



力を振り絞る9区の
吉居駿恭駅伝主将
©Getsuriku

「4年間楽しかったぞ」
主将への声かけに胸熱く…
先頭で走る姿
「ぐしゃぐしゃに泣けてきた」
運営管理車に同乗
マネジャーが見た、感じた箱根駅伝



アンカーを託された吉中祐太選手 ©Getsuriku

■第102回箱根駅伝(2026年1月2、3日)
中央大学 区間記録

	選手名	学部学年	記録(時・分・秒)
1区	藤田 大智	文3	1・00・37 ② = 区間新
2区	溜池 一太	文4	1・06・06 ⑥
3区	本間 颯	経済3	1・00・08 ① = 区間賞
4区	岡田 開成	法2	1・00・37 ②
5区	柴田 大地	文3	1・12・16 ⑪
往路3位=5時間19分44秒			
6区	並川 颯太	法2	57・36 ④
7区	七枝 直	法2	1・03・17 ⑦
8区	佐藤 大介	文2	1・04・34 ④
9区	吉居 駿恭	法4	1・08・47 ⑧
10区	吉中 祐太	文4	1・10・33 ⑮
復路6位=5時間24分47秒			
総合5位=10時間44分31秒			
※丸数字は区間順位			



2区の溜池一太選手(左)。仲間の給水に力をもらった ©Getsuriku

陸上競技部長距離ブロック(駅伝)チームが一年間の集大成となる第102回箱根駅伝(2026年1月2、3日)で総合5位(往路3位、復路6位)となり、翌年出場のシード権を獲得した。藤原正和監督とともに運営管理車に同乗し、選手を奮い立たせる指揮官の声を間近で聞き、仲間の背中を見続けた4年生のマネジャー2人に話を聞いた。

1月2日の往路は米山結夏さん、3日の復路は東玲実さんが、助手席の藤原正和監督と対角の運営管理車の後部席に座った。担当した仕事は、監督が選手に声かけをする基礎データとなる5キロごとの走破タイムの計測や、中継所の選手に付き添う部員と連絡を取り、最後の指示を出す監督との仲介役、各区間の沿道に配置されたマネジャーが寄せた気温、風向きなどリアルタイムの情報の監督への伝達など。米山さんと東さん、2人の記憶、思いを紹介する。

チームに勢いを与える走り
一秒でも長くテレビに!

往路1~5区 米山結夏さん

区間新記録の快走を見せた藤田大智選手(3年)の姿を、運営管理車から見る事ができたのは1区のラスト約1キロ。出走前日も行動をともにしていたが、「気持ちにスイッチが入り、走ることへの覚悟を感じた」と振り返る。チームに勢いを与える走りに胸を打たれた。

「この一年間、ものすごくチームのことを考えてくれていた」と感謝の思いを込めて、2区の溜池一太選手(4年)の背中を見つめた。チームが不安に陥らないようにと、常に気にかけていた溜池選手の姿勢が胸に残る。だからこそ、「先頭に立って走る姿に、ぐしゃぐしゃに泣けてきた」。

出走前、「苦しい走りになるが、前回の自分を超越する走りをする」と口にしてた3区の本間颯選手(3年)。米山さんは「心配はなかった。やってくれるという安心感があった」



山形の蔵王合宿時、4年生で記念撮影。(左から) マネジャーの今村美唯菜さんと米山結夏さん、佐藤宏亮選手、伊東夢翔選手、吉中祐太選手、折居幸成選手、マネジャーの東玲実さん(東さん提供)

全力で向き合っ得た充実感

駅伝マネジャー 米山結夏さん(商4)

中学・高校時代、長距離の陸上選手だった。高校1年のとき駅伝のメンバー入りがかかわらず、落ち込んでいた自分に「頑張っていたのを知っている。私も悔しい」と励ましてくれたのが同学年のマネジャーだった。

「努力は無駄ではなかった。見てくれていた人がいた」。その後も「マネジャーのために」と走り続け、高2でメンバー入り。支えてくれる人の大切さを知り、大学ではマネジャーを志す。自分のために頑張っていることには限界があると感じていたが、それでも「全力で打ち込む経験をしたい」と、中大入学式の日

