

中央発條陸上競技部

# Challengers

July  
2024.7

Vol. 13

## 限界のその先へ

## 「勝負の夏」が始まる

### ■【特集】合宿レポート

2024年 夏合宿 始動  
練習風景と共にプレイバック

粘り強く

辛抱強く

地道に、着実に

### ■【連載】～Another History～

- シリーズ 第5弾 -

## 穴澤 友崇

Yutaka Anazawa



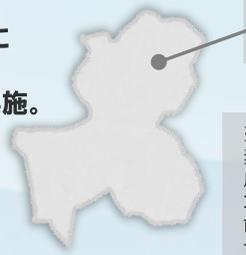
# 御岳合宿

~CAMP REPORT~

06.17 - 06.21

/ 06.24 - 06.28

御岳山の麓、標高1300mに  
広がる日和田高原にて、  
4週間にわたる遠征合宿を実施。  
「高地トレーニング」による  
競技力の向上、強化に  
繋げるのが目的である。



岐阜県高山市 日和田高原  
飛騨高山御嶽トレーニングセンター

※ 高地に行くと、空気に含まれている酸素の量が減少する。体内に必要な酸素濃度を確保するため、赤血球数やヘモグロビン濃度が増加。血液中の酸素を運ぶ能力を高めることで、全身持久力を向上させることができる。

## 「高地トレーニングの効果」

赤血球、ヘモグロビン、血液量が増加し、  
血液中の酸素をより体内で運ぶ能力が向上

筋肉内で酸素をより効率的に  
利用できる能力が向上

持久力

筋力・パワー発揮能力、  
筋持久力が向上

瞬発力

筋力

筋持久力を左右する  
毛細血管数がより増加する

## SCHEDULE

日付	朝	AM	PM	1日走行距離
6/17(月)	大高緑地 1.8kmコース 7周	移動 (約4時間)	(400m+200m) 10セット	35km
6/18(火)	各自60' ジョグ	8~12kmジョグ	13km上り坂 タイムトライアル	30km
6/19(水)	2kコース 7周 集団走	8~12kmジョグ	1km上り坂 10セット	50km
6/20(木)	各自ジョグ	クロスカントリーコース 15~18kmジョグ	フリー	30km
6/21(金)	30km走 (朝6:00スタート)	移動 (約4時間)	治療	35km

※太文字は高強度トレーニング

Pick up !!

### 上り坂トレーニング

脚筋力だけでなく、心肺機能も鍛えられるのが上り坂トレーニング。13kmの間に、高低差600mをひたすら上り続ける。その高低差は、なんとスカイツリー(634m)の高さと並ぶほど!!



### 1. 400+200 10set



### 2. 13km 上り坂



### 3. 30km





4. 2000m 5~7set.



5. 3000m T.T



6. 30km

# SCHEDULE

日付	朝	AM	PM	1日走行距離
6/24(月)	大高緑地 1.8kmコース 7周	移動 (約4時間)	2000m 5~7セット	45km
6/25(火)	2kコース 7周 集団走	8~12kmジョグ	8~12kmジョグ	40km
6/26(水)	各自60' ジョグ	8kmジョグ	<b>3000m タイムトライアル</b>	25km
6/27(木)	13km上り坂 集団走	8~12kmジョグ	フリー	30km
6/28(金)	30km走 (朝6:00スタート)	移動 (約4時間)	治療	35km

Pick up !!

※太文字は高強度トレーニング

Pick up !!



## タイムトライアル

試合を想定したトレーニング。高地では平地に比べて空気が薄いため、タイムが出にくい。計算上、通常時より10秒ほどのロスが出る。

## << Result >>

平地換算

1. 穴澤 友崇 8'20"3 (8'10)
2. 樋口 大介 8'21"6 (8'11)
3. 富田 直樹 8'25"4 (8'15)
4. 町田 康誠 8'29"5 (8'19)

※3000m 8'10 → ゴルフ スコア70相当

# Comment

長期の高地合宿お疲れさまでした。合宿を振り返ってみていかがでしたか？選手全員が、この4週間の合宿を良いものにして、取り組むことができました。特に若い選手が意欲的に走り込み、ポイント練習でもガンガン攻めていく姿勢は、昨年までにはない、良い刺激をチーム全体にもたらしてくれたと感じます。

