中央発條陸上競技部

Challengers

■【特集】２年目、同期対談

過去、現在、そして未来
２人の思いと覚悟が語られる
熱いクロストーク

June
2024.6
Vol.12

俺たちがやってやる。

町田 康誠
Kosei Machida

穴澤 友崇
Yutaka Anazawa

■【連載】～Another History～

－シリーズ 第４弾－

町田 康誠

「周りではなく、
自分がどうなのか」
強さへの探求心
己との戦いに挑戦し続ける

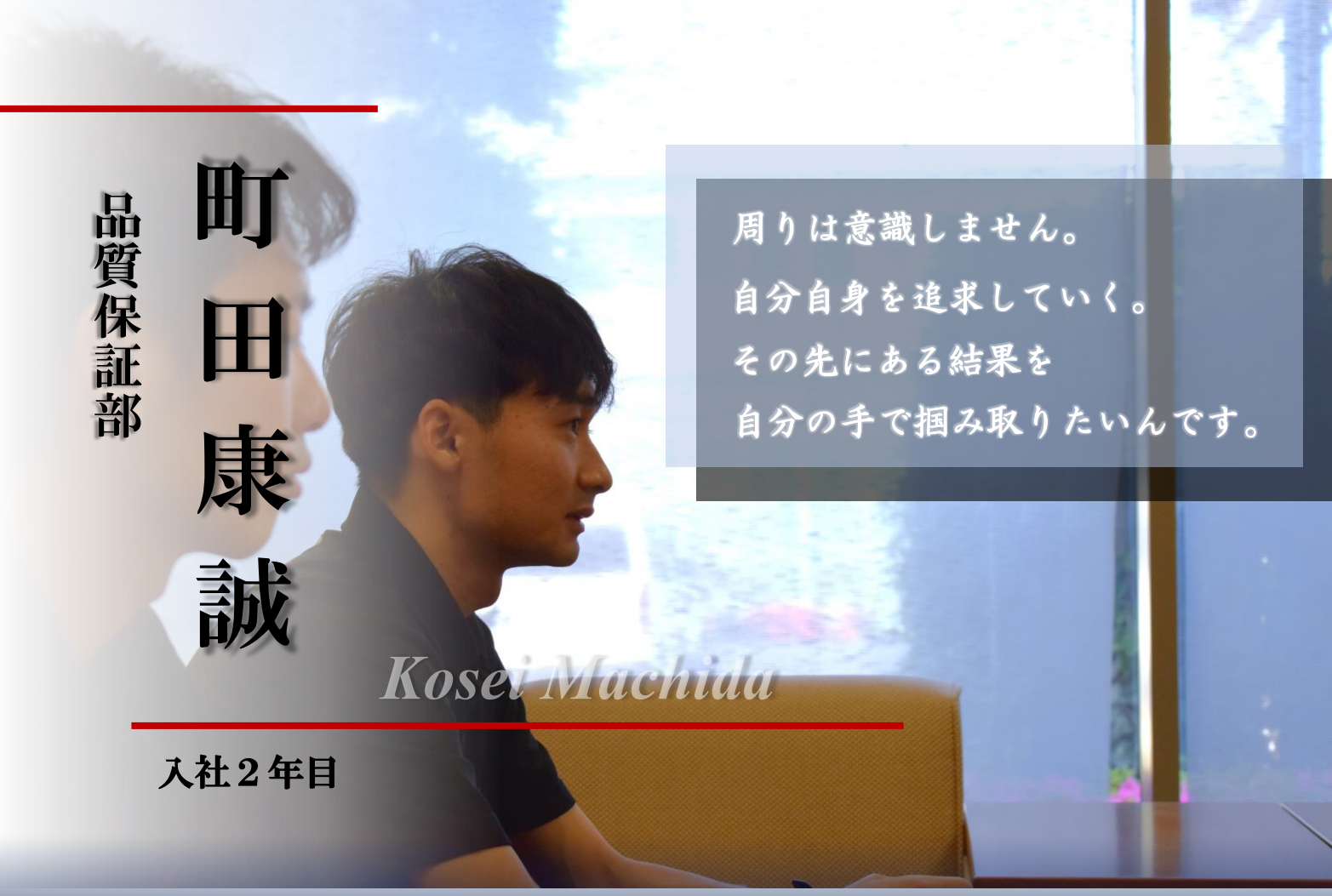
■【Let's check !!】～健康情報～

＜ お手軽サプリメントのご紹介 ＞

陸上部でも使用中!!

CHUHATSU
＼サプリ／

Click ! Click!



