



PERSPIRATION



目次

I. 2022 年度シーズンを振り返って	1
II. 2022 年度活動報告	5
i) 大会後記	6
関東インカレ/関東甲信越/日本インカレ/国公立 27 大学対校/北関東 5 大学対校 三浜駅伝/国公立 27 大学対校駅伝/勝田マラソン	
ii) その他の主な競技会の結果	15
県選手権/トワイライトゲームス	
iii) その他の活動	16
協力審判員/宇都宮・群馬・高崎経済・竜ヶ崎一合同合宿	
III. 2023 年度シーズンの抱負	17
IV. 2023 年度活動予定	20
V. 卒業生・修了生より	21
VI. OB/OG 近況報告・現役部員へのメッセージ	36
VII. 記録集	41
茨城大学記録・男子/茨城大学記録・女子/2022 年度ランキング/対校戦順位一覧	
VIII. 部員名簿	46
編集後記・連絡先	47

I. 2022 年度シーズンを振り返って

主将反省

前主将 津崎柊人

昨年度の北関東五大学対校戦で前主将の小滝から引き継ぎ、一年間主将を務めてまいりました。主将を務めるにあたって、ご指導やサポートを下された皆様には、この場を借りて感謝申し上げます。

スタッフが始まってからの一年間を振り返ると、どうしたら部を円滑に運営できるか、競技部として何をすれば強くなれるか、同期とひたすら考える毎日でした。「ONE TEAM」を部のスローガンとして掲げ、部員同士の結束を深めるために、日々新しい取り組みを実践することを目指しました。昨年までやりたくてもできなかったことがコロナウイルスの制限の緩和によってできるようになり、他大との交流や、茨大の OB・OG や陸協の皆さんとお会いする機会も多く、多くの方々に支えられて活動できているということを実感する一年だったと思います。

茨大陸上部は、スタッフを務めてきた私たちがあと一年部に所属します。四年次でスタッフを行う他大にはない茨大陸上部の良さだと私は考えています。この一年で培った経験を次期スタッフに伝えながら、部がよりよい組織になるようにサポートしていきたいと思います。

最後になりますが、日頃から茨城大学陸上競技部のご支援を下されている皆様には、この場を借りて感謝申し上げます。今後とも茨大陸上部の更なる活躍のために、変わらぬお力添えをいただきますようよろしくお願い致します。

主務反省

前主務 藤沼奈瑠

昨年度の北関東五大学対校戦で前主務の野本から引き継ぎ、一年間主務として活動してきました。

今年度は、新型コロナウイルスによる制限も緩和され、冬合宿から始まり、関東インカレや関東甲信越大会、五大学対校戦の主催など三年目にして初めて経験する大会やイベントばかりでした。

主務として部を牽引すべき場面が多くあったにも関わらず、振り返ってみると最後まで誰かに支えてもらっていたように感じます。大会を運営するにあたって、競技役員や補助員の皆様、OBOG の皆様、その他にもたくさんの方々が私たちを支えてくださいました。昨年の五大学対校戦で見た選手の姿は、今までで一番輝いていたように思います。同期と試行錯誤してきた時間はきっと無駄ではなかったと、スタッフとしての一年が報われたように感じました。私を含めた前スタッフ、茨城大学陸上競技部を支えてくださった皆様のお陰です。

この一年間を通して、大会に出場できることの有難みや茨大陸上部を応援し続けてくれる存在が数多くいることを知りました。より部を成長させ、結果と態度で感謝を伝えられるよう、スタッフとして培った経験や学びを生かしながら、現スタッフと共に今後も尽力してまいります。

最後になりますが、主務を務めるにあたってご支援いただいたすべての皆様に関心より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

短距離ブロックの反省

前短距離ブロック長 大塚泰地

今シーズンは、記録会に積極的に参加できたのが良かったと思います。競技力向上・改善はもちろん、モチベーションの維持やブロック内での高め合いなどに繋げることができました。多くの人が大学ベスト・自己ベストを出せたのもこの結果だと思います。

一方で反省点としては27大のようなレベルの高い試合で結果を残せなかったこと、練習の際に細かい意識が足りていなかったこと、春先の怪我を防ぐことができなかったことなどが挙げられます。主に練習メニューの不足や練習の取り組みに甘えがあったことが原因ですが、各々がこれらの反省点をしっかり把握して改善の意識を持つことが大切になってくると思います。

短距離ブロック長が水戸の練習に参加できない関係上、新しい練習を積極的に取り入れたり、直接指導したりすることがあまりできなかったのも、次のブロック長の岡にはいろいろなことに挑戦してほしいと思います。それがうまくいくように、サポートしていければと思います。

中長距離ブロックの反省

前中長距離ブロック男子パート長 中村天嶺

本年度の中長距離ブロックは新たに一年生9名を加え総勢19名(20名)で活動してきました。今シーズンは記録会などで多くの人がPBやUBを出し、昨シーズンに比べチームとしてのレベルの向上が見られました。また、目標であった「5大学対校戦で男女各3名以上入賞」を達成し、出場種目全てで得点をとることができました。その一方で、怪我人が集中して出た時期があったり、退部する人が複数人出たりしました。その結果、男子は10000mに挑戦する人が減り、目標であった「箱根駅伝予選会に出場」することができませんでした。女子も練習を十分に行えずに「全員が自己ベストを更新する」ことができませんでした。これは自分のメニュー作成のミスや、スプレッドシート等により管理不足やコミュニケーション不足、ケアの仕方の問題等が原因として挙げられると思います。

これからまだ27大駅伝も控えているので、それぞれがいかたちでシーズンを終えてほしいと思います。

来年度からは羽鳥にブロック長、山内に女子パート長を引き継ぎました。上で挙げた課題を解決できるようコミュニケーションを密に取りながら、サポートしていきたいです。

跳躍ブロックの反省

前跳躍ブロック長 津崎柊人

今年度は1年生が3名加わり、計11名で活動してきました。「意見を共有し、互いに高め合える関係を作る」というスローガンのもと、跳躍ブロックの良さである多学年がいることや、専門種目が人それぞれであることを長所に、意見を交わしながら練習することができたと思います。また、代々引き継がれている跳躍ブロックの雰囲気の良いも維持しながら、月に1度のミーティングや、節目には飲み会を開いたりするなど、活発に活動することができたと思います。

競技の面では、2名の関東インカレ出場と、8名12種目の自己ベスト更新がありました。対校戦での入賞者が多かったり、自己ベストを更新する人が例年よりも多く出たことで、ブロックとしての存在感は示すことができたのではないかと思います。しかし、それぞれが立てた目標を達成できたかというそうではなく、目標としていた大会に出場することや、記録を達成することができたという人は少なかったのではないかと思います。1つの原因として考えられるのは、ブロック員同士のコミュニケーションの場をもう少し作るべきだったのではないかと思います。跳躍ブロックはキャンパスもそれぞれであり、1人で練習をする機会も多いです。活発に活動することができたという言葉とは多少矛盾してしまうかもしれませんが、競技をする上での悩みやお互いの調子について共有できる場を、もっと作ることができれば少し違ったのではないかなと思います。

1年間跳躍ブロック長を務めさせて頂き、多くの貴重な経験をさせて頂きました。この経験を還元していきながら、新ブロック長の美山と共に跳躍ブロックを創っていきたいと思います。

投擲ブロックの反省

前投擲ブロック長 渡部善貴

今年度は1年生が1名加わり、投擲ブロックは7名で活動をしました。昨年度までは新型コロナウイルスの影響で全体練習ができない期間がありましたが、今年度はそのようなことはなく、1年を通して顔を合わせて一緒に練習することが出来ました。今年度は「Let's enjoy」を投擲ブロックのスローガンとして活動しました。練習中に互いにアドバイスを出し合ったり、サブ種目に積極的に取り組んだりすることで、陸上部としての活動、陸上競技そのものを楽しむことは出来ていたのではないかと思います。しかし今一つ結果にはつながらなかったように感じます。本種目での自己ベストの更新が少なく、少々物足りないシーズンでした。試合と練習の緊張感や空気の違いから、試合で練習通りのパフォーマンスを発揮できないという者が多く、メリハリをつけた練習をする必要性を強く実感しました。練習中の雰囲気を作るのはブロック長の役目の1つであると思うので反省しています。

来年度は今年度の反省を活かして、より良い結果を出せるようなブロックを目指してほしいと思います。そのためにも、新ブロック長の石川をサポートしていきたいと思います。

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 真木和泉

今年度のマネージャーブロックの目標は「出来ることを増やす」でした。マネージャー通信、SNSでの活発な発信、選手の目標記録・自己ベスト表の作成、SSD ランキングなど、選手のモチベーション向上のために様々なことを新たに始めることができました。また先生からのご指導もいただき、マネージャーの在り方からタイムの読み方、スタートの出し方などにも意識を向け、選手の競技力向上につながるよう努めてきました。5人という比較的多い人数を活かし、みんなで試行錯誤しながら目標を達成することができたと思います。

今年度1年生は入らず、4年次西條、奈良、3年次真木、藤沼、2年次丹野で活動してきました。西條さんは意識的に人が他ブロック員に声をかけ、選手とマネージャーの距離を縮めてくれました。実際に選手からそのような声を聞いたこともあります。日花里さんは普段は土曜日みの参加でしたが、居てくださるだけで心強くいつも頼ってしまいました。マッサージがとても上手で選手から厚い信頼を得ていました。藤沼は愛されるキャラクターでブロックや選手の雰囲気をよくしていました。仕事も正確で早く、新しいことを始める際にはいつも一緒に考えてくれました。

次期マネージャーブロック長は丹野に引き継ぎます。既に冬季の全体アップでは内容をよく把握し、選手にタイムや距離を指示しています。その姿を見て、丹野ならきっと大丈夫だと思いました。

私が1年間マネージャーブロック長を務めてこられたのは4人のおかげです。目標の通りみんなで新しいことを始めて、今度は改善点が出てきました。来年度は丹野を中心に改善を重ね、より選手のためのマネージャーになれるように尽力していきます。

日立ブロックの反省

前日立ブロック長 鬼澤大地

今年度日立ブロックは2年次の3名が加わり、計16名で活動してきました。新型コロナウイルスによる行動制限も緩和され、多くのメンバーが活発に活動できていたと思います。大会では、関東インカレに1名出場、5大学対校戦では9名入賞という結果となり、上級生を中心に活躍できたと思います。

日立ブロックはほとんどの日を各自練習としていて、各自の課題克服に取り組みやすい反面、モチベーションの差が大きくなってしまいました。しかし、競技場に行くと誰かが練習しているというような状況が多く見受けられ、良い雰囲気が作られていたのも確かだと思います。

来年度は4年次、院2年次が抜けて、1年次が入ってきます。1年次は新しい環境に戸惑うことも多いと思うので、日立ブロックのメンバー全員で協力して、支え合って、活気溢れるブロックを作り上げて欲しいと思います。日立ブロック長は石川に引き継ぎました。のんくんなら、より良い日立ブロックを作り上げてくれると思います。来年度も日立ブロックをどうぞよろしくお願いします。