に決心したという。運営管理車に乗って初めて気づいたことがある。どこの沿道でも中大への声援が「想像以上にすごかった」ことだ。ただ、旗を振るだけではなく、本気で「中大頑張れ」と声をからす人が大勢いた。沿道に立つ同期や後輩のマネジャーたちの真剣な表情からは、「こんなにいい顔をしているんだ」と、「熱」が伝わってきた。

4年間、仲間と優勝を目指して取り組んできた経験が、成長する糧になった。卒業の時を迎えた今、全力で向き合ったからこそ得られた充実感を胸に抱いている。

と信頼していた。藤原監督は序盤で「駒澤との差が詰まってきたているが、本間自身の走りをして」とマイクで声かけ。安定した走りが2年連続の3区区間賞につながった。

練習でタイムを計測しているとき、「私も頑張ろうと思わせる走り」を体現しているのが4区の岡田開成選手(2年)。「いい走りをしている。一秒でも長くテレビに映っていてほしい。それがチームの力になる」と祈った。

5区を託された柴田大地選手(3年)の表情に、「想像以上に山上がりはきつかったと思った」。藤原監督の声かけは「総合優勝を目指す走りをして」。終盤の下りで踏ん張り、盛り返した姿に、「柴田らしい走りだな」と手に力が入った。

これまでの悔しさをぶつけるんだ 4年間で「本当に成長したな」

復路6～10区 東玲実さん

6区の並川颯太選手(2年)に伴走したのは小田急の箱根湯本駅を過ぎた地点から。前回出走できなかった悔しさをバネに、その走りから「良い緊張感と集中力」を感じ取れた。下りが得意で、「安心して見ていられた」。

積極的な走りに頼もしさを覚えたのが7区の七枝直選手(2年)。^{ななつえ}走りがきつくなってくると上半身の揺れが大きくなるが、そんな様子は見えない。思ったような成績を残せなかった2年間。監督の「これまでの悔しさをぶつけるんだ」の熱



4年間、マネジャーを務めた東玲実さん(左)と米山結夏さん

い声かけに応えた走りを見せてくれた。

8区の佐藤大介選手(2年)は安定感と勝負強さが特長。前回の8区では低体温の影響から思った成績を残せなかったものの、「やってくれる」と今回も期待は大きかった。「立派な走り」で区間4位の結果を残した。

9区は駅伝主将の吉居駿恭選手(4年)。「いつも通り笑顔で走ってくれていたら」と背中を見つめた。その走りから主将らしい責任感が伝わってきた。監督の声かけが今も胸に残る。「駿恭はまだまだこんなもんじゃないだろ。4年間、駿恭とやってきて、おれは楽しかったぞ」

吉居駅伝主将から副主将の10区・吉中祐太選手(4年)への襷(たすき)リレーに喜びを覚えた。吉中選手の4年間の成長度は学年で一、二を争う。身体も心も「本当に成長したな」と感じたという。

かけがえのない経験、 「自分との信頼」築く

駅伝マネジャー 東玲実さん(法4)

「大学生活でも後悔しない選択をしたい」「充実感は何かを達成したからこそ得られる」「自分のためだと限界はあるが、誰かのためなら限界はない」。マネジャーを志した入学時の思いを、そうした言葉で表した。東さんも中学、高校と陸上部に所属し、長距離が専門だった。

駅伝チームでは、SNSでの情報発信などを担当。選手のレベルが上がリ、マネジャーの仕事への期待値も上がっていると感じていた。選手の頑張りにより高みへ、シビアなチームへと成長する過程を4年間、もっとも近くで見てきた。

「選手はやはり結果が全てと思っているかもしれない。でも使命感や責任感だけで走るのではなく、陸上を楽しむ気持ちも忘れないでほしい」。部活動を終えた今、そんな思いが胸に去来している。

4年間の部活動はかけがえのない大切な経験となった。“一生もの”の仲間と出会えた。いざというときに、誰かの背中を支えられる自分を見つけられたという。「部活動をやり切った自信。その自信から自分自身との信頼関係を築くことができました」と笑顔で話してくれた。