品質保証部

町田康誠

Kosei Machida

入社２年目

周りは意識しません。
自分自身を追求していく。
その先にある結果を
自分の手で掴み取りたいんです。

－ 陸上部の未来を担う 新世代対談 －

品質保証部

穴澤友崇

Yutaka Anazawa

入社２年目

ここからが本番です。
失うものはありません。
恵まれたこの環境に感謝して
中発に自分の全てを注ぎます。

\\ INTERVIEW //

今年２年目ながらチームの中核を担う同期コンビ。
二人が抱く大きな夢。内に秘めた熱い思いを語ってもらった。

「僕らはもっともっと頑張らないといけない」

▲ 本社・応接室にて　左：穴澤 / 右：町田

インタビュアー：堀 正人

ー本日はよろしくお願いします。お２人とも今年が２年目。実業団選手として１年経ちましたが、改めて昨年を振り返って、どのような１年になりましたか？

町田　昨年は自分が目指していた記録を出せず、物足りなさが残る悔しい１年でした。１万ｍでは２８分４０秒台で安定して走れたものの、自分が求めているレベルはもっと上だったので、殻を破れず悔しさの残るレースばかりでした。

その中でも唯一納得できたレースは２月の大阪マラソンです。今まで中発を牽引してきた吉岡さんに勝てたのは自信になりました。昨年はマラソンを意識して、走行距離を増やしていたので、その取り組みを結果に繋げれたことは良かったです。

穴澤　大阪マラソンでの町田の走りには、すごく刺激を受けました。僕も同日にハーフマラソンを走りましたが、納得のいく走りができませんでした。

練習の積み上げ段階で、必死に取り組んでいるつもりでしたが、「もっと頑張らないといけない」と気が引き締まりましたね。

ー積み上げ段階というと、昨年故障などのアクシデントがあったのでしょうか？

穴澤　故障ではなく、単純に練習不足です。僕は昨年の十一月に移籍で入社しましたが、前のチームはフルタイムで仕事をしながら、競技をする環境でした。自分でメニューを考えて、練習時間を確保して、食事も自炊。練習する時間が上手く作れず、月間走行距離が大学時代の３分の１にも満たない時もありました。練習量を確保するためには、睡眠時間を削るしかないという状態で、正直とても苦しかったです。

町田　僕には想像もつかない厳しい練習環境です。食事も睡眠も練習の一つですから、競技力に影響が出ると思います。競技だけに打ち込める環境は当たり前ではない。こういった話を聞くと、自分たちの練習環境に感謝しないといけないと改めて感じます。

穴澤　だからこそ、中発で競技ができることへの感謝の気持ちは、僕が１番強いと思っています。初めは体力が落ちてしまっていたので、キツい部分もありましたが、競技に打ち込める日々に幸せも感じていました。２月から春にかけては月間８００キロ近くの走り込みができ、今は順調にトレーニングを積めてきています。

ーお互いルーキーイヤーは満足いくものではなかったようですが、今年２年目を迎えて、現在の心境を教えてください。

町田　「もっと頑張らないと」が率直な気持ちです。他チームは、自分たちよりもレベルの高い練習をしていると聞きました。自分の目指すレベルに達するためには、もっと練習を追及しなければなりません。

今年はチーム練習に合わせながら、自分でアレンジも加えて、苦手な部分を強化していきたいと思って取り組んでいます。

穴澤　僕は練習の質や量のレベルを徐々に上げて、ベースアップができてきました。しかし、実業団選手としては、ようやくスタートラインに立てたレベルです。これからが勝負だと思っています。２年目も新人ばりのフレッシュな気持ちで、競技に対して貪欲に取り組んでいきたいです。

町田　僕もフレッシュな気持ちは忘れたくありませんね。若さと勢いのある２人でチームにたくさん刺激を与えていきたいですね。

穴澤　町田には先を越されているので、早く追いつかないと（笑）。そのためにも、まずは今の練習ベースを当たり前にしていきたいと思っています。そして、もう一段階ステップアップして、今年は必ずチームの戦力になりたいです。

ーありがとうございます。お２人の強くなりたい、強くならなければという思いが伝わってきました。そんなストイックなお２人ですが、お互いについてどういった印象をお持ちでしょうか？　プライベートな部分にも触れていただければと思います。

穴澤　町田は、とても芯がある選手です。陸上に対して、自分の考えをしっかり持っていて、練習メニューをプラスして追い込んだり、負荷の高い練習にチャレンジしてみたりと、強さを追い求める姿にいつも刺激をもらっています。

町田　昨年、僕がした挑戦は、成功より失敗の方が多かったです。でも失敗したことで様々なことが学べました。失敗を次に生かす。その繰り返しで自分の目指すレベルまで実力を近づけていきたいと思っています。

穴澤　自ら進んでキツいことをするのは、誰もができることではありません。僕自身も苦手な部分なので、町田の取り組みは見習いたいですね。

あとプライベートの面は、、、（笑）。町田は意外と小さい事を気にするタイプで、些細なことを聞いてくるところが面白いです。陸上に打ち込みすぎて、逆に知らないことも多いので、いろんなことを聞いてくるんですよ。

