

中央発條陸上競技部

Challengers

■【初戦】大会レポート

- ・梅村記録会 レース結果
- ・今後のスケジュール

April
2024 . 4
Vol. 10

「春」

2024

～トラックシーズン開幕～

到来。

新チーム 始動

Keep fighting!!

■【連載】～Another History～

－シリーズ 第2弾－

樋口大介の
軌跡を辿る

Daisuke Higuchi

一步、一步
積み重ねてきた
小さな努力

苦難を乗り越え
中発のエースへ

梅村記録会 5000m

「新時代を照らす第一步」

富田 & 町田 が躍動！

シーズン初戦で自己記録更新！！



梅村学園陸上競技大会

▶▶ New Team First RACE

4月6日 新チームの初戦、5000mの記録会に6名の選手が出場した。昨年シーズン13分台を出した選手は浅岡のみ。チームの課題として春先からスピード強化を図った。ニューイヤー駅伝後には、主将の富田を中心に、今年度のチーム目標を「チーム平均13分50秒」に設定。トラックシーズンの個々のレベルアップを駅伝シーズンへと繋げる。

2024年度を占う大事な初戦。ライバルとなる中部勢の選手たちも多数出場。緊張感のあるレースに選手たちは挑んだ。

1組目でいきなり町田が13分57秒の自己ベストの走り。良い流れのまま2組の富田も13分46秒で3年ぶりの自己ベストを叩き出した。主将としてもチームを勢いづける走りで、チームとしても好発進となった。

主将・富田

中発歴代4位「13分46秒92」の自己ベスト

町田も13分57秒11で、自身初の14分切りの力走

シーズン初戦

好スタート



▲ 2組目 ハイペースに食らいつく富田

◀ 緊張感のあるスタート前（富田）



▲ レース前に向けて準備をする選手たちから漂う集中力と緊張感

◀ 1組目 緊張感のあるスタート前（右から穴澤、町田、樋口、橋本）

Comment

今回の位置づけと目標は？

2月から、このレースで13分50秒を切ることを目標に取り組んできました。練習も順調に消化できていたので、焦らずレースを進め、ラスト1000m、ラスト1周というところを特に意識してレースに臨んでいました。

レースの感想を教えてください

狙っていたレースに合わせたところは成長を感じました。終始余裕を持って走れ、落ち着いたレースをできたと思います。
また、中部勢が多くいる中で日本人2位でゴールできた事は自信になりました。しかし、0.3秒でトップを逃した点は、自分の弱さだと思うので、この1年の課題として取り組みます。

Naoki Tomita

富田 直樹

町田 康誠

Kosei Machida

今回の目標は？

13分55秒切りでした。14分00秒のペースメーカーが付く組だったので、後半のきつい場面でも我慢して、ラスト勝負で勝ち切るレースを意識していました。

レースを振り返っての感想と次の目標を教えてください

レースの状況を見ながら、いいペースで行っていたので、後半勝負に持っていこうと思いました。5000mに苦手意識があったので、少しだけ自信になりました。
次の目標は5月4日にあるゴールデンゲームズでしっかり勝負をする事。そして、それを10000mのイメージに繋げるようにする事です。

Race Result

種目	順位	出場選手	記録
5000m 1組	2着	町田 康誠	13分57秒11 自己記録更新 中発歴代9位 (旧記録14分03秒50)
5000m 1組	10着	樋口 大介	14分12秒99
5000m 1組	16着	穴澤 友崇	14分34秒31
5000m 2組	3着	富田 直樹	13分46秒92 自己記録更新 中発歴代4位 (旧記録13分49秒54)

Next Race

□ ゴールデンゲームズ in のべおか 宮城県 延岡市

2024年5月4日(土)

種目	スタート時間	出場選手
5000m H組	18:20	町田 康誠
5000m E組	19:20	富田 直樹
5000m C組	20:20	サイディム サイモン

★ YouTubeにてLIVE配信あり ★



QRコードを読み取り、
配信サイトへ！！

□ 中部実業団対抗陸上競技大会 岐阜メモリアルセンター長良川競技場

2024年5月11日(土)

2024年5月12日(日)

種目	スタート時間	出場選手
1500m	14:50	内野 李彗
10000m	18:00	富田 直樹
10000m		樋口 大介
10000m		町田 康誠
10000m		小野田 勇次

