



PERSPIRATION



目次

I. 2019 年度シーズンを振り返って	1
II. 2019 年度活動報告	5
i) 大会後記	6
関東インカレ／千葉対校／関東甲信越／国公立 27 大学対校	
北関東 5 大学対校／三浜駅伝／荒川駅伝	
国公立 27 大学対校駅伝／勝田全国マラソン	
ii) その他の主な競技会の結果	15
茨城県選手権／その他	
iii) その他の活動	16
協力審判員／宇都宮・千葉・群馬・高崎経済・埼玉・白鷗大学合同合宿	
III. 2020 年度シーズンの抱負	17
IV. 2020 年度活動予定	19
V. 卒業生・修了生より	20
VI. OB/OG 近況報告・現役部員へのメッセージ	28
VII. 記録集	38
茨城大学記録・男子／茨城大学記録・女子／2019 年度ランキング／対校戦順位一覧	
VIII. 部員名簿	43
編集後記・連絡先	44

I. 2019 年度シーズンを振り返って

主将反省

前主将 山形菜々子

わたしは 2018 年の 11 月に前主将の本田から主将を受け継ぎ、2019 年の 10 月 6 日に行われた北関東五大学対校戦をもって現主将の安達に引き継ぎました。

主将を受け継いだ当初は主将の役割が全く分からず、自分に務まるのか、1 年間この陸上競技部を良い方向に導けるのか、不安ばかりが募りました。恥ずかしながら、1、2 年生のころの自分は、ただこの組織に所属して好きな陸上競技をやるだけで、スタッフの皆さんがどのような仕事をし、部を運営していたのかを考えていませんでした。

実際にスタッフとなり、冬合宿の運営や各対校戦に向けた準備、主催大会の運営などを経験することで、部員一人一人が同じ方向に向かって活動できる環境を作ること、70 人近い部員をまとめることの難しさを、身をもって感じることができました。関東インカレ後の約 1 か月間、スタッフの活動を休止するなど、部員の皆さんには大変ご迷惑をおかけする時期もありました。わたし自身、その頃が一番辛い時期ではありましたが、先輩方から励ましの言葉をいただき、同期と話し合いを重ねることで乗り越えることができました。

各対校戦ではチームの目標を立てて戦いましたが、思うような結果の出ないシーズンとなりました。これは主将として、全員が目標に向かって戦い、それを達成しようと思えるような雰囲気を作れていなかったことが原因だと考えられます。スタッフとして、皆さんが陸上競技をしやすいように、競技力を高められるように、準備を重ねスムーズな運営に努めることは最低限やるべきことだと思っています。それを踏まえて、チームとしての結果が残せなかったのは、わたしが主将としての役割を果たせていなかったからです。至らぬ点ばかりでしたが、この反省を活かして、これからの茨城大学陸上競技部がよりよい組織となれるようにサポートしていきたいと思います。

主将という貴重な経験のできた 1 年間で、より意義のあるものとなるように「最後」の年を全力で戦い抜いていきます。

主務反省

前主務 木村香穂

昨年の北関東五大学対校戦で前主務の山本から引き継ぎ、一年間主務として運営に携わってきました。主務を務めるにあたってご支援頂いた皆様に、この場をお借りしてお礼申し上げます。本当にありがとうございました。

さて、主務としての一年間を振り返ると、冬合宿の運営が始まり、冬季を乗り越え、関カレを皮切りに 4 つの対校戦があり、目まぐるしく時が過ぎていきました。特に一大イベントであった関甲信の主催では、準備期間も含め半年以上の時間をかけて、一つの大会を作りあげていくという貴重な経験をすることができました。参加選手、審判員、補助員で千人を超える大会に携わる中で、主管大学主務に求められていることと私自身の力のギャップに苦勞する場面も数多くありましたが、多くの方々に助けて頂きながら乗り越えることができたと感じています。失敗することもありましたし、悩むこともありましたが、その中で培った経験と知識は次の世代へと受け継いでいくべきものだと考えています。

これからは最高学年として、後輩たちを支えると共に、最後にふさわしいシーズンにできるよう全力で取り組んで参ります。

短距離ブロックの反省

前短距離ブロック長 谷口寧那

今年度の短距離ブロックは、1年生3人を加え、総勢11人で活動してきました。

今シーズンの短距離ブロックは「全員自己ベスト更新」という目標を掲げ活動してきました。残念ながら全員が更新することはできませんでしたが、山本・小澤が自分の専門種目で自己ベストを更新したことは良かった点だと思います。また、滝本をはじめとした各対校戦での入賞者が出たことや國府田が準決勝に進出したことなど1・2年生の活躍が多くみられ、来シーズンが楽しみです。

一方、今シーズンの反省点として「怪我人が長く怪我を引きずってしまったこと」と「ブロック内の連携をうまくとれなかったこと」が主に挙げられます。ブロック長である私がお各々人によるケアや調整に任せすぎてしまい、怪我人のサポートとモチベーションの引き上げができませんでした。また、ブロックミーティングの開催やブロック員同士でアドバイスし合う機会をあまり設定しなかったため連携が希薄になってしまいました。月1回のブロックミーティングなどを開き、ブロック間のコミュニケーションをより大事にしていこうと思います。

10月から安達にブロック長を引き継ぎました。今まで以上にブロックの結束力を強め、短距離ブロックの競技力の底上げをできるように全力でサポートしていきます。

中長距離ブロックの反省

前中長距離ブロック長 前川凜太郎

本年度の中長距離ブロックは新たに1年生7人を加え総勢30名で活動してきました。シーズンを通しての反省としては、まず良かった点としてPB、UB更新者が半数にあたる15名の部員が記録を更新することができました。また茨城県選手権でも5種目で10名出場し、昨年度よりも茨城県選手権標準を突破するブロック員を増やすことができました。他にも昨年度は箱根駅伝予選会標準突破者が4名であったのに対し、出場こそは叶いませんでしたが今年度は9名のブロック員が標準を突破しました。これらのことからチームとしての底上げができたのではないかと思います。しかし一方で、男女ともに対校戦において昨年度と同様にエース頼みになってしまったことや、練習の雰囲気作りのところでブロック全体で主体的に練習に取り組むような雰囲気を作ることができなかったこと、箱根駅伝予選会標準突破のプレッシャーをかけすぎてしまったことが、良くなかった点としてあげられます。これらの課題は来年度も大きな課題として残ると思うので、少しでも改善していけるようにブロック全体で話し合っていきたいと思っています。

10月より金子に中長ブロック長、中原に中長女子パート長を引き継ぎました。自身が経験したことや反省を生かして、今後サポートに徹していきたいと思います。

跳躍ブロックの反省

前跳躍ブロック長 池田風香

今年度は1年次の小滝、中野、3年次の住田が加わり、総勢16名で活動しました。

今シーズンは走力・バネが向上した人が多く見られ、大幅な自己ベスト更新、対校戦で自己ベストで優勝など、4年次の素晴らしい活躍も見られました。その理由としては、2月までブロック長を務めた高田のプライオメトリクストレーニングを中心とした冬季練習によるものだと思います。今まで苦手意識のあるブロック員が多かったトレーニングを積極的に取り入れることで一人一人が昨シーズンよりもレベルアップ出来たのではないのでしょうか。また、怪我人が少なかったことも良かった点です。

対校戦が立て続けにある期間は、それぞれの試合で見つけた反省点や改善策を次の対校戦までに修正しきれなかったことが反省点です。また、部全体への貢献が足りなかったように思います。全体応援に積極的に参加できなかったこと、冬合宿で学んだドリルをブロック内だけで完結させてしまったことが反省点であります。

10月よりブロック長を藤澤に引き継ぎました。来シーズンは今よりさらにレベルアップしたブロックになるよう、今回の反省を活かしながら支えていきたいと思っています。

投擲ブロックの反省

前投擲ブロック長 島田夏純

本年度は諸事情により2月に石井からブロック長から引き継ぎ、再度ブロック長として活動を行った。

新たに鈴木と野本の2名が加わったが、依然として6名というとても少ない人数で活動してきた。ブロック員は少ないが各々が存在感を出し、投擲ブロックとしてチームに貢献することができたと思う。しかし、昨年に引き続き自己ベストを出したものはおらず、怪我人を続出させてしまったことが反省点である。

現在は、ブロック長を石井に再度引き継いで活動している。怪我人や授業の影響で練習に参加できないブロック員もいるので、メンバー内でしっかりコミュニケーションを取り合いながら日々の練習に取り組むことで、来年度こそは自己ベストが続出するブロックになることを祈っている。

マネージャーブロックの反省

前マネージャーブロック長 木村香穂

今年度は鬼沢と奈良を加え、総勢4人で活動してきました。4人という人数自体は昨年度と変わりません。しかし、今シーズンのマネージャーブロックを評価するにあたって重要視したいのは、4人のうち2人が1年生であるという点です。昨シーズンは優秀な4年生が2人おり、彼女たちはどんなメニューでも、どんな天候の中であっても安定してマネジメントする力をもっていました。「これらは4年という時間の中で培われたものであって…」と考えていたのですが、今年の1年生2人は意欲的に活動し、選手ともコミュニケーションをとり、確実にシーズンの中で力を高めていきました。今シーズンのマネージャーブロックは、1年生2人の成長があってこそその連携や働きができたと評価しています。また、意欲的に学ぶ姿に感化され、ブロックとしても成長できたように感じています。

陸上競技は記録、数字でジャッジされるスポーツです。だからこそ、練習時のタイム計測や記録測定から正確さが求められると感じています。マネージャーブロックから「強くなる」という意識づくりをして、良い雰囲気の中、練習してもらえたらと考えて練習に取り組んでいます。

今後は1年の鬼沢がブロック長を務めることとなります。今シーズン積み上げてきたものを無駄にせず、選手のために、私達もブロックとして成長していける1年にしたいと思います。

日立ブロックの反省

前日立ブロック長 牧原大信

今年度日立ブロックは1、2年生の4人を加えた計14名で活動してきました。今シーズンの記録を振り返るとサブ種目も含めての自己ベスト更新は5人、大会の方では関東インカレに3人出場、27大学対校に2人入賞という結果になり、上級生を中心に活躍ができたと思います。

日立ブロックはほとんどの日を各自練習としてとりくんでいて、そのメリットを生かし自分で課題をみつけ練習をする人もいましたが、半数近くの人はその各自練習をオフとしてしまっていて継続的な練習ができてないといった人もいました。継続して練習をするためにモチベーションを保つことが重要なので、各自練習の中でも競技場にいったら誰かが練習しているという環境を作ってお互いに意識を高めあっていけるようなブロックになれるよう到来年度はブロック長ではなくても上級生としてサポートしていきたいです。また、今年度は日立ミーティングが行えなかったので来年度は日立ブロックの練習の参加率をより良くするためにも定期的に行って仲を深められるようにしていきたいです。

Ⅱ. 2019 年度活動報告

2019 年度活動報告

日程	大会名	場所
5/23～26	第 97 回関東学生陸上競技対校選手権大会(関東インカレ)	相模原ギオンスタジアム(神奈川)
6/7～9	2019 日本学生陸上競技個人選手権大会	Shonan BMW スタジアム平塚(神奈川)
7/5～7	第 74 回茨城県陸上競技選手権大会	笠松運動公園陸上競技場(茨城)
8/11	第 54 回千葉大学茨城大学対校陸上競技定期戦	千葉県総合スポーツセンター陸上競技場(千葉)
8/20～21	第 68 回関東甲信越大学体育大会	笠松運動公園陸上競技場(茨城)
8/23～25	第 92 回関東陸上競技選手権大会	正田醤油スタジアム群馬(群馬)
8/24～25	第 52 回関東理工系学生対校陸上競技大会	鴻巣市立陸上競技場(埼玉)
9/12～15	第 88 回日本学生陸上競技対校選手権大会	岐阜メモリアルセンター長良川競技場(岐阜)
9/20～22	第 30 回関東学生新人陸上競技選手権大会	相模原ギオンスタジアム(神奈川)
9/22～24	第 34 回国公立 27 大学対校陸上競技大会	上尾運動公園陸上競技場(埼玉)
9/30	第 24 回関東大学女子駅伝対校選手権大会	印西市千葉ニュータウン(千葉)
10/4～8	第 74 回国民体育大会	9.98 スタジアム(福井)
10/6	第 70 回北関東五大学対校陸上競技大会	栃木県総合運動公園(栃木)
12/1	第 74 回三浜駅伝競走大会	ひたちなか(那珂湊)
12/21～22	宇都宮・千葉・群馬・高崎経済・埼玉・白鷗大学合同合宿	阿字ヶ浦海岸
1/26	第 68 回勝田全国マラソン	ひたちなか
2/9	第 20 回荒川河川敷大学対校駅伝競走大会	荒川河川敷(東京)
2/22	第 17 回国公立 27 大学対校駅伝大会	熊谷スポーツ文化公園(埼玉)

i) 大会後記

第 97 回関東学生陸上競技対校選手権大会

(2019/5/23~26 相模原ギオンスタジアム：神奈川)

本年度の関東インカレは、男子 4 名、女子 3 名と男女リレーメンバーが出場し、4 年次の島田がやり投げで 8 位に入賞しました。しかし、昨年度に比べて出場するメンバーが少なくなってしまう、思うように力を発揮できない選手も多かったように思います。

来年度は、標準切りを目指す選手が多いと思うので、冬季練習をしっかりと行い、多くの選手が標準記録を突破し、入賞を目指して部全体で切磋琢磨していきたいです。(文責：島田夏純)

関東インカレ結果(出場者)

種目	名前	記録	順位
男子 110mH 予選	住田 光駿	15.01 (+3.0)	
男子 3 部 3000mSC 決勝	小野 隼太	9.18.85	1 位
男子 3 部 ハーフマラソン 決勝	小野 隼太	71.09	
男子 4×400mR 予選	佐々木・石崎・中島(佑)・中島(康)	3.27.49	
男子 棒高跳 決勝	小谷野 陽平	4m30	
男子 3 部 棒高跳 決勝	木内 智也	4m40	
女子 4×100mR 予選	神原・笹崎・谷口・藤澤	51.24	
女子 4×400mR 予選	笹崎・神原・山本(紗)・谷口	4.13.73	
女子 棒高跳 決勝	池田 風香	3m40	
女子 円盤投 決勝	山形 菜々子	38m32	
女子 やり投 決勝	島田 夏純	48m25	8 位



第54回千葉大学茨城大学陸上競技大会

(2019/8/11 千葉県総合スポーツセンター陸上競技場：千葉)

