ROOKIE 期待のルーキー

陸上競技部
嵐川愛斗さん（商学部1年）

ライバルがみんな一緒に

「期待のルーキー」がそろいも揃った陸上競技部の短距離。その1人である嵐川さんは、「まさかライバルが一緒になるとは思わなかった」と驚きを隠せない。短距離の1年生はみんな高校時代からのライバルで、しのぎを削ってきた仲だ。もちろん名前と顔は知っていた。それが同じ寮（「東豊田寮」）に入り、毎日、顔をつきあわすようになったのだから、無理もない。

「周りが速いので常に本気で走ってしまう。知らない間に疲れている」。毎日の練習に真剣に取り組んでいる嵐川さんは、充実した笑顔を見せた。目標が目の前にいることで、自然に練習に力が入るのだ。

陸上競技を始めたのは中学生の時。偶然にも小学校の担任の先生と中学の陸上部顧問の先生が兄弟で、その中学の先生が小学生のころから走るのが速かった嵐川さんを引き抜いた。

「自分は本当はバドミントンがやりたかったんですけど…」と振り返る。

高校で先輩の言葉に発奮

中高一貫校で6年間陸上部に所属した嵐川さんだが、「中学ではさぼってばかりで、本格的に陸上に取り組んだのは高校から」と言う。高校では上下関係が厳しくなりさぼれなかったらしいが、何よりも先輩からの「お前はインターハイに行けない」という言葉が悔しく、それから真剣に練習するようになったという。

授業終了後の午後4時から6時まで平常練習の後、学内のトレーニング室で夜9時まで筋力トレーニングに励んだ。その成果はあらわれ、高校1年生時にインターハイに出場することができた。3年の夏のインターハイでは、200mで5位の好成績を残した。

高校時代と大学との違いを尋ねると、「練習が変わった」と即答。高校までは決められた練習をこなし、内容も走りこみなど体力づくりがメインだった。しかし大学では、スピードを重視し、大会前は練習メニューを自分で決める。

自分をみつめ、着実に前進

「自分次第で良くも悪くもなる」と自覚し、「自分に甘くしないように。やり過ぎにならないように」と自分のペースを見ながら練習を決めている。

目標の選手を聞くと、しばらく考え込み、「いない」と断言。「人を気にするより、自分を気にしている」と話す。目標は「夏までに200mで21秒00、100mで10秒43を切る」と明確だ。自分をしっかり見つめる嵐川さんは、一歩一歩着実に前進していくに違いない。

（学生記者　佐武祥子＝法学部1年）

ROOKIE 期待のルーキー

陸上競技部
飯塚翔太さん（法学部1年）

「高野先生から声をかけていただきました」と、感激した表情で話す。高野先生とは、高野進・日本陸連強化委員長（東海大学コーチ）だ。飯塚さんからみれば、バルセロナオリンピックの400mで、日本人として60年ぶりにファイナリストになった高野さんは、憧れの人に違いない。

ROOKIE 期待のルーキー

陸上競技部 木村淳さん（法学部1年）

関東インカレ200mで優勝

その高名な高野さんの目にとまったのも当然だった。飯塚さんは、5月に国立競技場で行われた関東学生陸上競技対校選手権大会（関東インカレ）の100mで2位、200mではルーキーながら1位に輝いた。

さらに、中央大学チームのアンカーとして出場した4×100mリレー（一走・畠山純さん＝総政2年、2走・川面聡太さん＝法3年、3走・河合元紀さん＝文3年）で、38秒54の日本学生新記録を樹立して優勝し、その立役者のひとりとなり、一躍注目を集めたのだった。

いまや有望選手がそろった中大の短距離は、全国の大学から注視される存在で、なかでもルーキーへの関心は一段と高まっている。

「高校とは違って、周りの選手が速そうに感じました」と、飯塚さんは大学生になって初の大きな大会となった関カレを振り返るが、好結果を残しただけに自信がみなぎる。「今ある大会は、世界の選手と対等に走ることができるようになるための積み上げです」と話す。

高校時代にも輝かしい記録

陸上競技との出会いは小学校3年生の頃。小学6年生で初めて全国大会の切符を手にし、中学生では全国大会の100mで優勝を果たした。藤枝明誠高校時代は、2009年度のインターハイ200mで優勝、同じく国体100mで優勝し、輝かしい記録を残した。「結果がモチベーションかな」と言うとおり、自己ベストをどんどん更新していった。