取材後記

「マネジャーも主役なんだ」 自問自答と試行錯誤の4年間

学生記者 倉塚凜々子(国際経営4)

学生生活というのは学生それぞれが主役なのだ。改めてそんなことを感じる取材だった。これまでの私のスポーツ取材では、競技者本人である選手を中心に話を聞いており、マネジャーへの取材は初めてだった。

正直に言えば、体育会系の部活動において、マネジャーは主役である選手を支える、さまざまな業務を担う存在という先入観がどこかにあった。部活動のような組織的なスポーツから長らく距離を置いていた私の頭には、そうした固定観念が出来上がっていたように思う。

しかし今回、長距離ブロック(駅伝)マネジャーの米山結夏さん、東玲実さんの2人に話を聞き、私の認識は大きく覆された。取材を終えた今では、マネジャーという役割も、ある意味で一つの競技のような存在ではないかと思っている。

なぜマネジャーを志し、どのような思いで日々の業務に向き合ってきたのか。過去には自身も競技者だった2人の言葉をたどると、過去から現在まで、自問自答と試行錯誤を繰り返してきたことが感じられた。その道のり、過程は、

一步一步強くなろうとする選手たちの歩みと何ら変わらないように思えた。

マネジャーとして選手たちにどのような声かけをすべきか。マネジャーは勝利のために何ができるのかを常に考え続ける。タイムの計測ひとつを取っても、選手それぞれに異なり、一人として同じ方法は用いないのだという。

「もう一度、学生生活を送るならマネジャーになりたいですか」と尋ねると、簡単に首を縦に振らなかった様子から、相当の苦労があっただろうことも伺えた。それでも、2人の表情から4年間の日々が濃密で充実した時間だったことも伝わってきた。そんなふうに私が感じたのは、2人が真摯に自らの仕事と向き合い、あるべき姿を模索し続けてきたからこそなのだろう。

表舞台で輝く選手に比べ、マネジャーの存在は見えにくい。それはマネジャーにとって本望なのかもしれない。しかし、熱くひたむきに自らの役割に打ち込んできた2人の姿は、私には選手と同じようにまぶしく見えた。



学生日本一 華麗な舞いで「夏冬」制覇 競技ダンス研究会の山崎奏汰選手(法4)、 今西彩選手(東京家政大)ペア

競技ダンス研究会の山崎奏汰選手(法4)と今西彩選手(東京家政大4年=同会提携校)のペアが、2025年12月の全日本学生競技ダンス選手権大会・チャチャの部で優勝を飾った。2人は同年7月の全日本学生選抜競技ダンス選手権大会・ラテン総合の部でも頂点に立っている。それぞれ「冬全」「夏全」と呼ばれる全日本学生大会での優勝は、競技ダンス研究会の創部史上初の快挙となった。
(競技写真はすべて「東部日本学生競技ダンス連盟」提供)

創部史上初の快挙

12月の冬全で優勝したチャチャの部は注目度のもっとも高い花形種目。男女が離れて踊る5つのラテン種目の

中でも、明るいきりズミカルな曲調の音楽に合わせて踊る、楽しく華やかなダンスだ。予選は1分半ほどの演技で、同時に演技する複数のペアの審査を10人ほどの審査員が担当した。決勝はさらに、単独の演技を審査する時間(約45秒)も設けられた。

山崎選手は「予選は1組あたり15秒ほどしか、審査の目を向けてもらえない。フロア上で目立てるような工夫も必要で、背後から見たシルエットの美しさや姿勢の良さ、体格の立派さと動きのキレのバランスが大事になる」と演技のポイントを説明してくれた。このため後背筋や太もも、しりの筋肉を鍛えることも大切だという。

7月の夏全はラテン5種目の総合順位で競い、「正真正銘の王者が決まる」(山崎選手)というラテン総合の部で栄冠を勝ち取った。山崎選手は「寝る時間も削って練習に打ち込むこともあり、続けてきてよかったと安堵の気持ちが湧いた」と笑顔をみせた。