Ⅱ. 2022 年度活動報告

2022 年度活動報告

日程	大会名	場所
5/19～22	第 101 回関東学生陸上競技対校選手権大会	国立競技場(東京)
7/1～3	第 77 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)
8/24～25	第 71 回関東甲信越大学体育大会	熊谷スポーツ文化公園陸上競技場(埼玉)
9/9～11	第 91 回日本学生陸上競技対校選手権大会	たけびしスタジアム京都(京都)
9/20～22	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)
11/3	第 73 回北関東五大学対校陸上競技大会	笠松運動公園陸上競技場(茨城)
12/4	第 76 回三浜駅伝競走大会	ひたちなか(那珂湊)
1/14	第 19 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)
1/29	第 70 回勝田全国マラソン	ひたちなか

i) 大会後記

第 101 回関東学生陸上競技対校選手権大会

(2022/5/19~22 国立競技場：東京)

昨年度は学内の新型コロナウイルスの基準に従い出場することはできませんでした。しかし、今年度は4年生から3名、修士1年生から1名の計4人、合計6種目エントリーすることができました。また、国立競技場という大きな舞台で競技をすることができました。

本大会では4年生の活躍が特に目立ちました。女子1部やり投げにおいて、鈴木が8位入賞を果たしました。また、男子100m, 200mには滝本が、棒高跳には小滝がエントリーをしました。結果はどうか、今まで各ブロックを引っ張ってくれた4年生が最後に関東インカレという大きな舞台で活躍してくれたことを私は誇りに思います。新国立競技場という最高の場所で競技ができたことをこれから生きる中で大切にしたいと思います。

最後になりますが、本大会に関わってくださった全ての方に感謝申し上げます。少ない出場人数でしたが応援に駆けつけてくださった方々、本当にありがとうございました。来年度はさらに多くの選手の出場と活気づいた応援ができることを願っております。(文責：小林 洋大)

関東インカレ結果(出場者)

種目	名前	記録	順位
男子2部 100m 予選	滝本 康生	17.60	
男子2部 200m 予選	滝本 康生	DNS	
男子2部 棒高跳 決勝	小滝 丈慈	4m40	
男子3部 走幅跳 決勝	小林 洋大	6m81(-0.5)	
男子3部 三段跳 決勝	小林 洋大	14m41(-0.5)	3位
女子1部 やり投げ 決勝	鈴木 万裕	47m91	8位

第 71 回関東甲信越大学体育大会

(2022/8/24～25 埼玉県熊谷スポーツ文化公園陸上競技場：埼玉)

第 71 回関東甲信越大学体育大会は、埼玉県熊谷スポーツ文化公園陸上競技場で開催されました。

今大会では、男子総合 5 位、女子総合 9 位の成績を収めました。競技面では、男子はトラック、フィールドともに得点を持ち帰ることができ、4 人が PB を出すことが出来ました。また、女子もフィールド種目を中心として対抗選手の多くが得点を持ち帰ることができました。各選手が力を出し切り、チームとしての存在感を発揮することが出来ていたのではないかと思います。

しかし、競技以外の面では集合時間に遅れる人がいたり、服装を統一することが出来ていなかったりするなど、競技以前の段階での部としての結束の弱さや意識の低さが目立つ部分もありました。

こうした反省を全体で共有することで活かし、後の 27 大学対校戦や 5 大学対抗戦へ部全体で臨む意識が生まれました。今後も、個人の競技力だけではなく、チーム力も向上させながら活動し、活躍していった欲しいと思います。

(文責：小滝丈慈)

関甲信結果(8 位入賞者)

種目	記録	氏名	順位
男子 100m	11.37(-1.5)	中野 雅弥	7 位
男子 5000m	16.15.24	椎葉 威風	6 位
男子 110mH	15.72(-1.1)	澤畑 英介	5 位
男子 3000mSC	10.15.23	小堀 優太	5 位
	10.19.89	山田 康太	6 位
男子 4×100mR	43.73	中野・大塚・岡・遠井	5 位
男子 4×400mR	3.29.69	大塚・宮地・遠井・平出	7 位
男子 走高跳	2m03	塩畑 陽向	1 位
男子 棒高跳	4m60	小滝 丈慈	2 位
男子 走幅跳	6m74(+1.2)	大塚 泰地	5 位
男子 砲丸投	10m84	渡部 善貴	6 位
男子 やり投	49m54	福嶋 風杜	3 位
	47m28	渡部 善貴	6 位
	44m67	藤井 航友	7 位
女子 4×400mR	4.19.71	高村・國府田・岡村・山内	8 位
女子 走幅跳	5m35(-0.8)	高村 茜	4 位
女子 三段跳	10m86(-0.5)	高村 茜	7 位
女子 砲丸投	9m35	鈴木 万裕	5 位
女子 円盤投	32m45	野本 菜奈	5 位
女子 やり投	43m13	鈴木 万裕	1 位

第 91 回日本学生陸上競技対校選手権大会

(2022/9/9～11 たけびしスタジアム京都：京都)

当大会に出場しました、投擲ブロックの鈴木万裕です。初めに、ここまでサポートしてくださった方、応援してくださった方に感謝申し上げたいと思います。ありがとうございます。日本インカレという大舞台に立てたことを嬉しく思うと同時に、悔しさも残りました。ここからは、結果と反省を述べていきたいと思います。

結果は、38m97 で 31 位でした。とても不甲斐ない結果となっしまい、申し訳なく思います。このような結果となった原因として、大舞台での試合に慣れていないこと、環境に左右されてしまったこと、準備の甘さなどが挙げられます。全国の舞台はやはり緊張感があり、雰囲気にもまれてしまいました。メンタル面で最初から負けてしまっていたように感じます。また、京都は茨城より気温が高く、湿度も高いように感じました。この環境下の中で思うように動けなかった、というのは単なる言い訳であり、本当は準備不足です。氷や水分の準備、暑さ対策をもっとするべきでした。最低でも関東インカレの標準記録(44m)は投げたいと思っていましたが、40m もいかないというひどい結果となっしまいました。しかし、目の前で強い選手の投げを見ることができたこと、小学校からの友達と声を掛け合いながら頑張れたことは良かったことだと思います。それだけで頑張っ良かったと思えましし、出て良かったなと思えまし。私は大学で陸上を引退するのでこの経験を直接活かすことはできないのですが、この文章を讀んで後輩たちが反面教師にしてくれたら良いなと思います。

最後に、改めてたくさんの応援とサポートありがとうございました。とても励みになりました。今後、たくさんの部員が日本インカレに出場できることを願っっております。心から応援しています。(文責：鈴木万裕)

日本インカレ結果(出場者)

種目	記録	氏名
女子 やり投	38m97	鈴木 万裕

第 35 回国公立 27 大学対校陸上競技大会

(2022/9/20~22 上尾運動公園陸上競技場：埼玉)

昨年度は開催されなかった大会も、今年度はコロナウイルスの脅威も小さくなり、感染症対策に配慮した上で開催される大会が増えました。27 大学もその一つです。事前の準備や大会当日の感染症対策など、細かな部分に力を入れてくださった大会運営者の皆様をはじめ、審判員の方々や学生審判の皆様、ご尽力いただきました先生方に改めて感謝を申し上げます。皆様のおかげで茨城大学の学生がコロナウイルスにかかることもなく、全力で競技することができました。

さて、久しぶりの開催となった 27 大学ですが、やはり他の対抗戦とは異なった雰囲気だと改めて感じました。もちろん、他の対抗戦を下に見ているわけではないですが、この大会での入賞、優勝は価値が大きいと思います。それほどレベルの高い対抗戦だということです。常に好成績を残している選手や、新たに才能を開花させた選手、運良く決勝に行った選手などの入賞、優勝により得点を取ることができましたが、総合得点は振るわないものとなりました。加えて得点のほとんどがフィールド競技です。トラック種目の弱さを見せつけられた大会になったと思います。

こういったレベルの高い大会で勝つためには競技の本質を考え、理解することが重要だと考えます。ただ毎日を適当にこなすだけでは到底到達できません。常に考え、悩み、何度も打ちのめされ、立ち上がったとしても到達できるかわからない領域です。自身の競技の本質を理解し、常に考え続けることが勝利への遠回りな近道です。またこの時期は大会が連続するため、練習内容が難しいという点もあります。大会が続くため技術練習をやりがちですが、一度基礎を積み直す週があってもいいかもしれません。来年度はより多くの入賞者が出ることを期待しています。(文責：住田光駿)

27 大学対校結果(8 位入賞者)

種目	記録	氏名	順位
男子 110mH	15.59(0.0)	住田 光駿	8 位
男子 棒高跳	4m20	小滝 丈慈	5 位
男子 走幅跳	6m99(+2.1)	小林 洋大	3 位
男子 三段跳	14m59(+1.2)	小林 洋大	4 位
男子 円盤投	29m12	渡部 善貴	7 位
	28m82	福嶋 風杜	8 位
男子 やり投	50m22	渡部 善貴	7 位
女子 400m	1.00.85	高村 茜	8 位
女子 砲丸投	9m29	鈴木 万裕	5 位
女子 円盤投	30m82	野本 菜奈	3 位
女子 ハンマー投	27m96	野本 菜奈	5 位
女子 やり投	42m19	鈴木 万裕	1 位

第 73 回北関東五大学対校陸上競技大会

(2022/11/3 笠松運動公園陸上競技場：茨城)

今年度の北関東五大学対校陸上競技大会は茨城大学の主催のもと、笠松運動公園陸上競技場で行われました。

本大会はシーズンを締めくくる大会に位置付けられ、部員一同が対校戦優勝を目指して挑んだ大会でした。結果として、男女ともに優勝することは叶いませんでしたが、全てのブロックで得点を獲得し、対校戦に寄与できました。これは、今年度のスローガンである「ONE TEAM」の達成の一つの指標であると同時に、来年度での優勝に向けて大きな弾みになったと考えます。

また、今年度の本大会は茨城大学が主催ということで、競技だけでなく、運営能力も求められた大会でした。三年ぶりの運営で不慣れなこともあり、困難を有しましたが、大会当日は選手ファーストで円滑な運営をすることができました。本大会で、競技面・運営面において個人・チームともに課題が見つかったと思います。この課題を克服し、来年度の大会、また、次回の運営で皆さんの力が遺憾なく発揮されることを願っています。(文責：滝本康生)

北関東五大学対校結果(優勝者)

種目	記録	氏名
男子 110mH	15.47(-1.9)	住田 光駿
男子 走幅跳	7m24(+2.2)	小林 洋大
男子 やり投	53m35	渡部 善貴
女子 やり投	43m59	鈴木 万裕

第76回三浜駅伝競走大会

(2022/12/4 ひたちなか市漁村センター前)

12月4日に三浜駅伝競走大会が3年ぶりに開催され、男子2チーム、女子1チームの計3チームが出場しました。一般男子の部において男子Aチームは4位、男子Bチームは8位という結果でした。また、女子は一般女子の部において3位という結果でした。

4年生以外は初めての出場となりましたが、3年前の先輩たちの記録を目標に力を出し切りました。悔しい思いをした人も多いと思いますが、男女共に優勝を目指して練習に取り組んで欲しいと思います。(文責：小野瀬樹)

三浜駅伝結果(34.4km) Aチーム 一般男子の部4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	山田 康太	椎葉 威風	平出 悠翔	小野瀬 樹	中澤 唯人	北村 樹
記録	19.35	24.33	10.52	22.34	17.36	17.52
順位	(区間6位)	(区間7位)	(区間2位)	(区間3位)	(区間6位)	(区間3位)
総合	19.35(6位)	44.08(6位)	55.00(5位)	1:17.34(4位)	1:35.10(5位)	1:53.02(4位)