本大会も千葉大学主催で行われました。男女総合優勝を目標に挑むなか、優勝種目が女子6種目、男子1種目、自己ベスト更新者が4名と例年に比べ少ない結果となりました。またケガや体調不良による棄権も目立ち、得点の取りこぼしもありました。多くの種目で千葉大学との差を見せつけられ、チームや個人の課題が浮き彫りとなった試合でした。そんな中でも、チームでの応援は声を掛け合いながら協力してできました。反省点も多く出たので、今後活かしていきます。

来年度の開催については現在検計中でありますが、これからも国公立大学同士、切磋琢磨し合って互いに競技力向上を目指していけたらと思います。(文責：山形菜々子)

千葉対校結果(優勝者)

種目	氏名	記録
男子 走高跳	小沼 祐希	1m90
女子 1500m	大塚 千穂	4:59.86
女子 100mH	藤澤 真由	15.41(+0.8)
女子 走高跳	芝崎 祐美	1m55
女子 棒高跳	池田 風香	3m40
女子 円盤投げ	山形 菜々子	40m20
女子 砲丸投	山形 菜々子	10m75
女子 やり投	島田 夏純	48m86



第 68 回関東甲信越大学体育大会

(2019/8/20～21 笠松運動公園陸上競技場：茨城)

第 68 回関東甲信越大学体育大会は笠松運動公園陸上競技場で開催されました。本大会は茨城大学が主催の大会であり、運営を行いながらの大会となりました。

まず、運営面では去年の北関東 5 大学の主催もあり、反省点と去年の経験を活かすことができた大会でした。また、半年以上も前から、この大会に向けての全体ミーティングを重ね、数多くのスタッフミーティングを開き、相談を密にしていたおかげで、役員の方からお褒めの言葉をいただくほど円滑に大会運営を行うことができました。

次に、競技結果ですが、女子フィールドでは 3 位入賞をすることができました。しかし、総合結果で見ると男子 6 位、女子 4 位と、3 位以内入賞はできませんでした。地元の利を活かすことができず、自己ベスト出した人も少なく悔しい結果となりました。来年は、男子女子共に総合 3 位以内の結果を出してくれることを期待します。(文責：小谷野陽平)

関甲信結果(入賞者)

種目	記録	氏名	順位
男子 100m	10.87(+0.9)	滝本 康生	2 位
男子 200m	22.37(+0.5)	滝本 康生	7 位
男子 110mH	15.17(0.0)	住田 光駿	4 位
男子 3000mSC	9:44.66	中島 康平	4 位
男子 1500m	4:17.88	前川 凜太郎	7 位
男子 4×100mR	44.59	中島(太)・滝本・安達・石崎	6 位
男子 走高跳	1m95	小沼 祐希	3 位
男子 棒高跳	4m50	小谷野 陽平	1 位
	4m00	小滝 丈慈	3 位
男子 走幅跳	6m80(+1.5)	石崎 浩太郎	6 位
	6m67(+1.6)	小林 洋大	8 位
男子 三段跳	14m10(+2.2)	小林 洋大	6 位
女子 1500m	4:50.40	大塚 千穂	2 位
女子 5000m	18:35.19	大塚 千穂	2 位
	18:44.84	小林 亜由佳	3 位
女子 100mH	17.81(+1.1)	関口 りょう	6 位
女子 400mH	1:08.08	山本 紗生	5 位
	19:28.85	大塚 千穂	6 位
女子 4×100mR	51.18	國府田・芝崎・谷口・藤澤	5 位
女子 4×400mR	4:15.20	笹崎・山本・池田・関口	6 位
女子 走高跳	1m60	芝崎 祐美	1 位
女子 砲丸投	10m42	鈴木 万裕	6 位
	10m33	山形 菜々子	7 位
女子 ハンマー投	40m97	山形 菜々子	2 位
	32m17	野本 菜奈	8 位
女子 やり投	46m08	島田 夏純	2 位
	39m35	鈴木 万裕	5 位

第 34 回国公立 27 大学対校陸上競技大会

(2019/9/22~24 上尾運動公園陸上競技場：埼玉)

今年度の 27 大学対校戦は、埼玉県の上尾運動公園陸上競技場にて行われました。順位においては、女子フィールドでのみ第 2 位と入賞を果たすことができました。今大会の優勝者は 3 名、入賞者は 15 名であり、また、同一人物の入賞が目立ちます。このように、様々な種目で他大学と戦う土俵に立てていないのが現状です。競技面以外にも改善できる点はたくさんあると思うので、来年度は、男女ともに入賞を果たせるよう、一丸となって前向きに日々の練習に取り組み、一体感のあるチームを目指していきます。(文責：芝崎祐美)

27 大学対校結果(入賞者)

種目	記録	氏名	順位
男子 5000m	15. 11. 22	小野 隼太	3 位
男子 10000m	31. 49. 51	小野 隼太	2 位
男子 3000mSC	9. 23. 60	小野 隼太	3 位
男子 棒高跳	4m60	木内 智也	2 位
男子 棒高跳	4m50	小谷野 陽平	3 位
女子 1500m	4. 59. 74	大塚 千穂	7 位
女子 5000m	18. 29. 74	小林 亜由佳	6 位
女子 100mH	15. 21 (+2. 0)	藤澤 真由	7 位
女子 走高跳	1m65	芝崎 祐美	1 位
女子 棒高跳	3m40	池田 風香	1 位
女子 砲丸投	9m86	山形 菜々子	3 位
女子 円盤投	39m19	山形 菜々子	1 位
女子 ハンマー投	24m56	野本 菜奈	7 位
女子 やり投	45m74	島田 夏純	3 位
女子 やり投	41m12	鈴木 万裕	5 位
女子 七種競技	3515 点	神原 彩花	8 位



第 70 回北関東五大学対校陸上競技大会

(2019/10/6 栃木県総合運動公園：栃木)

今年度の北関東五大学対校陸上競技大会は、栃木県総合運動公園陸上競技場にて開催されました。今年度の対校順位は男子総合4位、女子総合2位でした。男女ともに思うような結果を残せず悔しい結果となりました。このような結果を招いた主な要因としては、優勝者の数が少なかったことが挙げられるでしょう。男子はフィールドで1名、女子はトラックで2名とフィールドで1名が優勝しましたが、そのほかの競技では他大学の選手に得点を奪われました。ほかにも活躍している選手はいましたが、全体的には他大学の選手に圧倒されていました。来年は今回の成績を上回れるように日々精進できればと思います。(文責：小沼祐希)

北関東後大学対校結果(優勝者)

種目	記録	氏名
女子 100mH	16.09(-1.9)	藤澤 真由
女子 400mH	67.74	山本 紗生
女子 ハンマー投	26m28	山形 菜々子
女子 やり投	46m02	島田 夏純



第 74 回三浜駅伝

(2019/12/01 那珂湊)

12月1日に那珂湊港を発着点にして三浜駅伝が行われ、男子3チーム、女子1チームの計4チームが出場しました。

一般男子1部において男子Aチームは1位、総合優勝することができました。一般男子2部に参加した男子Cチームは1位、男子Bチームは3位という結果でした。また、女子は一般女子の部で優勝することができました。

4年生、院2年生が卒業してからも、さらに記録を伸ばしていけるよう、練習に取り組んで行って欲しいと思います。(文責：山本麻友子)

三浜駅伝結果(33.9km) A チーム 一般男子一部 1 位 総合 1 位

	1区(6.1km)	2区(7.5km)	3区(3.3km)	4区(6.8km)	5区(5.0km)	6区(5.7km)
氏名	中島 康平	小野 隼太	前川 凜太郎	北條 大地	金子 暖慈	伊藤 裕紀
記録	18.56	22.48	9.50	21.59	15.52	17.31
順位	(区間1位)	(区間2位)	(区間1位)	(区間2位)	(区間1位)	(区間1位)
総合	18.56(1位)	41.44(1位)	51.34(1位)	1:13.33(1位)	1:29.25(1位)	1:46.56(1位)

B チーム 一般男子二部 3 位

	1区(6.1km)	2区(7.5km)	3区(3.3km)	4区(6.8km)	5区(5.0km)	6区(5.7km)
氏名	小久井 健将	平山 広大	坂根 領斗	下山 静樹	中島 佑介	本田 峻
記録	19.04	25.27	10.48	23.40	18.10	18.45
順位	(区間3位)	(区間8位)	(区間3位)	(区間6位)	(区間5位)	(区間2位)
総合	19.04(3位)	44.31(5位)	55.19(3位)	1:18.59(3位)	1:37.09(4位)	1:55.54(3位)

C チーム 一般男子二部 1 位

	1区(6.1km)	2区(7.5km)	3区(3.3km)	4区(6.8km)	5区(5.0km)	6区(5.7km)
氏名	牧原 大信	小堀 優太	古川 裕隆	小野瀬 樹	小磯 裕人	小林 未知
記録	18.55	24.17	10.26	22.29	17.13	18.49
順位	(区間2位)	(区間4位)	(区間1位)	(区間3位)	(区間5位)	(区間4位)
総合	18.55(2位)	43.12(1位)	53.38(1位)	1:16.07(1位)	1:33.20(4位)	1:52.09(1位)

三浜駅伝結果(20.2km) 一般女子 1 位

	1区(6.2km)	2区(5.1km)	3区(3.7km)	4区(1.9km)	5区(3.1km)
氏名	大塚 千穂	小林 亜由佳	山本 麻友子	関口 りょう	中原 千尋
記録	22.23	18.48	14.25	7.41	11.18
順位	区間2位	区間1位	区間1位	区間1位	区間1位
総合	22.23(2位)	41.11(1位)	55.36(1位)	1:03.17(1位)	1:14.35(1位)

第 20 回荒川河川敷大学対校駅伝競走大会

(2020/2/9 荒川河川敷：東京)

第 20 回荒川河川敷大学対校駅伝競走大会には、対校男子 1 チーム、オープン男子 1 チームが出場しました。今大会は台風の影響で時期を例年より遅らせての開催となりました。

結果は対校男子の部 5 位、オープン男子の部 2 位でした。タイムは強風の影響もあり昨年度よりも悪かったですが順位は近年で最高の結果となりました。女子は怪我などもあり人数不足のため棄権となってしまいました。連覇が途切れてしまいましたが、男女ともに来年度より良い結果を残すことができるように練習に取り組んでほしいと思います。(文責：中島康平)

荒川駅伝結果(42.195km) 対校男子 総合 5 位

	1 区(10km)	2 区(3km)	3 区(8km)	4 区(8km)	5 区(5km)	6 区(8.195km)
氏名	小野 隼太	小久井 健将	中島 康平	金子 暖慈	伊藤 裕紀	前川 凜太郎
区間	31.37	9.09	26.24	26.06	16.43	27.01
順位	(区間 6 位)	(区間 3 位)	(区間 6 位)	(区間 6 位)	(区間 6 位)	(区間 4 位)
総合	31.37(6 位)	40.46(6 位)	1:07.10 (5 位)	1:33.16(5 位)	1:49.59(5 位)	2:17.00(5 位)

オープン 総合 2 位

	1 区(10km)	2 区(3km)	3 区(8km)	4 区(8km)	5 区(5km)	6 区(8.195km)
氏名	小堀 優太	小野瀬 樹	牧原 大信	古川 裕隆	平山 広大	小林 未知
区間	33.47	9.39	27.16	27.03	17.06	29.00
順位	(区間 5 位)	(区間 1 位)	(区間 2 位)	(区間 2 位)	(区間 4 位)	(区間 5 位)
総合	33.47(5 位)	43.26(3 位)	1:10.42(2 位)	1:37.45(2 位)	1:54.51(2 位)	2:23.51(2 位)



第 17 回国公立 27 大学対校駅伝大会

(2020/2/22 熊谷スポーツ文化公園 : 埼玉)

第 17 回国公立 27 大学対校駅伝大会には、男女共に対校 1 チーム、そしてオープンには 2 チームが出場しました。例年よりも開催時期が遅くなったことや、感染症の流行により開催が危ぶまれましたが、運営に関わる方々のご尽力により出走することができ、心から感謝いたします。

結果としては、対校男子は総合 4 位で入賞でした。中長男子はエースの小野を筆頭に、個々の走力が上がっており、今シーズンの駅伝大会において好成績を残し、集大成となる今大会でも近年で最高の結果を残すことができました。対校女子は総合 7 位でした。怪我人や人数の減少により他ブロックの力を借りての出場となりました。4 年生の引退によりさらに人数が減少してしまいましたが、来シーズンはさらに良い成績が残せるように頑張ってください。

また、対校男子では 4 区の金子、対校女子では 2 区の中原が区間賞を獲得しました。中長ブロックを引っ張る存在である 2 人がこのように結果を残したことは、来シーズンの中長ブロック、部全体にも良い影響を与えたいと思います。今後の後輩たちの活躍を祈っております。(文責：大塚千穂)

27 大駅伝結果(38.51km) 対校男子 総合 4 位

	1 区(9.85 km)	2 区(3.12 km)	3 区(7.57 km)	4 区(5.0 km)	5 区(5.0 km)	6 区(8.00 km)
氏名	小野 隼太	小久井 健将	中島 康平	金子 暖慈	前川 凜太郎	北條 大地
区間	29.41	9.23	24.25	15.17	15.42	24.46
順位	(区間 4 位)	(区間 4 位)	(区間 12 位)	(区間 1 位)	(区間 5 位)	(区間 2 位)
総合	29.41(4 位)	39.04(4 位)	1:03.29(5 位)	1:18.46(5 位)	1:34.28(4 位)	1:59.14(4 位)

オープン A 茨城大学 B

	1 区(9.85 km)	2 区(3.12 km)	3 区(7.57 km)	4 区(5.0 km)	5 区(5.0 km)	6 区(8.00 km)
氏名	伊藤 裕紀	平山 広大	古川 裕隆	牧原 大信	小野瀬 樹	小堀 優太
区間	33.52	10.05	25.17	16.17	16.31	26.15
総合	33.52	43.57	1:09.14	1:25.31	1:42.02	2:08.17

27 大駅伝結果(16.24km) 対校女子 総合 7 位

	1 区(5.0 km)	2 区(3.12 km)	3 区(3.12 km)	4 区(5.0 km)
氏名	大塚 千穂	中原 千尋	山本 紗生	山本 麻友子
区間	18.04	11.22	13.49	19.53
順位	(区間 4 位)	(区間 1 位)	(区間 11 位)	(区間 9 位)
総合	18.04(4 位)	29.26(2 位)	43.15(7 位)	1:03.08(7 位)

オープン B 茨城大学 C

	1 区(5.0 km)	2 区(3.12 km)	3 区(3.12 km)	4 区(5.0 km)
氏名	小谷野 陽平	小沼 祐希	島田 夏純	中島 佑介
区間	20.01	13.25	15.59	23.00
総合	20.01	33.26	49.25	1:12.25