7月、8月とまだまだ合宿が続いていきます。重要な強化期間になると思いますが、今年度はこの夏をどのようにしていきたいですか？駅伝や来季のマラソンを見据えたスタミナ強化の期間にしたいと思います。走り込みをメインに行い、月間900k程度が目安です。チームとしても人数が少ないので、夏の合宿を越えて、全員が駅伝で自分が主力として活躍するという気持ちで取り組めるよう、キャプテンとしてチームを引っ張っていきたいと思います。

主将  
富田 直樹



穴澤 友崇



3000mのトライアルではチームトップ。疲労のある中での走りでしたが、どのような意識で取り組みましたか？

合宿の練習で調子が上がってきていたので、トップでゴール出来るように前を意識して走りました。タイムとしては目標(8'10)に届きませんでしたが、先頭でゴールできたことは良かったです。

秋のレースで5000mで13分50秒(中発歴代6位相当)を出すことを一つの目標として、今後も練習から積極的にチャレンジしていきたいです。

## PROFILE

2000年5月2日生まれ 福島県出身  
身長182cm 体重66kg AB型  
会津学鳳高校 → 平成国際大学

意識していること：モチベーションの維持  
誰にも譲れないところ：強くなる気持ち  
自分の武器：ラストスパート  
陸上とは：生活の一部  
目標：チームに貢献する選手になる

# 穴澤友崇

Anazawa Yutaka

## 「どんな逆境も、全てをプラスに」

### ・自己記録

5000m 13分59秒58  
10000m 29分09秒12  
ハーフマラソン 1時間05分17秒

### ・主な戦績

2022年 日本学生対校選手権  
5000m 11位

品質保証部  
品質監査室

2023年入社

## ～Another History～

## 静かな闘志を燃やす、未完の大器

### プロフィール

苦難はみな平等にある。「どんな障害も自分にとって」は邪魔なものではなく、すべて自分自身を成長させてくれるチャンスなんだと、常にそう考えて過ごしてきました。穴澤が高校から意識してきた心構え。移籍後も、誰にも負けない向上心と疲れ知らずの丈夫な身体を武器に、チーム一の練習量で力を伸ばしてきた。

自分の置かれている状況や環境に支配されることなく、直向きな努力を積み重ねてきた穴澤。まだ大舞台の経験はなく、実績もないが、その心持ちと取り組みの水準はチーム内でもトップクラス。ここではそんな未知の可能性を秘めた「穴澤友崇」の陸上人生を振り返る。

### 永遠のライバル

「友であり、ライバル」穴澤には中学時代から競い合った幼馴染がいる。中国電力所属の「清野太雅」選手だ。陸上の世界に入り込んだきっかけも彼からの誘いだった。「中学で一緒に出た駅伝がすごく楽しかったのを今でも覚えています。目標に向かって切磋琢磨する中で、自然とめり込んでいきました。みんな達成感を味わえる駅伝にとても魅力を感じましたね」地元福島では、市町村対抗で約百キロの距離を擽で繋ぐ「ふくしま駅伝」も開催されている。中学、高校と地元の

代表として駅伝に出走した経験も、穴澤にとって大きかったという。身近にあった駅伝に魅了され、穴澤の陸上人生がスタートした。

ただ駅伝を通して「達成感」だけでなく、「競争心」も穴澤の中で生まれていた。「清野太雅に勝ちたい」という気持ち。小学校からマラソン大会は常にトップだった清野選手。中学でも清野選手には勝てなかったという。「高校ではずっと追いかけてきた清野に勝ちたかったので、あえて清野とは違う学校に進学を決めました」

同じ擽を繋いだ親友とは別の道へ。見えない背中を追いかける。この選択は、穴澤の陸上人生に大きな影響を与えることになった。



■ 清野太雅選手 (写真:左)