そんな時、僕がいつも「大丈夫だよ」と答えることで、安心してもらっています（笑）。

ー強気な発言でクールな印象の町田選手ですが、かわいい一面もあるんですね（笑）

町田　僕は普段だと結構周りを気にするタイプなんです。こんなこと言っちゃったけど大丈夫かなとか、お店の店員さんの態度がそっけないと自分に対して怒っているのかなとか。チーム内でも変なことを気にすることはバレています（笑）

穴澤　競技面とのギャップがありますよね。競技面では強気ですが、普段の生活だと気にしいです。でも町田のそういうところが好きですね（笑）。

町田　穴澤が入部するまでは、先輩ばかりで気軽に聞ける相手もいなかったので、中発に来てくれてよかったです。

穴澤は仕事も真面目でいつも率先してやっています。僕のほうが職場的には先輩になりますが、仕事でもわからないことがあれば、必ず穴澤に聞いていますね（笑）。

ーお互いに同期の存在は大きいですね。町田選手は穴澤選手の競技面に対してはどういった印象をお持ちですか？

町田　競技面に対しても真面目ですね。移籍する前に不足した練習量を取り戻そうと各自練習で人より長く走っています。あと練習後、自主的にウェイトトレーニングをしているのもよく見かけます。自分でできることを丁寧に取り組んでいて、練習に対して意欲的です。率先して先頭で引っ張る姿勢もあって、そんな穴澤を見ていると自分も負けられないなと気合いが入りますね。

穴澤　ウェイトトレーニングは、監督からのアドバイスで、僕は中発に来てから取り組んでいます。選手のことをよく見てくれる佐藤監督は、自分が気づかないところも気づいて、アドバイスをくれます。まだ改善段階ではありますが、徐々に走りにも変化が出てきたことを実感しています。

ーありがとうございます。今年から新体制がスタートしましたが、若いお2人から見て、現在のチームの雰囲気はどう感じていますか？

穴澤　今年のチームは、練習に対してみんな意欲的に取り組んでいて、出されたメニュー以上にやろうとする選手ばかりです。昨年のチームをあまり知りませんが、主将、副主将の存在は大きいと思います。

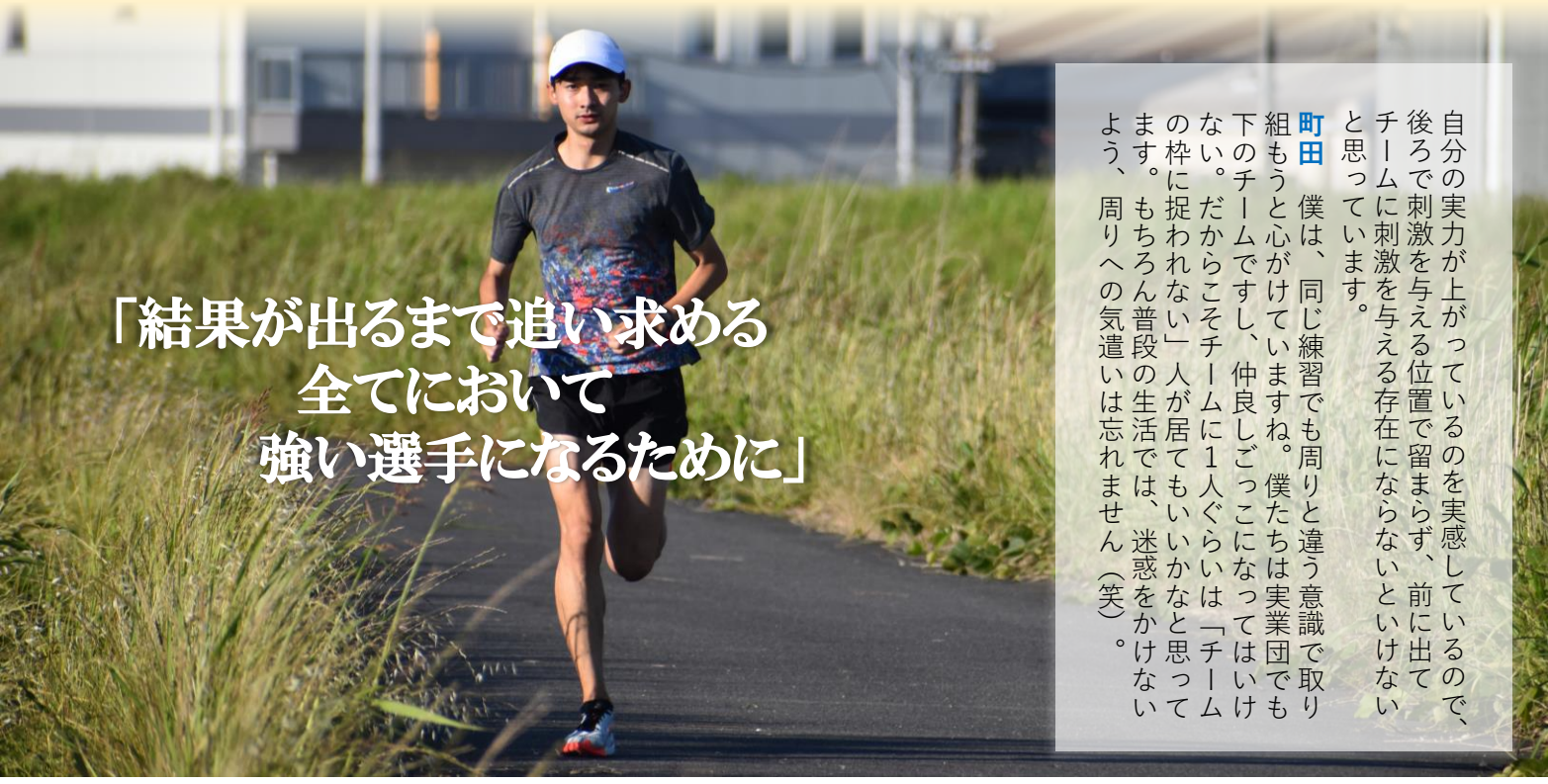
町田　僕も同意見です。冨田さん、樋口さんも自己ベストで走っていますし、橋本さんも復調しています。3人が結果でも練習でもチームを引っ張ってくれている。「自分ももっと頑張らないと」と思わせてくれます。