種目	スタート時間	出場選手
5000m 1組	10:00	浅岡 満憲
5000m 1組		穴澤 友崇
5000m 1組		サイディム サイモン
5000m 2組	10:20	橋本 峻
5000m 2組		小野田 勇次
5000m 2組		内野 李彗

Higuchi
Daisuke

樋口 大介

技術管理部

2020年入社

PROFILE

1998年10月29日生まれ。三重県出身。
身長175cm 体重59kg B型
伊賀白鳳高校 → 明治大学

尊敬する人：羽生善治
趣味：音楽を聴く／温泉に行く
自分の武器：再現性のあるレースをする
陸上とは：自分を輝かせてくれるもの
目標：頼れるエースになる

・自己記録

5000m	13分58秒25
10000m	28分32秒96
ハーフマラソン	1時間01分59秒
マラソン	2時間21分37秒

・主な戦績

2021年	中部実業団駅伝	3位
2022年	ニューイヤー駅伝	29位
2022年	中部実業団駅伝	4位
2023年	ニューイヤー駅伝	32位

～Another History～



固い意志と覚悟を持った新副主将

プロフィール

「エリート」と「叩き上げ」。陸上界には、選手のタイプを大きくこの二つに区分することがある。実業団選手の多くは、学生時代から箱根駅伝といった大舞台で活躍する「エリート」ばかりだ。しかし、そんな「エリート」たちに肩を並べるまでに成長した選手が中発にはいる。「樋口大介」だ。小さな努力を惜しまず、日々コツコツとやるべきことを積み重ねて、着実に力を伸ばしてきた。中発に入社し今年で4年目。ここでは大学から現在に至るまで、樋口大介の過去を紐解いていく。

箱根を目指し、憧れの大学へ

樋口は三重県の強豪、伊賀白鳳高校出身。駅伝を走る大迫選手（現GMO）に憧れて、高校卒業後の進路は関東の大学を志望していた。高校の先生の推薦もあり、高校3年の東海大会で勧誘を受けて、箱根常連校である名門、明治大学へ進んだ。

憧れの箱根駅伝を目指して、大学生活がスタート。練習量は2倍以上に増し、寮生活も先輩たちとの4人部屋。大きな環境の変化で慣れない部分が多く、初めは苦労したという。しかし、持ち前の我慢強さと頑張る気持ちで必死に食らいついた。その結果、5000mで自己ベスト更新、箱根予選会のメンバーにも選ばれた。1年目は、順調に目標までの道のりを進んでいった。そのままの勢いで次は本戦で走ると意気込んで

いた矢先、アキレス腱を故障してしまう。そこから負の連鎖が始まり、思うように走れない日々が続いた。練習でも離れてしまうことが多くなり、5000mで15分が切れないほどに力を落としてしまった。

「2年目は本当にひどかったです。故障してから全く練習ができなくて、本当に苦しい期間でした」と振り返る。さらに追い打ちをかけるかのよう2年の終わり、苦渋の選択を迫られた。マネージャーへの転向だ。学年の候補者に樋口ともう一人の選手が挙がった。

「正直、本当に走れていなかったのだと思います。でも自分の中でどうしても箱根を走りたい強い思いがありました。すぐわがままにしたいけど、もう一人の子が僕の思いを汲んでくれて、マネージャーになってくれました。たぶん僕のこと嫌いな人半分ぐらいはいると思います」この状況でまっすぐに意思を伝え切った樋口の覚悟の大きさは、計り知れない。

「でもその時にしっかりと気持ちを言えてよかったです」と振り返る。やらなきゃいけない覚悟が決まった3年目。樋口は見事に復活した。



＜箱根駅伝予選会の様子＞

最後にトライした実業団への道

3年目からは力をつけた樋口だったが、実業団を意識した時期を聞くと意外な答えが返ってきた。

「実業団は実力的に厳しいとあきらめていた部分があった、それより箱根駅伝に出たい気持ちが当時は強かったですね」しかし、そんな樋口の心を動かしたのは、高校からの親友の一言だった。「樋口も実業団目指せよ。まだまだやれるよ」その言葉に後押しされ、当時、高校の先輩も在籍していたこともあり中発へ自ら連絡を取った。「これがラストチャンス」と3週間に及ぶ夏合宿に参加が決まった。