「ケガに気をつけて生活をしています。高校2年生の頃に肉離れをして、そのときにケガの辛さに気づいたんです」。監督をはじめ周りが面倒をみてくれた高校と違って、大学では自主性が重んじられるだけに、気を抜かずに自己管理を徹底している。身長184㎝と、短距離選手としては長身で体躯がある。外国人選手にも引けを取らない。伸びしろは大きく、周囲の期待も大きい。「人それぞれの走り方があるので、自分に合った走りを自分なりに考えています」。それには筋力アップが課題と自分を見据える。

ロンドンオリンピックも視野に

初の関カレで華々しくデビューを飾った飯塚さんには、ひとつ大きな目標がみえてきた。2012年のロンドンオリンピックだ。北京オリンピックで銅メダルに輝き、日本が期待する有望種目である4×100mリレーの出場も夢ではない。

（学生記者　加藤静香＝文学部1年）

「高校で経験した大会と違って大学を背負っている、という感じがしてとても緊張した」と、5月に国立競技場で行われた関東インカレを振り返った。

準備不足だった関東インカレ

木村さんは関東インカレで、200mに出場し予選で敗退。しかし、4×400mリレーの中央大学メンバー（第3走者）に入り、決勝で3位の好成績に貢献した。ただ、この結果に関しては、「準備不足だったと感じていて、人間的に成長しないと大学では通用しないと痛感した」という。

今は、「また初心に戻って、一からやり直したい」と気を引き締めて

ROOKIE 期待のルーキー

陸上競技部 女部田亮さん（法学部1年）

沖縄県出身の木村さんは、高校時代に数々の大会で優秀な成績を残している。2009年度の日本ジュニア200mで優勝、インターハイ200mで2位になった。このときのインターハイ200mで優勝したのが、同じく中央大学に進学した飯塚翔太さんだった。高校時代から仲のよいライバルと、今度は同じ大学で切磋琢磨することになったのだ。

スランプに陥った高校時代

陸上を始めたのは、小学校3年生の頃。1年生から3年生までは、お兄さんの影響でサッカーをやっていたが、そのサッカーをやめて地元の陸上クラブチームに入った。「サッカーはチームプレイ。仲間同士で責任をなすりつけるのが嫌だった。自分には個人プレーが向いていると思った」という。

小学校の陸上クラブチームで頭角を現した木村さんは、中学校2年生の時に初めて全国大会の100mで決勝に残った。高校へ進学してからは、たびたびケガに見舞われ、自己ベストが伸び悩むといったスランプに陥った。沖縄県では負けたことがなく、エリートと呼ばれていた木村さんにとって、大きな挫折だった。

「自分でも変なプライドがあったから、かなり落ち込みました。だけど、このままではいけない。中学校までの実績を捨てて基礎からやり直そうと思ったんです」。それからというもの、常に「初心を忘れない」ことをモットーとしている。

200m前半のスピード強化を

これからの課題は、「200mが中心種目なので、前半の100mのスピード強化を図る。そのためには東京の気候に対応できるような体づくりを目指したい」と明確だ。

「冷静かつ情熱的に、自分のペースでのびのびと陸上に向かっていきたい」と話す木村さんは、「陸上が趣味」と断言するほど、心から陸上競技を楽しんでいる。

（学生記者　熊谷百夏＝法学部1年）

短距離のルーキーは、みんなが高校時代からの顔なじみで、仲もよい。ただ、女部田さんは、「今は悔しい思いをしている」という。常にトップレベルであったのに、大学に入り、試合に出場することさえできない現実を経験したからだ。「自分は遅いと初めて感じた。けれど、挫折や大きな故障経験がなかった自分にとっては今、経験できてよかった」と冷静に分析する。

毎日、練習日誌をつける

女部田さんに焦りは見えない。それには、わけがある。自ら練習日誌をつけ始めたのだ。毎日、練習内容や体調、課題などをノートに記録する。「ノートに書くようになったのははじめて」と、自分が変わったことを素直に喜んでもいる。

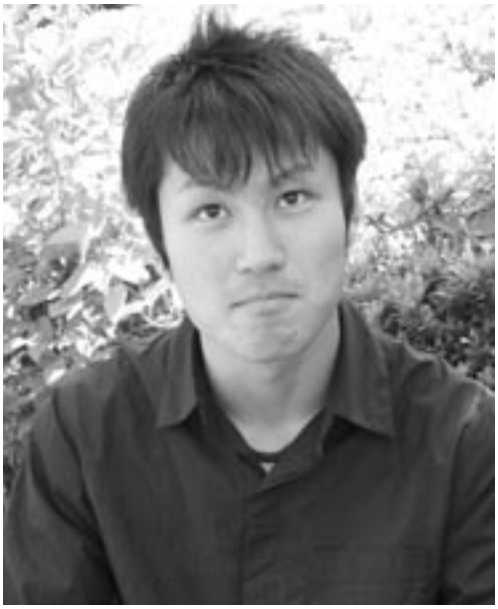
「真剣に短距離と向き合わないと、すぐにライバルに置いていかれる。仲間同士でアドバイスし合い、能動的に陸上に取り組んでいると感じます」

