

広報 2019

令和元年  
No.904

ちの  
Chino City

10月号

箱根駅伝「王者」の夏合宿



写真提供：東海大学陸上競技部



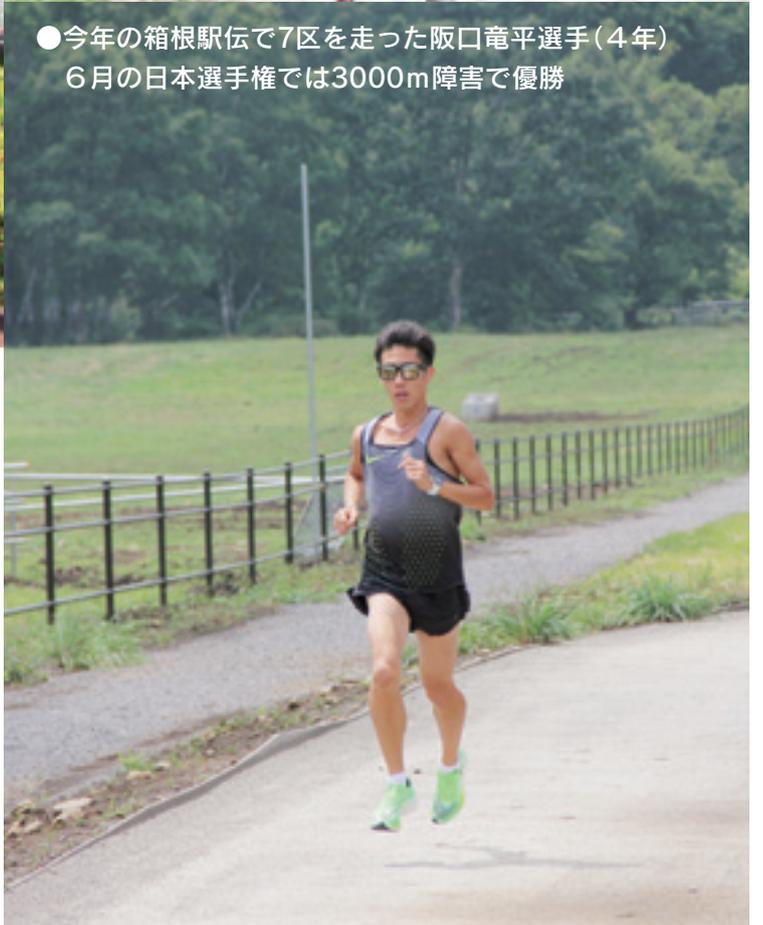
●一番右は今年の箱根駅伝で3区を走った副主将の西川雄一郎選手

●茅野市出身の關颯人選手(写真右)



●今年の箱根駅伝で7区を走った阪口竜平選手(4年) 6月の日本選手権では3000m障害で優勝

●写真一番右は今年の箱根駅伝で5区を走った西田壮志選手(3年)。一番左が同じくアンカーでゴールテープを切った郡司陽大選手(4年)



### 白樺湖・車山エリアでのトレーニング

標高約1420mに位置する白樺湖・車山。ここが今、多くのランナーやウォーカーにとって準高地トレーニングの聖地になりつつあることをご存知ですか？

白樺湖・車山エリアでは、特に夏になると一般のランナーをはじめ、駅伝やマラソンに出場する多くの大学や実業団の選手が訪れ、準高地トレーニングを行ってま

す。このエリアを多くのランナーたちに選ばれる地域となるよう、「健康と運動」をテーマとした地域をつくりたいという地元の声を受けて、茅野市は2017年に白樺湖

# 箱根駅伝「王者」の夏合宿

お正月の風物詩「箱根駅伝」。今年の箱根駅伝で見事初優勝を飾った東海大学。東海大学の選手たちは白樺湖・車山エリアで夏合宿を行いました。合宿の様子と、茅野市出身の両角監督や選手の思いを紹介します。



## Tokai University 東海大学陸上競技部中長距離ブロック

畔のランニングコース「白樺ぐるりん」を整備しました。

こうした環境の中、東海大学の選手たちは白樺湖で夏合宿を行っており、今年も8月3日～12日まで白樺湖・車山エリアで合宿を行いました。

### 駅伝シーズンに向けて

大学駅伝は10月に行われる出雲駅伝でシーズンが幕開けとなります。それに向けて重要な位置づけとなる夏合宿。東海大学は白樺湖畔での30キロ走や立科町のクロスカントリーコースでのフルトレクトレーニング(※1)などを行い、走りを磨いていました。

副主将の西川雄一朗選手は「今はチームとしては出雲駅伝や全日本インカレ(※2)が目標となっています。チーム目標は三大駅伝三冠ですので、自分たちができるところをそれぞれ考えて合宿に向かっていきます。」と話します。

大学三大駅伝と呼ばれる駅伝は、出雲駅伝が10月14日に、全日本大学駅伝が11月3日に、箱根駅伝は1月2日、3日の二日間行われます。特に箱根駅伝は二連覇がかかります。多くの大学が必死に練習して挑む駅伝。東海大学は王者としてどんな走りを見せるのか、注目です！