全日本学生競技ダンス選手権大会・チャチャチャの部で優勝した山崎奏汰選手、今西彩選手のペア＝2025年12月7日

2人で創り上げた演技 今西彩選手に尊敬と感謝の念

所作もシルエットも大きく魅せる。「日本人のダンサーに見えない」と言われる躍動感のある演技が山崎選手の特長だ。国内外の競技ダンスに知見の深いプロのコーチに2～1週に1度は指導を受け、外国人選手のダンスを参考にしながら自身のスタイルを磨き上げた。コーチの「パートナーと

の間に誰も入れないような空気感を作る」という言葉も常に意識している。

大会では、2人で創り上げたシンクロする動きや一体感のあるパフォーマンスを披露した。カップルとしての演技のバランスが評価されたと、山崎選手は受け止めている。

パートナーの今西選手は幼少期より新体操の経験がある。大学1年のとき初めて今西選手の演技を見た山崎選手は、ダンスの才能と体の柔らかさに驚いたと振り返る。「今西選



手の演技から『勝ちたい』という思いが強く伝わってきた。一緒に日本一を目指したい」と、ペア結成を申し出たという。

「2人で練習したほうが上達のスピードは早い」と、いつも一緒に練習した。有言実行で目標を達成できたことについて、山崎選手は「今西選手には尊敬と感謝の念を抱いています」と話している。

大会を盛り上げ、演技を楽しむ

中学、高校時代の部活動はバレーボールだった。中大で

競技ダンス

社交ダンスを競技化した、美を競うスポーツ。学生競技ダンスの正式種目は、両手のホールドの状態（手を離さない状態）を保って踊るモダン5種目と、ペアが離れて踊るラテン5種目。モダン種目はワルツ、タンゴ、スローフォックストロット、クイックステップ、ベニーズワルツ。ラテン種目はチャチャチャ、サンバ、ルンバ、パソドブレ、ジャイブ。

は「何か新しいことで日本一を目指そう」と、入学後に新歓のブースを回り、「未経験でも全日本で上位に入り、活躍している先輩がいる。未経験者でも日本一を目指す」と、競技ダンスの世界に飛び込んだ。部員の9割が高校まで競技ダンスを未経験だという。

現在は学生競技団体「東部日本学生競技ダンス連盟」副理事長の役職に就き、「学生の多くがさまざまな思いを抱いて競技を続けている」ことに気づかされた。選手が大会で着用する衣装やメイク、練習場の使用費などで家族や周囲のサポートは欠かせない。

山崎選手は「選手たちはそうした支えに感謝の思いを持って競技に臨んでいる。大学4年間、競技ダンスを続けるのは、それだけでも大変なこと」と説明し、競技に臨む気持ちにも変化が生じたと打ち明ける。1、2年生の頃は大会での「勝ち」にこだわっていたが、「同じ競技に打ち込む仲間たちと一緒に大会自体を盛り上げたい。自分自身も大会を楽しみたい」という思いが次第に強くなっていった。

卒業後は企業に勤め、仕事がメインという生活を送る一方で、競技ダンスも続けるという。「上位を目指す後輩たちの指導にもOBとして携わりたい」と話している。



山崎奏汰選手と学生記者の渡邊歩さん

◆ Profile

山崎奏汰選手

やまざき・そうた。福島・県立郡山高校卒、法学部4年。身長179センチ。高校卒業時に「チャンスの機会の多い東京に行きたい」と、別の地域の大学ではなく中大に進学した。「中大では数えきれないほどのチャレンジを経験でき、満足しています」と、学生生活を振り返っている。

☆ 競技ダンス研究会

1962年創部。藤岡祐聖主将。部員数は67人(うち卒業生14人)。

取材後記

「自転車に乗るように」
パートナーと一体になって舞う
誠実な人柄に尊敬の念

学生記者 渡邊歩(総合政策2)

中央大学競技ダンス研究会として、初めて「全日本」戦での優勝を果たした山崎奏汰選手(法4)。競技ダンスに向き合う姿勢、そしてそれを語る生き生きとした表情から誠実な人柄を感じ、一人の人間として尊敬の念を抱いた。

競技ダンス研究会の部員は約9割が未経験者で、入学と同時に競技を始める選手が多いという。山崎選手もその一人である。法学部で学ぶ山崎選手は、茗荷谷へのキャンパス移転前の1年生のときは多摩キャンパスを練習拠点としていた。2年生以降は自ら民間の練習場を探すなど、自主的な練習に取り組んできた。多い時期は週7日、つまり毎日、練習に打ち込んだという。