Bチーム 一般男子の部8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	羽鳥 貴博	八木 奎伍	中村 天嶺	齋藤 直哉	川添 敬介	久野 彩翔
記録	21.05	26.31	11.20	24.06	17.47	19.01
順位	(区間13位)	(区間19位)	(区間5位)	(区間16位)	(区間7位)	(区間7位)
総合	21.05(13位)	47.36(15位)	58.56(13位)	1:23.02(13位)	1:40.49(10位)	1:59.50(8位)

三浜駅伝結果(13.4km) 一般女子の部3位

	1区 (6.2km)	2区 (5.1km)	3区 (3.7km)	4区 (1.9km)	5区 (3.1km)
氏名	小林 亜由佳	山内 鈴	岡村 歩璃	國府田 千明	高村 茜
記録	23.57	19.15	14.20	7.59	11.19
順位	(区間3位)	(区間3位)	(区間3位)	(区間4位)	(区間3位)
総合	23.57(3位)	43.12(3位)	57.32(3位)	1:05.31(3位)	1:16.50(3位)

第 19 回国公立 27 大学対校駅伝大会

(2023/1/14 熊谷スポーツ文化公園：埼玉)

第 19 回国公立 27 大学対校駅伝大会は、埼玉県の熊谷スポーツ文化公園で開催されました。男女共に対校 1 チーム、オープンには OB OG の方々を含めて 4 チームが出場しました。昨年度は無観客での開催でしたが、今年度は有観客での開催となり、再び以前のような活気ある大会となりました。茨城大学もチーム全員で一丸となって大会に臨みました。大会を開催するにあたり運営にご尽力いただいた皆様に心より感謝申し上げます。

結果については、対校男子は総合 12 位でした。12 月の記録会では複数人が自己ベストを更新したり、今シーズンに入って箱根予選の標準を切る選手がいたり、全体的に調子を上げてきていると感じていたため、悔しい結果となりましたが、この悔しさをバネに来年度は入賞を目指して頑張ってもらいたいです。対校女子は総合 8 位でした。大会前に急遽メンバーを変更するなどのアクシデントもありましたが、一人一人が今出せる力を出し切って走り抜きました。来年度は優勝を目指して頑張ってもらいたいです。

本大会では沿道からの応援がとても力になりました。来年からもチーム全員で戦ってほしいです。皆様の今後のご活躍を心よりお祈りしています。(文責：小林亜由佳)

27 大駅伝結果(38.18km) 対抗男子 総合 12 位

	1 区 (10.1km)	2 区 (2.96km)	3 区 (7.76km)	4 区 (4.8km)	5 区 (4.8km)	6 区 (7.76km)
氏名	本村 吉	平出 悠翔	山田 康太	椎葉 威風	北村 樹	鬼澤 大地
記録	33.00	9.55	26.42	16.04	15.47	27.03
順位	(区間13位)	(区間10位)	(区間15位)	(区間14位)	(区間8位)	(区間14位)
総合	33.00(13位)	42.55(12位)	1:09.37(12位)	1:25.41(13位)	1:41.28(12位)	2:08.31(12位)

オープン A 茨城大学 B

	1 区 (10.1km)	2 区 (2.96km)	3 区 (7.76km)	4 区 (4.8km)	5 区 (4.8km)	6 区 (7.76km)
氏名	川添 敬介	羽鳥 貴博	齋藤 直哉	中村 天嶺	小野瀬 樹	八木 奎伍
記録	35.29	11.21	28.16	17.51	17.40	28.05
順位	(区間27位)	(区間27位)	(区間24位)	(区間28位)	(区間25位)	(区間14位)
総合	35.29(27位)	46.50(29位)	1:15.06(28位)	1:32.57(29位)	1:50.37(27位)	2:18.42(22位)

27 大駅伝結果(15.86km) 対抗女子 総合8位

	1区 (5.14km)	2区 (2.96km)	3区 (2.96km)	4区 (4.8km)
氏名	山内 鈴	國府田 千明	高村 茜	小林 亜由佳
記録	20.25	14.38	12.27	19.00
順位	(区間8位)	(区間12位)	(区間4位)	(区間5位)
総合	20.25(8位)	35.03(11位)	47.30(10位)	1:06.30(8位)

オープンB チームD

	1区 (5.14km)	2区 (2.96km)	3区 (2.96km)	4区 (4.8km)
氏名	宮地 歩夢	福嶋 風杜	岡 奎一郎	遠井 奏楽
記録	20.54	13.30	15.41	20.36
順位	(区間32位)	(区間30位)	(区間43位)	(区間27位)
総合	20.54(32位)	34.24(33位)	50.05(36位)	1:10.41(32位)

オープンB 龍正

	1区 (5.14km)	2区 (2.96km)	3区 (2.96km)	4区 (4.8km)
氏名	小堀 優太	松本 直人	西條 友博	上山 翔太
記録	18.44	14.04	13.00	17.20
順位	(区間15位)	(区間34位)	(区間25位)	(区間7位)
総合	18.44(15位)	32.48(24位)	45.48(23位)	1:03.08(20位)

第70回勝田全国マラソン

(2023/1/29 ひたちなか)

2023年1月23日に第70回勝田全国マラソンが開催されました。4年次がフルマラソンに、中長距離ブロックのメンバーが10kmに出場しました。当日は晴天で、良いコンディションのもと走ることが出来ました。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、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出来ませんでした。各々がベストを尽くして走ることが出来ました。

42.195kmという長丁場の中で足が痛くなり、止めたいと思う時もありましたが、ゴールを目指し走り続けることが出来たのは、部員達と地域の方々の温かい応援があったからです。本当にありがとうございました。支えてくれる方がいることの有難さを感じる大会であり、とても良い思い出となりました。(文責：小堀優太)

勝田全国マラソン結果

男子マラソン 39歳以下の部(1600人中)					
氏名	記録	順位	氏名	記録	順位
小野瀬 樹(4)	3:18.28	507位	小堀 優太(4)	3:27.18	610位
西條 友博(4)	4:06.10	969位	滝本 康生(4)	5:31.42	1454位
原 龍正(4)	5:56.39	1582位	澤畑 英介(4)	5:56.39	1583位
小滝 丈慈(4)	5:56.39	1584位	中野 雅弥(4)	5:56.39	1585位
女子マラソン 39歳以下の部(224人中)					
小林 亜由佳(4)	3:52.56	72位	國府田 千明(4)	5:56.39	215位
鈴木 万裕(4)	なし		野本 菜奈(4)	なし	
男子 10km 39歳以下の部(579人中)					
久野 彩翔(1)	37.57	46位	平出 悠翔(1)	39.02	53位
中澤 唯人(1)	39.38	55位			

ii) その他の主な競技会の結果

茨城県選手権(2022) 8位入賞者

種目	氏名	記録	順位
男子走幅跳	小林 洋大	7m34(+1.7)	1位
男子三段跳	小林 洋大	14m57(+2.2)	1位
女子5000m	小林 亜由佳	18:38.64	5位
	野宮 寧々	19:48.92	8位
女子10000m	小林 亜由佳	41:57.79	3位
女子走幅跳	高村 茜	5m23(+0.6)	7位
女子三段跳	高村 茜	11m15(+2.0)	4位
女子ハンマー投	今野 真唯	45m78	1位
女子やり投	鈴木 万裕	44m13	3位

その他の競技会(入賞者)

大会名	日時	種目	氏名	記録	順位
第17回トライホワイト・ゲームス	8月7日	女子やり投	鈴木 万裕	43m74	6位

ii) 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。

今年度は、トラックシーズン最後の対校戦である北関東五大学対校陸上競技大会の主催を茨城大学が務めさせて頂きました。主催を行うにあたって、日頃からお世話になっている茨城陸協の皆様には、多くのご支援とご協力を頂きましたことを、この場を借りて感謝申し上げます。主催を通じて、多くの方に支えられて大会に出場することができているということを改めて感じました。引き続き、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、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：津崎柊人)

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、アナウンス、電光掲示、表彰

月日	大会名
5/5	水戸招待陸上
5/15	スポーツフェスティバル
6/11～12	県中学混成兼記録会
6/18～19	県中学記録会
7/1～3	第77回茨城県陸上競技選手権大会
7/17	スポーツフェスティバル
8/27	U16選考兼県中学記録会
10/16	県小学生陸上競技大会
10/30	第7回水戸黄門漫遊マラソン

冬季合同合宿

12月24日～25日にかけて、宇都宮大学、群馬大学、高崎経済大学、そして竜ヶ崎一高の方々と阿字ヶ浦にて合同合宿を行いました。1日目の午前の練習は全ブロック共通で行い、午後から各ブロックに分かれて練習し、最後には砂浜で恒例のエンドレスリレーを行いました。2日間での開催となりましたが、天候に恵まれ、各ブロック有意義な2日間だったという声を多く聞くことができました。普段と違うメンバー、環境の中で競争し合いながら、励まし合いながら、刺激を受けて収穫のある合宿だったと思います。合宿で吸収したことを無駄にせず、普段から他大学を意識して練習をしていきたいです。今後、さらに行動制限が緩和されて他大学との交流の機会が増え、共にライバルとして高め合える関係を作っていければよいと思います。

スタッフが代替わりして最初の行事で不慣れなことも多くありましたが、ご参加いただいた皆様ありがとうございました。(文責：山内鈴)

Ⅲ. 2022 年度シーズンの抱負

主将抱負

主将 山内鈴

前主将の津崎から引き継ぎ、主将を務めさせていただく中長距離ブロック 2 年の山内です。

2023 年度のスローガンとして「Break Through」を掲げました。一人一人が競技力向上のために自らの殻を破り、飛躍できる部にしたいという思いを込めています。また、ブロック間・学年間の壁をなくし、一つのチームとして結束して高め合い、それぞれの喜びや悔しさを分かち合えるようになりたいというもう一つの意味があります。一人一人の目指すところはバラバラでも、全員が上を目指して努力していけるように支え合い、競い合えるようなチームを作るために、主将として何ができるか模索し、挑戦する 1 年にしていきたいと思います。

私自身は主将というようなチームの代表となる立場の経験がなく、主将となって数か月が経つ今でも至らない点ばかりです。しかし、このような私に主将を任せてくれた同期、周りの方々には感謝しかありません。頼れる同期に支えてもらってばかりいますが、皆さんのことを支えていける存在になれるよう力を尽くします。皆さんにとっても自身にとっても後悔の残らない 1 年にできるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

主務抱負

主務 福嶋風杜

前主務の藤沼から引き継ぎ、主務を務めさせていただくことになりました。投擲ブロック 2 年次の福嶋です。

昨年 11 月に始動し、約 3 ヶ月が経ちました。多くの人の前に出て話したり、取り仕切ったりするなど、これまで苦手と避けてきたことを何度も行うようになりました。先生方や頼れる先輩方、同期、自分自身よりしっかりしている後輩達の支えのおかげで何とか少しずつ進んできています。

主務としての事務的な仕事を行うのはもちろんのこと、これまでのとても偉大な主務の先輩方のように部のことまで考えて動くことができるように一年間精進して参ります。

至らないところも多く、とてもご迷惑をおかけしてしまうかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。