▲ 夏合宿の様子（オレンジが樋口）

この合宿には他に3名の大学生も参加していた。「周りを気にせずに、自分のやるべきことをとにかく必死でやりました。言葉より行動で。普段と変わらない自分の取り組みをしました」選考という緊張感のある中、主力の選手と遜色ない走り、練習を確実に消化していった。持ちタイムでは一番遅かったが、その走りに指揮官たちも目を見張った。当時の樋口について佐藤監督はこう振り返る。「競技以外にも輝くものがありました。挨拶や礼儀、当たり前のことを当たり前にできる。それが競技に向き合う実直な姿勢にも表れていました。樋口の取り組みはチームに新たな風を吹かしてくれるのでは」という期待が持てましたね」

合宿の山場の40キロ走も見事走破。持てる力の全てを出し切れた。この合宿での取り組みが評価され、中発での採用が決定。自らの手でラストチャンスを掴み取った。

夢の舞台へ、最後の箱根駅伝

「内定が決まって、あとは箱根だけに全力を注ぐことができました」夏合宿を越えた樋口の成長はすごかった。10000mで自己ベストを1分以上更新。28分台を叩き出し、コツコツ積み重ねてきた努力を結果で示した。最後の箱根で走するために、やれる事は全てやる。その強い意志で、練習でもレースでも自分の実力を出しきることができた。しかし、樋口が当日走ることが叶わなかった。

「本当にめっちゃくちや悔しくて、本当に走りたかったですね。でも箱根までの取り組みは、自分がやれること全てやったと胸を張って言えます。だからこそ実力が足りなかったと現実を受け入れられる自分もいました。箱根の夢は叶わなかったけど、自分にはまだ残された道がある。実業団で絶対に結果を出すんだと、また新たな覚悟が決まりました」

4年間で幾度となく訪れた試練を直向きな努力とあきらめない強い気持ちで乗り越えてきた。この経験が樋口の大きな財産になったのだらう。



▲ 箱根に向けて練習に取り組む樋口



▲ 1年目から積極的に練習で引っ張る樋口

成長の裏にあった新たな努力

大学4年ですつめた自信と箱根の悔しさを胸に実業団での挑戦が始まった。まずは駅伝に出ることを目標に泥臭いタフな練習をコツコツと積み重ねた。ただ大学の頃とは違い、努力の方向性について考えながら取り組んだという。

「大学の頃は良い情報はあれもこれも手に付けて、ひたすらやっていた。でもその取り組みは『ただ頑張っていることに満足していただけ』だったと、今振り返ると思います。ダルビッシュ選手の『頭を使っていない努力は普通に裏切るよ』という言葉に気づかされました。これから実業団選手として戦うためには『本当に自分に必要なことは何か』を常に考えて、結果を出すための取り組みをしなければならないと考え方が変わりました」

がむしやに努力できた大学の下積みの経験があったからこそ今の考え方ができるようになったという。こうして、努力のレベルをまた一段と高めていった。この取り組み意識の高さが、駅伝シーズンの大きな飛躍へと繋がっていった。

努力が実った駅伝デビュー戦

迎えた1年目の駅伝シーズン。大学では駅伝を走ることではできなかったが、中部駅伝はしっかりとレギュラーを勝ち取った。しかもなんとエースが集う4区に大抜擢。10月時点ではタイム的にもチームで6番手で、トラックの結果でもインパクトは残せていなかった。しかし、直前の練習ではチームで1番のパフォーマンスを見せていた。「亀鷹前監督が、直前で調子が上がってきたことを見抜いてくれて、エース区間に指名してくれたことが本当にうれしかったんです。監督の期待に応えたい気持ちとこのチャンスを絶対に逃すわけにはいかないという思いで当日を迎えました」

本番は、後方から日本を代表とするエースたち（トリエネック・河合代二選手、トヨタ自動車・太田選手）に追われる非常に難しい展開で襷を貰う。しかし、そんなプレッシャーのかかる状況でも樋口は冷静だった。「正直、楽しみが強かったです。走り始めて、調子が良いということが分かったので追いつかれてからも付いていけるなという感覚がありました」



▲ エース区間で区間3番の好走（1年目）

その言葉通り、追いつかれてからも落ち着いて並走。区間3番の好走で、チームに勇気を与える走りをもたらし、後続の走りたちがチームに流れをもたらし、後続の選手たちも好走。無事にニューイヤーマラソン出場の切符を勝ち取った。実業団でも自分と向き合いながらコツコツ積み重ねてきた努力が結果として表れた。

「この経験はとても大きかったです。駅伝の結果が自信になりました」2週間後の100000mの記録会では28分38秒で自己ベストを大幅に更新。ニューイヤーマラソンに向けてさらに自信を深めた。