穴澤　また3人が上手く連携を取ってくれているおかげで寮内での仕事など、練習以外でもみんなしっかりやれています。チーム内のミーティングの頻度も多くなって、チームとしてまとまってきていると思います。

町田　あと個人的にですが、新体制が発表された時に自分の行動で、冨田さんに負担をかけたくないと思いました。できる限り、困らせないように立ち回っているつもりです（笑）。みんな真面目で優しい冨田さんのことが大好きなので。

ーそうなんですね。その他にお2人には、チーム内でどういった役割があるとお考えですか？

穴澤　下からの突き上げで、チーム内に緊張感と競争環境を作ることに加え、今はチームを引っ張るぐらいの気持ちを持って過ごしています。



「結果が出るまで追い求める全てにおいて強い選手になるために」

自分の実力が上がっているのを実感しているので、後ろで刺激を与える位置で留まらず、前に出てチームに刺激を与える存在にならないといけないと思っています。

町田　僕は、同じ練習でも周りと違う意識で取り組もうと心がけていますね。僕たちは実業団でも下のチームですし、仲良しごっこになってはいけない。だからこそチームに1人ぐらいは「チームの枠に捉われない」人が居てもいいかなと思ってます。もちろん普段の生活では、迷惑をかけないよう、周りへの気遣いは忘れません（笑）。

ーありがとうございます。2年目にして、重要な役割を担っていますね。では次に、そんなお2人が思い描く、ご自身の未来についても教えてください。

町田　まずは5千mで13分45秒、1万mで27分台を目指しています。ただそのタイムを出したから良いわけではないので安定したタイムで走る中で、狙っていきたいと思っています。今はスピードをつけて、そのレベルまで自分の力を引き上げたいです。

ー歴代の中発日本人選手で27分台を出した選手はいないのでは？

町田　そうですね。1番初めに出したいです。（※日本人中発歴代記録は坂田選手が2020年に記録した28分19秒。）

そして、マラソンでオリンピック出場することが最終的な目標です。そこを目指さないと、ここまで陸上を続けている意味がないと思っています。日々の生活や人間関係など、色んなことを犠牲にしてきましたから。とは言うものの、本当にマラソンで強い人はトラックでも強いので、全てで強くなるつもりで取り組んでいきます。

穴澤　僕は安定感があって、調子の波がない選手を目指しています。自分の最大値を出すのも大事だと思いますが、故障せず、走ったレースは外さない。監督からもチームメイトからも信頼してもらえる選手になりたいです。

ーイメージで言うと富田選手ですか？

穴澤　そうですね。頼りになる先輩方からしっかり学び、自分の成長に繋げていきたいと思います。まずトラックで、最低でも5千mで13分台、1万mで28分台で安定させるのが目標です。

そして将来的には、安定感に加えて強さを兼ね備えた選手として、駅伝で力を発揮したいと思っています。ニューイヤー駅伝で結果を残すことが大きな目標で、目指すは区間5位以内です。

ーありがとうございます。最後に従業員の皆さん、応援してくれている方々へ一言お願いします。

「これまでの感謝の気持ちを胸に駅伝で恩返しの走りを」

町田　心の中では強くなるための覚悟を持って取り組んでいます。皆さんに喜んでもらえるような結果を残すためにも、今後も強さを追求していきます。これからも応援よろしくお願いします。

穴澤　これまで胸を張れる結果を残すことができていません。それでも僕のことを応援してくれる人がいます。大きな結果を残して、恩返しできるよう、中発での競技生活に人生を懸けます。これからも応援よろしくお願いします。