短距離ブロックの抱負

短距離ブロック長 岡壺一郎

今年度の短距離ブロックの目標は「全員自己ベスト」です。

一見無謀にも見える目標ですが、この冬は自分のもとより、ブロック全体で成長するにはどうしたらいいかをずっと本気で考えてきました。メニューもおそらく従来のものとはガラリと変わっているかと思います。やはり現状を打破するには改革が必要なのです。ただでさえ練習時間が高校のときより確保できない大学陸上部で、甘えてはいけないと思った私は断腸の思いで大変なメニューを組みました。みんなにはそろそろ変化を感じていて欲しい頃合いであります。きっと対抗戦の頃には1番点数を稼ぐブロックになっているでしょう。今後の短距離ブロックの活躍にぜひご期待ください。

中長距離ブロック長の抱負

中長距離ブロック長 羽鳥貴博

中長距離ブロックは、多くの1年生が入部してくれたことで競争心を持った活気のあるブロックとなりました。周りの人と競い合い、高め合うことで選手層の厚いブロックにしていきたいと思えます。新型コロナウイルスによる規制も緩和され大会等の中止も少なくなってきました。記録会に積極的に出場して自身の力を把握し、競技力向上へと繋げていきます。

対校戦でチームに貢献できるように頑張っていきます。1年間よろしく願いいたします。

跳躍ブロックの抱負

跳躍ブロック長 美山翔汰

今年の跳躍ブロックのスローガンは「考えを共有し、さらなる自己ベストを目指す」としました。跳躍ブロックの特徴として学部1年生から院生まで幅広く所属していること、競技歴が様々であること、専門種目が様々であることが挙げられます。これらは跳躍ブロックならではの強みであると考えております。これらの特徴を生かし競技力向上、さらには人として成長することのできるようブロックとして励んでまいりたいと思えます。

代々引き継がれている跳躍ブロックのアットホームな雰囲気大切に、練習や競技面でも跳躍ブロックが他ブロックを引っ張っていけるようにブロック長として精進いたします。1年間よろしく願いいたします。

投擲ブロックの抱負

投擲ブロック長 石川日輝

今年の投擲ブロックのスローガンは「Let's challenge(挑戦しよう)」としました。今までとは違うことに挑戦し、新しい風をふかせあらたなる強みを見つけたいと思いこのスローガンを決めました。また、昨年に引き続きブロック員が少ないことに加えて、ブロック長である私が不甲斐ない部分しかないので、全ブロック員で支えあって良い雰囲気を作り、頼りあいながら支え合いながら強くなれるようにがんばります。

マネージャーブロックの抱負

マネージャーブロック長 丹野綾

今年度のマネージャーブロックの目標は「継続と改善」です。昨年度はさまざまなことにチャレンジすることができたため、今年度は良いことは継続し、課題がある点は改善しながら、さらにマネージャーとしてレベルアップできるように頑張ります。また、練習の準備、片付けや怪我人の対応など、すぐに動くことができるように常に部全体を見て活動したいと思います。そして、マネージャーとして選手のサポートを行うことはもちろんですが、持ち前の明るさで部の雰囲気をより良くできるようにしたいです。

日立ブロックの抱負

日立ブロック長 石川暖

日立ブロックの目標は、昨年度に続き「選手の実力の向上と選手間の交流を深めること」とします。工学部は学業が忙しいため、練習の際に集まる事はせず、各々が空いた時間を見つけて練習をするという形式で練習を行っています。それにより、選手間で練習回数に差が生まれるという問題を抱えています。そのため、選手間の交流を深めることで「練習に誘いやすくなる」「モチベーションの維持に繋がる」などが見込めると考えたのでこの目標にしました。

4月から新2年生3名が加わり、日立ブロックは今まで以上に活気あるものになると思います。他のブロックに負けられないように精進して参りますので、応援よろしくをお願いします。

IV. 2023 年度活動予定

日程	大会名	場所
4/21～23	2023 日本学生陸上競技個人選手権大会	レモンガススタジアム平塚(神奈川)
5/11～14	第 102 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)
6/1～4	第 107 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)
7/7～9	第 78 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)
未定	第 72 回関東甲信越大学体育大会	
9/14～17	第 92 回日本学生陸上競技対校選手権大会(日本インカレ)	
未定	第 55 回関東理工系学生対校陸上競技大会	
9/22～24	第 34 回関東学生新人陸上競技選手権大会	
9/22～24	第 36 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)
10/1	第 29 回関東大学女子駅伝対校選手権大会	
10/13～17	第 78 回国民体育大会	白波スタジアム(鹿児島県鴨池陸上競技場)
10/14	第 100 回東京箱根間往復大学駅伝競走予選会	
未定	第 74 回北関東五大学対校陸上競技大会	
未定	第 77 回三浜駅伝競走大会	ひたちなか(那珂湊)
未定	阿字ヶ浦合同合宿	阿字ヶ浦海岸
1/28	第 71 回勝田全国マラソン	ひたちなか
未定	第 20 回国公立 27 大学対校駅伝大会	
未定	第 32 回楮川ダム駅伝競走大会	楮川ダム(水戸)
3/15～17	関東学連春季オープン競技会	新国立競技場(東京)

V. 卒業生・修了生より

住田光駿

部誌を読んでいる方、こんにちは。従来ならここには引退してから身の回りの変化を書くのが一般的なのですが、引退していないので現状を書きます。筋肉痛と疲労が半端ないです(2023/2/27/17:30)。

週一でじゃんけん勝ちに勝つ呪いにかかってしまい、現在4週連続で一分間スピーチをしているので書くことがない(書くネタはありますが、ここに書くと今度は一分間スピーチで話す内容がなくなる)というのが本音です。しかし、こういった言い訳と冒頭のあいさつだけで既に180字浪費しています。就活のESだったら詰んでいます。読んでいる方も「いつになったら本題に入るのだろう」と感じ始めているはずなので、さっそく本題に入ります。

僕が部誌に書く内容は「ハードルについて」です。より詳しく書くなら「スプリントハードル」についてです。ハードルとは「一定の距離の間に10台のハードルが並び、その間をどれだけ速く走れるか」を競う競技です。よく勘違いしている人がいますが、「ハードルの上を綺麗に跳ぶ」競技ではありません。そのため「ハードルをどう超えるか」というよりも「走っている間にハードルをどう処理するか」が重要だと考えています。この点から、競技に必要な力は大きく分けて2つあると考えています。それは「走力」と「ハードルを処理する能力」です。

まずは「走力」についてです。「走力」といっても表現が曖昧すぎるので、より明確な表現に直すと「10~30mまでの加速力」と「150m以降の減速区間での耐久力」になると考えています。

まず「10~30mまでの加速力」についてです。ちょっと前に見たデータが見当たらなかったのに「証拠を出せよ!」とか言われても困るのですが、アプローチタイムとゴールタイムの相関を調べた図がありました。結果として「アプローチタイムとゴールタイムには強い相関がある」ことが明記されていました。この結果からわかるようにアプローチ区間の約13mはハードラーにとって重要なファクターになります。この重要なファクターを簡単に言ってしまうと「スタートの速さ」と言えますが、そう表記しなかったのには理由があり、「スタートの速さ」では正解でもあり間違いでもあるからです。単純に100mのスタートが速い人は、アプローチも速いのでしょうか。そんなことはありません。100mのスタートには歩数の制限がされていませんが、ハードルには歩数の制限があります。「7, 8, 9歩で加速する」制限があります。もっと詳しく書くなら「最初の3歩または4歩で加速する」制限があります。こういった背景から「スタートの速さ」ではなく「10~30mまでの加速力」と表現しているのです。ではなぜ「13mまでの加速力」ではなく「10~30mまでの加速力」なのか。それはハードルの加速区間が3台目までと言われているからです。いくつもの「インターバル区間の調査」を行った論文にも記載されている通り、ハードルのトップスピードは3~4台目です。距離にして約30m。不思議なことに、人間はハードルを越え始めてからも加速できるのです。体が起き上がってからも2台分は加速する必要があるという点から、「10~30mの加速力」と表現しています。

これらのことから「短時間で高スピードを出す能力」と「加速で得たスピードを減速させない能力」が必要だと推測できます。推奨する練習としては[スタート10m-int1.6~1.75mのマーク走]、[高重量のスレッド引き]、[高重量のウエイト]、[バウンディング]などがあるでしょう。

次に「150m以降の減速区間での耐久力」についてです。ハードルは12~16秒の間で決着します(全部3歩で行った場合ね)。これを聞くと「なら120mでいいじゃん」と思う方もいるかもしれません。確かに走っている時間では120mの方が近いでしょう。そう、「走っているだけの時間」ではね。なんとも厄介なことにハードル競技には「ハードル」がいるのです。しかもこいつを超えるにはまあまあの体力が必要。120m~150mだけをやっていてどうなるのか、経験上後半の5台で恐ろしく減速します。シーズンの真中、技術練習ばかりで走練を怠って何度失敗したか。ハードラーにとって、走練は避けては通れないものなのです。ではなぜ「150m以降」なのか。理由の一つとして、我慢する区間があると思っているからです。150mまではカーブの遠心力から解放された勢いでゴールまで行けますが、150m以降は恐ろしく垂れやすい。こういった点で多くの人が150mと200mの間には大きな違いがあると感じているはず。おそらく、多分。いや知らんけど。違った言語化をするなら「150m以降の距離には誤魔化せない区間が現れる」ということです。この区間をバラバラにならずに走り切る耐久力がハードルの後半に生きてきます。特に[250m×4, rest=5min]とかオススメです。ぶつ

倒れます。

さて、書き始めたら止まらなくなり、2枚目に突入しました。削るのもめんどくさいので書き切ります。

続いては「ハードルを処理する能力」についてです。先ほど書いた「走力」を持っていればハードルは速くなるのでしょうか。残念ながらそんなことはありません。「走力」をあげてもタイムには直結しません。なぜなら「走力」とは「下準備」に過ぎないのです。美味しい下味をつけても料理の仕方を間違えると不味くなるのと同じです。自分の「走力」を活かすための技術面の能力が必要です。それがハードルでは「ハードルを処理する能力」ということです。冒頭にも述べましたがハードルは「ハードルを綺麗に跳ぶ競技」ではありません。「100mまたは110mの間をどれだけ速く走り抜けるかを競う競技」です。重要なポイントを守っていればどんなハードリングをしても良いのです。現にトップの選手にも、頭を振ってハードルを越える選手、踏切の際にダブルアームで体を持ち上げる選手、上から腕を振り下ろす選手など様々なハードリングがあります。彼らに共通するのは「踏切から着地、次のハードルまでをどれだけ速く処理できるか」という考えのみです。それを実行する方法は人それぞれなのです。