成功も失敗も成長の糧に

中部駅伝に引き続き、ニューイヤーマラソンもエース区間を任されたが、全国の壁は高かった。

「調子は良かったのですが、シンプルに実力不足でした。周りの選手との差を実感しました。20kmを2分55秒のペースで走っても普通より遅い。悔しい走りとなりましたが、4区を走れたことで当たり前のレベルを上げることができました」走っただけで終わらせないのが樋口。2月の全日本実業団ハーフでは、61分59秒（中発歴代2位）の好記録で走破。経験に次に活かせるのも樋口の強みだ。1年目は多くの実戦を経験し、大きく成長することができた。



▲ 1年目のニューイヤーマラソンの様子

2年目はチームのエースに

2年目のタイミングで監督が交代。佐藤コーチが監督に就任した。佐藤監督と樋口は同じ三重県出身で高校も伊賀白鳳出身。世代を超えた先輩後輩だ。そんな二人の信頼関係は厚い。

「佐藤監督は自分の取り組みを尊重してくれて、練習の組み立て方には柔軟に対応してもらっています。自分のことを信じてくれる佐藤監督に結果で恩返ししたいと強く思っています。2年目は駆け抜けました」佐藤監督も樋口に対しての期待は大きい。「自分の掲げたことに対してしっかり」と責任を持って、最後までやり切れる選手です。主力として頼りにしていますし、日本のトップで戦える選手に育てたいと思っています」



▲ お互いを信頼し合う関係（右：佐藤監督）

佐藤監督のもと、2年目は50000mで13分台に突入。100000mでも28分32秒（中発歴代2位）の好タイムを叩き出した。

「2年目は、1年を通じて良いパフォーマンスができました。1年目よりレベルアップできた手ごたえもあって、3年目ももっと行ける感覚が持てました」この年チームの年間MVPにも選ばれた。監督と共にさらに成長できた2年目だった。



▲ 初の13分台を出したホクレン網走大会

先を見据えた取り組みの代償

2年目の終わりに、行きつけの治療院の先生から日本のトップ選手が取り入れている「動き作り」を紹介してもらった。しかし、その取り組みは「1年間結果を出せない覚悟があれば」という条件付きだった。2年目も順調に結果を残していた樋口だったが、その結果に満足はしていなかった。

「自身のレベルアップ以上に、周りのレベルがすぐ上がってしまっていて、このままではダメだと思っていました。この取り組みをしなかったら2年目よりも良い結果を残せる自信はありました。でもそれを捨てて、この1年は日本のトップ選手たちと戦うための準備に費やそうと覚悟を決めました」チームにも迷惑をかけてしまうと佐藤監督にも相談した。そんな樋口に監督は優しく背中を押した。「一緒に覚悟を持って、この1年取り組みよう」その一言が大きかった。治療院の先生に取り組むことを伝え、覚悟の3年目がスタートした。

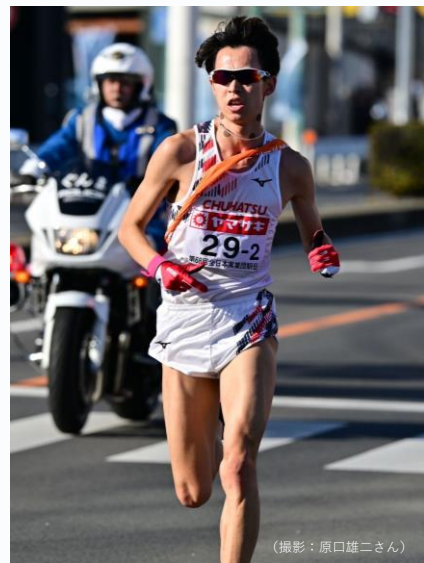
苦難の連続も気持ちは前向きに

3年目の初戦は100000mで29分04秒、次戦の50000mも14分10秒とやはりインパクトには欠ける結果になってしまった。ただ取り組み自体には手ごたえを感じていた。このまま継続できれば、と思っていた矢先アクシデントが起こる。実業団に入ってから初めての大きな故障だ。大腿骨の疲労骨折で全治6週間の診断だった。しかし、樋口の中で焦りはなかった。「大学の頃の故障と違って、あとで後悔するような準備不足は一切なくて、取り組みをやっている途中段階で『自分では気づけない失敗』が原因だったので悲観することはなかったですね。だからこそ故障期間も前向きにトレーニングができました」