ー本日はありがとうございました。今後、お二人の更なるご活躍を期待しています！

町田康誠

Machida Kosei

品質保証部
品質監査室

2023年入社

PROFILE

2000年10月22日生まれ 栃木県出身
身長169cm 体重55kg A型
白鷗大足利高校 → 駿河台大学

意識していること：自主練習
陸上/駅伝の魅力：苦しみを味わえる
自分の武器：後半ペースを上げる
陸上とは：人生
目標・尊敬する人：いない

「もっと強くなりたい。追求する真の強さ」

・自己記録

5000m	13分57秒11
10000m	28分39秒82
ハーフマラソン	1時間02分58秒
マラソン	2時間10分41秒

・主な戦績

2021年	箱根駅伝（学連選抜）	9区	12位
2022年	箱根駅伝	3区	12位
2023年	中部実業団駅伝	3区	6位
2024年	ニューイヤー駅伝	6区	35位

（撮影：原口雄二さん）

～Another History～

常に己と戦う、型破りな中発の新人類

プロローグ

「強くなりたい」シンプルなこの気持ちが町田の原点であり、今も自分を突き動かす原動力になっている。

入社時の1万mの自己記録28分39秒は、歴代新卒選手の持ちタイムとして中発史上最速。箱根駅伝も2回出走した実績の持ち主だが、高校までは無名のランナー。しかし誰よりも強い、陸上に対しての熱い思いで、ここまで這い上がってきた。

追い求める「強さ」を自分自身の手で掴み取るため、常に自分の限界に挑戦し続けている。ここではそんな強い信念を持った「町田康誠」の陸上人生を振り返る。

陸上人生の始まり

今から約十二年前。たまたま友達に誘われたことがきっかけで、陸上と運命的な出会いを果した。

「陸上をやってみて、純粋に『速くなりたい』と思えたことを今も鮮明に覚えています」その頃から箱根駅伝にも憧れを持つようになり、さらに走ることへのモチベーションは高まったという。

中学生の頃は、全国にいける実力はなかったが「強い人がいる環境で、自分を磨きたい」と陸上推薦で、1番レベルの高かった白鷗大足利高校に進学した。

しかし、その先に待ち構えていたのは、町田にとって試練の日々だった。

心が折れかけた苦悩の高校時代

「高校時代は周りに自分を出せず、今までの陸上人生で1番キツかったですね。周りの選手も自分より強く、そういった選手の言動が気になってしまったり、厳しい先生だったので、いつも顔色を窺いながら練習したりと、小さな事を気にしてしまう性格が競技に影響してしまったと思います」

出された練習はこなせていたが、慣れない環境に対応できず、結果を出すことができなかったという。高校2年で駅伝メンバーに選ばれたが、結果はボロボロだった。

強さを求めて選んだ環境に苦しんだ町田。高校でいきなり大きな挫折を味わった。

掴み取った未来への道

「このままでいいのか」描いた競技生活と現実とのギャップに自問自答した。上手くいかない日々にもがき苦しんだが、それでも強くなりたいという気持ちが消えることはなかったという。

「最後まで諦めずに、自分が勝負できるものは何かを必死に考えました。関東の大学に進学したかったので、最後のインターハイ予選でアピールするしかない。自分の意志を通す覚悟を決めました」

中距離で勝負させてほしいと直談判。少しでも上に進むために、得意種目だった1500mのみに集中した。

そして、背水の陣で挑んだ結果、インターハイ本戦の一歩手前の北関東大会まで勝ち進むことができた。「本戦出場を目指していたので悔しかった反面、北関東まで勝ち上がれたことで、駿河台大学のコーチに声をかけてもらえたので、嬉しさもありました。自分にはここしかないと思って、駿河台大学への進学をお願いしました」

自分を信じ、覚悟を決めて挑戦したことで、次のステージで戦うチャンスを掴み取った。進学が決まり、陸上で本気で上を目指すんだというスイッチが入ったという。苦手だった5千mにも向き合って、入学前には14分台を出せるようになった。ここから町田の「強い思い」と「走り」が噛み合い始め、選手として大きく成長していくことになる。

快進撃の大学1年目

いよいよ大学生活がスタート。多くの選手は環境の変化で、1年目に苦労する傾向がある。駿河台大も清掃当番などの仕事に加え、大学独自の「21時以降、携帯電話回収」という厳しいルールがあった。しかし、苦しんだ高校時代を乗り越えた町田にとって、新たな環境に苦労は感じなかったという。陸上に集中できる環境は、逆に追い風となった。

大学に入学した時の持ちタイムは同期の中でもレベルは並みだったが、いざ練習に合流すると、いきなりトップチームの練習をやり切ったのだ。

「高校からしっかりとした練習量をこなせていたおかげで、大学の練習に抵抗なく、合流することができました。厳しくもしっかり指導してくれた高校の先生には感謝しています」

