

発行責任者 芳賀義信・武井智己

夏の鍛練期から秋の大会シーズンへ！！この夏に頑張って培った己の力を発揮するときが来た。暑い気温、太陽、そしてみんなの心意気…暑くて気持ちが挫けてしまいそうな時でもみんなの周りには必ずサポーターがいた。夏の暑い時期、体を維持してくれる食事を誰が毎日作ってくれたのか、己を磨くために行った合宿費用は誰が払ってくれたのか。感謝の気持ちを忘れずに、今の自分が誰のおかげで今あるのか、人を想える心を大切に、恩返しするには競技の結果でお返ししよう。

1次・2次合宿終了！監督からの総評というより雑談

[7月22日] 昼頃家内からメールが入った。「今日は30回目の結婚記念日です。」「しまった！と心で叫び、直ぐに30年前の式場の東天紅でたまたま営業マネージャーをやっている石田君に電話をして景色の良い席を取ってもらった。前から準備していたような顔をして向き合って話しをしていると、数メートル離れた席からやたらに陸上に詳しい‘おじさん’の声が耳に入ってくる。自分よりマラソンや駅伝の情報に詳しい人は誰だろう。気になる。ちらちらと顔を覗くと良く見覚えのある顔。右下の写真の真ん中の人。そう、陸上関係者なら誰でも知っている小出監督だ。20数年前、小出監督が初めて市立船橋で部を創立した年に同じ車山で大東一高も合同合宿をしていた。夜になると監督同士の懇親会でいつも皆を笑わすのが大好きな方だった。私もいつもそばにいて腹を抱えて笑っぱなしだったのを今でも覚えている。「俺はあの後、有森やQちゃんに会って、運が良かったんだよ」「Qちゃんが電話で酒を飲み過ぎると死んじゃいますよ」と言ったので「俺は酒を飲まないと死んじゃうだよ」と答えたんだ」などと相変わらず、私も家内も笑わせてくれた。奇跡的な再会だったが、思い出に残る結婚記念日になった。

[8月7日] 私の誕生日は8月7日である。大東一高に勤めて35年間の陸上部の監督生活でほとんどこの日は合宿に当たっている。結婚して子供が成長しても、この日を家で迎えたことはほとんどない。前半の合宿、最後のミーティングの後、突然生徒達がHappy Birth Day を歌い始めた。誰か生徒が誕生日かな？と思ったら私の名前を呼んでくれた。左下のシャツのプレゼントまでしてもらった。突然のサプライズに感謝の言葉も充分に言えないまま、次の日のやっと思いの一部を生徒達に伝えた。この上ない幸福を感じる合宿だった。



第一次合宿 in 菅平高原 8月7日～11日

毎年行われる大東一高の夏季合宿は、心肺機能の強化と筋組織、屈強な精神力を培う為に行われる。一次・二次合宿の休養期間が短いのもダメージを負った体を回復させようという人間の生理現象を利用して、短期間に高負荷なトレーニングを入れる。その回復力が一般的な練習後とは異なる「超回復」（人間の体は72時間で筋力が完全回復するので、ぎりぎりの所まで負荷をかけて回復させる）を期待している為、トレーニングは故障との隣り合わせでもある。

一次合宿の練習場所である菅平高原は別名「ラグビー合宿の聖地」とも言われ、全国の強豪校が集まってくる。近年では野口みずきをはじめ、箱根駅伝で活躍する大学も合宿を行い、ラグビーと共に陸上競技の合宿地として人気がある。本校も大学のセミナ

一ハウスをお借りして、4泊5日の合宿を行った。菅平高原は標高1300mにあり、準高地として心肺機能の強化が望める場所である。起伏に富んだ地形と天然芝があるダボススキー場を使い、距離走や校内駅伝を行った。各人の目標を合宿前に決め、その達成に努力してきた。今年は合宿前に体調不良者や故障者が多く出た為にスタート時は駅伝の開催すら危ぶんだが、徐々に回復した選手と体験合宿に来た中学生が合流して何とか執り行うことが出来た。一年生は入学後の入部者が多かったので、今回が初めての合宿であったが、上級生に多くの事を学び、それを二次や来年の後輩指導に生かして欲しい。

合宿中に行われた校内駅伝では、中学生も同じチームに迎えられて一緒に優勝を目指した。チームオーダーは「駅伝は流れ」「駅伝は自己犠牲」「駅伝は団結力」という事を自覚するために選手達に任された。個人の走力だけでなく、チーム全体が高い意志や激励で前半から走れたチーム、後半に盛り上げられたチームがあった。しかし、中には一人の凡走によってチーム全員の足を引っ張ってしまった反省も見受けられた。大東一高が全員駅伝を目標にしているからには、個人の弱さに負けず、チーム全体をも見れる広い視野と大きな勇気をもってもらいたい。