特に印象的だったのは、ペアの競技ならではのコミュニケーションについての話だ。国内外のダンスの潮流などに知見が豊富なコーチからの「素晴らしいペアのダンスは自転車に近い」という言葉を教えてくれた。その意味は、何も意識せずに自転車に乗ることができることにたとえて、ペアで踊るうちに相手の存在を忘れるくらいに一体化することだそう。相手との境界線を曖昧(あいまい)に感じるほど、動きに一体感が生まれたとき、素晴らしい演技と受け止めてもらえるのだという。

競技と真摯に向き合う
そこで得た感覚と思考の変化

山崎選手は、このコーチの言葉をきっかけに、ミスが起

きたときにパートナーへの他責的な思考を払拭することができたと語った。競技に真剣に向き合ったからこそ生まれる感覚と、思考の変化は、高みに達したアスリートしか得ることのできない財産のように思った。

未経験ながら1年生の頃から演技の面で頭角を現し、先輩からも期待をかけられていたという山崎選手。当初は一選手としてプレッシャーを感じることも多かったが、現在は学生競技団体(東部日本学生競技ダンス連盟)の副理事長などを務め、競技を運営面から支える立場ともなった。競技を続けるためには練習場所の確保など、個々に金銭的な負担も生じるが、十分なサポートが得られないといった、さまざまな思いを背負って競技に挑んでいる選手が多いことを知った。

実力の向上とともに、自身が競技という場を楽しむだけでなく、ダンス競技全体を盛り上げようと、意識が変化した。卒業後は仕事の面から、さまざまな境遇にいる学生アスリートの支援にも携わりたいという。

私は、そうした自身の経験を外的なアプローチにつなげるという山崎選手の姿勢が心に残った。山崎選手は「大学では何か新しいことで日本一になりたい」と決意し、競技ダンスの道を選んだ。言葉通りに日本一を成し遂げた粘り強さ、周りへの心配りを忘れない、人としての在り方を深く感じることでできた取材だった。



アメリカンフットボールで 「甲子園」目指した4年間 出身地の新潟のテレビ局が最終戦に密着 元高校球児「RACCOONS」の 宮澤光士郎選手(経済4)

アメリカンフットボール部「RACCOONS」のワイドレシーバー(WR)、宮澤光士郎選手(経済4)は、新潟県立新潟高校の野球部で3年間、甲子園出場を目標に練習に励んだ元球児だ。中大進学後は、大学日本一を決める「甲子園ボウル」で勝つため競技に打ち込んできた。同じ甲子園という「聖地」を目指した4年間のフィナーレとなった2025年11月の試合で、縦横無尽にフィールドを駆ける宮澤選手の姿を、ふるさとの新潟のテレビ局が密着取材して放送し、話題を呼んだ。

(記事中の写真はすべてアメリカンフットボール部提供)

テレビ放映

「本気でプレーする姿を知ってもらえた」

宮澤選手が特集されたのは、2025年11月17日のUX 新潟テレビ(テレビ朝日系)のニュース番組内で放送された約11分間のコーナー。1週前の多摩キャンパスでの練習を含め、今季最終戦(11月8日、横浜スタジアム)に臨んだ宮澤選手に追ったドキュメントだ。

未知のスポーツだったアメリカンフットボールを中大で始めた経緯や、4年間真摯(しんし)に競技に向き合い努力を重ねたこと、仲間たちと挑む最後の試合への思い、支えてくれた人への感謝などを、宮澤選手へのインタビュー、RACCOONSのコーチ陣やチームメイトの証言などで紹介した。

放送を見た地元の人の中には、中大でアメリカンフット

ボールをプレーしていることを知らない人もいたが、皆が喜んでくれた。2025年の暮れに高校の同窓会で顔を合わせた新潟高野球部の監督や顧問の先生、当時の担任教諭や友達もテレビを見て、たくましさを増した宮澤選手の姿に目を見張ったという。宮澤選手も「競技に打ち込んでいる姿を喜んでもらった。どれだけ本気でプレーしていたかを知ってもらえた」と笑顔で振り返った。