毎週、豊田市にある低酸素施設に自主的に通い、バイクトレーニングで心肺機能を追い込んだ。「走るよりもきつかったです（笑）」どんな状況でもコツコツ努力できる樋口だからこそ、この苦難も乗り越えられたのだらう。故障期間の地道な取り組みが復帰の回復を早めた。ニューイヤーマラソンに出走できる段階まで戻せたことは、今後のつながる経験になった。



▲ バイクトレーニングで追い込む樋口



(撮影：原口雄二さん)

▲ エース区間を任されるも悔しい結果に

強い思いで臨む、2024年シーズン

故障明けのニューイヤーマ伝と大阪マラソンは2レースともに悔しい結果で3年目を終えた。結果を出せない覚悟を持って進んだ3年目。結果だけを見ればダメだったのかもしれないが、この1年間を樋口は全く後悔していない。

「新しい取り組みも故障も全て含めて、大きな収穫があった1年でした。でもこの時間を無駄にしない、価値のあるものにするかは今年の結果次第だと思っています」結果でしか評価されない厳しい世界。それを知らながらも、自らいばらの道を選択し、レベルアップを図った樋口。見えない努力を今年は結果で。そんな樋口の今年度の目標を聞いてみた。

「まずは昨年度の反省で、故障と体調不良はせずに1年間練習を継続させることが最低ラインですね。それさえできれば、今年の中部駅伝4区では、区間2位とニューイヤーマ伝2区、15位以内を本気で狙いたいと思っています。今までは『前回が区間3番だったから次は2番で走れば』というふうなふわっとした目標でした。でも今年は本気で。マストでその順位を狙っていきます」

樋口の眼差しから、ひしひしとその熱い思いが伝わってきた。さらに続けて「トラックのタイムも28分15秒を絶対に出したいです。20切りという目標をずっと言っていた中で、これもあやふやになってしまっていました。本気で狙いに行くというよりかは、出せたら嬉しいぐらいの気持ち

ちだったので、今年こそはと思っています。駅伝とトラック。この2つのターゲットを覚悟を持って達成しに行きます」
並々ならぬ思いで、取り組んできた1年があったからこそ、胸を張って宣言できる目標。今年の中発の躍進には樋口の活躍が必須になる。エースの復活と覚醒の年になってくれることに期待したい。

★ 年度別シーズンベスト推移

年度	所属	5000m	10000m	ハーフ
19	明治大学	14分57秒29	29分55秒38	—
20	明治大学	14分00秒41	28分53秒33	—
21	中央発條	14分00秒76	28分38秒42	1時間01秒59秒 中発歴代2位
22	中央発條	13分58秒25 中発歴代9位	28分32秒96 中発歴代2位	1時間02分23秒
23	中央発條	14分10秒71	29分04秒32	—

※太文字は自己ベスト

座右の銘「コツコツは勝つコツ」

樋口に一つ聞きたかった事を質問してみた。なぜそんなにコツコツ努力できるのか。その質問に樋口はこう答えてくれた。

「座右の銘にもしている『コツコツは勝つコツ』は大学時代の経験から来ています。大学は周りのセンスがすごくて、故障していた選手が、好きなものを食べて、自由に遊んでいても、簡単に抜かれてしまいました。下級生の頃はそんな姿を見て『周りもこの生活で走れるなら自分もこんな感じでもいいんじゃないか』

「中発歴代最強の選手になりたい」



(撮影：原口雄二さん)

▲ MGC出場の目標を見据え、マラソンにも挑戦した

いかな」と思って同じような生活をしたこともありましたが、でも僕はセンスがないから同じことをしていたら走れなくなりました。そこで初めて『センスある選手に勝つためにやるべきことは周りに流さず、ただひたすらコツコツやること』だということに気づけました。その気づきが今の原点になっています」
失敗した経験を次に活かして成長する。樋口らしい素晴らしいエピソードだった。

期待に応えられる一年に

最後に中発への思いを聞いた。「今まで競技の面というよりかは、人としての部分に期待されたことが多くて、中発では選手として期待してもらえていることがすごく嬉しいんです。特に監督にはチームの主軸として、ずっと期待してもらっているんです。駅伝では悔しい思いしかしてきていないので、今年こそはと思っています。会社の皆さんからも『陸上部頑張ったね』と言ってもらえるような結果を出したいです。お正月に監督を胸上げできるように頑張ります」
樋口のコツコツ積み上げた努力はきっと今年こそ大輪の花を咲かせるはずだ。