大学では周りを気にせずに、強くなるために自分自身と向き合った。自分をしっかり表現すること。高校で乗り越えた経験が自信となり、大学での成長に繋がったのだろう。

さらに、今まで練習ができても試合で結果を残せないことが多かったが、重要な箱根駅伝予選会で、これまでの練習の成果を発揮し、嫌なイメージを払拭する走りをみせた。

「1年目で長い距離にまだまだ苦手意識がありましたが、チーム内3番目でゴールできて自信になりました。大学史上、最高順位の12位も取れたのでとても嬉しかったです」

こうして大学1年目にして、チームの主力にまで成長を遂げた。「強くなりたい」と思い続け、努力し続けた先には、大きな飛躍が待っていた。

意思を持ち続けるのは簡単なことではない。人は弱い生き物で、逃げたくなることもある。しかし、自分はどうなりたいのか、自分に目を向け、常に強さを追い求めてきた町田。「意志あるところに道は開ける」まさに彼の生き様が、この言葉を証明している。

箱根駅伝は通過点

町田は箱根駅伝を2回経験している。2年目に学生連合の代表として、3年目にチームとして出場した。チームとしては大学初出場で、町田は主力として箱根本戦に導いたのだ。

箱根駅伝は、誰もが夢見る憧れの舞台。町田自身も中学時代からのモチベーションだったが、当日を振り返ってもらうと意外な回答が返ってきた。

「もちろん走れたことは嬉しかったですが、興奮とか緊張とかは無かったのを覚えています。いつも通りの感覚でしたね。自分の中でも出走することが目的ではなく、この舞台で勝負するという意識でした。1回目も2回目も結果を残せず、悔しかったです」

当時から町田の目指す先は、こちらの想像よりもはるかに超えていた。もっと強くなりたい。箱根を走った経験がさらにその意識を加速させた。

中央発條との出会い

「実業団の合宿に参加してみないか」3年目の夏、駿河台大の徳本監督も町田の強さを求める、その意欲を感じて武者修行を提案してくれた。そして、その受け入れ先が中発だったのだ。

「初めは緊張しました。参加させてもらっている以上、練習は離れられません。でも大学では経験できない練習ばかりで、自分の可能性に挑戦することができ、本当に楽しかったです」

朝に30キロ　午後に1000m×5のセット練習など、トップ選手でも嘆くほどのきついメニューばかりだったが、全ての練習をやりきったのだ。その走りに指揮官たちも目を見張った。

当時の町田を佐藤監督はこう振り返る。

「走力もさることながら、一番印象的だったのは、練習への貪欲さです。強くなりたいという意思が、ひしひしと伝わってきました。弱音が出そうな厳しい練習にも前向きに取り組む姿勢に、とても魅力を感じましたね」

町田自身も「中発でならもっと強くなれるかもしれない」と考えたという。もともと実業団は目指していたため、監督の後押しもあり、中発に進路を決めた。中発史上最速タイムを持った新卒選手として、新たな道が開けた。

▲ 中発の合宿に参加　紫のウェアが町田

実業団に向けた準備期間

町田の描く未来には、ずっとマラソンがあったという。実業団では駅伝に加えて、マラソンにも挑戦したいと考えていた。4年目にはハーフマラソン2週連戦といったマラソンを意識した取り組みも行った。先を見据え、自分が強くなるための準備をして、実業団のステージに向かった。

— 年度別シーズンベスト推移 —

※太文字は自己ベスト

年度	所属	5000m	10000m	ハーフマラソン	マラソン
18	白鴎大足利高校	14分52秒33	—	—	—
19	駿河台大学	14分26秒04	29分46秒02	1時間05分24秒	—
20	駿河台大学	14分21秒68	28分58秒94	**1時間02分58秒**	—
21	駿河台大学	14分19秒78	**28分39秒82**	1時間04分04秒	—
22	駿河台大学	14分04秒83	28分42秒25	1時間02分59秒	—
23	中央発條	14分03秒50	28分45秒42 中発歴代8位	1時間03分26秒	**2時間10分41秒** 中発歴代2位
24	中央発條	**13分57秒11** 中発歴代10位	29分36秒14	—	—

強さを求める主体性

1年目は思考錯誤の年だった。昨年を振り返る町田の表情に笑顔はない。「昨年は突き抜けた結果が残せず、もどかしさを感じています。その一方で、ホクレンやニューイヤー駅伝といった大きな大会で、周りとの力の差を実感することができて良かったです。強い選手はどんな状況、状態でも関係なくパフォーマンスを発揮する。自分に足りない強さを知ることができました」

町田が目指すレベルは高い。だからこそ本人の口からは厳しい言葉ばかりだ。しかし、佐藤監督の目に映る町田の成果は大きなものだったという。「昨年のチームテーマに『主体的な取り組み』を掲げていました。それをまず初めにチーム内で体現してくれたのが町田です。1年目など関係なく、与えられた練習に対して本数を増やしたり、ペース設定を上げたり、プラスする状況を自ら作り上げてくれました。そこに引っ張られる形で、チーム全体の意識も変わり、チーム力アップに貢献してくれました」