第 68 回勝田全国マラソン

(2020/1/26 ひたちなか)

1月26日に第68回勝田全国マラソンが開催されました。院2年次、4年次がフルマラソンに、中長距離のメンバーが10kmに出場しました。当日は雪や雨の予報が出ており、悪天候が懸念されていましたが、雪や雨は降らず、時折太陽が顔を見せるなど、良いコンディションのもと走ることができました。地域の方々による沿道からの応援や、5kmごとの部員からの応援を力に変えて、懸命にゴールを目指しました。関門などの関係で全員がゴールすることはできませんでしたが、各々がベストを尽くして走ることができました。

42.195kmという長丁場の中で足が痛くなり、止めたいと思っても走り続けることができたのは5kmごとに待っていてくれる部員たちと沿道の方々の温かい応援があったからです。支えてくれる方々がいることの有難さを感じる大会となりました。(文責：片見恵都)

勝田全国マラソン結果

男子マラソン 39歳以下の部(2533人中)					
氏名	記録	順位	氏名	記録	順位
小野 隼太(M2)	2:31.11	26位	空家 弘樹(M2)	4:42.38	1717位
伊藤 裕紀(4)	2:40.02	73位	小谷野 陽平(4)	5:32.55	2242位
中島 康平(4)	2:45.59	124位	小沼 祐希(4)		完走
中里 純也(4)	2:56.35	265位			
本田 峻(4)	3:34.13	828位			
中島 佑介(4)	4:12.19	1383位			
女子マラソン 39歳以下の部(370人中)					
大塚 千穂(4)	3:34.13	49位	島田 夏純(4)		完走
山本 麻友子(4)	4:05.16	110位			
片見 恵都(4)	5:47.53	315位			
男子10km 39歳以下の部(1077人中)					
前川 凜太郎(3)	32.01	20位	下山 静樹(1)	35.03	78位
小野瀬 樹(1)	34.30	66位	小磯 裕人(2)	35.28	86位
牧原 大信(3)	34.58	74位			



ii) その他の主な競技会の結果

茨城県選手権(2019) 8位入賞者

種目	氏名	記録	順位
男子 100m	滝本 康生	10.86(+1.8)	7位
男子 1500m	小野 隼太	4:00.22	7位
男子 5000m	小野 隼太	15:19.93	7位
男子 110mH	住田 光駿	15.09(+1.9)	2位
男子 3000mSC	小野 隼太	9:22.87	1位
男子 4×100mR	中島・滝本・小林洋・住田	43.24	8位
男子走幅跳	石崎 浩太郎	6m85(+2.6)	5位
男子三段跳	木内 祥太	13m86(+4.5)	8位
男子棒高跳	小谷野 陽平	4m60	5位
	木内 智也	4m60	6位
女子 5000m	大塚 千穂	18:29.41	6位
女子 400mH	山本 紗生	1:08.81	7位
女子 4×100mR	神原・芝崎・谷口・山本	51.47	7位
女子三段跳	藤澤 真由	11m07(+5.2)	6位
女子走高跳	芝崎 祐美	1m60	2位
女子棒高跳	池田 風香	3m20	2位
女子やり投	鈴木 万裕	39m08	8位
女子七種	神原 彩花	3521点	2位
	関口 りょう	3019点	4位

その他の競技会(入賞者)

大会名	日時	種目	氏名	記録	順位
青森県選手権	7/6	3000mSC	中島 康平	9:42.03	2位

iii) その他の活動

協力審判員

茨城大学陸上競技部は、競技者として活動するだけでなく、協力審判員としても陸上競技に携わっています。協力審判員としての活動を通して、大会の裏方の役割を理解し、その後の陸上競技に役立てることができました。今年度行われました、第68回関東甲信越大学体育大会では茨城大学が主催となり大会運営を行いました。本大会を成功させるため、事前にたくさんの記録会に審判員として参加し大会運営に関する多くのことを勉強させていただきました。主催を担う経験を通して、大会運営の難しさや支えてくださる方々のありがたみを痛感しました。この貴重な経験を活かし、大会を支えていただいている皆様への感謝の気持ちを忘れることなく、協力審判員としても陸上競技に携わりながら、陸上競技に取り組んでいきたいと思っております。(文責：笹崎美公)

主な審判員活動の内容

跳躍審判、投てき審判、監察員、周回記録員、風力計測員、写真判定員、記録員、競技者係、出発係、スターター・リコーラー

2018年度審判補助員活動一覧

月日	大会名
5/3	県中学記録会
6/2	県中学記録会
6/8	県中学記録会
6/9	日立記録会
6/14～6/17	北・南関東高校総体
6/22	全国小学生陸上競技交流大会茨城県選考会
6/29～6/30	茨城県中学通信
7/5～7/7	茨城県選手権
7/11～7/12	茨城県中学総体
9/1	日立記録会
10/12～10/14	いきいき茨城ゆめ大会
10/27	水戸黄門漫遊マラソン

Ⅲ. 2020 年度シーズンの抱負

主将抱負

主将 安達宗次郎

競技力もリーダーシップもまだまだ未熟な自分ではありますが、少しでも茨城大学陸上部の競技力向上に役立てるよう努力し、部員とともに試行錯誤していきたいと思っています。俯瞰的な視野を持ち、臨機応変に現状を把握して、的確な意見を出せる。今の自分に最も足りないところでもありますが、考えながら成長していきたいと思っています。今年の部のスローガン「One for all, all for one」にもありますが、みんなで一丸となって対校戦に挑む姿勢を強く持ち、日々の部活に取り組んでいきたいと思っています。至らないところも多いと思いますが、よろしくお願いします。

主務抱負

主務 山本紗生

昨年の北関東五大学対校戦で前主務の木村香穂から引き継ぎ、主務をやらせていただくことになりました。主務になり3ヶ月ほど経ちましたが失敗ばかりの日々です。既に先生方や部員の皆さんにたくさんの迷惑をかけてしまいました。今まで部活を牽引していた先輩方を改めてすごいと感じました。これからシーズンへと突入していきます。まだまだ未熟な部分ばかりですが主務としての自覚と責任をもち、部が円滑に活動できるよう努めていきます。そして競技力向上を念頭に、仲間の喜びを自分のことのように喜ぶことができるようなチームにしていきたいと思っています。1年間宜しくお願いします。

短距離ブロックの抱負

短距離ブロック長 安達宗次郎

昨シーズンを振り返ると、我々短距離ブロックの選手は対校戦で得点を稼ぐどころか自身のベスト記録を更新することができた選手すらほとんどいませんでした。

原因として考えられるのは、怪我の多さと、各選手の課題克服に対する意識の欠如だと考えています。課された練習メニューをこなすだけでなく、進歩するために何が足りないのか、個々人でよく考え取り入れること。個人競技としての陸上短距離にはそういう能力が不可欠だと思っています。

今シーズン、私がブロック長として重きを置きたいことは、自分の今までの記録を超えることです。今の実力のままでは対校戦で戦えないことが明白な以上、まず打ち勝つべき相手は自分に他ならないと思います。そのために私にできることは、部員の向上心を駆り立てるような雰囲気作りです。具体的には、練習中きつい時こそ声を出し、互いを鼓舞することです。みんなで強くなるブロックを目指していきたいです。

中長距離ブロック長の抱負

中長距離ブロック長 金子暖慈

今年度は、昨年まで中長距離ブロックのエース級の選手が卒業し、総合的な力の低下が懸念されますが、冬季の間に全体としてのレベルが上がってきています。エース級の選手に頼り切らない、全員で戦っていけるチームになっていけると考えています。1番人数が多いブロックでもありますし、実力がとびぬけて高い選手というのもない状況であるため、切磋琢磨しあい、対校戦や対校駅伝での上位入賞、箱根駅伝予選会出場を達成したいです。

跳躍ブロックの抱負

跳躍ブロック長 藤澤真由

跳躍ブロックは、全員自己ベスト更新を目標に今シーズン活動していきます。冬季練習では、多様な動きを取り入れたり、怪我をしない身体づくりをしたりして、土台を作ってきたつもりです。今後は、さらに技術に磨きをかけていきます。跳躍ブロックは、アットホームな雰囲気、団結力があります。このいい雰囲気をブロック内に留めず、全体に広げていき、部を引っ張って行けるブロックにしたいです！

投擲ブロックの抱負

投擲ブロック長 石井達之

今年のブロックのスローガンは「let's think」という事で、ブロック員1人1人が自分で競技に関して研究し、お互いを刺激しあったりする事で結果的に強い投擲ブロックになれたらなと思っています。昨シーズンは怪我がとても目立ったので怪我をしない体づくり、体力作りをストイックに取り組みたいです。

ブロック長としては力不足ですが、ブロック一丸となって大会で記録を残せるように頑張りたいです。

マネージャーブロックの抱負

マネージャーブロック長 鬼沢美結子

今年のマネージャーブロックは、昨年と比べて全員そろっての練習が難しくなってしまうと考えられます。しかし、昨年と変わることなくお互いに補い合い、支え合うことのできるブロックでありたいです。また、選手との積極的なコミュニケーションやマッサージ技術の向上など、選手をサポートするための努力を惜しまず活動していきます。活動期間が短く頼りないブロック長ではありますが、自分のできることを精一杯取り組んでいきたいです。1年間よろしくお願ひ致します。

日立ブロックの抱負

日立ブロック長 小林洋大

自らで練習時間、メニューを考え、結果を残す。そのサイクルが日立ブロックのスタイルだと思います。また、日立ブロックには力のある選手が多くいます。その競技力をもって、水戸、阿見ブロックの選手を圧倒し、“日立が茨大を引っ張っている”と言われるくらい結果を残すことを本ブロックの抱負としたいと思います。

IV. 2020 年度活動予定

2020 年度活動予定

日程	大会名	場所
5/	第 99 回関東学生陸上競技対校選手権大会	未定
6/5～7	2020 日本学生陸上競技個人選手権大会	Shonan BMW スタジアム平塚(神奈川)
6/25～28	第 104 回日本陸上競技選手権大会	ヤンマースタジアム長居(大阪)
7/3～5	第 75 回茨城県陸上競技選手権大会	笠松運動公園陸上競技場(茨城)
8/	第 93 回関東陸上競技選手権大会	未定
9/10～13	第 89 回日本学生陸上競技対校選手権大会(日本インカレ)	デンカビッグスワンスタジアム(新潟)
9/	第 52 回関東理工系学生対校陸上競技大会	鴻巣市立陸上競技場(埼玉)
9/	第 31 回関東学生新人陸上競技選手権大会	未定
9/22～24	第 35 回国公立 27 大学対校陸上競技大会	上尾運動公園陸上競技場(埼玉)
9/	第 26 回関東大学女子駅伝対校選手権大会	印西市千葉ニュータウン(千葉)
10/9～13	第 75 回国民体育大会	白波スタジアム(鹿児島)
10/	第 97 回東京箱根間往復大学駅伝競走	昭和記念公園(立川)
11/7	第 71 回北関東五大学対校陸上競技大会	正田醤油スタジアム(群馬)
12/	第 75 回三浜駅伝競走大会	ひたちなか(那珂湊)
12/	第 21 回荒川河川敷大学対校駅伝競走大会	荒川河川敷(北上)
12/	宇都宮・千葉・群馬・高崎経済大学合同合宿	阿字ヶ浦海岸
1/31	第 69 回勝田全国マラソン	ひたちなか
2/20	第 18 回国公立 27 大学対校駅伝大会	熊谷スポーツ文化公園(埼玉)
3/	第 30 回楮川駅伝競走大会	楮川ダム(水戸)
3/	関東学連春季オープン陸上競技会	未定

V. 卒業生・修了生より

小野隼太

修論の完結と陸上部の引退をほぼ同時に迎え、一息付いたところでこの文章を書き始めました。自分の知らない未来の部員の皆さんも読むかもしれないので、そのつもりで書きます。

茨城大学陸上部の活動には基本理念があります。「競技力向上を通じて人間的成長を図る」ことです。大学を卒業して社会に出ても、競技力だけで活躍し続けることはできません。しかし陸上競技、或いは部活動と向き合っ、じっくり時間をかけたからこそ得たものは、社会に出る時に強みになると思います。いつか皆さんが部を離れる時に部活動を通して得たものを、自信を持って語って欲しいな、と願っています。

自分が6年間の活動を通して感じたことは沢山あります。走ることを通して多くの人達と出会えたこと。組織を動かすことの難しさ。多くの人達の支えがあつて競技を続けられること。記録を突破した時、勝負に勝った時の達成感。そしてどんなに頑張っても報われないことがあること。上手くいったことも、失敗したことも、きっとこれから先の人生、どこかで役に立つのでしょうか。そう信じています。

部は引退しますが、これからも個人的に走りたいと思っています。いつか対校戦やレース等で皆さんにお会いできたら嬉しいです。その瞬間を楽しみに走り続けたいですね。

上地先生、渡邊先生をはじめ、先輩方や同期、部員の皆さんには本当にお世話になりました。6年間ありがとうございました。

理工学研究科/理学専攻/中長距離

3000mSC・9'06"71/5000m・14'30"75/10000m・30'09"21



空家弘樹 『6年間で振り返って』

はじめに気づいたら6年間あつというまに終わってしまったというのが正直な感想です。入学当初は100mを10秒台で走れたらいいなという漠然な目標を持って入部しました。大学の陸上部では学科に体育科があることから高校時代と比較しても競技力の高い選手が多いことや練習メニューの強度が高いなと感じていて、1年の頃はがむしゃらに練習についていくことで精一杯でした。2年生からは日立キャンパスへ移動があり平日は一人で練習することが増えましたが、自分なりに考えて練習メニューを調節することで怪我のリスクも回避しつつ練習を積むことができました。その結果、自己ベストの更新や4継で全国大会出場、個人で関東IC出場という経験をする事ができました。



その後、大学4年から大学院の3年間は研究活動や就職活動など別のことに優先順位を置いていたことで練習時間の減少の要因もあり自己ベストの更新をすることはできませんでした。学部3年のときまでは競技力向上にしか興味がなかったですが、後半の3年間はいろいろと忙しい時間の合間に気づいたら競技場に足を運び、走っていたりと自分が純粹に走ることが好きなのだなと気づくことができる時間になりました。なので、おそらくですが社会人になっても細々と陸上競技は続けてしまうと思います。

最後になりますが、6年間お世話になった上地先生、渡邊先生、同期や先輩後輩の皆様、本当にありがとうございました。そして、今後の茨城大学陸上競技部の益々の発展、ご活躍を心から願っています。