ではそういった「ハードルを処理する能力」をどのように身に着けるのか。「正規の高さを正規のインターバルで練習する！」といった考えは捨ててください。振り返りもせず、むやみやたらにテストばかり受けてもテストの点数が上がらないのと同じです。どの種目にも言えますが、重要なのは動きを分解して、それをくっ付けることです。まずは動きを細かく分けて、一番低いハードルで専門のハードルドリルを練習します。そこからそのドリルをくっ付けた複合ドリルを練習します。そのあと、自分が練習したい内容に沿った高さインターバルを選びます。例をあげるなら、ドリルの動きを定着させたいなら低めのハードルで短いインターバル(男子なら91.4cm/8.5m)、より本番に近づけたいが動きを意識したいなら少し高め短いインターバル(男子なら99.1cm/8.5m)、高いハードルに慣れたいなら高いハードルでインターバルを5歩で走る(男子なら106.7cm/12.5m)、スタート練習なら1足詰めの正規の高さ(これで本番にアドレナリンでちょうどよくなる)、ドリルっぽく正規を跳んでみたいなら間に低いハードルを挟む、ハードルを越える体力を付けたいなら12台ハードル(99.1cm/8.5m)などです。高さインターバル、時に台数を変えれば無限の練習方法が出てきます。こういった流れがいいのではないかなど、6年で感じました。でも確かに「正規の高さで正規のインターバルで練習しないと不安」というのはよくわかります。私にもそういう時期があった。だからといって一時の安心を選んだとしても、ハードルは上手くなりません。強くなるためには苦痛に自ら飛び込む姿勢が必要なのです。さてさて、長々とハードルについて語りましたが、その理由は来年念願のスプリントハードラーが入ってくるという噂があるからです。しかも女子。しかもスイッチハードラー…。いや1年遅えよ！！365日早く生まれろよ！！誰が面倒見るんだよ！！誰もスプリントハードルは指摘できねえよ！！来年からは渡邊先生も留学に行くし、上地先生は位が上がって忙しいし、短距離にも跳躍にもインターバル3歩で行ける人いないし、跳躍はいい意味で脳筋だし「筋肉あれば何でもできるよ」とか言いそうだし。短距離も「走ってればなんとかなるよ」とか言いそうだし。と、まあ色々心配なわけですよ。陸上部に入るからには上を目指してほしい、大学で続けるからにはよりハードルを好きになってほしいという私の勝手な願いではあるのですが(私はハードルが憎いですが)、どうか数少ないハードラーを大切に育ててほしい。スプリントハードルは、とても複雑な競技です。適当にやって伸びるのは極々一部、それも体格に恵まれた人が多い。体格に恵まれてないほど別の部分でカバーしなければならない。より困難な道りになる。ハードル特有の苦悩や恐怖は理解し難いかもしれない。それでもどうか、どうか大切に育ててほしい。どうかよろしくお願いします。

最後になりますが、上地先生、渡邊先生、先輩方、同期、後輩、また他大の友人や先輩方、皆様のおかげで充実した6年間を過ごすことができました。心から感謝いたします。来年の茨城県選と5大には、110mHで出場して大学生を蹴散らしたいと思っておりますので、お手柔らかにお願いします。お世話になりました。

110mH:15⁷ 09(1.9)、三段跳:12.82m(1.3)



小野瀬樹

私は中学の駅伝で陸上競技に興味を持ち、高校から本格的に陸上競技を始めました。高校では関東駅伝出場を目標に練習を積み、大学では箱根駅伝予選会の出場や対校駅伝で活躍することを目標として練習してきました。

結果として、1年次には先輩や同期とBチームで戦い、先輩のサポートのおかげで予選会標準を突破することができました。2年次には後輩の努力のおかげで念願の予選会に出場することができました。予選会は、私にとって経験したことのないレベルの高い大会で周りに引張られる形で良い記録を出すことができました。3年次には27大駅伝でAチームとして出場しました。部員の減少などでチームとして力を落としている状態でしたが、一丸となって練習に取り組み、工夫して区間決めを行った結果、全体的に良い記録で走れたことは良かったと思います。

4年間を通して、仲間や機会に恵まれて自分の実力以上の経験ができたことは良かったと思います。とにかくチームに所属し、努力し続けていけば機会が巡ってくる可能性があると思うので陸上競技を続ける皆さんには、最後まで頑張してほしいと思います。これからも応援しています。

最後にご指導してくださった上地先生、渡邊先生、一緒に努力してきた部員の皆さんありがとうございました。

人文社会科学部/現代社会/中長距離

10000m・33分53秒 ハーフ・73分05秒



國府田千明

部活を引退し、卒論も終わり、最後の学生生活を楽しんでいる毎日です。部活を引退した後はなんだかんだ授業や卒論で忙しかったですが、やるべきことがすべて終わった今、陸上部のみんなに会いたくて、また部活に行きたいなと思うことが多くなりました。

この4年を振り返ると、本当に長い時間を陸上に費やしていたと思います。しかし、そのおかげでたくさんの人と出会い、陸上の深さを知り、様々な経験をすることができました。特に4年生になってからは、4年ぶりに100mの自己ベストを更新し、駅伝を2回走り、フルマラソンも完走しました。こんな大学生活を送っていることを、高校生の頃の自分では全く想像もできませんでした。大会だけでなく普段の練習も、何気ない会話も、陸上部で喧々としたこと全てが大切な思い出です。大学で陸上を続けることができ本当に良かったし、1年生の春休みに見学に行って入部を決めた過去の自分を褒めたいです。

最後になりましたが、指導してくださった上地先生、渡邊先生、先輩方、同期、後輩の皆さん、本当にお世話になりました。今後の活躍を心より願っています。

ありがとうございました！！

教育学部/教育実践科学/短距離ブロック

100m・13” 10/200m・27” 34



小滝文慈

4年間大変お世話になりました。競技、運営、人間関係等々全てに恵まれた4年間でした。

突然ですが、皆さんには私はどのような人間に見えているでしょうか。頼れる元主将？すぐ脱ぐ人？声がでかい人？、様々あるかとおもいますが、私は自分のことを明るく優しいイケボのナイスガイだと思っています。しかし、少なくとも茨城大学の陸上競技部に入部する前の私は、今と全く違う性格(少なくとも内心では)でした。私は幼少期から親にとある競技を強制され、厳しい教育を受けてきました。その甲斐あって、幼少期から高校前後の時期の私は人の顔色を伺い、言われたことしかやらず、常に物事を悲観的に捉えているような人間でした。

そんな私は、大学に入り、同期や先輩後輩、先生方と出会い、競技に打ち込んだり、部の運営をしたり、沢山遊んだりといった、かけがえのない時間を過ごす中で、自分で考え判断し、自分を認めることができ、未来は明るいだろうと考えることが出来る人間になりました。

私に関わってくださった全ての皆様のおかげです。ありがとうございました。

特に同期と跳躍ブロックの皆様は関わった時間も長く、私の青春の大量のページを色鮮やかに彩ってくださいました。ここでは思い出を語り尽くせないのですが、皆様へのお一言で済ませると愛しております。末永くよろしく願います。

最後になりますが、4年間御指導頂いた上地先生、渡邊先生に深く感謝申し上げます。お2人から、学生の意見を尊重しながらご指導頂いたおかげで、私も自分の意見を発信できるようになりました。ありがとうございました。

人文社会科学部/法律経済学科/跳躍ブロック

棒高跳び・4m70



小林亜由佳

皆さんは陸上が好きですか？自分がやっている種目が好きですか？私は陸上大好きです。走ることが大好きです。走っている時が一番生きていることを実感できます。高校時代に興味本位で始めた陸上でしたが、大学陸上の4年間で自分がこんなにも陸上競技に夢中になるとは思っていませんでした。楽しさも苦しさも味わった4年間でしたが、周りの方々に恵まれて毎日が充実しており、かけがえのない時間を過ごすことができました。

ここで一つ、私の中で特に心に残っている先生方のお話にあった言葉を紹介します。それは、ある日の総会でおっしゃっていた「人が見ていないところで努力する」という言葉です。その時期の総会はオンラインで行われていたのですが、上地先生に少しだけ褒められて、嬉しくて画面越しで思わず泣いてしまいました。それからその言葉が私の中にずっと残っていて、もっともっと頑張ろうと思いました。誰かが見ているから頑張ろうとか誰かと一緒だから頑張ろうとか、それも大切だと思います。でも、誰も見ていないところで努力できる選手はすごく強いと思います。茨城大学陸上競技部の皆さんは一人一人目標に向かって努力していて、その姿にいつも刺激をもらい励まされました。これから先も競技を続けていく中で辛いことや苦しいこともあると思います。でも、自分を信じて毎日少しずつ努力を重ねて行ってほしいです。皆さんのご活躍を心よりお祈りします。先輩、後輩、同期の皆さん、今まで本当にありがとうございました。

そして先生方、これまでご指導していただき本当にありがとうございました。まだまだ子供で未熟なところが多い私ですが、人としても少し成長できたかなと思います。実業団という新たなステージでは今まで以上に大変なこともあるかもしれません。しかし、4年間で学んだことや経験してきたことを励みにこれからも全力で頑張ります。ありがとうございました！

教育学部/教育実践科学コース/中長距離

1500m・4分55秒80/3000m・10分22秒21/5000m・17分57秒72



小堀優太

4年間お世話になりました。高校から陸上競技をはじめ、辛いことも多くありましたが、楽しくできました。ここまで楽しく続けることが出来たのは、同期のみんなや先輩、そして後輩のおかげです。

大学での陸上競技を振り返ると、自分が苦手とすることにどのように向き合うかを問われた4年間だったなと思います。苦手なものに向き合うことは辛く、嫌なものです。しかし、苦手なものを後回しにすることは、後々自分をより苦しめるという事を学ぶことが出来ました。また、苦手なものほど考えるよりも先に行動する方がうまくいくし、うまくいかなくてもポジティブになれることが分かりました。これらを知ることが出来たのはとても良かったです。

最後になりますが、陸上競技を行う中で関わった皆様に感謝いたします。本当にありがとうございました。また、後輩の皆さん、健康に気を付けて頑張ってください。応援しています。

工学部/都市システム工学科/中長距離

10000m・33'33"73/3000mSC・9'54"49



西條友博

私の4年間は他の人とは少し違います。最初の2年間を中長距離ブロックで活動し、残りの2年間をマネージャーとして過ごしました。これからの部員たちのために私の歩みとその過程で気付いた大切なことを書き留めておきます。

選手時代の私は、知識も実力もないのに自分の力だけで競技力向上を試み、無理をしてはいつも心身にダメージを与えていました。それでも、積み重ねた練習は嘘をつかず、2種目で自己ベストを更新できました。しかし、周囲と比較し、取るに足らない記録に感じてしまい、素直に喜ぶことができませんでした。そして、コロナの影響で目標が定まらなくなり、モチベーションが低下し、一緒に走る仲間とも疎遠になり、徐々に走る楽しさを見失っていきました。不甲斐ない自分に対する嫌悪感が制御できなくなり、2年の3月に退部を決意しました。

抱えていた気持ちをすべて打ち明けた時、同期の部員が声をかけ、引き止めてくれました。そして、私にマネージャーになる道を勧めてくれました。一人で抱え込まずもっと早く相談すれば良かったと心から思いました。私は、もっと人を頼るべきでした。自身の状態や状況を共有し相談していれば、様々な部員の知識や経験を活用し、競技力向上ができたと思います。また、異なる価値観や考え方に触れていれば、一人で苦しまず、前を向くことができたと思います。

今度は自分がみんなに声をかけ、支えたい。自身の経験と反省を活かして、選手のためにできることがあるのではないかな。そう思った私は、部員が一人で思い悩むことがないように尽力することを心に決め、マネージャーになりました。そこから2年間、マネージャーの仕事は想像以上に大変でしたが、徐々にできることも増えていきました。部員には積極的に声をかけ、集団から遅れた選手も含めて可能な限り一人一人のタイムを取るようにしました。少しは選手たちの力になれたのでしょうか。実は、1年以上マネージャーとしての自分を受け入れきれずにいました。自分は走らないで何をやっているのだろうと何度思ったことでしょうか。でも、最後の年に、抱え込んでいた気持ちを私に共有してくれた部員が一人いました。その部員が、私がいて良かったと言ってくれた時、マネージャーになって良かったと心から思えました。今は、マネージャーとしての自分に誇りを持っています。