— 2023年度 全個人レース —

日付	種目	タイム	備考
4/1	5000	14分12秒62	
4/22	10000	28分51秒43	
5/13	10000	28分46秒25	
7/8	10000	30分11秒17	
7/15	5000	14分07秒21	
9/24	5000	14分03秒50	Personal Best
10/7	10000	28分45秒42	Season Best
11/26	10000	28分45秒88	
1/28	ハーフマラソン	1時間05分08秒	
2/25	**大阪マラソン**	**2時間10分41秒**	**中発歴代2位**

チームの変革者へ

レベルの高い選手たちと戦いたい。そのためには何をしないといけないのかを常に考え、強くなるための貪欲な取り組みが、自ずとチームの起爆剤となっていたのだ。

これまで中発にはなかった新たな刺激。町田の存在は、上の世代の気持ちをも奮い立たせた。主将の冨田も町田についてこう答えた。

「1万mで28分台を4回も出した安定感はすごかったです。でも新人の町田にチームを牽引させては先輩として情けない。負けじと頑張らないといけないなと思わせてくれました。自分自身今シーズンの出だしに、その気持ちが結果として現れました」

大学時の箱根初出場もしかり、チームの変革期に町田の存在がある。自分と向き合い、直向きに努力する町田には、周りを巻き込む大きなエナジーを宿しているのだ。中発にも大きな革命を起こしてくれることに期待したい。

次に繋がる初マラソン

昨シーズンで唯一、町田が納得いくレースとして挙げてくれたのが「大阪マラソン」だ。初マラソンにして中発歴代2位となる2時間10分41秒で走破した。中発記録保持者の吉岡の初マラソンも2時間10分台。将来を期待させる記録である。

当日は、上手くいかないレースが続いていた中で不安もあったが、持ち前のチャレンジ精神で、後半のことは考えずにいけるところまで集団に食らい付いた。

「初マラソンでどこまで自分の力が通用するのか、未知の世界で自分の知らなかった部分を見つけることができたレースでした。30キロ以降に課題がありましたし、僕より速い集団が前にもいて、上を目指すためにはまだまだです。課題がたくさんあるのは確かですが、まず10分台で走り切れたことは自信になりました。勝負できる感覚は掴めたので、今回の経験を踏まえて、今後の取り組みを強化していきます」

課題を感じつつも、年間通して目標にしていたマラソンで結果を出せたのは、町田にとって今後の成長に繋がる大きなレースとなった。

更なる強さを追い求めて

町田の中でマラソンだけでなく、駅伝に対する意識も高い。今年のニューイヤー駅伝は、6区区間35位と悔しい結果で終わってしまった。

「今年のNY駅伝は全く歯が立たず、本当に悔しかったです。だからこそリベンジしたい。そして来年こそはエースが集まる最長区間で勝負したいです。でも走るからにはそこまでレベルをあげないといけない。今はそこにフォーカスして、練習に取り組んでいます。もっともっと強くなりたいです」

将来はニューイヤー駅伝で区間上位、マラソンで2時間6分台を出すことが目標。日本トップレベルの領域だ。町田には今はまだ遠い世界かもしれない。でも町田の意志は揺らぐことはない。「強くなりたい」その思いを追い求め続けた先には、きっと町田にとっても、中発にとっても明るい結末になるはずだ。町田の走りで中発の歴史が変わる。そんな未来に期待したい。

【練習実績】

	朝練習	午前練習	午後練習	走行距離
5/20	大高緑地 集団走	各自ジョグ	16kペース走	43.3k
5/21	大高緑地 集団走	各自ジョグ	各自ジョグ	41.5k
5/22	各自ジョグ	各自ジョグ	1000m×10	35.7k
5/23	大高緑地 集団走	各自ジョグ	各自ジョグ	40.1k
5/24	大高緑地 集団走	各自ジョグ	各自ジョグ	41.7k
5/25	30km+400×2	—	治療	41.2k

本社工場 ⇆ 三好工場　約4往復の距離相当!!　Total 243.5k

5月寮合宿をプレイバック

町田の素顔に迫る！ 【Q&A】

Q 日々の生活で意識していることはありますか？

リカバリーです。睡眠時間の確保とセルフケアは、かなり意識しています。自分で練習強度を上げることも多いので、練習した分、身体のケアする時間は増えますね。最近ですが、セルフケアの質を上げるために、7万円の治療器具を自費で購入しました(笑)。強くなるための自己投資は大事ですね。

Q 誰でも簡単にできるセルフケアはありますか？

足裏のマッサージはおすすめです。ゴルフボールを足底のアーチの部分にあてて、ゴリゴリします。立って行えば、テレビを見ながらでもやれるので、気軽に始められると思います。ゴルフボールで痛いと感じる方は、テニスボールがおすすめです。

Q 映画好きとお聞きしました。おすすめの映画を教えてください。

「インセプション」ですね。何度も見たくなる映画です。頭が冴える感じがするので、リフレッシュになると思います。皆さんもぜひ！

陸上部でも
活用中!!