### 前向きさと主体性の原点

穴澤が選んだ「会津学鳳高校」はインターハイ選手を毎年輩出するほど陸上部に力を入れていたが、公立高校ともあって、勉強との両立をしなければならなかった。

「決められた練習時間の中で、どれだけ価値ある練習するか」与えられた環境で、どう強くなっていくかを高校時代から学んだという。

「限られた練習時間をチーム全体で、集中して取り組んでいました。出された練習を全力でやりつつ、自分たちに何が足りないのか、選手の中で考えて

【所属】 喜多方高 → 東洋大 → 中国電力

箱根の強豪校 東洋大学出身。  
箱根駅伝10区を3度出走。3年時には区間2位。  
4年時に初マラソン。北海道マラソンで6位入賞。  
ロードレースで輝かしい実績を残している。

考えて、プラスで実践していました」  
 高校3年間は順調に記録を伸ばし、毎年自己ベストを更新。穴澤の前向きな取り組みの原点は、高校時代の経験にあった。どんなに悪条件でも、プラスに変換できるマインドが穴澤の強さだ。



▲ 高校時代 右が穴澤

## 切磋琢磨がもたらした次への道

その一方、清野選手との競い合いは、3年時の総体で、清野選手が全国出場、穴澤は県大会7位と悔しい結果になった。大会後は、受験勉強にシフト。地元の公立大学を目指していたが、陸上を続けたい気持ちも捨てきれず、秋の駅伝までは部活を両立しようとした。部活終わりに塾へ通う日々で、帰宅が23時になる時もあったというが、きつくても前向きに、今できることを全力で取り組んだ。そんな生活が夏まで続いたある日。穴澤に転機が訪れた。平成国際大学のコーチが勧誘に来てくれたのだ。

「心配していた学費も免除してくれるという条件を提示してくれました。これならいける。清野に勝ちたい気持ちも捨てきれずにいたので、続けられることが嬉しかったです」

そこからは部活に専念。実力をつけなければと必死に練習した。その成果がタイムとして現れ、大学入学前には5kmで自己記録を20秒近く更新する14分53秒の記録を出せた。当時清野選手の自己記録は15分13秒。最後に穴澤が勝利を掴み取ったのだ。こうして2人のライバル関係は高校から大学へ進んだ。

## 着実に力をつけた大学1年目

大学でのスタートは、学年で中盤ぐらいいだったが、持ち前の直向きな取り組みでどんどんレベルを上げていった。先輩たちの背中を必死に追いかけ、着実に力をつけていき、大学1年時は、5kmの全てのレースを14分台で走り切った。

「自分の理想は、安定感のある選手です。タイムを伸ばしていくことと同じくらい、レースで外さないことを意識しています。高校では、1度しか出せなかった14分台を当たり前のタイムにできたことは、当時の自分にとって、とても自信になりましたね」

そして、穴澤の取り組みは競技だけではなかった。大学でも学業にしっかりと向き合った。成績は、学内優秀者で大学から学費を給付されるほど。周りとは別の講座を受講し、資格の勉強もしていたという。

与えられた環境で、どう自分を成長させるか。周りに左右されずに、自分の心構えをぶらさない。穴澤の意識の高さが垣間見えるエピソードである。

### — 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
18	会津学風高校	14'53"27	—	—
19	平成国際大学	14'41"58	30'27"02	1'10'38"
20	平成国際大学	14'18"69	29'28"73	1'05'53"
21	平成国際大学	14'28"13	29'41"22	1'05'44"
22	平成国際大学	<b>13'59"58</b>	<b>29'09"12</b>	1'05'24"
23	AthleteAgent / 中央発條	14'16"31	30'09"08	<b>1'05'17"</b>
24	中央発條	14'10"04	—	—

## 成長の先にあった新たな試練



これまでどんな逆境も味方にしてきた穴澤。2年時には、「コロナによる活動自粛で2か月間、チーム解散」という試練がありながらも「チームの士気を上げるためには、自分が強くなるしかない」と奮闘。5kmで14分18秒。1万mで29分28秒と両種目で自己ベストを大幅に更新した。