理工学研究科/機械システム工学専攻/短距離

100m・10.83 (+1.2) /200m・21.95 (+1.5)

伊藤裕紀 「4年間を振り返って」

私は昨日（2020/2/18）に卒論発表会を終え、数日後の27大学対抗駅伝を控えるのみとなりました。今になって最高の4年間を過ごせた自分が本当に幸せ者だと感じております。ここまで陸上を続けることができたのは先生方と陸上部の皆様、家族の支えがあったからです。感謝いたします。

さて、4年間を振り返ると自分の頭には「じりつ」という言葉が真っ先に浮かびます。そもそも「じりつ」には2つの意味（自立：自分だけで物事を行う、自律：自分をコントロール）があり、意味も全く異なっております。これは先生方や歴代の先輩方が「じりつした練習を」「じりつした部活に」と常日頃からおっしゃっていた言葉であり、自分も4年間かけて考えてきました。しかし、未だに「じりつ」について完璧には理解していません。この部誌をお読みの貴方が是非とも真理を明らかにすることを祈り、簡潔に自分の知見を述べたいと思います。

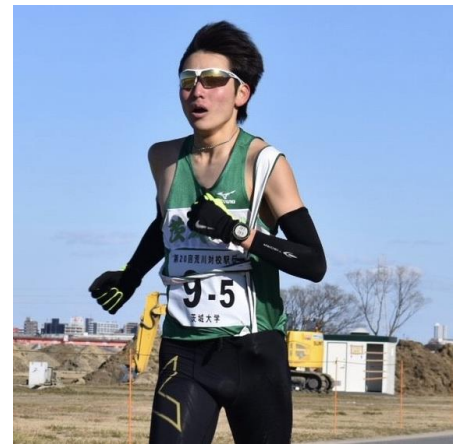
自分は農学部ということもあり2年次よりキャンパスが変わり本キャンパスの陸上部の活動とはかけ離れた存在となりました。そんな中、なんとか自立しようと限られた環境全てを楽観視し、陸上をしてきました。結果として競技でも人間としても自立することが出来ました。しかし、一時期自立できたとしてもそれは脆く、自己の制御も難しく長くは続きません。自立した際に自律する事の難しさを知りました。そんなときに支えになったのが先生方と水戸・日立キャンパスの方々です。大会の結果報告、同じ練習をこなしてコミュニケーションをとることで自分を客観的に見る事が可能になりました。人の力を借りて自分をコントロール・自律することができました。

このことから、じりつとは「自立」「自律」2つの意味でじりつする必要があることが明らかになりました。環境を嘆くのが三流、環境に慣れるのが二流、環境を創り出すのが一流という言葉があるように、限られた環境に〇をつけ成長できたことは今後の人生でも大切な事だと思います。また、周りの人々の大切さも知ることができました。

今後の人生において想像できないような困難が待ち構えていると思いますが、この4年間で学んだ事を生かして、失敗と成功を重ねて最高の自分に成長していきたいと思います。最高の環境である茨城大学陸上競技部の更なる活躍を心から願っております。

農学部/地域環境科学科/中長距離

800m・2分00秒90/1500m・4分06秒98/5000m・15分57秒42/10000m・32分48秒49/21.0975km・72分25秒42.195km・2時間40分02秒



大塚千穂 「4年間を振り返って」

私は、中学生の時から長距離選手として陸上競技と関わってきました。高校生までに陸上は十分やりつくしたと思っていたので、大学に入ってからマネージャーとして選手たちをサポートするつもりでした。しかし、真剣に競技に取り組む先輩方の姿を見て自分ももう一度走りたいという気持ちが芽生え、気づいたら中長女子の一員として走っていました。入部したばかりの頃は、学科の授業がほぼ5限までである影響で、1年生メニューやブロック練習をほとんど1人で行っており、同期が打ち解けていく姿や先輩方と走っている姿を見て羨ましいと思うと共に1人で練習をしていくことに不安を抱えていました。また、1年生の時の対校戦でも対校選手に入れたにも関わらず、全く活躍できず、先輩方にも「自分が怪我をしていなければ」「自分が走れていれば」と思わせてしまったことが辛かったです。いっそのこと辞めてしまおうかと悩んでいた際に、前向きになれたのは先輩方の言葉や同期の存在でした。先輩方の言葉のおかげで、自分も先輩方のように活躍したい、まだあきらめたくない競技に真剣に取り組むことができるようになりました。自分の中の目標が定まってからは、練習に対するモチベーションや意識が高まり、どんどん調子が上がっていきました。そして、2年生になってからは、大学では無理だと思っていた自己ベスト更新、そして対校戦で入賞し微力で



はありますがチームに貢献できるようになりました。そこから、ただやみくもに練習をするのではなく、目標をもって計画をして練習することの大切さを学びました。学年が上がるにつれて対校戦で得点を取らなければならないというプレッシャーに負けそうになったこともありましたが、1つ1つの試合を楽しむことができるようになったと感じています。また、4年生までに800mから5000mの種目を全て自己ベスト更新できたことは、自分の自信につながり競技を続けてよかったと心から思えました。

この4年間素晴らしい仲間を支えられて陸上競技を続けられたことを誇りに思います。仲間からの応援は、いつも練習や試合を頑張る原動力になっていました。そして、いつも適切なアドバイスをしてくださり導いてくださった先生方、陸上を続けることに反対していても温かく見守ってくれた両親に感謝します。

教育学部/理科/中長距離

800m・2分26秒88/1500m・4分50秒40/3000m・10分27秒16/5000m・17分57秒63



小沼祐希 「4年間を振り返って」

跳躍 4年の小沼です。勝田マラソンを無事完走し、卒論も単位認定され卒業が決まりました。ようやく卒業を実感し、社会人になる不安と期待を感じています。

大学生活はあっという間でした。4年という月日を経て、自分の成長をひしひしと感じます。現在の自分は4年前の自分とは全く別の考え方をもち、行動しています。自分の行動の指針がはっきりとし、視野が広がりました。自分の個性を理解し、社会で生きていくための武器を見つけることができましたと思います。

自分を最も成長させてくれたものは陸上競技と部活動でした。入学当初打ち立てた全カレ出場という目標は達成できませんでしたが、競技を通して心身共に大きく成長しました。何より高校生の時には手の届かないと思っていた2mという領域に達することができたのは大きな成長でした。現在の自分の自信につながっています。

また数十人の組織の一員として運営に携わることも僕にとっては非常に貴重な経験でした。団体生活の中で、時には先生やチームメイトと対立し何度も失敗しましたが、かえってそれが自分の財産になりました。自分自身について深く考えるきっかけにもなり、自分を理解することにつながりました。

ただ授業を受けて、バイトをしているだけではできなかった経験をすることができ、さらに今後も助け合っていく仲間ができたのでこの部活に入ってよかったと心から思います。

最後になりますが、4年間お世話になった上地先生、渡邊先生、OBOGの方々をはじめ、私の陸上人生にかかわったすべての方々感謝申し上げます。茨城大学陸上競技部の益々の発展を心より願っております。

人文学部 / 社会科学科 / 跳躍

走高跳 2m03 / 十種競技 5797点



片見恵都

私にとって、陸上部に入るということは挑戦でした。高校までの部活は文化部、男子が苦手、人前で話すことが苦手と、陸上部でマネージャーをするにあたり、克服すべき壁が多くあり、入部するかとても悩みました。「社会人になる前にちゃんと克服したい」という思いから入部を決めました。最初はグラウンドに行くのがとても怖かったのを覚えています。実際に入部すると優しい先輩方が気さくに話かけてくれたり、仕事をできるようにしたいという目標を持てたりと、怖くない場所へと変わっていきました。

しかし、仕事ができるようになり、苦手を克服できてきた頃からマネージャーをやる意味が分からなくなっていました。そう思う原因を、日々仕事をこなすだけで、自分の行動が「選手の競技力向上」に繋がっているということを忘れてしまっていたことだと考えました。しかし、私にとって「選手の競技力向上」＝頑張る理由とはならず、最後まで「マネージャー」を好きになれなかったです。それでも、イメージする「マネージャー」に近づけるよう頑張ったことで対人スキルを向上させることが少しはできたかなと思っています。

陸上部に入り、スタッフを経験することで苦しい経験をたくさんし、自分の欠点をたくさん見つけることができました。「スタッフのときに比べて丸くなった」と言ってもらえるのも苦しい経験があったからだと思います。「マネージャー」は好きになれなかったけれど、陸上部に入ったことは私にとって大きな財産になったと感じています。

最後になりましたが、指導して下さった上地先生、渡邊先生、支えて下さった先輩方、同期、後輩の皆さん、本当にありがとうございました。

人文学部/社会科/マネージャー



小谷野陽平

私は、大学院へ進学し引き続き、陸上競技部で競技を続けます。そのため、今回は簡単に済ませていただきます。

この4年間で、環境は自分に与える影響がとても大きいことを知りました。私は工学部なので、大学2年から日立で練習することになりました。日立に行ってから、自己ベストを出したいから練習しなきゃとは思いますが、大学の周りには部活をやっている人はほとんどいなくて、何かしらの理由をつけて妥協してしまうことがよくありました。学科の友人に流されて練習さぼって遊んだこともあります。しかし、大学3年ごろから日立競技場にいる社会人の方々と話す機会が増えて一緒に練習させてもらったり、アルバイト先をスポーツ系に変えたりすることによって少しずつ妥協をすることが少なくなっていきました。周りの人に引っ張られて、陸上を考える時間、情報収集を行う時間が増えました。その意識の違いが、結果の出ない3年生までと、最後の4年生の結果に出てると思います。自分の意識を変えたいなら、良い影響を受ける環境にしてしまうことが大切だと日立にきて学ぶことができました。そのため今となっては日立で陸上出来て良かったと思います。

先輩方は、この部誌で4年間はあっという間ということを書く人が多かったですが、私はそうは思いませんでした。私にとって陸上競技部に所属した4年間はたくさんを経験したとても濃い日々でした。競技面で悩むことも多くあったし、人間関係で悩むこともありました。その経験は部活をやっていないと得難い経験で、入学当初よりは人間的に成長できたのではないかと思います。

最後になりますが、上地先生、渡邊先生をはじめ、私を成長させてくれた方々に感謝申し上げます。これからもどうぞよろしくお願いたします。

工学部/都市システム工学科/跳躍

棒高跳・4m70cm/10種競技・5460点



芝崎祐美 「4年間で振り返って」

大学での4年間で振り返ると、とても大変だったと言う思いが一番に思い浮かびます。最初の一年では、部活を続けるということに反強制的に捉えており、ただ練習をこなして、他との関係をあまり重んじず何がしたいのかわからずに過ごしていました。2年3年4年と上がるにつれて徐々に自分のキャパシティを広げることができ、自主的な思いを持ちながら練習に取り組み、部活で記録を残したり、周囲との関わりを増やしたりすることが出来ました。

私は、陸上競技部と10年付き合い、10年目にしてようやく記録が伸びたり、踏み切り動作と空中動作の良い感覚を掴めたりすることが出来ました。毎日のように長年触れていても、未だに気づきや発見はあるという驚きや、まだまだ理解出来ていないと思うことはたくさんあります。このことは人間関係や他の物事にも通じていると感じます。何事においても深く知ることは、大変なことですが、何よりも重要なことだと思います。様々な考えを持った仲間がいる環境を生かして様々な意見を聞いて、活用していくことは、自分の成長や、人との関係構築につながると感じます。大変だとは思いますが、有意義な大学生活にするためにも、是非、積極的に意見交換を行なって行って欲しいです。全て知っていると慢心せずに、謙虚に好奇心を持って生きていきたいです。

最後になりましたが、陸上生活を送っていく上で関わったみなさんに感謝を申し上げます。長い間お世話になりました。築けた関係を今後も大切にしていきたいです。本当にありがとうございました。

教育学部/保健体育選修

走高跳・165cm/三段跳・10m83



島田夏純 「4年間を振り返って」

4年間の大学生活を終えようとしている今、思うことは信じられないくらいあっという間だったということです。歴代の先輩方がおっしゃっていたように、「4年間は長いようでとても短い」という言葉に今とても納得しています。

競技面で振り返ると、チームに貢献できるような選手になることができなかったことが一番の後悔です。私は、陸上競技の成績で茨城大学に入学しましたが、4年間を通して自己ベストを出すことができず全日本インカレにも出場することができませんでした。しかし、成績や記録はあまりよくありませんでしたが、関東インカレ、トワイライトゲームス、日本ジュニアなど、規模の大会に多く出場できたことはとても大きい財産になりました。

全体を振り返って思うことは、どんなことがあっても「自分を信じる」ことが一番大切だということです。練習には一緒に頑張ってくれる仲間がいますが、実際に競技をするときは自分一人です。誰よりも自分が自分の事を信じなければ、結果はついてきません。自分がやっていることは信じて食欲に努力してほしいと思います。

最後になりますが、私の陸上人生に関わってくくださった皆様、本当にありがとうございました。後輩の皆さんの活躍を祈っています。

教育学部/スポーツコース/投擲

やり投げ・49m07 / 100m・13秒36



中里純也 「4年間を振り返って」

「大学に入ったら何か新しいことをしたい」そんな思いを持っていた大学一年生の私にとって茨城大学陸上競技部の存在はとても魅力的に思えました。入部してくる部員に対して寛容でありながら、個々が意欲的に競技に取り組んでいるように見えたからです。そのような環境の中でありたい自分の理想像を頭の中で描き、胸を躍らせていたことを今でもとてもよく覚えています。

それからもうすぐ4年が経とうとしている今、これまでの四年間を振り返ってみると、自分なりに達成できたこと、できなかったことが色々ありました。競技力に関しては自分が思うようなレベルまでは到達しませんでした。しかしそのような状況の中でも、自分がどのようにチームに対して貢献していくべきかを考え、自分なりの解を出せました。それによって人として成長できたのではないかと思います。

最後になりますが、これまで指導してくださった上地先生、渡邊先生、同期、そして諸先輩方や後輩に対し深く感謝の意を申し上げます。4年間陸上競技を続けてこられたのも皆さんの支えがあったからこそだと思います。本当にありがとうございました。

教育学部/保健体育/中長距離

1500m・4分17秒48/5000m・16分18秒12/10000m・33分48秒13



中島康平

大学4年間の陸上生活は、どちらかというと辛いことの方が多かったと感じます。調子がいいときには100%といってもいいぐらいすぐにけがをしました。しかし、その経験があったおかげで成長することができたと思います。