手軽な栄養プラスで
毎日を元気に！

CHUHATSU
＼サプリ／

おすすめサプリメント
～ ご紹介 ～

ぜひみなさん
チャックしてね！

陸上部 厳選！
おすすめサプリメント３選！

【リカバリー】トレーニングで消費した筋グリコーゲンの回復！

練習後の必需品

美味しくて
飲みやすい！

1. エネルギーゼリー

手軽なエネルギー補給で急速リカバリー
故障予防と身体づくりにも効果的!!

筋肉の動きをサポート！

2. カルシウム

カルシウムは骨の強化するだけではありません！筋肉を動かしやすくする効果もあります。牛乳など乳製品が苦手な方は、サプリメントからでもOK！

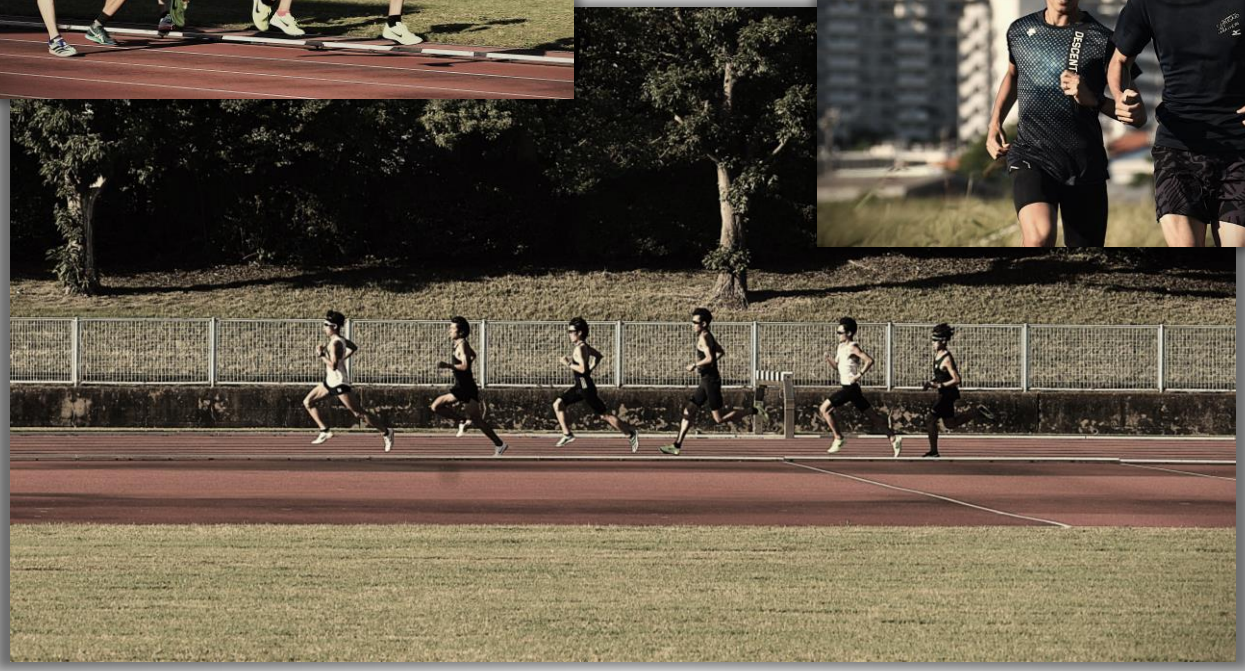
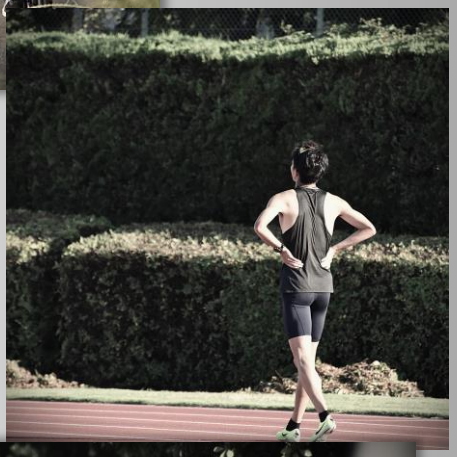
活性酸素から身体を守る！

鉄分の吸収を
促進する効果も！
貧血予防アイテム

3. ビタミンC

体内で生成される活性酸素は、老化やシワ、糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病の原因に。ビタミンCには、細胞の酸化を抑える抗酸化作用があります。

CHUHATSU
2024.06



Challengers