人に弱さを見せたり誰かを頼ったりすることは、かっこ悪いとか恥ずかしいとか迷惑になるのではないかと思うかもしれませんが、でも少しだけでいいから、かっこ悪い自分を見せられる勇氣を持ってみる。周りの人を信じてみる。これ以上できることはないと思えるまで自分ができることを模索して、もがいてみる。それが、選手時代やスタッフ時代の私にできなかったことであり、そんな私を救ってくれた考え方です。

最後になりますが、この部活を通して出会えた方々に心より感謝申し上げます。本当にお世話になりました。これからも茨城大学陸上競技部のみなさんのことを応援しています。

人文社会科学部/現代社会/中長距離/マネージャー

1500m・4:49.96 10km・37分42秒 42.195km・3時間57分53秒(参考記録)



澤畑英介

4年跳躍ブロックの澤畑英介です。2年間お世話になりました。

私は大学3年時に茨城大学編入し、陸上部に入部しました。在籍期間は短かったですが、部員の皆さんと切磋琢磨できたことで、たくさんのことを学び、成長することができました。この場を借りて、感謝の気持ちを伝えたいと思います。また、陸上部で培った努力や根気強さ、チームワークなどは今でも役に立っており、人生のあらゆる場面で活かせるものだと感じています。

最後に、同じ目標に向かって取り組める仲間がいること、部活動ができる環境があるということに感謝し、これからも身体に気をつけて頑張ってください。競技に取り組む中で、苦しい時もあると思いますが、一步一步進んでいけば必ず成長が見えてくるはずです。また目標を達成できた時は、何ものにも代えがたいものだと思います。これからも陰ながら応援しております。皆さんの来シーズンのご活躍を心から祈っております。

工学部／機械システム／跳躍ブロック

110mH：15" 59（公認）

フルマラソン：5時間56分（公認）



鈴木万裕「仲間」

皆さんは先輩、後輩、同期、先生方とたくさんコミュニケーションを取れていますか？いつも同じ人とばかり話をしていますか？大学で出会った仲間はとても大切な存在です。ここでは「仲間」について述べようと思います。

私は比較的誰とでも話せる人なので、入部当初からたくさん声をかけていました。しかし、もともとは話すことが苦手な人で本当に仲の良い人しか話せないような人でした。なぜ変わったのかと言うと、「最初から打ち解ける必要なんてない。壁があって当然だ。」と思えるようになったからです。人によってコミュニケーションの取り方は様々だし、性格も違います。そのことを理解して、ある程度相手に合わせて話をしてみると意外と会話が続くものです。相手に合わせすぎて自分を見失うことは良くないですが、自分の意思をしっかりと持ちつつ相手に合わせることでその人のことを知ることができます。そうやってたくさん会話をすることで徐々に打ち解けていき、「仲間」となるのではないかと私は思っています。

茨城大学陸上競技部でたくさん仲間を作ることは、競技力向上にもつながると思います。一緒に練習する仲間、競い合う仲間、支え合う仲間、アドバイスをしてくれる仲間、記録を取ってくれる仲間など、いろんな仲間がいることで自分を強くさせてくれるのではないかなと思います。そのためにも、先輩に頼り、同期と支え合い、後輩にアドバイスし、先生方に相談する、と言ったことが大切になると考えます。もちろん、必ずしもたくさんの人とコミュニケーションを取れということではありません。ですが、コミュニケーションを取っておいて損はないと思います。些細なことでも会話をしておくことで、困ったときやいざという時に手を差し伸べてくれる人が増えます。私もたくさん仲間に支えてもらい、特に同期のみんなにはお世話になりっぱなしでした。私が関カレ・全カレに出るときは応援してくれて、遊ぶときは一緒に騒いでくれて、苦しいときは支えてくれる、最高の仲間たちでした。こんなかけがえのない仲間に出会えたことが幸せですし、宝物だなと思います。是非皆さんもたくさんの人と話し、たくさん仲間を作ってほしいなと思います。ちなみに、私は皆さんのことを仲間だと思っているのでいつでも頼ってくださいね！

最後に、4年間で関わったすべての人に感謝申し上げたいと思います。ありがとうございました。これからの皆さんに幸あれ！！

教育学部/保健体育選修/投擲ブロック

やり投げ・48m00/砲丸投げ・10m63



滝本康生

皆さん、おはようございます。こんにちは。こんばんは。滝本です。

卒業とは早いものですね。大学4年間で撮った写真を見ながらふと哀愁に浸る今日この頃でございます。写真を見返すと、ほとんどが陸上競技関連のもので、私の大学生活は陸上競技でできていたのだなと実感しました。大学に入学した当初は陸上競技部ではなく、陸上競技サークルに入ろうと思っていました。だって練習きついんですもん。しかし、先輩と同期に誘われて陸上競技部に見学に行き、押しに弱い私は勢いそのままに入部を決定してしまいました。そんな心意気で入部したものですから、1.2年生では陸上競技に対して、あまり熱はなく、惰性で活動する日が多々ありました。そんな私にも転機が訪れます。新型コロナウイルスの影響による部活動の自粛です。これまでの生活が一変し、走らなくてもいい日が続きました。人間とは、失って初めて大切なものに気づく生き物です。「走ること」をしなくなって初めて、走りたいと思う様になりました。私には「走ることに對する熱」があるのだと実感しました。そこからは練習の意味や日常生活の過ごし方を考えながら、走ることに向き合うようになりました。「新型コロナウイルスの影響で、、、」という言葉を聞くと、良くない話が続くことが多いと思いますが、私はそうではありません。陸上競技の本質に気づかせてくれたことにむしろ感謝しています。表裏一体とはこのことですね。(知らんけど)

私の「走ることに對する熱」は大学陸上だけでは物足りないらしく、もう少しだけ陸上競技と向き合っていこうと思っています。どこかの競技場でお会いしたらぜひ、吐くまで走りましょう。

最後になりますが、渡邊先生、上地先生、先輩後輩、同期の皆さんには大変お世話になりました。本当に感謝しています。皆さんの陸上人生に幸あれ。

教育学部／保健体育／短距離ブロック

100m・10.66 200m・21.89 400m・50.60



中野雅弥

陸上競技は、残酷なスポーツであると4年間を通して感じました。どれだけ頑張ったって、どれだけ努力を積んだって、ベストを更新しなければ、周りの人たちから見てすごいと思われる記録を出さなければ意味はありません。これは、ほかのスポーツにも言えることだと思いますが、陸上競技は特に、0.01秒、1cm単位で結果が出てしまいます。

私は大学4年間で陸上競技に対して、多くの時間と熱量を注いできました。練習量に関しては、だれにも負けないと私は思っています。これまで、「がんばっててすごいね」だったり、「がんばっててえらいよ」などの言葉をたくさんかけていただきました。正直、これらの言葉が嫌いです。絶対にベストを出す信念をもって努力を続けている中で、頑張るなんて当たり前のことであって、頑張っていることは目標達成への最短距離だと思います。私は、過程ではなく、結果を見てほしい。結果で自分を証明したかったです。大学陸上4年間のうち4年生までの3年間は、本当につらかったです。どれだけ頑張ったって、努力したって欲しい結果は出ませんでした。陸上が残酷なスポーツだと感じたし、やめたいとも思いました。でも4年生でやっと結果が出て、本当にうれしかったです。

いつベストが出るかなんてわかりません。明日かもしれないし、何年後かもしれない。てことは、やっぱり努力し続けなきゃなんですよ。自分の欲してるものを得られるまで、自分を信じて貪欲に努力していきましょや。俺もまだまだほしいものがたくさんあります。大学院でのこれからの2年間で私はそれらすべて取ります。

教育学部/保健体育/跳躍

100m・10“98/走幅跳・5m99



奈良日花里

茨城大学陸上競技部に所属することで、多くの方々とかかわりを持つことができました。このことから私は精神的な面で大きく成長することができたと感じています。大学では中学・高校と異なり多くの地域から集まっているため、様々な価値観に触れることができます。価値観が似た者同士では、スタッフをはじめとした仕事がスムーズに進めることができ衝突・ストレスが少ないと思います。一方で価値観が異なるとあらゆる問題が生じることでストレスを感じることも少なくないと思います。しかし、異なる価値観は、固執した考えや仕事に新たな気づきを運んでくれることに加え自分自身の成長も手助けしてくれます。意見が衝突している中やストレスを感じている中でこのようなことに気づくのは難しいとは思いますが、一度俯瞰的に物事を見てほしいと思います。皆さんには異なる価値観だからこそ様々な視点から助け合える仲間がいるという点も強みにしていってほしいです。せっかく部活に所属し多くの時間を費やしているので、最後にこのような部誌などで自分が感じたことをまとめる際に、過去の自分よりこの部分が成長できたといえる部分を見つけてみてください。



最後になりますが、4年間でお世話になった先生方をはじめとした同期の方々、先輩・後輩の皆様へ心より感謝を申し上げます。ありがとうございました。今後の茨城大学陸上競技部のご活躍を心からお祈りいたします。

工学部/物質科学工学科/マネージャー

野本菜奈

部活を引退して、4ヶ月ほど経ちました。現在は授業や卒論も終わり、大学生生活の残り僅かな時間を大切に、充実した日々を過ごしています。

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」という言葉にとっても納得しつつも、やはり長かったように感じます。ですが、後悔はなく、楽しかったことも苦い思いをしたことも1つ1つの出来事が鮮明に思い出され、しみじみとした気持ちでこの文章を書いています。

この4年間、陸上競技に真剣に向き合い、試行錯誤しながら努力し続けたことや組織の一員として部の運営に携わったことは非常に貴重な経験でした。自分のキャパシティを広げることができたのも大きな成長です。入学当初と比べて、自分はたくましくなった、強くなったと自信をもって答えられます。

最後になりましたが、指導してくださった上地先生、渡邊先生、支えてくださった先輩方、かけがえのない同期のみんな、下級生の皆さん、本当にお世話になりました。皆さんと出会えたことに深く感謝しています。ありがとうございました！！今後のご活躍を心より願っています。

教育学部/保健体育/投擲

円盤投げ・34m01/ハンマー投げ・27m97/砲丸投げ・8m70



原龍正

この4年間振り返って、「陸上競技」というスポーツに本気で向き合ったかと聞かれれば、周りの部員と比べて本気で向き合っていなかったと言えるでしょう。残した記録が物語っています。そのため、悔しい思いや嫌な思いも多くしました。しかし、私は茨城大学陸上競技部に所属した4年間は決して無駄なものではなかったと思います。その理由を以下に記そうと思います。それは、多くの人々の価値観を知り、その価値観を協調し合うことが本当に大事なことであったことです。この陸上部には全国各地から70人以上の部員が集まって構成されています。そのため、それぞれの育った環境からそれぞれ「陸上への価値観」も違い、私にとって、チームメイトそれぞれの価値観はどれも新鮮なものばかりでした。中には私の既存の考え方を変化させる要因になった価値観をもったチームメイトもいました。私が結果が出ずとも走ることの楽しさを見失わなかったのはあるチームメイトの「陸上への価値観」を知ったからです。このことは、私にとってかけがえのない「出会い」であったと思います。チームメイトの価値観を知ることは、会話から始まります。後輩の皆さんには、是非ブロックで固まらず、多くの部員と会話してほしいと思います。競技面や生活面等の悩みも別の価値観を知ることで悩まずに済むかもしれません。しかし、時にはそれが衝突の要因となります。そのため、部をスタッフとして運営する際には、同期で多く衝突しました。同期の皆さん、すいませんでした。その度に、それぞれの立場や置かれている環境を理解し、物事に対する価値観のすり合わせをし、お互いの妥協点を見つけ出すことの重要性を深く学びました。私はスタッフ運営を通し、1回り大人になれた気がします。後輩の皆さん、スタッフ運営には、多くの障害がありますが、積極的に関わることをおすすめします。絶対に自分に良いものとなって返ってくると思います。