「またも苦難を乗り越えた。と思いきや、3年時でその成長で自分自身を追い詰めることになってしまったのだ。一緒に練習できる選手がいなくて、どうしても1人の練習が増えました。同じメニューでも1人でやるのは大変でしたし、何より孤独に感じました」  
 この時期が1番きつかったと振り返る。幾度となく、困難を乗り越えてきた穴澤だったが、順調に伸ばしてきた記録も停滞し、苦しい時期が続くことになってしまった。

## 背中を押しした先輩の言葉

そんな穴澤を救ってくれたのは、高校から慕っていた先輩の言葉だった。大学3年の冬、一緒に食事をした時、「悩みを話をしたら、先輩から『自分のためだけに陸上をしていないか？周りにもっと見てくれている。支えてくれている人たちの存在を忘れてはいけません』と言われ、我に返りました。自

分のエゴだけではなく、チームの一員として頑張らないといけない。忘れかけていた思いが蘇りました」  
 もう一度、みんな頑張りたい。初心に返り、チームの仲間たちのこともより目を配るようになったという。  
 「直面した困難を何度も乗り越えてくれたのは、自分だけでなく周りの支えがあったこそ。自分と向き合う時間が増えたことで、見失いかけていた『感謝の気持ち』を取り戻せたことが、復調のきっかけになったと思います」  
 大学4年になると、状態も自然と上向き、日本インカレ5kmで11位。夏には5kmを13分59秒で大学記録を樹立するなど、大学3年のスランプから復活を果たしたのだ。  
 日々生活を送る中で、当たり前になりがちな感謝の気持ち。誰もが忘れてはいけない大切な気持ちである。

## 勝ちたい気持ちがエネルギー

穴澤のもう一つの原動力が「清野太雅」選手存在。大学でも彼の活躍が穴澤のモチベーションになっていた。  
 「高校は中距離のトラック種目を主戦場にしていてイメージでしたが、大学は箱根駅伝やマラソンで活躍していて驚きました。次はロードで強敵になってたのかと。大舞台で活躍する姿を見てまた差をつけられてしまったと悔しさがこみ上げましたね。でもそれがもっと強くなりたいというエネルギーにもなりました」



▲ 駅伝で活躍したいと話す地元福島の駅伝にも参加した

穴澤の中でも自分自身にまだまだ可能性を感じていた。実業団に進み、自分の限界に挑戦したい。そして清野にもう一度勝ちたい。コーチと一緒に引受先を必死に探した結果、2021年に発足した「アスリートエージェント」に採用が決まった。清野選手へのリベンジを実業団で叶えるため、新たな覚悟を持って次のステージへと進んだ。

## 苦しんだ実業団1年目

「陸上を優先できるとは思っていない。但し、新規事業を担当する忙しい部署に入ったこともあって、想定より仕事への比重がありました。残業や休日出勤の日もあり、一社員として働きながら競技をする生活でしたね」。強くなるために進んだ実業団1年目。上手く競技と両立できない生活にジレンマを感じつつ、目の前の課題に真摯に向き合った。しかし、小さな仕事の重みが少しずつ競技に影響していった。夏には5kmの記録も14分50秒まで落ちてしまったのだ。

「引き受けてくれたチームに感謝の思いがあったので、キツイなりに仕事も競技も両立しようと頑張っていました。が、夏頃から休部になることも知り、新しい環境で走りたい気持ちが強くなりました」。このままでは終われない。前チームの監督のほからいもあり、移籍先を探すことになった。

## 運命に導かれ中発へ

中発には大学時に合宿参加した縁があり、穴澤のチームスタッフから移籍のオファーがかかった。中発陸上部としても選手を補強したいタイミングで、まさに運命的な出来事だった。

佐藤監督は穴澤についてこう話す。「穴澤と会話をした時に、真剣な眼差

### 【抜粋】1日タイムスケジュール アスリートエージェント（前チーム）編

5:00	起床
5:30-6:45	朝練習
7:00	帰宅・シャワー
7:30-8:15	朝食準備・朝食 ※食事は自炊
8:20	出勤
9:00-17:00	勤務
17:40	帰宅
18:00-20:00	午後練習
20:20	帰宅
20:30-22:00	シャワー・夕食準備・夕食
22:00-22:30	ストレッチ・セルフケア ※食事は自炊
22:30	就寝

