根駅伝が待ち遠しいですね。
地元の順大チームの活躍を
期待しています**