私は、大学で陸上を続けるつもりは最初ありませんでした。しかし、中学で何となく兄の背中を追い、始めた陸上ではありましたが全種目で兄に勝てていなかったことが心残りでもう大学でも続けてみようかなと思いました。先輩も同期もみんな自分よりも持ちタイムが格上の状況で嫌になることもありましたがその人たちに勝ちたいとも思うようになっていきました。今までは本気で取り組んでいたとは言えない取り組みでしたが、この4年間は本気で陸上と向き合うことができ、本気でやったからこそ得ることも多かったです。最後には兄にも勝つことができ、周りの人たちも見返すことができたのではないかなと思います。自分の好きなことに全力で取り組むことができた、つらい経験をたくさんした陸上部での活動に悔いはないです。

最後に、4年間を支えてくれた先生方、先輩、同期、後輩の皆様お世話になりました。この4年間で学び成長することのできたことをいかしていきます。ありがとうございました。

理学部/数学/中長距離

5000m・15分03秒15/3000SC・9分35秒51



中島佑介

高校、大学で続けた7年間の陸上競技を振り返ってみると、浮き沈みがありながらも、非常に充実した期間でした。何かに対して、こんなにも心血を注いで取り組むことは、もうないんじゃないでしょうか。そう思うぐらいに、多くの時間とエネルギーを陸上競技に捧げました。この7年間であった良いことも悪いことも、一生の思い出になると思います。

入学が決まった後、大学に同好会ではなくちゃんとした競技部があることを知り、陸上競技を続けることを決めました。高校での陸上競技では後悔だらけで、関東大会に進むチャンスは怪我で潰し、受験勉強を理由に駅伝には残らず引退するという、ひどい有様だったからです。心身どちらにも余裕がなかったのかもしれない。

そうして、陸上競技を続けることを決めたとはいえませんが、高校の時以上に熱中することができました。高校の時に出した自己ベストを更新することや、大きな大会で活躍するといったことはできませんでしたが、それらを目指して、高校の時よりも遥かに必死になって取り組めたと思います。そして、大学では駅伝まで残って、悔いなくやり切ることができました。もちろん、大学では駅伝まで、と自分で決めていたのもありましたが、それ以上に、同期や中長ブロックをはじめとして、部員みんなに支えられたおかげで、駅伝まで残って引退を迎えることができました。みんな本当にありがとう！

2月の27大駅伝ではオープンで出場したのですが、最後競技場に入った時、高校の時の新人戦、800m準決勝で自己ベストを出して決勝進出を決めたときのラストの展開を鮮明に思い出しました。ネガティブラップでキツくて、前には何人いて、レースが終わった後は同組だった選手達とみんなで称えあって…そんなことを思い出しながら熊谷のトラックを走って、やっぱり800mいいなあと心から思いました。決勝を棄権し、関東大会に進むチャンスを失った場所で、学生での最後のレースを終えたのは、何か因縁めいたものを感じましたが、それでも熊谷の競技場で走ることができてよかったと思います。

これからは、サブテン日本人最多記録を持つあの方の後釜となるべく、市民ランナーに華麗に転向して走ることを続けていきたいです。

それでは、アディオス！

人文学部/社会科/中長距離

800m・1分58秒20 / 1500m・4分09秒10



本田峻 「4年間を振り返って」

4年間を振り返ってみると、競技面では大した記録を残すことができず、チームの力になることができずに終わってしまいとても悔しい気持ちでいっぱいです。ただ、1500・5000・10000で自己ベストを出すことができ、個人的には満足している部分もあります。何より2年次で箱根予選会の舞台上で走ることができたのは陸上人生の中で一番楽しかったです。来年は後輩たちにもあの爽快感を味わってほしいです。みんな頑張れ。

しかし悔い残ることは、4年間常に言い訳をしていたことです。ゼミや就活その他諸々を言い訳にし、練習や生活習慣の整えをサボっていました。今振り返れば、自分が陸上競技でどうなりたいか、目的・モチベーションを定められていなかったことが最大の要因だったのかなと思います。もしこれを読んでくれる人がいれば、全力で陸上ができるこの4年間で自分がどうありたいか、改めて考えてみてください。そうすればおのずと自分のやるべきことが見え、言い訳なんてなくなると思います。僕から言えることはそれだけです。

競技の面以外では、競技レベルや出身地、それまでの考え方などが全く違う人たちと一つの集団で走り続けてきたことは、とても貴重な経験になりました。部停になったこと、同期が半数近く辞めたこと、スタッフでの運営などなど、本当に多くの人に迷惑をかけてしまいました。申し訳ありませんでした。ただそんな中でも4年間頑張れたのは、顧問の先生方、先輩方や後輩たち、そして何より同期の存在があったからです。

これからいろんな経験をしていくと思いますが、頼れる仲間だけは大事にしてください。僕はこの4年間の経験と仲間はこれからの人生でも大事なものなと思っています。皆さんも今のこの環境を大事に、頑張ってください。4年間本当にありがとうございました。

人文学部/人文コミュニケーション/メディア文化コース

1500m・4分20秒62/5000m・16分19秒53/10000m・33分39秒



山本麻友子 「4年間を振り返って」

大学1年生の時、陸上競技部に入学し、中距離の選手として大学生活を送る選択をしたことが、正しかったのか、時々わからなくなります。でも、今こうして4年間を振り返って部誌を書いていると、陸上部を通じてたくさんの人と出会い、今までしたことのない経験もでき、続けてきてよかったのかな、と思います。

私は初めの頃、ただ走っているだけで、考えながら競技に取り組むことはありませんでした。しかし、貧血でドリルやサーキットしかできなかった時に、同じく怪我で走れない先輩が様々なことを教えてくださったり、先生方からメニューやその意味を教えていただいたことで、できることが増え、陸上について自分の考えを持つこともできるようになりました。特に、2年生の時は他の中長女子とは別にメニューを組ませてもらい、先生に一对一でアドバイスをいただいたり、他ブロックの人たちと練習したりと、様々な経験ができ、濃い1年だったと思います。2年生のうちには目標としていたタイムには達せませんでした。その後につながる良い時間だったことに間違いありません。

このような楽しい時間もありましたが、やはり思い出すのは辛かった日々です。一番はスタッフとして活動していた時期のこと。主務として部に関わるようになり、見たくない部分、納得いかないこと、たくさんありました。当時は自分の出来の悪さにうんざりすることばかりでしたが、今では次につなげるためのステップだったのだと思います。このような経験が学生のうちにできたのも、陸上部に所属していたからだと思っています。

最後になりますが、4年間ご指導していただいた上地先生、渡邊先生、同期、先輩後輩の皆様、本当にありがとうございました。ご迷惑おかけすることも多かった私ですが、4年間陸上を続けられたのは周りのみなさんの支えがあったからだと思っています。今後教員として、私が学んだことを伝えられるようにしていきます。

教育学部/保健体育/中長距離

800m・2分29秒26/1500m・5分19秒



VI. OB/OG 近況報告・現役部員へのメッセージ

伊藤俊亮

皆さん、こんにちは。平成 30 年度卒業生の伊藤俊亮です。現在は茨城大学大学院に進学し、学部の時からの研究を引き続き進めております。陸上競技からは区切りをつけ離れてしまいましたが、その分打ち込んだ研究が実を結び、学会で賞をもらえるまでに至りました。まだまだやれることが多い研究内容ですので、日々四苦八苦しながら少しずつ進めています。毎年言っていますが、1 年が早いですね。私も就職活動真ただ中におります。皆さんがこれを読むころには、在校生は冬季練習も終わりが見え、次シーズンの準備を進め、卒業生は進路先にむけて期待と不安が入り混じっているころでしょうか。あまり先輩らしさを見せられなかった私からですが、少しメッセージを送ります。私の好きな言葉に「勝ちに不思議の勝ちあり。負けに不思議の負けなし。」というのがあります。スポーツはシビアな世界です。何をしても勝敗が決します。主に他選手や過去の自分に対して。しかも、人間勝てなきゃつまらなくなるし、負けから目をそむけたいのに向き合えないと強くなれない。そういう時は、卒業時にも述べましたが、チームメイトの多さを最大限生かして乗り越えていってください。先生やチームメイトを頼ってください。あるもの全部使って負けた理由をつぶしていってください。部で活動を行う意義はそこにあると思っています。陸上部のみんなならやれるはず。



最後になりましたが、皆様のこれからの活躍とご健闘をお祈りしております。

工学部/マテリアル工学科/短距離

100m 11 秒 40 400m 51 秒 09

海野優佳

みなさんお久しぶりです。現在は水戸市の小学校で養護助教諭として働いています。穏やかな小学校で・・・と言いたいところですが、保健室来室者数は 3 千人を超え、それに加えて脱走者を追いかけたり、保健室に乱入してくる子を教室まで戻したり、目まぐるしい日々を過ごしています。笑



さて、今回は「役割」についてお話したいと思います。皆さんは茨城大学陸上競技部というチームに所属するメンバーの一員ですが、自分の「役割」を意識しているでしょうか。というのも、私は昨年の夏に 2 度目の教員採用試験を受けました。その面接対策で自分がマネージャーとしてチームにしてきたことはなんだろうか、と改めて考えたのですが、それがまあ出てこないわけです。現役時代にチームでの自分の役割をもっとしっかり考えていけば、さらにチームに還元できたことがあったのではないかと、少し後悔しています。最終的には、主将であった川嶋に助けを求め、色々と教えてくれました。自分が自覚してなくても、他の人が案外見ているもんだなああとホッとしましたし、引退はしましたが、改めて部活動やマネージャーという仕事について考えるよい機会になったと思っています。私の 1 つ下の代が掲げたチームスローガンは「specialist」でした。私が部員の皆さんに伝えたいのは、それに近いかもしれません。ただ、スペシャリストなんて立派なものじゃなくていいと思います。人と被ってもいいし、チームの 1 番にならなくてもいいので、自分がチームにいる意義や役割を意識してほしいです。そうすればチームとしての一体感がより強固なものになりますし、自分はチームに貢献しているという自信にもつながると思います。ちなみに私は今の学校で 8 歳の子に大声で「海野ー！」と呼ばれたり、稀に高学年にタメ語で話されたり、おい！と叱りたくなることもあるのですが、生徒指導の先生には、1 番歳が近い先生として、話しやすいお姉さんの部分もあるから、ちょっと我慢してみてくださいと言われています。(笑) 自分の役割を認識してもう少しだけ頑張ってみようと思います。

主将や主務、ブロック長など、役職のある人だけが役割をもっているわけではありません。私の学年は人数が多かったのですが、なおさら役職がない人はたくさんいたのですが、各々が競技力でひっぱり、後輩に声をかけて支えていたり、元気で盛り上げてくれたりと、役割を果たしてくれていました。もちろん、私の学年に限らず。皆さんもシーズンインまでの間に自分はチームの中でどんな役割なのか、どんな役割を担っていきたいのか、考えてみると来シーズンに生きてくるのではないのでしょうか。

最後になりますが、これからの陸上競技部のさらなるご活躍を心から祈っています。茨大ファイオー！

教育学部/養護教諭養成/マネージャー

大貫将人

皆さま、お久しぶりです。大貫将人と言います。現在 CHUMS 表参道店で勤務しています。社会人というものは責任というものがなにをやるにもつきまどっていて、意外と自由な感じではなく、息苦しいです。特にブランドを背負っているこの仕事は何かした瞬間ブランドイメージを崩すというリアルにめんどくさい仕事です。遅かれ早かれ社会人になるであろう皆さんにお伝えしたいのは、敬語が何より大事だということです。日本語というのは難しく、大変ですが、一番大切なので、皆さんがんばってください。



という話は置いておいて、卒業してからもやはり同期と会うということは大事であり、なんだかんだ一番楽しい出来事だなと最近すごく感じています。ご飯を一緒に食べるだけで

もよし、旅行に行っても良いです。とにかく仕事で目一杯にならず、時間を作って同期と会うことが社会人になってからの楽しみです。今横の繋がりを大事にしておかないと社会人になってから会うわけないので、大事にしましょう。

今年度は千葉対校以外の対校戦にはお邪魔させていただきました。卒業してから対校戦に応援に行くのは思っていたよりも様々な気持ちにさせてくれます。陸上がやりたくなるし、ドキドキハラハラしますし、ちゃんと練習しなければとも思わせてくれます。今年で私たちの大事な仲間が引退を迎えるはずなので、今年までは自分にムチを打って体作りに励もうと思います。仕事しながらの練習は意外と大変で、時間が全然ありません。その点、皆さんは本当に恵まれていて、時間しかないと思うので、その時間を大切に全力で頑張ってください。とか言いつつ時間があると人間頑張らないのは自分がよく知っているのですが、難しいとは思いますが、それでも努力を。

大学生はイカれてるくらいがちょうどよし

教育学部/スポーツ/跳躍！！！！

走幅跳・6m57

金子美鈴

こんにちは。昨年卒業した金子美鈴です。社会人になってもうすぐ1年が経つのかと思うと、時間が経つのが早すぎてびっくりしています。現在私は、東京の整体のお店に勤務しております。お客様の健康と向き合う毎日です。肉体労働ということもあり大変だと感じる時もありますが、それ以上に楽しさややりがいを感じております。お身体の悩みを感じている方々の力になれるよう、これからも向上心をもって頑張ります。



もちろん、今も走っています！走行距離は減ってしまいましたが、脚を痛めることもなく走れています（苦笑）。しかし私は基本土日仕事があるため、出られるレースがあまりありません。

ですから、トレーニングをするにもイマイチモチベーションが上がらなかつたり、刺激が足りないと感じたりすることがありました。走る時は基本一人だし、競り合う仲間もいない。部活に所属し、一緒に走る仲間がいて、励ましあって頑張っていたことが、どれだけ幸せなことだったかを再認識しています。皆さんは今、競技をするのに恵まれた環境にいるということを忘れないでほしいです。また、せっかくそんな環境にいるのだから、それを最大限利用してほしいです。仲間と競い合って走る、先生に積極的にいろいろ聞く、たくさん記録会に出る、、、ひとりではやるのが難しいことが、陸上競技部ではできます！それを活用できるかできないかは自分次第です！残りの大学での陸上競技生活を充実したものにしてください。わたしは、今は、ハーフマラソン2本と、来年の春に駅伝にでる予定が入ったので、それに向けて頑張っています（笑）。やっぱりやるからには、楽しく走るだけでは物足りないということがわかりました。記録にこだわって、市民ランナー2年目も走り続けます！

最後になりますが、皆さんの活躍を心より祈っております。

教育学部/スポーツ/長距離

5000m・17分1秒01

神山結衣

お久しぶりの人も、はじめましての人も、みなさん、お元気でしょうか。現在は、栃木県の高根沢町というところで小学校教員をしています。3年生25名と毎日があっという間の日々を過ごしています。