最後になりますが、この4年間ご指導いただいた先生方、先輩方、同期の皆さん、後輩の皆さん、大変お世話になりました。ありがとうございました。茨城大学陸上競技部に幸あれ。

工学部/都市システム工学科/短距離ブロック

100m・12”03



VI. OB/OG 近況報告・現役部員へのメッセージ

小谷野 陽平

お久しぶりです。昨年修了しました小谷野陽平です。

現在は千葉県にある空港会社で、滑走路をはじめとする土木施設の維持管理に携わる仕事をしています。1年目としてまだまだ未熟ですが、「自分のつくった滑走路を将来の息子に自慢すること」を目標に、日々勉強に勤しんでいます。ちなみに入社3か月ほどで、院の2年間必死に研究してある程度の成果を出し、就活で無双していた自信が粉々にへし折れましたが、今は仕事に慣れてきて自分の裁量権で判断できるものが増えていくことにやりがいを感じています。また、兼務で来年から土木職の採用広報担当になりました(焦)。

部誌の執筆を頼まれて、改めて自分が陸上競技に青春のほとんどを捧げていたことを思い出しました。先輩に元カノでいじられたり、同期と飲み会の後雑魚寝して凍えて起きたり、後輩に足として使われたりしたのも良い思い出です(笑)。また、長期間の怪我に苦しみながらも日立でコツコツ練習し、4年ぶりの自己ベストを出したのも思い出しますね。笠松でベスト記録を跳んだ後、スタンドの皆が喜んでる姿を私は一生忘れないと思います。

皆さんへのアドバイスとしては、「SNSには注意」くらいしか思いつきません(笑)。昔の私だったら秒速で実家の住所ばれてます。スミノフのせいでばれたか。

最後になりますが、皆さんの活躍を知りいつも勇気を貰っています。OBの一人として茨城大学陸上部が守られ、その中で努力されていること嬉しく思っています。引き続き頑張ってくださいね。

上地先生、渡邊先生、茨大で主催の大会がありましたらぜひ審判として参加させていただきます。今後ともどうぞよろしくお願いします。

安達宗次郎

皆様お変わりないでしょうか、安達です。

私は現在茨城大学の教職大学院に在籍しています。水戸キャンパスにいる人たちにはたまに会いますね。この一年は授業に実習に研究とそれはもう大変に忙しく、しかし充実した毎日を送っていました。そんな中でも趣味の時間は大切にしています。最近では友人の影響でゴルフに熱中しています。ただでさえ多趣味なのにまた趣味が増えてしまい、お金と時間の消費が嵩みますが、日々の彩りには変えられません。また、運動もジム通いと散歩によってとりあえずは継続しています。

大学院では様々な人と協力して知恵を合わせたり、議論し合ったりしなければならぬ場面が本当に多くありました。その中で、「この人には敵わないかも」と感じさせられてしまったこともありましたし、「この人の意見には共感できないな」と感じることもありました。スポーツも勉強も陸上も、人によって得意不得意はありますが、だからこそ協力し合います。そして私は他の人の意見にしっかりと耳を傾けることも大切にしているつもりですが、同じくらい、自分の得意分野に関しては「譲りたくない」という気持ちを持つようにしています。来年度から働くかもしれないので、この1年の経験を少しでも多く生かしていきたいと思っています。

困難な時代だなあと、若輩者なりに感じています。しかし、部活での辛い練習を頑張る皆さんのパッションと仲間達の繋がりがあれば大したことはありません！

皆さんのご活躍、ご多幸を心から祈っております。



飯島一史

皆さん、お久しぶりです。昨年まで中長ブロックに所属していました飯島です。僕が大学を卒業してからもう1年が経とうとしており、時の流れの早さを感じます。この1年間で陸上部の仲間と会ったのは数回程度ですが、この関係の貴重さを改めて実感しています。そして、後輩の皆さんには陸上部で出会った仲間との繋がりを大切にしてほしいと思っています。一生続く関係を作り上げ、大切にしてください。

神原彩花

お久しぶりです。昨年度卒業いたしました神原彩花です。現在は茨城大学大学院で修士1年として日々研究に励んでいます。大学院に進学してからというもの、先輩方がおっしゃっていた「自由に使える時間の無さ」を実感しています。

この一年を通して、私から皆さんに伝えたいことは「様々な経験をしなさい」という事です。皆さんが使うことのできる自由な時間は大学生の時が一番多いと思います。大学院進学、就職のどちらをしても、学部生の時ほど自由な時間は確保できないと思います。なので、今経験できることは自分からどんどんチャレンジして行ってください。旅行に行ったり、新しい資格の勉強をしたり、新しい趣味を見つけるでもいいと思います。経験したことは必ず自分自身の糧となります。大学生という時間を精一杯楽しんでください。

最後になりますが、みなさまの益々のご活躍を心よりお祈りいたします。

農学部/食生命科学科/跳躍

七種競技・3585点/走幅跳・5m12



関口りょう

昨年度教育学部を卒業した、元跳躍ブロックの関口りょうです。現在、筑波大学人間総合科学学術院博士前期課程に所属しています。

3月は修論のため、22/31日の実験スケジュールに追われています。農・工学部の方々に比べたら、大したことはないのですが、スミノフさんや洋大はどんなスケジュールで動いたら部活を続けられるのか、不思議でなりません。私はというと、やりたいこととやるべきことのバランスを保つのに必死です。私の頭にいるMy Little UEJIが「関口、優先順位。」とよく教えてくれるのですが、今日は走ろうと思っていたら夜になっていたり、やるべきことをやっていたら日付が変わっていたり…。しかし、「忙しい」というより「充実している」という言葉がしっくりくるような、そんな楽しくて仕方のない毎日です。

同期の多くが社会人として働いている中、私は未だに学生として生きています。学生は、何でもできます。興味があることは教えてもらえますし、間違っていたら叱ってもらえます。そのような環境にいられる私は本当にラッキーだと思うし、これを読んでいる後輩の皆さんも、学生という立場を最大限利用して、社会人になったらできないであろうことを一緒にたくさんやっていきましょう！

ちなみに市民ランナーに転向して早半年、今年度は、ハーフマラソンを2回（1:59:30）、フルマラソンを1回（4:18:35）完走することができました。来年度は、かすみがうらマラソン、つくばマラソン、勝田マラソンに出場予定です。

筑波大競技会の時は毎回プログラムを確認して、茨大生がいたら観に行っていました。競技場から徒歩2分の研究室におりますので、来年度出場する際は、ぜひお声がけくださいね。



中原千尋

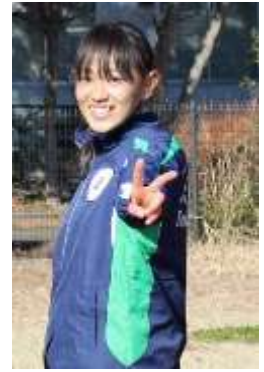
陸上競技部のみなさん、お久しぶりです。中原千尋です。現在は、牛久市にある小学校で3年生の担任をしています。3年生は常にパワーが漲っていて、休み時間には鬼ごっこに駆り出されヘトヘト。さらに、放課後は大量の事務作業でヘトヘト。極めつけは、帰ってからの教材研究でヘトヘト。こんな感じで毎日ヘトヘトな状態で生活していますが、とっても可愛い子供たちの笑顔に元気をもらって頑張っています。

皆さんが社会人になる前に、一つだけお伝えしたいことがあります。それは、自分がやりたいことに取り組んでほしいということです。もちろん今、皆さんが真剣に取り組んでいる授業や部活もそうですが、その2つ以外にも、やりたいことはたくさんあると思います。社会人になると、平日は朝から夜まで働き、終わらない場合は、土日仕事。そうすると、自分のやりたいことは後回しで、どんどん時間だけが過ぎてしまいます。なので、社会人になるまでの残りの時間を有意義に過ごしてほしいです。

最後になりますが、茨城大学陸上競技部のご活躍を心より祈っております。

教育学部/数学選修/中長距離

800m・2分16秒40



藤澤真由

こんにちは。お元気ですか。私は今、中学校の保健体育の教員をしています。中学校の先生は思っていたよりも何倍も大変で、毎日気力体力フルパワーで動き回っています。家に帰ったらボタンキューの生活ですが、とってもとっても楽しくて、毎日お腹を抱えて笑っています。

保健体育の先生をしていて、スポーツが大好きだと改めて感じています。スポーツは楽しいです。体を動かすことは楽しいし、新しい動きに挑戦するのも楽しいし、できなかったことができるようになるのも楽しいし、スポーツを通じて人と仲良くなれるのも楽しい。

保健体育の授業で、生徒が楽しそうにスポーツをする姿を見たり、今日のシュートは上手くできたと報告してくれたり、仲間にナイスプレーと声を掛け合ったりする姿を見ます。スポーツそのものを楽しむ姿、スポーツを通して考えを深めたり、輪を広げたりする姿がとても嬉しいです。スポーツの楽しさを伝えることができる仕事をしていること、誇りに思うし幸せに思います。

陸上部のみなさんとは一緒に陸上競技をしましたが、陸上競技に限らず、スポーツをまた一緒にできる時があればぜひやりましょう！！

NO SPORTS NO LIFE！！



北條大地

卒業生の皆様、ご卒業おめでとうございます。

現在、私は茨城県農林水産部のとある出先機関に勤務しています。

当初の予定では、完全週休二日・定時退勤で練習が積めると思い入庁しましたが、蓋を開けてみれば基本週6日勤務、最悪週7日勤務の少々残念な部署に配属でした。そんな私ですが、思いのほか練習は継続できています。これは大学時代から時間の使い方を工夫しようと心がけていたからだと思います。卒業生の皆様も在学中、講義・課題・部活・スタッフ・アルバイト・就活・研究室と忙しい毎日を過ごしてきたかと思いますが、その経験の中で得た時間の使い方はきっと今後活かすことが出来ると思います。無理をなさらず、ほどほどに頑張ってください。応援しています。

私は今年度、ロードレースに3回しか出場できませんでしたが、来年度はトラックにも復帰しようと思っています。もっと練習を積んで勝負できるよう準備しますので在校生の皆さん、卒業生の皆様、どこかでお会いした時には、よろしくお願いします。



山本紗生

みなさんお久しぶりです。元短距離ブロックの山本です。

現在は茨城最南端の地で講師として働いています。この1年間毎日が目まぐるしく過ぎていき、気づいたら1年経っていました。ちなみに来年度からは茨城の北の方で働くことになりました。人生なにがあるかわからないですね。

時間は限られています。しかし学年が上がるほど、やらなければならないこと、やるべきことが増えていきます。時にはパンクしてしまったり、なにかがおざなりになってしまったりすることがあるかもしれません。ですが、ぜひ自分のキャパシティを広げる機会だと思って、何事にも全力で取り組んでほしいと思います。そして大学生活をおもいきり楽しんでくださいね。