陸上の短距離を本格的に始めたのは陸上の名門、東京高校に進学してからだ。中学ではバスケットボール部に所属していた。「もともと足が速かったこともあるけれど、自分の実力や努力がすべて自分に返ってくる個人競技に強い魅力を感じた。中学の陸上の顧問にも、真剣にやれば強くなるといわれました」という。

高校時代の練習は、「想像していたよりも大変ではなかったです。短距離は、オンオフがはっきりとした練習をしますから」と淡々と話す。高校では、どんどん記録を伸ばし、2008年度国体の100mで優勝、2009年度インターハイでは100mで3位になった。

「速く走れる」と思い込む

「自分はまだ速く走れる」と自分自身に思い込ませるのが女部田流練習術だ。他の選手と比べても、練習量は少ない。「練習はすべてを全力でやるのではなく、メリハリをつけてやる」ことにしている。



ただ、レース前は弱気になる。「スタートが遅れたらどうしようとか考えてしまう」そうだ。「自分で自分にプレッシャーをかけては、変に緊張するだけなので、不安になったらボーっとして平常心を心がけることにしています。あとは自分の持っている力を出し切って、最高のパフォーマンスができるよう、ただ必死に走ります」という。

尊敬する末続慎吾選手

当面の目標は、七月中旬にカナダで開かれる世界ジュニア。その先には日本選手権、全日本インカレの優勝がある。課題は、「スタート後に体をあげてから全力疾走に乗せるまでの時間をより速くすること」とはっきりしている。

陸上短距離日本代表で北京オリンピック4×100mリレー銅メダリストの末続慎吾選手を尊敬している。「実力だけでなく、そのカリスマ性にひかれた」という。女部田さんは、「試合では楽しみたいし、目立ちたい」という思いで、さらなるレベルアップを目指している。

（学生記者　中野由優季＝法学部1年）

ROOKIE 期待のルーキー

バレーボール部

新井洋介さん（法学部1年）
傳田亮太さん（経済学部1年）

新井さんと傳田さんは、高校の頃からの顔見知りだ。二人が初めて会ったのは、高校1年の時に参加した全日本ユースの選考会。その後も選考会などで顔を合わせる機会があった。ポジションが違うためお互いにライバル意識はなく、会えば話をする友人という感じだった。その二人が、今はチームメイトとして互いに切磋琢磨する日々を送っている。

春季リーグ戦の体験を糧に

5月に行われた春季関東大学男子1部リーグ戦で、身長190㎝の傳田さんはセンターのポジションでレギュラー出場し、サーブ賞を初受賞。身長185㎝でサイドがポジションの新井さんは、1試合に交代要員として出場したが、控えが多かった。

このリーグ戦で、ライバルの東海大学に優勝を奪われ、中央大学は3位（6勝4敗）と悔しい結果となった。

初のリーグ戦を体験して、傳田さんは「今はゲームに出ているだけなので、チームの役に立てるようになりたい。高いだけではなくて、トスからのスイングの速さも必要」と課題を見つけた。

新井さんは「まずレギュラーになること。先輩の良いところを盗んで、プレーの幅を広げたい。ムードメーカーとして、声を出していきたい」と、新たな目標を定めた。

傳田さん、高校で名監督の指導を

傳田さんは、長野県の創造学園大学附属高校の出身。春高バレーや高校総体の出場経験はないが、名門・

岡谷工業高校を何度も全国優勝へ導いた壬生義文監督の指導のもとで、高校3年間厳しい練習を積んだ。

バレーボールをはじめたのは中学校でバレー部に入ってからで、3年生でJOC（日本オリンピック委員会）の中学選抜選考会に参加したときに壬生監督の目にとまり、創造学園に進学した。

傳田亮太さん（左）と新井洋介さん（右）

高校での練習は、「何度もやめたいと思った」くらい厳しかった。夕方の3時から夜の8時、9時まで練習は続いた。それでもバレーをやめなかったのは「中学で勝ったことがないから、勝ちたいと思った」からだという。