現役部員へのメッセージとして私が大学を卒業して、日々実感していることが3つお伝えしたいと思います。と、思っ下書きをしたら長くなりすぎたので1つに絞ります。「時間」についてです。

私がなぜこんな話をするのかと言うと、毎日学校で指導しているからです。「チャイムが鳴ったら席に着く。」「号令がかかったら素早く立つ。」「授業中は私語をしない。」皆さんも今まで指導された経験があると思います。人が1日に1秒をムダにしたら1年間で365秒、つまり約6分ムダにします。6分を少ないと感じますか？多いと感じますか？少しだらっとして1日5分ムダにしたとします。1年間で約30時間、つまり1日と6時間ムダになります。1日と6時間を少ないと感じますか？多いと感じますか？もし1日1時間ムダにしたら…。時間の使い方は人それぞれだと思います。何が必要な時間でムダな時間かも人それぞれだと思います。でも、ぜひ時間を大切にしてください。過ぎた時間は二度と返ってきません。そして、こんな言葉もあります。『人に時間をかけさせるのは迷惑 人に時間をかけるのは貢献』自分のためだけではなく、周りの人にも時間を使えるよう人が増えるといいなと思います。

もうそろそろシーズンに向けて最終調整をしていく時期になると思います。振り返ってみてください。どれくらい満足して、シーズンに向けて自信のある時間を過ごすことができたでしょうか？そしてその振り返りを生かして、ぜひシーズン中の行動や結果、さらには競技人生に繋げていってください。

最後になりましたが、茨城大学陸上競技部の増々のご活躍を期待しています！！

教育学部/保健体育/投擲

円盤投・45m66/砲丸投・12m52/ハンマー投・36m76/やり投・27m89



川嶋康祐

後輩の皆さん、陸上競技、楽しんでますか？昨年度涙の卒業式を終え、光り輝く社会人生活のスタートを切った川嶋康祐です。現在は、千葉縣市原市で大型ローリーの配車を組む配車マンとして、仕事をしています。物流業界というのは、24時間365日稼働しているため、気の抜けない日々ではありますが、充実した日々を過ごせています。

本年度は皆さんの活躍を觀に3度競技場に足を運び、1度練習にも参加しました。皆さんの陸上競技に取り組む熱い姿勢を見ていると、自分の大学4年間を思い出し、目頭が熱くなりました。社会の一歯車として生活している自分が失ってしまった、1つのことに熱中する姿の美しさ、尊さを思い出すこともできました。陸上競技、茨城大学陸上競技部は、素敵ですね。

さて、私から後輩の皆さんにメッセージを、部誌という形で送りたいと思います。元来私は人前で話すことの方がめっぽう得意なので、文章にすることの方が少ないのですが、是非最後まで読んでいただき、また私が競技場に顔を出したときに感想を聞かせてもらえたら嬉しいです。

私が茨城大学陸上競技部の主将を務めていた頃、常に頭の中にあり、一本の軸、行動理念のようなものがありました。それは、「4年間の陸上競技を終え、この部活から去るときに、後悔させない」です。もっと詳しく表現するのであれば、4年生最後の試合を終え、引退スピーチをするときに、「悔いが残っている」という内容のスピーチをさせないということです。

陸上競技をはじめ、競技(スポーツ)というものは結果ばかりがフォーカスされます。それ自体は悪いことではないし、むしろ選



手であるならば、結果を求めるのが当然です。しかし、いざ競技を引退した後、我々元選手に残るものは輝かしい競技結果だけでしょうか？競技結果なんて、いざ陸上競技という枠の外に出たら飲み会の自慢話にしかありません。それよりも、陸上競技に真剣に取り組んできた時間が生み出した、かけがえのない仲間、失敗や挫折の経験、それを乗り越えた時の興奮、チームスタッフとして一つの集団を率いた実績、ここでは書ききれない沢山のものが引退後に残っているはずです。それらは大きな枠組みで言えば「人間力」といえるものです。私は皆さんに、4年間真剣に取り組んだ陸上競技生活を通して、人間力が高まることを実感してもらうことが、私の主将としての義務であり目標でした。これに気がつくと、競技が終わった直後は悔しくても、引退スピーチをするときには後悔の言葉はでてこないはずです。

川嶋が思う「競技力の向上を通して、人間力の向上を図る」の意味を文章にしました。この部誌を読んだ後輩の皆さんがどのように感じたのか、是非聞かせてください。今後も、陸上競技に真剣に取り組む、熱い姿勢を觀に競技場へと足を運びます。また会いましょう。余談ですが、今年は100mとやり投に出場予定です。

教育学部/健康/投てき

やり投・58m62 / 100m・11.62

川原直之

どうも。川原です。

1日約14時間、死ぬほど働いていますが
元気に生きております。

私の近況報告を書いても生産性がないので
今回は「引退」について書きます。

皆さん、納得のいく引退ってあると思いますか？

私はないと思います。
陸上のことを好きなのであれば皆誰しもが続けたいと思うことでしょう。

そんな私の中でとても心に残っている言葉があります。
イチロー選手が引退会見の時に残した
「後悔などあろうはずがありません」
という言葉です。

イチロー選手は50代までプレーすると言っていましたが
45歳で引退を決断しました。
ですが、そこで後悔はないと言い切っています。
あくまでも一個人の意見ですが、きっとやれること全てを行ってきたから「後悔」がないのだろうと感じました。

これを読んでいる皆さんは全力で取り組んでいますか？
部活が怠いだとか、めんどいとかで余力を残して取り組んでいませんか？
もし部活を辞めたいのであれば辞めればいいです。
それが後悔しない選択肢なのであれば。

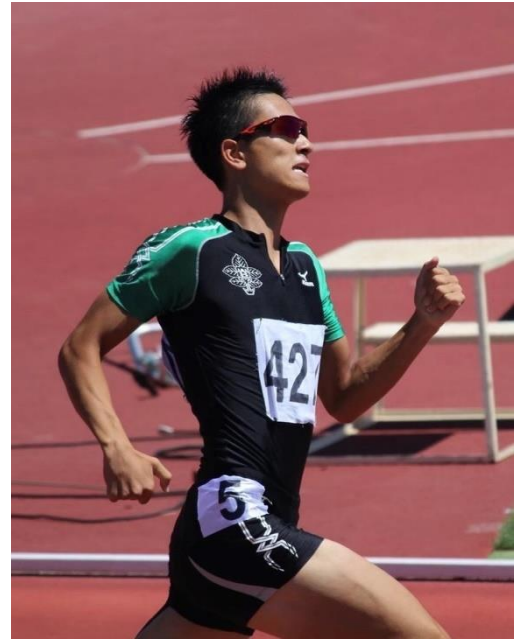
時間は有限です。
後悔のない引退を迎えられるよう頑張ってください。

最後になりますが、たまには遊びに行ってお鼻が高くなったスミノフを倒しに行きたいと思います。(笑)

教育学部/スポーツ/短距離

400m・49.28 / 110mH・14.86(+0.1) / 400mH・52.54

十種競技・6012点 11.43(-1.4) 6m64(+0.6) 8m36 1m75 49.87 15.08(+0.9) 26m31 3m00 47m04 4.55.17



小林莉菜

みなさんお久しぶりです。楽しい毎日を過ごしていますか。ちょうど1年前の私は卒論に苦労していたのだと思うと時の流れが早すぎて怖いなと思ってしまう。現在は金融機関に勤めています。しかもまさかの大洗支店👉

毎月毎月試験があるので休みの日くらい好きなことをしたいのに、嫌いな試験勉強をせざるを得なかったり思い描いていた社会人生活とはちょっと異なっています。また、毎日慣れないパソコンに向かい、たくさんのことを覚えるのに精一杯でお仕事が終わると毎日へとへとで走る機会が減ってしまい悲しい気持ちです。しかし、大学生の時は疲れていても陸上を頑張れたのはなぜだろうと考えたときに目標があったからだ和社会人になってから改めて感じました。大学生のころはリレーで全カレに出場したい、個人で関カレにいきたい、出る試合は全て自己ベストを出したいという具体的な目標がありました。しかし今は走るための具体的な目標がないこともあり、今日は疲れたから走らず寝ようって思う日が多く妥協していると感じます👉。だからダイエットのためにも今年は何かマラソンにエントリーしようという最近決めました(笑) 多くの方がチームとして陸上に取り組めるのは大学生までだと思います。ですので、みなさんも自分なりの目標を立てそれに向かって仲間と切磋琢磨しながら陸上に打ち込んでほしいと思います。そして多くの支え合える仲間がいる環境を大切にしてください。大学生のころから変わらず語彙力のない文章でお恥ずかしいですが… これからも皆さんの活躍を応援しています。毎日の積み重ねがちょっとした結果に繋がるので出来るだけ怪我をせずに。あと！陸上だけでなくレストの日はレストしてください！プライベートと陸上、勉強など区別して生活した方が充実した日を過ごせると思うので！

教育学部/健康/短距離

400m・58秒14 / 400mH・62秒86 / 200m・25秒77



齋藤海斗

みなさんこんにちは！昨年卒業しました齋藤海斗です。現在は、労働基準監督官として茨城県内に勤めています。大変ではありますが、働く人々を支える仕事にとってもやりがいを感じながら仕事をしています。

今でも陸上競技を続けていて、休みの日には練習をするようにしています。時折、練習に顔を出した際はみなさん暖かく迎えて頂きありがとうございました。それに、勝田マラソンの応援もありがとうございました！

毎日陸上競技のことを考え、陸上漬けだった日々が懐かしいです。今は、労働法漬けの日々を過ごしております、、今になって分かりましたが、大学生活の4年間本当に楽しかったです。みなさん知っての通り、私は陸上競技が大好きです。そんな大好きな陸上競技に本気で取り組むことができたため、充実し楽しい大学生活を送ることができたのだと思います。大学生の内は時間もありますので、好きなことに全力で取り組んだ方が良いと思います！

4年生のみなさん！これを読んでいるということは4年間陸上競技に取り組んできたことと思います。陸上競技が好きな人、そうでない人もいるかもしれませんが、大学生活で陸上競技を選び4年間続けてきたことは、自慢できることだと思います。継続は力なりと言う言葉もある通り、一つのことを続けることは大切であり難しいのです。物事を途中で諦めず、最後まで取り組み続けること、これはかなりの才能だと思います。4年生のみなさんは自信を持って卒業して下さい！笑

最後になりましたが、今後のみなさんの活躍を心より祈っております。

人文学部/社会科学科/短距離

100m・10秒96/200m・21秒80



佐久間彩

ご無沙汰しております。昨年度卒業しました、佐久間と申します。近況を報告させていただきます。私は今年度筑波大学大学院に入学し、環境は変わりましたが学生を続けております。大学院ではスポーツ医学を専攻しており、ヒトの身体やスポーツでのケガなどについての勉強をしています。というのも現役時代、怪我をして競技から離れる時間が多く、競技に打ち込むことができなかつたからです。怪我をするとモチベーションも下がるし、他の人においていかれている気持ちになって焦るし、なぜ自分は怪我なんてしているのだろう、なぜ自分は見ているだけなのだろう、と思います。私はそんな、好きな競技に集中できずに部活の時間を過ごす人が多く存在する現状に危機感を感じ、そんなのたまったもんじゃないと、トレーナーを目指すことにしました。ちょっとこの先は、自身の経験からもトレーナー目線でお話しします。



トレーナーの勉強をし始めて、怪我をしていた頃の自分はなんて無駄な時間を過ごしていたのだろうか、かなり落ち込みました。「怪我をしているから競技ができない」なんて思っていた自分は馬鹿でした。他の人と同じメニューをこなせなくても、その分怪我人にはやれることがあります。リハビリ期間は自分の弱点を克服するチャンスであるということです。自分について、競技について考えることができる時間があるということです。走れないなら、普段走っている倍だけバイクで追い込んでみる。腰が痛いなら、どの姿勢なら負担が減るか試してその姿勢維持のために鍛えてみる。いつも同じ所が痛くなるなら、自分の動きでどこか悪い所があるのか評価してみる。それは全て競技に通じることで、競技しているということだと思います。リハビリトレーニングを自分で考えるのも、楽しいし自分のためになります。当たり前ですが、復帰してからの競技力を決めるのは元々のポテンシャルではなく、リハビリ中のトレーニングです、絶対に！

ツラツラ書いてきましたが、そんなの分かってるわ！という人もいます。そんな人は、ぜひ周りの困っている人に教えてあげてください。独り占めしないでください。助け合ってお互いに成長できる環境であって欲しいと思います。それから、なんだか言っても怪我しないのが一番です（笑）。ぜひ怪我をしない身体作りをしてください。皆さんの周りには相談できる仲間、先輩方、先生方がいます。たくさん話して議論して、ベストの答えを見つけてください。皆さんが競技に全力で取り組めて、最高のパフォーマンスが発揮できることを祈っています。

来年は忙しく、皆さんが競技する姿を見に行くことができるかわかりませんが、筑波の地から応全力で援しています。競技会の時は、声かけてください！

教育学部/人間環境教育課程/短距離ブロック

400mH・63秒03

澁谷淳徳

初めまして、そしてお久しぶりです。昨年、茨城大学を卒業して早一年が経過しようとしておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。私は現在、地元の新潟県で県職員として毎日の業務に勤しんでおります。大学時代の自由だった頃とは一変し、自由とは一番かけ離れた存在が社会人なのだと日々実感させられる毎日です。

さて、当該文章を作成するに当たって私は何を後輩たちに残し、伝えていくべきか熟考しました。否定するわけではありませんが、これまでの先輩方はこの陸上競技部で活動した4年間（もしくは6年間）で「学んだこと」、「大切なこと」、「当時の心境」等それぞれの主観で記載しているパターンが多いのではないのでしょうか。当時、読み手としてこの文書を見るに当たって私は、こんな思いで競技や練習に取り組んでいたのか、という感想は持てども、結局何が大事でどうするのが正解なのか分かりませんでした。なので、今回私は皆思っているけれど中々口には出せないことを述べていこうかと思っています。（一人くらいこ



ういう文章があってもいいでしょ?)