しで、まっすぐ目を見て話すところから人一倍の熱量を感じました。彼は高身長ながらコンパクトな走りをしませんが、身体の使い方に改善の余地もあり、そのポテンシャルは高く、さらに自ら求めて、人より多く練習できることも魅力的でしたね」。合宿参加した時から選手としての魅力を感じていたため、佐藤監督の後押しもあり中発の移籍が決まった。

穴澤自身、貰ったチャンスを必ず物にしなればと強い覚悟を持っていた。「佐藤監督は実績のない僕に信頼と期待をしてくれて採用してくれました。だからこそ誰よりも強い感謝の気持ちで中発へ来ました」。チームに合流してから自分できる最大限の取り組みを積み重ねていく姿は、その気持ちを物語っていた。

## 直向きさが与えた影響力

移籍から数か月後、キツイ時期を乗り越え、徐々にその実力が戻ってきた。「生活環境が変わって、チームメイトから常に刺激があり、モチベーションは上がる一方でした。周りより足りない実力を上げていくためには、休まずにもっともっと練習しないといけない。その思いを実践できる環境には感謝しかありません。だからこそ前向き

に、まだまだ頑張れます」。成長するためにはその場で止まっていけない。人より練習量を増やしたり、フォーム改善のため新しいことに挑戦したりと、守りに入らない取り組みが徐々に成果として表れた。3月には中部連盟の選抜合宿に参加し、パークエクトに練習を完遂すると4月の記録会で5km、14分10秒まで状態を戻した。

駅伝が必要とされる存在に成長するために、まだまだこれからだろう。ただチームの一員として、穴澤の取り組みは仲間にも良い影響を与えている。主将の富田も穴澤の練習に対する姿勢を高く評価している。

「穴澤は合宿中など、みんな疲労が溜まってきて弱気になりそうな時でも、朝練習の周回数を増やしたり、各自練習の質を上げていたり、その前向きな姿勢が常にあります。先輩がこれだけやってくれるのに、負けられないなど奮い立たせられますね。練習も強いので、あとは結果を出すだけです。そうすれば、さらにチームが盛り上がると思います。みんな穴澤には期待しますから」。

直向きな取り組みは、どんな熱い言葉よりも周りの心を動かす。「自分には必要だから」と自身の中で、当たり前になっていく。チームにとって穴澤の存在は確実にプラスになっている。今年、穴澤の成長がチームにとってもキーになりそうだ。

## みんなで成し遂げるために

穴澤がここまで競技を続ける大きなエネルギー源は、やはり「清野太雅」選手と「応援してくれている人たち」の存在だという。ライバルの存在と周りへの感謝の気持ち。その原動力はここまで穴澤を導いてくれた。そして、中発での競技生活でも必ず穴澤を大きな成長に導いてくれるはず。

「僕が在籍している間で、駅伝の結果を右肩上がりにするのが目標です。中発というチームに所属して、このチームの一員として頑張りたい。チームのみんなで達成感を味わいたいです。そして、その先にライバルに勝つことと、支えてくれた人たちへの恩返しができると思っています」。

まだ見えていない自分の可能性の限界を超えて、未来の中発を変えるワンピースに。穴澤の存在がきっと中発を進化させてくれるはずだ。その躍進する未来に期待したい。

- Body Check -

身長: 182cm

中発 No.1  
高身長ランナー

【Pick Up】高身長有名ランナー

- ① 高岡 寿成 さん (レジェンド)  
・シドニー五輪 10000m 7位  
・フィンランド世界陸上 マラソン 4位
- ② 田澤 廉 選手 (現役)  
駒澤大学 → トヨタ自動車  
2022年、2023年 2大会連続で  
日本代表として世界陸上に出場
- ③ 佐藤 悠基 選手 (現役)  
東海大学 → 日清食品 → SGH  
2011年～2014年 4大会連続で  
日本選手権 10000m 優勝  
2014年には5000mとの2冠

スピード

前向き

持久力

にじさんじ愛

安定感

- Running Date -



CHUHATSU 2024.07  
~ Photo gallery ~



2024年度 チームスローガン

- 競争 共創 -

中央発條陸上競技部