新井さん、高校総体で優勝

一方、新井さんは、大阪府立大塚高校出身で、3年生のときにはエース兼主将としてチームを引っ張り、高校総体で優勝した。

新井さんもバレーボールを始めたのは中学校の部活からだった。「2つ上の兄がやっていたから」という。特別強い学校ではなかったが、3年生のときにJOCの中学選抜に選ばれ、その時に練習試合をした大塚高校の雰囲気が良かったので、進学を決めた。

高校では、2年連続、春高バレー出場、高校総体は2年時にベスト8、3年時に大阪では公立校として初の全国優勝を飾ったのだった。高校での練習は「楽しかった」ときっぱり。「練習試合が多かったことや、通学に2時間かかったことは大変だったけど、楽しかった思い出しかない」という。

目標は全日本の中大OB

傳田さんが中大に進学したのは、壬生監督の勧めがあったからだった。監督の教え子で全日本でもプレーしている松本慶彦選手が中大の出身だからだ。傳田さんも「プレースタイルが似ている。身長の差をジャンプで補っていきたい」と松本選手を目標にしている。

新井さんは「早稲田と中央から誘いが来ていて、中大の監督と話した次の日に、学校に福澤達哉さん（中大OBで全日本のエース）が来てくれて、いろいろ話したんです。それで中大に決めました」という。目標にするのも福澤選手だ。

大学に進み、二人とも大学の練習は高校とは大いに違うことがわかってきた。「高校はやらされているという感じで、先生に言われたことをやっていけばよかった。でも大学は自分たちでやらなければいけなくて、4年生が考えたメニューを理解して取り組まないといけない」と傳田さん。

新井さんは、「（日々の練習で）勝つことに対するチーム全員の意識の高さを感じる」という。「初めてやったウェイトトレーニングがきつかった」というが、その甲斐あって、体格はがっしりとしてきた。

二人が成長し、チームを引っ張っていけば、目指す大学日本一は夢ではない。

（学生記者　野崎みゆき＝法学部3年）

ROOKIE

期待のルーキー

自転車競技部

笠原恭輔さん（商学部1年）

すでに日本の期待の星に

4月にタイで行われた「ツアー・オブ・タイランド2010」に、日本代表のメンバーとして出場した。このアジアプロツアーは、6日間全6ステージで構成され、平坦なコースもあれば起伏の激しい山岳コースもあり、一日で最長200㎞を超える距離を走る暑さと高湿度の中で行われる過酷なレースだ。

笠原さんは、中大自転車競技部の期待のルーキーであると同時に、すでに日本の期待の星でもある。

2009年秋の国体のロードレース・少年の部で優勝、同8月のアジア・ジュニア自転車競技選手権男子個人ロードレースで3位と、輝かしい実績を引っ提げて、笠原さんは中大に入学した。3月に中大の寮に入寮して2ヶ月あまり。自転車部での生活は「先輩も優しいし、とても楽しいです」と明るい答えが返ってきた。

朝、練習で60～80㎞走る

月曜日の休みを除いて、週6日毎日練習をする。全体で練習するのは朝5時から8時まで、みっちり3時間。青梅や宮ヶ瀬まで60～80㎞を走ってから、毎日が始まる。授業が終わった後は、個人練習で、山などの長い坂を含んだ道でのインターバルの練習が基本的だ。

ロードバイクに乗り始めたのは、中学3年の頃。3歳上のお兄さんが乗っていた影響で、家の近くのサイクルショップの走行会に参加し、走り始めた。「走行会は、おじさんばかりでしたね」と笑う。そんななかで、「自転車に乗るのが楽しかった」という笠原少年は、着々と力をつけていった。

高校は、千葉県の実家からそう遠くない茨城の名門・江戸川学園取手高校に入学した。しかし、自転車競技部がなかったため、部がある近くの高校の練習に加わらせてもらい、インターハイを目指して一人で練習した。

高校での転校が転機に

でも自転車と勉強の両立は簡単ではなかった。「勉強が厳しい高校で、自転車の練習ばかりしていると勉強する時間がありませんでした。それで自転車にも勉強にも集中できなくなった」という笠原さんは、高校2年の秋、「これ以上続けるのは難しい」と親に転校したいと願い出た。

意を決した高校での転校が、笠原さんを自転車競技人生に大きく転じさせることになった。自転車競技部のある埼玉の小松原高校に転入してからは、「思う存分に自転車に打ち込めるようになった」。

中大進学は、「明大の自転車部にいる兄が、中大は雰囲気が良くて良いチームだと勧めてくれた」ので、監督に自ら売り込んだという。「インカレチャンピオンと世界選手権で上位に入賞すること」が大学4年間の目標だ。笠原さんが見据える先は、世界へと向いている。

（学生記者　石川可南子＝法学部3年）