〈陸上部に入って思ってたけども、誰も公には言えなかったことベスト3〉 ※シブヤ統計より

1. すーぐ外国行きたがる。留学とかいうから外国の見識とか言語とか少しは自身のスキルアップをして帰ってくるかと思いきや、周囲の人間関係を拗らせ帰国。(当該人物が役職とかに就いていたら周りにしわ寄せがくるからね☆)
2. なんか仲が悪くなる。(人間なんだから考えが違うのは当たり前。もうちょい大人になりましょう。何事も他人への尊敬の念が重要だね☆)
3. 自分の目標のために自分なりに自分のために頑張ろう！(あくまで部活は趣味の範疇。他人のためにという責任感とプレッシャー、上手いかなかった時の罪悪感なんて感じる必要はないよ☆ただし、周囲を困らせる言動や、自分勝手な行動をするのはNG☆)

以上の点に注意しながら、全力で目標に向かって頑張ってください！新潟の地から応援しています！

人文学部/人文コミュニケーション学科/跳躍

走高跳・195 cm

高橋美緒

皆さんご無沙汰しております。昨年度卒業しました高橋美緒です。現在は、東京でスポーツインストラクターをしております。運動に携わっているため、学生時代に学んできたことが非常に役に立っています。卒業してから1年が経とうとしていますが、時間はあっという間に過ぎてしまいますね。学生時代もちろん楽しかったですが、現在も充実した日々を送っており、毎日が楽しいです。自分の好きなことが仕事でできることは本当に素晴らしいと実感しています。私も含め、現在の皆さんに共通して言えることは、陸上が好きだから、夢中になれることの一つだから、陸上競技部に所属しているのだと思います。私も好きな陸上を学生まで続けたから今の結果があると思っています。



最近、皆さんの近くでどのような言葉が飛び交っていますか？私は、社会人になって毎日のように飛び交う言葉があります。それは「主体性」です。よく主体性があるとかないとか言われますが、主体性の有無は出来事に対してどのような言動を選択するかで変わってくるそうです。陸上でも、怪我をした、記録がなかなか伸びないなどの出来事に直面することもあるのではないのでしょうか。そんな時、「怪我をしてしまった、最悪。」「記録が出ない、あんなに練習したのに。」と投げやりになるのか、「怪我が治った時にどのくらいの身体の状態になりたいか、そのために取り組むべきことは何か」と考えるのとでは、復帰した時のレベル(結果)が変わってくると思います。主体性があれば、周囲からの信頼や期待が増えますし、多くのチャンスを掴むことができます。皆さんには多くのチャンスを掴んでほしいと思い、この場を借りて書かせていただきました。ぜひたくさんのチャンス、掴んでください！

最後になりますが、皆さんの更なる活躍を楽しみにしております。

教育学部/健康/短距離

100mH・14秒74/200m・26秒73

立林和歩

こんにちは。昨年度卒業した。立林和歩です。関甲信、五大では、お邪魔しました。ありがとうございました。今は鉄道会社にて、切符を売る毎日です。

早速ですが、皆さんへのメッセージを述べさせていただきます。大変月並みではありますが、陸上競技に取り組める時間を大切にしてください。自分が思っていた以上に、社会に出てから運動を習慣づけることは難しいものでした。休日は、仕事で疲れた体を休めるだけの日にしがちです。自分の衰え切った体が情けなく感じてきます。今、陸上競技に取り組めている皆さんが羨ましいです。

陸上競技に本気で取り組める時間と環境は、人生であり多くありません。だからこそ今の環境、時間、そして仲間を大切にしてください。

あと、スタッフにはなったほうがいいです。就活でのネタが少し増えます。

私は現在、社会人として PDCA を繰り返し、日々ステップアップしている最中です。同時にプライベートで、陸上競技に触れる時間を増やすことが今年度の目標の1つです。ストレス発散にもなりますし。OBになった今でも、皆さんの成長が楽しみで、嬉しいですし、私も皆さんと一緒に成長していきたいと思います。頑張りましょう！

教育学部/スポーツ/短距離

110mH・14秒85 / 100m・11秒14 / 400m・50秒12 / 400mH・55秒59



半澤裕太

みなさんお久しぶりです。昨年度卒業しました半澤裕太です。現在は鉄道会社で電気設備の保守の仕事をしています。3日に1回の夜勤にも慣れてきて、充実した日々を送っております。

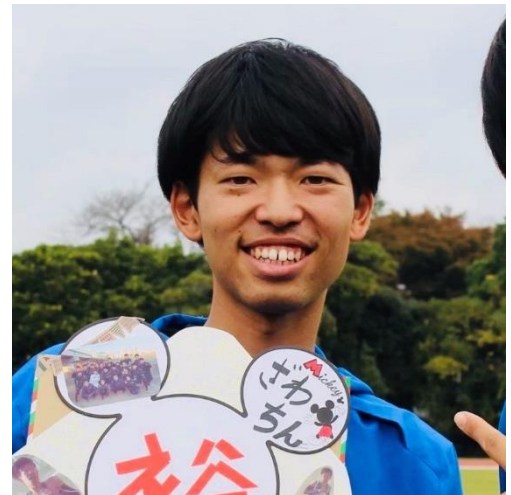
みなさんはいかがお過ごしでしょうか。今は充実して競技に打ち込んでいる人、ケガをして気持ちが落ち込んでいる人、学業や就活で忙しく両立に苦労している人、様々だと思います。各々の環境がどうあれ、茨城大学陸上部というひとつのチームに所属しているということは絶対に忘れないでください。

私が卒業した高校の校訓に「自由と自治」という言葉があります。自ら考え、行動する中で、自律心や強い責任感が育まれるという意味です(ちなみに自由と自分勝手は別物なのでお間違えなく)。茨大陸上部の場合、週4日の集合練習以外の練習はその人に委ねられます。私はこの個人で練習する時間が非常に大事だと感じています。ただ、これは言葉にするのは簡単ですが実行するのが非常に難しいです。私は日立ブロックでほぼほぼフリー練習だったのですが、この時の練習疎かになっていたと感じます。陸上競技に打ち込める時間は今しかありません。長い人でもあと3年です。3年なんてあっという間に過ぎます。意外と社会人になって陸上をやってきたことが活きる場面があります。なのでそういうことも楽しみにやっていくといいと思います。みなさんが後悔ない陸上人生を送れることを願っております。

最後になりますが、これからもみなさんの嬉しい結果報告を心待ちにしております。

工学部/知能システム工/中長距離

1500m・4分06秒87/5000m・15分25秒08



宮本莉歩

お久しぶりです。今年の部の行事で唯一、冬合宿に出発しました、ごんさんです。代がかぶっていない1年生にも、なぜか「ごんさん！差し入れありがとうございます！」と言われて、なんで名前知ってるだろう…と、大変びっくりしました。どんな噂が独り歩きしているのか気になりますね…。おそろしい…。

さて、早いもので、茨城大学を卒業して1年が経とうとしています。現在はつくば市立みどりの学園義務教育学校という学校で、5年生と8年生の理科を教えています。内容のレベルに差がありすぎて毎日頭が沸騰しそうです。神のような主任と女神のような隣のクラスの先生に支えられて、なんとか1年、辞めずにこれました。心くじけそうになったことも何度かありましたが、元気です。4年の時は、社会人になれるのか不安しかなかったのですが、こんな宮本でも社会人になれたので、案外なんとかなります。大丈夫です。安心して社会に出てください。

そんなこんなで、中学生によくいじられるのですが、大学時代のいじりの方が言語のレベルが高く、あの時が懐かしいなあと感じることがしばしばあります。決して今が楽しくないというわけではないのですが、自分が1番輝いていたというか、自由だったのはやっぱり大学時代だったと思います。今も時々、大学時代の友人とご飯食べに行ったりとか、研修で会ったりとかするんですが、心が落ち着くというか、めっちゃ楽しいです。なので、大学生の今、今のうちにエンジョイしてください。そんで仲のいい友達を何人か作って、たくさんアホなことやってください。あ、就職はちゃんとしようね。来年度は対校戦に行ける気力があつたら行きたいなあと考えています。うちの学校には陸上部がないので、久々に生で陸上が見たいです。

最後になりましたが、茨城大学陸上競技部のさらなる活躍、発展を祈っております。長々と失礼いたしました。

教育学部/理科/マネージャー



本吉広武

みなさん、お久しぶりです。昨年度卒業しました本吉広武です。現在は、つくば市の小学校で4年生の担任をしております。近くにはJAXAなどの研究施設がたくさんあり、さすがつくばだな〜と感じながら、子どもたちとの関わりを大切に日々を過ごしています。

さて、時間が過ぎるのも早いもので、陸上競技に没頭していた時間も遠い過去のように感じてしまっています。それだけ、陸上競技から離れてしまったということでしょう。昨年は、なんとか隙間の時間を見つけて走ったり、トレーニングをしたりして試合に何度か出ましたが、あの頃の熱をもって取り組むことはできませんでした。もちろん楽しかったのですが、それだけ私の中での陸上競技の優先順位はかなり下になったようです。しかし、今活動されているみなさんは、何かに没頭できるだけの時間があるではないでしょうか。それはやはり、陸上競技部に所属してるからこそだと思います。陸上競技を通して、自分と向き合い、仲間と語り合い、何か(人それぞれですが)を築いていくことができる時間は本当に贅沢なものだと思います。その時間を惜しみなく使い、みなさんがそれぞれの「何か」を見つけて、陸上競技に取り組めることを願っています。

最後になりますが、茨城大学陸上競技部の活躍をこれからも心より祈っています。

教育学部/国語/短距離

100m・11秒15/400mH・53秒50



VII. 記録集

茨大記録【男子】

種目	氏名	記録	期日	大会名	会場
100m	杉崎 弘周	10.51 (+1.9)	1998/9/11	日本インカレ	国立競技場
200m	伊藤 太一	21.14 (0.0)	2011/9/11	日本インカレ	KKWING
400m	今村 明彦	48.06	1994/9/9	日本インカレ	国立競技場
800m	今井 英明	1:53.9	1990/4/7	学連競技会	筑波
1500m	秋山 陽祐	3:56.42	2007/9/15	関東新人	国立競技場
3000m	小野 隼太	8:38.17	2016/4/2	世田谷記録会	世田谷
5000m	小野 隼太	14:30.75	2019/12/22	平成国際大記録会	鴻巣
10000m	小野 隼太	30:09.21	2018/12/23	松戸市記録会	松戸
110mH	立林 和歩	14.85 (+0.1)	2018/11/3	北関東五大学	笠松
400mH	神尾 伸也	52.53	1994/8/23	関東選手権	笠松
3000mSC	小野 隼太	9:06.71	2017/5/26	関東インカレ	日産
5000mW	小向 瑞樹	24:40.48	2009/8/24	国公立22大学	千葉県総合
10000mW	小向 瑞樹	49:38.28	2010/5/16	関東インカレ	国立競技場
4×100mR	伊藤(林)・伊藤(太)・李家・沖崎	40.49	2015/8/8	順大記録会	順天堂大学
4×200mR	浅井・佐藤・大久保・神尾	1:27.38	1995/5/28	リレー選手権	笠松
4×400mR	開・上杉・山本・和田	3:14.60	2008/5/25	関東インカレ	国立競技場
4×800mR	中村・飯塚・林・神尾	7:54.72	1994/5/29	リレー選手権	笠松
4×1500mR	滝沢・根本・千葉・金沢	16:38.08	1981/4/18	リレー選手権	笠松
スウェーデンR	浅井・成石・大久保・岡	1:57.44	1996/5/26	リレー選手権	笠松
走高跳	青木 博光	2m00	1985/9/8	関東選手権	小瀬
	小沼 祐希	2m00	2017/4/16	筑波大競技会	筑波大
棒高跳	岡山 進也	4m90	2001/5/26	リレー選手権	笠松
走幅跳	佐藤 良雄	7m09	1958/7/19	茨城県選手権	土浦
三段跳	吉野 学	14m81 (+1.6)	2005/5/13	関東インカレ	国立競技場
砲丸投	海老原 大輔	15m02	2005/8/20	関東選手権	敷島
円盤投	中浦 凌馬	41m77	2016/10/30	北関東五大学	正田醤油
ハンマー投	小林 朋寛	47m61	2013/8/3	千葉対校	笠松
やり投	中浦 凌馬	71m93	2017/05/27	関東インカレ	日産
十種競技	渡邊 将司	6676点	1999/7/17・18	栃木県選手権	宇都宮
5km	富井 一仁	16.18	2011/2/20	結城シルクカップ	結城
10km	千葉 雅昭	31.20	1981/2/11	勝田マラソン	ひたちなか
20km	渡辺 雄馬	1:03.29	2006/10/21	箱根駅伝予選会	昭和記念公園
30km	鈴木 徳次郎	1:41.12	1973/2/17	青梅マラソン	青梅
ハーフマラソン	小野 隼太	1:06.59	2018/11/18	上尾ハーフ	上尾
マラソン	秋山 陽祐	2:24.46	2008/1/27	勝田マラソン	ひたちなか

茨大記録【女子】

種目	氏名	記録(風速)	期日	大会名	会場
100m	鈴木 麻理	12.10(+0.8)	2010/10/24	北関東五大学	宇都宮
200m	鈴木 麻理	24.52(+0.1)	2010/10/24	北関東五大学	宇都宮
400m	肥田 栞里枝	56.04	2013/8/10	N.S.S.U オープン	日体大
800m	石澤 ゆかり	2:10.95	2010/9/26	国公立 22 大学	三ツ沢
1500m	野田 春香	4:33.51	2007/9/28	国公立 22 大学	緑が丘
3000m	石澤 ゆかり	9:41.49	2010/11/20	日体大競技会	日体大
5000m	野田 春香	16:28.82	2008/7/13	ホクレンディスタンス	北海道
10000m	黒澤 夏楠	33:35.75	2013/11/23	10000m 記録挑戦競技会	国立競技場
100mH	石川 ちひろ	14.07(+1.5)	2006/6/10	日本インカレ	日産スタジアム
400mH	石川 ちひろ	61.34	2005/9/18	国公立 22 大学	国立競技場
3000mSc	高野 美幸	11:24.53	2015/7/4	茨城県選手権	笠松
4×100mR	酒井・山口・鈴木(麻)・肥田栞	47.67	2012/7/5	茨城県選手権	小吹
4×200mR	黒川・大内・長谷川・呉	1:48.72	1994/5/29	リレー選手権	笠松
4×400mR	林田・鈴木(麻)・肥田栞・小島	3:49.50	2012/9/9	日本インカレ	国立競技場
4×800mR	深谷・飯嶋・小林・柴	9:42.31	1994/5/29	リレー選手権	笠松
スウェーデン R	黒川・呉・長谷川・柴	2:22.05	1994/5/29	リレー選手権	笠松
走高跳	森 あゆ美	1m73	2008/8/26	関東甲信越	熊谷
棒高跳	山内 裕香	3m52	2012/7/6	茨城県選手権	小吹
走幅跳	山口 真未	5m81(-1.3)	2013/8/10	N.S.S.U オープン	日体大
三段跳	遠藤 園子	12m80(+0.7)	2013/10/14	国公立 23 大学	町田
砲丸投	神山 結衣	12m52	2017/6/4	栃木県選手権	宇都宮
円盤投	梅原 由香	45m84	1997/8/23	国体予選	笠松
ハンマー投	弓削 真理子	51m33	2010/5/3	日体大競技会	日体大
やり投	島田 夏純	48m78	2016/10/30	北関東五大学	正田醤油
七種競技	山口 真未	4934 点	2013/9/6・7	日本インカレ	国立競技場
10km	野田 春香	34.16	2008/1/27	勝田マラソン	ひたちなか
ハーフマラソン	黒澤 夏楠	1:14.06	2013/3/17	まつえレディース	島根
フルマラソン	野田 春香	2:42.19	2009/1/25	勝田マラソン	ひたちなか