みなさんのご活躍、陰ながら応援しています。



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	小沼 祐希	2m03	2017/9/16	国公立26大学	正田醤油
	塩畑 陽向	2m03	2022/8/25	関東甲信越	熊谷
棒高跳	岡山 進也	4m90	2001/5/26	リレー選手権	笠松
走幅跳	小林 洋大	7m34(+1.7)	2022/7/2	茨城県選手権	笠松
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 將司	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	肥田埜里枝	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)・肥田埜	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)・肥田埜・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

2022 年度ランキング

【男子】

種目	順位	氏名	記録
100m	1	中野 雅弥	10.98(-0.5)
	2	滝本 康生	11.02(+0.6)
	3	大塚 泰地	11.31(+2.0)
200m	1	大場 有志	22.71(-2.3)
	2	中野 雅弥	22.95(-0.7)
	3	岡 奎一郎	23.01(-1.9)
400m	1	滝本 康生	50.60
	2	大場 有志	51.21
	3	宮地 歩夢	51.68
800m	1	本村 吉	1.59.90
	2	平出 悠翔	2.00.28
	3	中村 天嶺	2.03.87
1500m	1	山田 康太	4.07.45
	2	北村 樹	4.08.05
	3	本村 吉	4.09.15
5000m	1	北村 樹	15.41.27
	2	本村 吉	15.50.49
	3	椎葉 威風	15.59.71
10000m	1	山田 康太	32.20.33
	2	本村 吉	32.37.65
	3	鬼澤 大地	32.53.30
100mH	1	住田 光駿	15.17(+1.4)
	2	澤畑 英介	15.72(-1.1)
400mH	1	宮地 歩夢	55.84
	2	澤畑 英介	57.18
3000mSC	1	山田 康太	9.40.53
	2	鬼澤 大地	9.52.06
	3	小堀 優太	9.54.49
4×100mR	1	岡・大塚・大場・滝本	42.12
	2	岡・大塚・大場・中野	42.69
	3	岡・大塚・大場・中野	42.77

種目	順位	氏名	記録
4×400mR	1	大塚・滝本・中野・大場	3.25.09
	2	大塚・宮地・遠井・平出	3.29.69
	3	大塚・宮地・千田・平出	3.30.24
走高跳	1	塩畑 陽向	2m03
棒高跳	1	小滝 丈慈	4m70
	2	藤井 航友	3m02
	3	美山 翔汰	2m20
走幅跳	1	小林 洋大	7m34(+1.7)
	2	大塚 泰地	6m74(+1.2)
	3	津崎 柊人	6m33(+1.8)
三段跳	1	小林 洋大	14m59(+1.2)
	2	津崎 柊人	13m27(+0.6)
砲丸投	1	渡部 善貴	10m86
	2	松本 直人	9m81
	3	小滝 丈慈	8m58
円盤投	1	福島 風杜	33m99
	2	渡部 善貴	30m62
	3	美山 翔汰	27m26
やり投	1	渡部 善貴	53m35
	2	福島 風杜	51m43
	3	藤井 航友	48m25

【女子】

種目	順位	氏名	記録
100m	1	國府田 千明	13.10(+1.1)
200m	1	高村 茜	26.97(+1.9)
	2	國府田 千明	27.34(+1.2)
400m	1	高村 茜	59.90
800m	1	高村 茜	2.23.36
	2	山内 鈴	2.29.97
	3	岡村 歩璃	2.32.21
1500m	1	山内 鈴	5.04.75
	2	小林 亜由佳	5.06.14
	3	岡村 歩璃	5.20.78
3000m	1	山内 鈴	10.48.27
	2	小林 亜由佳	10.55.71
	3	岡村 歩璃	11.18.70
5000m	1	小林 亜由佳	18.38.64
	2	野宮 寧々	19.48.92
10000m	1	小林 亜由佳	41.57.79
4×100mR	1	國府田・高村・山内・鈴木	54.05
4×400mR	1	國府田・高村・山内・岡村	4.16.88
	2	高村・國府田・岡村・山内	4.19.71
	3	國府田・高村・山内・岡村	4.21.45
走幅跳	1	高村 茜	5m35(-0.8)
三段跳	1	高村 茜	11m19(+1.7)
砲丸投	1	鈴木 万裕	9m78
	2	野本 菜奈	8m70
円盤投	1	野本 菜奈	34m01
	2	石川 日輝	32m63
ハンマー投	1	今野 真唯	45m78
	2	野本 菜奈	27m96
やり投	1	鈴木 万裕	47m91
	2	石川 日輝	29m17

対校戦順位

順位	男子			女子		
	総合	トラック	フィールド	総合	トラック	フィールド
	第71回関東甲信越大学大会陸上（男子総合5位・女子総合9位）					
1	筑波大学	筑波大学	筑波大学	筑波大学	筑波大学	筑波大学
2	横浜国立大学	横浜国立大学	千葉大学	埼玉大学	埼玉大学	埼玉大学
3	千葉大学	埼玉大学	茨城大学	横浜国立大学	横浜国立大学	宇都宮大学
	第35回国公立27大学対校陸上競技大会（男子総合13位・女子総合10位）					
1	東京学芸大学	東京工業大学	東京学芸大学	福島大学	福島大学	福島大学
2	東京工業大学	東京学芸大学	横浜国立大学	東京学芸大学	東京学芸大学	横浜国立大学
3	横浜国立大学	一橋大学	信州大学	横浜国立大学	横浜国立大学	東京学芸大学
	第73回北関東五大学対校陸上競技大会（男子総合2位・女子総合4位）					
1	群馬大学	群馬大学	群馬大学	群馬大学	埼玉大学	群馬大学
2	茨城大学	埼玉大学	茨城大学	埼玉大学	宇都宮大学	茨城大学
3	埼玉大学	茨城大学	埼玉大学	宇都宮大学	群馬大学	埼玉大学
	第19回国公立27大学対校駅伝（男子12位・女子8位）					
1	東京工業大学			静岡大学		
2	新潟大学			群馬大学		
3	信州大学			信州大学		

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	住田 光駿	安佐北/広島	跳躍	工/知能	2年	石川 暖	静岡市立/静岡	短距離	工/物質工
院1	小林 洋大	木更津/千葉	跳躍	工/物質	2年	大場 有志	古川/宮城	短距離	工/電電
院1	松本 直人	浜松南/静岡	投擲	工/電電	2年	岡 奎一郎	小樽潮陵/北海道	短距離	人/現社
4年	小野瀬 樹	緑岡/茨城	中長距離	人/現社	2年	今野 真唯	霞ヶ浦/茨城	投擲	教/保体
4年	國府田 千明	下館一/茨城	短距離	教/教育実践	2年	丹野 綾	磐城/福島	マネージャー	教/養護
4年	小滝 丈慈	佐和/茨城	跳躍	人/法経	2年	遠井 奏楽	牛久栄進/茨城	短距離	理/地球環境
4年	小林 亜由佳	佐原/千葉	中長距離	教/教育実践	2年	美山 翔汰	緑岡/茨城	跳躍	教/保体
4年	小堀 優太	市立銚子/千葉	中長距離	工/都市	2年	西脇 真輝	土浦日大/茨城	中長距離	理/生物
4年	西條 友博	水城/茨城	マネージャー	人/現社	2年	羽鳥 貴博	下妻一/茨城	中長距離	理/化学
4年	澤畑 英介	茨城高専/茨城	跳躍	工/機械	2年	福嶋 風杜	下館一/栃木	投擲	教/保体
4年	鈴木 万裕	日立北/茨城	投擲	教/保体	2年	松下 侑生	姫路西/兵庫	短距離	工/電電
4年	滝本 康生	水海道一/茨城	短距離	教/保体	2年	宮地 歩夢	市立千葉/千葉	短距離	理/学際理学
4年	中野 雅弥	日立一/茨城	跳躍	教/保体	2年	八木 奎伍	我孫子/千葉	中長距離	人/人間文化
4年	奈良 日花里	三本木/青森	マネージャー	工/物質	2年	山内 鈴	会津学鳳/福島	中長距離	教/数学
4年	野本 菜奈	水海道一/茨城	投擲	教/保体	1年	石川 日輝	日立一/茨城	投擲	教/保体
4年	原 龍正	日立一/茨城	短距離	工/都市	1年	岡村 歩璃	科学技術/静岡	中長距離	農/食生命
3年	大塚 泰地	八戸/青森	短距離	工/情報	1年	川添 敬介	土浦一/茨城	中長距離	工/電電
3年	鬼澤 大地	鉾田一/茨城	中長距離	工/機械工	1年	菊池 悠太	牛久栄進/茨城	跳躍	教/保体
3年	高村 茜	市川/千葉	跳躍	工/都市	1年	北村 樹	磐城/福島	中長距離	農/地域総合
3年	津崎 柊人	竜ヶ崎一/茨城	跳躍	教/数学	1年	齋藤 直哉	松本嶺ヶ崎/長野	中長距離	工/都市
3年	中村 天嶺	帝京長岡/新潟	中長距離	理/地球環境	1年	椎葉 威風	専修大松戸/千葉	中長距離	工/機械
3年	藤沼 奈瑠	水城/茨城	マネージャー	教/国語	1年	中澤 唯人	横浜隼人/神奈川	中長距離	理/物理
3年	真木 和泉	竜ヶ崎一/茨城	マネージャー	教/国語	1年	久野 彩翔	石橋/栃木	中長距離	農/地域総合
3年	宮本 佳汰	竜ヶ崎一/茨城	短距離	工/情報	1年	平出 悠翔	葵/福島	中長距離	理/物理
3年	本村 吉	都城泉ヶ丘/宮崎	中長距離	工/物質工	1年	藤井 航友	札幌南/北海道	跳躍	理/物理
3年	渡部 善貴	会津学鳳/福島	投擲	工/物質工	1年	山田 康太	松山/埼玉	中長距離	教/保体

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。2022年度を振り返りますと、競技面では関東インカレで4年の鈴木が女子やり投で8位入賞し、その他の対校戦でも茨城大学新記録が2つ誕生するなど良い結果を出すことができました。運営面では、11月3日に行われた北関東五大学対校戦で、茨城大学が主催を務めさせて頂きました。

昨年までの2年間と比べコロナウイルスの制限が緩和し、充実した練習を行いながら多くの対校戦に出場させて頂きました。しかし、シーズンの目標にしていた北関東五大学対校戦の総合優勝は成し遂げることができませんでした。2023年度は皆様にさらに良い結果報告ができるように、部員同士で切磋琢磨しながら練習に取り組んでまいります。(文責：津崎柊人)

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

[茨城大学陸上部 - 茨城大学陸上競技部 \(jimdo.free.com\)](http://jimdo.free.com)

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 & Fax: 029-228-8477 (研究室)

e-mail: masaru.ueji.he@vc.ibaraki.ac.jp

茨苑ACに関するお問い合わせ

〒310 - 8512 水戸市文京2-1-1

茨城大学教育学部

Tel: 029-228-8453

e-mail: masashi.watanabe.1978@vc.ibaraki.ac.jp

渡邊 将司

茨城大学陸上競技部 部誌「Perspiration」第17号

令和4年 3月20日発行

編集責任者

鬼澤大地・津崎柊人

発行者 茨城大学陸上競技部