中大で「聖地」を目指す

高校3年、野球部最後の夏の新潟県大会は3回戦で敗退。甲子園出場の夢が消え、「不完全燃焼」の思いが残った。中大でどのような4年を過ごすか。明確な道筋は描いていなかったという入学当時、多摩キャンパスの新歓ブースで、当時のRACCOONSの選手に「大学日本一を決める舞台は



2025年度TOP8最終戦でチームメイトと(右が宮澤光士郎選手)

**RACCOONS 2025 年度関東学生
リーグ TOP 8 戦績**

8月31日	中央大	3-17	法政大○
9月14日	中央大	35-48	早稲田大○
9月20日	○中央大	31-17	慶應大
10月5日	中央大	10-20	立教大○
10月12日	中央大	20-24	東京大○
10月25日	中央大	31-34	明治大○
11月8日	○中央大	41-7	桜美林大



パスキャッチに成功した宮澤光士郎選手(右)

甲子園。アメフトで甲子園を目指せるよ」と声をかけられ、不完全燃焼だった記憶が頭をよぎった。

新歓のときにミニゲームも体験し、楕円形のボールをキャッチするのが「面白い」と感じた。当時の選手からも「ボールを取るのがうまいね。レシーバーになりなよ」と言われ、入部することに。以来、ポジションは攻撃のパスキャッチが役割のワイドレシーバー。野球でフライを捕球していた外野手としての空間把握能力が役立っているという。

**体重20キロ増、強靱なフィジカル
「このメンバーだから一緒にできた」**

もともと足の速さには自信があった。それに加えて、中大の4年間で一番に成長したのは、たとえばボールをキャッチした後、相手にタックルされてもひるまないようなフィジカルの強さ。肉弾戦のアメリカンフットボールでは大きな強みになる。体重は入学時の65キロが4年生で80キロ台半ばまで増え、「大柄な相手からも逃げないでプレーできるようになった」という。自らのブロックで、味方のほかのレシーバーの進路を切り開くといった動きも十分に意識するようになった。

4年間で印象に残っているプレーは引退試合と、リーグ戦で初のタッチダウン(TD)を記録した2年秋の立教大戦。30ヤードを超えるロングパスキャッチからのTDは、今後のプレーに自信となった。

残念ながら大学でも甲子園には届かなかったが、何も知らない状態から始めた競技で努力の大切さを学んだ。1つのボールを追いかけて、団結した4年生22人(選手18人、スタッフ4人)には「このメンバーだから4年間、一緒にでき

いつも応援に…両親に感謝

◆ Profile 宮澤光士郎選手

みやざわ・こうしろう。新潟・県立新潟高校卒、経済学部4年。181センチ、84キロ(部活動引退後は80キロ)。2年秋から関東リーグ1部に相当するトップ8に出場、2年時にワイドレシーバーとしてベスト11、オール関東に選ばれた。

一人暮らしが初めてだったという大学の寮生活で感じたのは両親のありがたさ。いつの試合も必ず応援に駆けつけてくれた両親に感謝している。地元でのテレビ放送については「注目していただけたのは本当にうれしい。より多くの人がアメリカンフットボールに興味を持ってもらえたら」と話す。

☆アメリカンフットボール

4回の攻撃で10ヤード(1ヤードは約91.4センチ)前進すると、新たな攻撃権が与えられ、フィールドの相手ゴールライン奥(エンドゾーン)までボールを保持して運べばタッチダウン(TD、6点)。キックによるフィールドゴール(FG、3点)を狙う作戦もある。パス、ランを駆使した4回の攻撃で10ヤード前進できないと、相手に攻撃権が移る。ワンプレー中に一度だけ、前方にパスを投げることができる。

選手の体を守る防具は総重量が3~4キロ。鍛え抜かれた選手同士の肉弾戦であるとともに、さまざまな作戦を駆使した頭脳戦という要素も強い。

た」と感謝を忘れない。

卒業後は「選手として日本一になりたい」と語り、一般企業で働きながらクラブチームで活躍する未来を描いている。夢は終わらない。