一次合宿のインターバル：優勝・高橋勇貴 準優勝・新井覚 猛闘賞！・中橋貴弘

チーム/順位	本数	走者	一区	走者	二区	走者	三区
D・1位	1	志賀	7' 05(3)	大城	6' 57(1)	安田	6' 48(1)
	2		7' 15(3)		6' 54(1)		7' 09(2)
	3	桑原	7' 19(3)		7' 03(1)		7' 16(3)
	4		7' 50(3)		7' 04(1)		7' 07(1)
A・2位	1	新井	6' 36(1)	釜田	7' 13(3)	菊地	7' 10(3)
	2		6' 47(1)		723(4)		7' 22(3)
	3		6' 52(1)	新井	7' 47(4)		7' 20(4)
	4		6' 57(1)		7' 51(4)		7' 18(3)
C・3位	1	奥住	7' 24(4)	橋本	7' 25(4)	山元	7' 03(2)
	2		7' 33(4)	(悠)	7' 21(3)		6' 57(1)
	3		7' 08(2)		7' 15(3)		7' 07(1)
	4		7' 00(2)		7' 19(3)		7' 30(4)
B・4位	1	高橋	6' 47(2)	中橋	7' 00(2)	三好	7' 25(4)
	2		7' 11(2)		7' 09(2)		7' 38(4)
	3		7' 55(4)		7' 09(2)	斉藤	7' 07(1)
	4		8' 17(4)		7' 15(2)		7' 13(2)



第二次合宿 in 妙高高原 8月16日～20日

二次合宿は新潟県と長野県の境にある妙高高原で行われた。標高は1260mと、菅平と同じ準高地である。練習場所は宿舎から登った笹ヶ峰牧場コースと宿舎前の周回コース、野尻湖周回コースとバラエティーに富んでいる。町全体がランナーの合宿を受け入れており、国道にもドライバーにランナーへの注意を促す看板がある程である。

合宿では初日から雨に見舞われ、期間中もずっと不安定な天候が続いた。二次では距離走を中心に中盤では4キロのタイムトライアルも行われた。前回からの疲れもあり、タイムよりも起伏の対応力を求められるコースを設定した。一年生も2キロのタイムトライアルが行われた。

順位	名前	1本目/4k	名前	2本目/4k	名前	3本目/1k
1	高橋	12' 53' 28	高橋	13' 02' 37	安田	3' 00
2	新井	12' 56' 46	新井	13' 05' 03	新井	3' 01
3	大城	13' 18' 06	奥住	13' 19' 37	高橋	3' 02
4	稲垣	13' 19' 28	大城	13' 41' 93	奥住	3' 07
5	菊地	13' 26' 39	稲垣	13' 43' 93	稲垣	3' 15
6	奥住	13' 32' 24	菊地	13' 44' 22	菊地	3' 19
7	安田	13' 44' 15	安田	14' 08' 28	三好	3' 22
8	三好	13' 46' 70	三好	14' 3' 65	大城	未測定
1年						
順位	名前	1本目/2k		順位	2本目/2k	
1	橋本(悠)	6' 46	橋本(悠)	1	6' 34	
2	桑原	6' 50	竹之内	2	6' 40	
2	竹之内	6' 50	桑原	3	6' 42	
4	峯田	6' 51	峯田	4	6' 44	

二回の合宿を通して共通して言い続けてきた「目先の出来事にとらわれず、先々の事まで考える」という事をしっかりと考え、合宿の後半には野尻湖30キロ走が行われた。雨上がりの曇り空で、走る天候には良いコンディションであった。長い距離と起伏、蓄積疲労が重なって相当なダメージがあったが、途中リタイヤではなく、勇気ある決断を下せた選手もいた。最後まで気力を振り絞った選手でも大きなケガは無く、各自のケアに対する意識も高まってきたのではないだろうか。



夏季合宿を終えて

これからの季節はいよいよ本番の東京都駅伝に向けて各自が夏に鍛えた肉体と精神力を武器に結果を出し、一つのチームとして集う事である。一人一人が得た経験を生かし、チームに対して何が出来るのか…競技としてタイムで貢献するのか、襷を飛ばしてみんなを鼓舞させるか、様々な方法でまだまだチームを高めていける。この夏、お世話になった人々に恩返しするにはチームとして成果を出して、「このチームを世話してよかった」と思われるくらいになろう。人の記憶に残り、心から相手に伝わるように、このチームを大きくしていこう。

一次合宿：菅平