※1 早いペースとゆっくりのペースを繰り返しながら走り続けるトレニング

※2 全日本インターカレッジの略。日本学生陸上競技対抗選手権。陸上のトラック競技において大学生の日本一を決める大会。



## 出身地の良さを再認識

私はこの茅野市でトレーニングをして大学に進みました。大学の指導者となって、この地の良さというものを再認識しました。白樺湖周辺ではランニングコースも整備してもらえましたし、茅野市には思い切ったトレーニングができるという良さがあると思っています。また、茅野市では環境の良さからいいランナーが生まれている地です。今現在、東海大学では關君が頑張ってくれていますので、大学の駅伝の監督という立場からは、これからもいいランナーが育ってほしいと思っています。

## 箱根駅伝に向けて

次の箱根駅伝は連覇がかかります。一度きりですとたまたまたと言われてしまいますので、本物の力であるということをしつかりと

## 両角 速

東海大学陸上競技部長距離・駅伝監督  
茅野市豊平出身。東海大三高から東海大に進学し、箱根駅伝を4年連続走った。08年に佐久長聖高を率いて全国高校駅伝優勝。11年4月から東海大陸上部駅伝監督を務める。また同年7月から茅野市縄文ふるさと大使に任命。

アピールしたいと思っています。どこの大学も力を入れてますので、たやすいことではありませんが、それでも連覇を目指して頑張りたいと思います。

ふるさと大使としての立場から茅野市の皆さんへ

できることとしたら少しでも茅野市に顔を出して、茅野市の皆さんと学生や私自身が触れ合える機会を増やしていけたらと思っています。

また一学期待されているのは駅伝での活躍だと思います。勝負の世界です。勝ちもあれば負けもあります。そこで頑張っている姿を見ていただくことで何かしら皆さんへのメッセージになればいいと思います。これからも皆さん、よろしくお願ひします。

# 茅野市 × 東海大

茅野市出身である両角速監督と關颯人選手。お二人に競技に対する思いをお聞きました。



## 關 颯 人

東海大学 4年 陸上競技部所属

茅野市泉野出身。佐久長聖高校時代には全国高校駅伝1区区間賞。東海大学に進学後、1年生ながら出雲駅伝にて三区区間賞獲得。箱根駅伝を走ったのは1年次のみ（2区13位）で集大成である今年は期待がかかる。



## 縁があり茅野市で合宿

自然豊かで大学のある関東ではできない練習ができています。思っています。白樺湖周辺は昔から走ってきて慣れ親しんだ場所ですので、初心に帰るといいう意味でもいい合宿となっています。

現在は駅伝に向けての練習になっていますが、次のアメリカでの更に高地で行う合宿（8月13日～9月9日までの選抜合宿）に向けての練習にもなっています。

## ラストイヤーの心持ち

昨年は箱根駅伝を走れずにチームが優勝して悔しい思いをしました。今年は最終学年となるので三大駅伝すべてで区間賞を獲得して、チームの目標である三大駅伝三冠を達成できるように頑張りたいと思います。

## 茅野市へ恩返し

私自身茅野市の出身で、合宿でも来る機会があり大変お世話になっています。東海大学として結果を出せるように私自身も頑張ります。やはり一番は箱根駅伝の連覇をして、茅野市に恩返しができるようにしたいと思います。

## 小中学生のランニング教室

主催：茅野市スポーツ協会

8月11日、合宿中の東海大学の選手たちによる陸上教室が開催されました。茅野市で合宿していることから、市民の方へ恩返しをしたいということで始まり、今年で5年目。箱根駅伝優勝の選手たちから教われるということで多くの子どもたちが参加しました。学年ごとに組分けされ、本格的な動きづくりを教わったり、鬼ごっこをしたりしながら走ることに親しみました。最後には講師である東海大学の選手たちも含め、全員でリレーを行い、教室を通して子どもたちは走る楽しさを学びました。



## 東海大学の選手たちが走った白樺ぐるりんで同じ風を体感してみませんか？

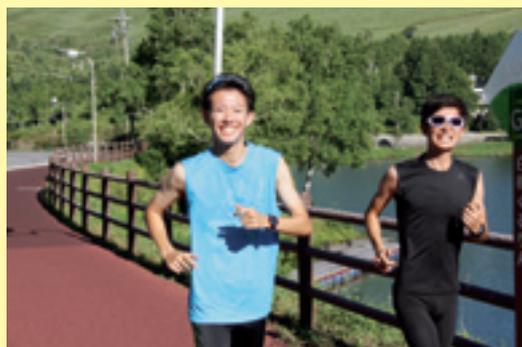
標高1420mの白樺湖畔一周約3.8kmにゴムチップを敷いたコース。季節ごとに変わる景色を楽しみながら、ランニングだけでなくウォーキングも楽しめます。

近隣の入浴施設すずらの湯では、入場者は3時間まで外出することができますので、脱衣室でトレーニングウェアに着替え、白樺湖で汗を流したあとに入浴することも可能です。

箱根駅伝優勝校も利用する白樺ぐるりんを市民の方も利用してみませんか。



.....の線沿いが「白樺ぐるりん」のコースです。



## ビーナネットChinoでは合宿風景を動画で紹介しています。

さわやかな早朝の白樺湖畔でのランニング風景や、クロスカントリーコースで練習に打ち込む選手たちの息づかいが聞こえてきそうな臨場感のある映像を、両角監督・關選手のコメントとともに楽しみください。

ランニング教室で子どもたちとふれあう練習や大会とは違う選手たちの表情にも注目です。