2019 年度ランキング

【男子】

種目	順位	氏名	記録
100m	1	滝本 康生	10.85(+1.8)
	2	柰家 弘樹	11.26(+1.3)
	3	石崎 浩太郎	11.35(-0.3)
200m	1	滝本 康生	22.30(+1.0)
	2	石崎 浩太郎	22.73(+0.3)
	3	安達 宗次郎	23.58(+0.4)
400m	1	小澤 舜	52.91
	2	原 龍生	55.99
800m	1	前川 凜太郎	1:57.95
	2	北條 大地	1:59.60
	3	中島 佑介	2:00.27
1500m	1	小野 隼太	4:00.22
	2	前川 凜太郎	4:03.46
	3	小久井 健将	4:04.95
5000m	1	小野 隼太	14:30.75
	2	中島 康平	15:03.15
	3	前川 凜太郎	15:46.32
10000m	1	小野 隼太	31:13.83
	2	小堀 優太	33:33.73
	3	小久井 健将	33:34.42
110mH	1	住田 光駿	15.09(+1.9)
	2	小沼 祐希	16.78(+0.8)
3000mSC	1	小野 隼太	9:09.78
	2	中島 康平	9:35.51
	3	平山 広大	9:56.49
4×100mR	1	中島(太)・滝本・小林(洋)・石崎	42.55
	2	中島(太)・滝本・安達・石崎	42.90
	3	安達・滝本・中島(太)・石崎	42.96
4×400mR	1	佐々木・石崎・中島(佑)・中島(太)	3:27.49
	2	小澤・石崎・安達・中島(太)	3:28.48
	3	小澤・中島(太)・安達・中島(佑)	3:28.66
走高跳	1	小沼 祐希	1m95
棒高跳	1	小谷野 陽平	4m70
	2	木内 智也	4m60
	3	小滝 丈慈	4m40
走幅跳	1	小林 洋大	6m89(+1.4)
	2	石崎 浩太郎	6m80(+1.5)
	3	小林 朗人	6m30(+2.0)
三段跳	1	小林 洋大	13m94(+1.7)
	2	木内 祥太	13m47(-0.5)
	3	高田 樹	13m08(+1.1)
砲丸投	1	松本 直人	8m67
	2	石井 達之	7m12
円盤投	1	石井 達之	24m04
	2	松本 直人	22m10

やり投	1	松本 直人	47m55
	2	石井 達之	47m18
	3	柰家 弘樹	41m34
十種競技	1	小谷野 陽平	5460点
	2	小沼 祐希	5196点
フルマラソン	1	小野 隼太	2:32.37

【女子】

種目	順位	氏名	記録
100m	1	谷口 寧那	13.34(+0.6)
	2	國府田 千明	13.46(-1.5)
	3	島田 夏純	13.82(+1.5)
200m	1	笹崎 美公	27.20(-0.1)
	2	國府田 千明	27.45(0.0)
	3	谷口 寧那	27.78(+0.9)
400m	1	笹崎 美公	61.49
	2	山本 紗生	62.41
	3	谷口 寧那	66.02
800m	1	中原 千尋	2:24.95
	2	大塚 千穂	2:26.88
	3	稲葉 恵莉	2:31.92
1500m	1	大塚 千穂	4:50.40
	2	小林 亜由佳	5:09.49
	3	山本 麻友子	5:19.64
3000m	1	大塚 千穂	10:34.86
	2	小林 亜由佳	10:52.06
5000m	1	大塚 千穂	18:22.22
	2	小林 亜由佳	18:29.74
100mH	1	藤澤 真由	15.21(+2.0)
	2	神原 彩花	16.76(+0.8)
	3	関口 りょう	17.81(+1.1)
400mH	1	山本 紗生	67.74
4×100mR	1	國府田・芝崎・谷口・藤澤	51.18
	2	神原・國府田・谷口・藤澤	51.22
	3	神原・笹崎・谷口・藤澤	51.24
4×400mR	1	國府田・山本(紗)・池田・藤澤	4:12.32
	2	笹崎・神原・山本(紗)・谷口	4:13.73
	3	笹崎・山本(紗)・池田・関口	4:15.20
走高跳	1	芝崎 祐美	1m65
	2	藤澤 真由	1m45
	3	関口 りょう	1m35
棒高跳	1	池田 風香	3m50
走幅跳	1	神原 彩花	5m03(+1.3)
	2	藤澤 真由	4m92(-1.4)
	3	関口 りょう	4m70(-1.2)
三段跳	1	藤澤 真由	11m31(+1.4)
	2	芝崎 祐美	10m34(+1.5)
	3	神原 彩花	10m19(+1.5)
砲丸投	1	山形 菜々子	10m75
	2	鈴木 万裕	10m63
	3	島田 夏純	9m03
円盤投	1	山形 菜々子	42m02
	2	野本 菜奈	32m17
	3	鈴木 万裕	28m02
ハンマー投	1	山形 菜々子	26m28
	2	野本 菜奈	25m43
やり投	1	島田 夏純	48m86
	2	鈴木 万裕	41m36
七種競技	1	神原 彩花	3521点
	2	関口 りょう	3019点
フルマラソン	1	大塚 千穂	3:34.13
	2	山本 麻友子	4:05.16
	3	片見 恵都	5:47.53

対校戦順位

	男子			女子		
順位	総合	トラック	フィールド	総合	トラック	フィールド
第 68 回関東甲信越体育大会(男子総合 6 位・女子総合 4 位)						
1	筑波大学	筑波大学	筑波大学	筑波大学	千葉大学	筑波大学
2	横浜国立大学	横浜国立大学	横浜国立大学	横浜国立大学	筑波大学	横浜国立大学
3	千葉大学	千葉大学	山梨大学	千葉大学	横浜国立大学	茨城大学
第 68 回北関東五大学対校陸上競技大会(男子総合 5 位・女子総合 2 位)						
1	埼玉大学	埼玉大学	群馬大学	宇都宮大学	宇都宮大学	宇都宮大学
2	群馬大学	高崎経済大学	埼玉大学	茨城大学	茨城大学	茨城大学
3	宇都宮大学	宇都宮大学	茨城大学 宇都宮大学	埼玉大学	埼玉大学	埼玉大学
第 34 回国公立 27 大学対校陸上競技大会(男子総合 6 位・女子総合 3 位)						
1	東京学芸大学	東京学芸大学	横浜国立大学	福島大学	福島大学	福島大学
2	横浜国立大学	一橋大学	福島大学	東京学芸大学	東京学芸大学	茨城大学
3	一橋大学	横浜国立大学	山梨大学	茨城大学	千葉大学	東京学芸大学
第 74 回三浜駅伝競走大会(一般男子の部【一部】1 位・一般女子の部 1 位)						
1	茨城大学 A			茨城大学		
2	我流 AC-A			笠松走友会		
3	石巻 RC			水戸石川走友 会		
第 20 回荒川河川敷対校競走大会(男子総合 5 位)						
1	東京大学			上智大学		
2	東京理科大学			東京大学		
3	東京工業大学			東京理科大学		
第 17 回国公立 27 大学対校駅伝大会(男子総合 4 位・女子総合 7 位)						
1	横浜国立大学			東北大学		
2	東北大学			東京学芸大学		
3	東京工業大学			群馬大学		

Ⅶ. 部員名簿

学年	氏名	出身校/出身地	ブロック	学部/学科	学年	氏名	出身校/出身地	ブロック	学部/学科
院2	小野 隼太	盛岡第一/岩手	中長距離	理/物理	2年	石井 達之	名古屋南/愛知	投擲	理/化学
院2	柰家 弘樹	宇都宮東/栃木	短距離	工/機械工	2年	上山 翔大	三田学園/兵庫	中長距離	工/物質工
院1	木内 祥太	佐原/千葉	跳躍	工/機械工	2年	金子 暖慈	一関第一/岩手	中長距離	理/物理
院1	木内 智也	佐原/千葉	跳躍	工/機械工	2年	神原 彩花	並木中等/茨城	跳躍	農/食生命
4年	伊藤 裕紀	会津/福島	中長距離	農/地域環境	2年	小磯 裕人	水戸桜ノ牧/茨城	中長距離	理/化学
4年	大塚 千穂	水戸二/茨城	中長距離	教/理科	2年	小林 朗人	帯広柏葉/北海道	中長距離	人/法経
4年	小沼 祐希	佐和/茨城	跳躍	人/社会	2年	小林 洋大	木更津/千葉	跳躍	工/物質工
4年	片見 恵都	水戸二/茨城	マネージャー	人/社会	2年	関口りょう	小千谷/新潟	跳躍	教/保体
4年	小谷野陽平	成田/千葉	跳躍	工/都市シス	2年	中原 千尋	伊奈/茨城	中長距離	教/数学
4年	芝崎 祐美	竹園/茨城	跳躍	教/保体	2年	藤澤 真由	竹園/茨城	跳躍	教/保体
4年	島田 夏純	会津学鳳/福島	投擲	教/スポーツ	2年	北條 大地	磐城/福島	中長距離	農/地域総合
4年	中里 純也	國學院栃木/栃木	中長距離	教/保体	2年	松本 直人	浜松南/静岡	投擲	工/電電
4年	中島 康平	大湊/青森	中長距離	理/数学	2年	山本 紗生	牛久栄進/茨城	短距離	教/保体
4年	中島 佑介	春日部/埼玉	中長距離	人/社会	1年	鬼沢美結子	水戸二/茨城	マネージャー	人/人間文化
4年	本田 峻	筑紫/福岡	中長距離	人/人コミ	1年	小野瀬 樹	緑岡/茨城	中長距離	人/現社
4年	山本麻友子	水戸一/茨城	中長距離	教/保体	1年	国府田千明	下館一/茨城	短距離	教/教育実践
3年	池田 風香	印旛明誠/千葉	跳躍	教/保体	1年	小滝 丈慈	佐和/茨城	跳躍	人/法経
3年	石崎浩太郎	銚田一/茨城	跳躍	理/物理	1年	小林亜由佳	佐原/千葉	中長距離	教/教育実践
3年	稲葉 恵莉	並木中等/茨城	中長距離	教/数学	1年	小林 未知	下館二/茨城	中長距離	教/社会
3年	木村 香穂	下妻第一/茨城	マネージャー	教/理科	1年	小堀 優太	市立銚子/千葉	中長距離	工/都市
3年	木村 琴音	緑岡/茨城	短距離	教/特別支援	1年	西條 友博	水城/茨城	中長距離	人/現社
3年	小久井健将	岡崎西/愛知	中長距離	工/都市シス	1年	下山 静樹	宇都宮東/栃木	中長距離	工/機械
3年	小澤 舜	竹園/茨城	短距離	教/理科	1年	鈴木 万裕	日立北/茨城	投擲	教/保体
3年	坂根 領斗	東邦/千葉	中長距離	工/機械工	1年	滝本 康生	水海道一/茨城	短距離	教/保体
3年	笹崎 美公	宇都宮中央女子/栃木	短距離	教/保体	1年	中野 雅弥	日立一/茨城	跳躍	教/保体
3年	嶋崎 拓海	佐原/千葉	中長距離	人/現社	1年	奈良日花里	三本木/青森	マネージャー	工/物質
3年	住田 光駿	安佐北/広島	短距離	工/知能シス	1年	野本 菜奈	水海道一/茨城	投擲	教/保体
3年	高田 樹	成田/千葉	跳躍	工/都市シス	1年	原 龍正	日立一/茨城	短距離	工/都市
3年	谷口 寧那	倉吉東/鳥取	短距離	人/法経	1年	原田 大地	緑岡/茨城	中長距離	教/保体
3年	中島 康太	豊田南/愛知	短距離	工/情報	1年	平山 広大	岩見沢東/北海道	中長距離	理/生物
3年	古川 裕隆	会津学鳳/福島	中長距離	教/保体					
3年	前川凜太郎	緑岡/茨城	中長距離	教/保体					
3年	牧原 大信	国府/愛知	中長距離	工/情報					
3年	山形菜々子	日立一/茨城	投擲	教/保体					
2年	安達宗次郎	高崎/群馬	短距離	教/保体					
2年	飯島 一史	栃木/栃木	中長距離	人/法経					

編集後記

今年も部誌を作成するにあたって、ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。皆様のおかげで、部誌を無事に発行することができました。2019年度を振り返りますと、関東学生陸上競技大会の女子1部やり投において、島田が8位に入賞し、国公立27大学対校駅伝大会において男子対校チームが4位に入賞するなど素晴らしい結果を残しました。また、今年度は関東甲信越大学体育大会の主催となり、チーム一丸となって大会準備・運営を行った結果、円滑に運営を行うことに成功しました。

2020年度は東京五輪開催の関係で対校戦の数が少なくなっていますが、一つ一つの大会で全員が最大限のパフォーマンスができるよう、日々精進していきたいと思っております。(文責：谷口寧那)

茨城大学陸上競技部に関するお問い合わせ

陸上競技部に関するご意見・ご質問は、ホームページ内の掲示板、もしくは、顧問の上地までよろしくお願いたします。
皆様からの情報をお待ちしております。

ホームページURL

<http://18.pro.tok2.com/~ibadaitandfclub/>

顧問 上地 勝・渡邊 将司

〒310 - 8512 水戸市文京2-1-1

茨城大学教育学部

Tel: 029-228-8477 (研究室)

Fax: 029-228-8478 (体育事務室)

e-mail: mueji@mx.ibaraki.ac.jp

茨苑ACに関するお問い合わせ

〒310 - 0852 水戸市笠原町979-16

Tel: 029-244-1036

益子 雄行

茨城大学陸上競技部部誌「Perspiration」第14号

令和2年 3月16日発行

編集責任者

笹崎美公・谷口寧那

発行者 茨城大学陸上競技部