

中央発條陸上競技部

Challengers

August
2024 . 8

Vol. 14

前半戦、

競争

総括

■【連載】～Another History～

～シリーズ 第6弾～

浅岡 満憲

Mitsunori Asaoka

駅伝の借りは
駅伝で返す

「負けたくない」
その強い気持ちで
前へ前へと突き動かす

■【特集】指揮官の言葉

監督・コーチ インタビュー
前半シーズンを振り返る
駅伝に向けての展望は？

■【特別企画】MBTI 大調査

若者に大流行の「性格診断」
中発の選手たちの人物像が丸わかり!?
全選手の結果お見せします!!

HALF SEASON REFLECTION



PROFILE

▶ 佐藤雄治 (さとうゆうじ)

生年月日：1986年11月19日

身長/体重：179cm/63kg

出身地：三重県名張市

血液型：B型

尊敬する人：佐藤健太郎

(プロサッカー選手の兄)

好きな言葉：人間万事塞翁が馬

趣味：映画鑑賞

目標：ニューイヤー駅伝20位

佐藤雄治

YUJI SATO

▶ 選手歴

2008年 箱根駅伝 6区 2位 総合4位
(関東学生選抜チーム)

▶ 指導歴

2014年	ユタカ技研女子陸上部	ランニングコーチ
2016年	デンソー女子陸上部	ランニングコーチ
2020年	中央発條陸上部	コーチ
2022年	中央発條陸上部	監督就任



PROFILE

▶ 山本芳弘 (やまもとよしひろ)

生年月日：1983年4月20日

身長/体重：175cm/60kg

出身地：奈良県天理市

血液型：A型

尊敬する人：妻

好きな言葉：実るほど頭が垂れる稲穂かな

趣味：映画鑑賞

目標：ニューイヤー駅伝20位

YOSHIHIRO
YAMAMOTO

山本芳弘

「今年こそ
飛躍の年に」

▶ 選手歴

2004年 ニューイヤー駅伝
2区 5位 総合7位入賞

2005年 世界ハーフマラソン大会
日本代表に選出

2012年 中部実業団駅伝
4区 区間賞 総合 優勝

2013年 名岐駅伝
6区 区間賞 総合 優勝

▶ 指導歴

2022年 中央発條陸上部
コーチ就任

前半シーズンを終えて、チームとしての評価を教えてください。



－ 上期MVP －

富田 直樹

Naoki Tomita

13分46秒89

先ほど挙げた4名とその他の選手に大きな差があり、全体的なレベルアップという点では課題が残ります。

山本 後半戦に向けてチームの底上げが重要です。加えて、コンディションの調整もチームの課題です。練習ではしっかりと走れているのに、試合で結果に結びつけることが出来ていない選手もいるので、メンタル面の強化も同時に図る必要がアマスね。駅伝は本番一発勝負の世界なので。

佐藤 ペース変化やハイペースの展開に耐えられる力をつける「身体づくり」はもちろん、気持ちで負けない「心の準備」をスタッフ側でも、意識的にサポートしなければなりません。大舞台の経験値が多い、新加入の小野田がメンタル面でもチームを牽引してほしいですね。今年のチームの鍵になる選手でしょう。



樋口 大介

Daisuke Higuchi

13分56秒74



町田 康誠

Kosei Macida

13分57秒11

佐藤 上期は「スピード強化」と「主体性」をテーマに取り組んできました。数字の部分で挙げるのであれば、現時点でチームの5000m日本人上位7名平均は昨年度より「8秒」速い。個人であれば富田、樋口、町田が5000mで自己記録を更新し、浅岡もチーム最年長ながらセカンドベスト（13分40秒）で走り、中部実業団で6位入賞した事は、上期の取り組みに対してポジティブな評価ができます。

山本 私自身も、狙い通りの強化が進められているのを実感しています。例年より選手たちの状態は良く、前半戦で4名の選手が5000mを13分台で走ることができました。普段の練習でも、30km走の後にプラスして、400mのスプリントを入れる選手や、意識的に練習後に坂ダッシュをしたりしている選手も見られるので、2つのテーマをしっかりと理解し、自分自身のトレーニングに落とし込んでくれています。

佐藤 そうですね。こうした地道な取り組みが、レースでのラスト400m、200mに生きてきています。「最後の部分」で競り負けるレースがチーム全体を通して、少なくなってきました。一昨年からチームとして掲げている「競ったら負けるな」が選手たちに浸透してきたことも実感していますね。

－ 上期のチーム強化は順調に見えますね

佐藤 上期の結果だけに一喜一憂できません。確かに全体的に成長はしていますが、我々の目標を達成する為にはまだまだ力が足りていない。



－ 中部入賞 －

浅岡 満憲

Mitsunori Asaoka

13分40秒26

前半シーズンのMVP選手を教えてください。

佐藤 富田ですね。

山本 同じく富田です。

佐藤 4月から13分46秒で2度走るなど、高いパフォーマンスを安定して出してくれています。どんな状態、どんなレースでも怯まない。ガッツ溢れる走りを見せてくれました。

山本 レースでの安定感が増しました。自己記録更新で、5000mの中発記録歴代4位の記録を樹立してくれました。秋には、10000mでは中発記録(28分19秒27)の更新を期待しています。またレースの結果だけでなく、練習に対する取り組む姿勢なども他の選手に良い影響を与えてくれています。

佐藤 本当にその通りです。新主将として、チーム全体をまとめ、チームビルディングにも大きく貢献してくれています。本人が思っている以上に、チームの柱として、欠かせない大きな存在になっていますね。

山本 今年こそ、ニューイヤー駅伝では主要区間での区間15位以内達成してくれると信じています。

佐藤 私の期待は、「中部駅伝区間賞」と山本コーチより上の「ニューイヤー駅伝区間1桁」です！

現在、夏合宿のチーム状況を教えてください。

佐藤 7月が終わった時点で、全体の練習達成率は85%程度です。特に2年目の町田、穴澤が、厳しいメニューにも積極的な取り組みをしてくれています。若い力がチームに刺激を与えてくれていますね。2人とも量・質ともに狙い通りの練習を積み重ねることができています。

山本 今年は富田を中心に選手間で話し合い、「ニューイヤー駅伝20位」という目標を立ててくれました。駅伝で結果を出したいという強い想いが、チーム全体として、この夏合宿の走り込みに表れていると思います。

佐藤 夏合宿は脚作りを目的に、泥臭い練習が続いていますが、山本コーチの言う通り、選手たちは目的意識を持ち、前向きにチャレンジしてくれています。名古屋では取り組めない起伏を使った地道なトレーニングは、心身ともに過酷です。目先のキツさから逃げず、長期的な目線で取り組められていると思います。

山本 自分たちはもっと強くならなければならない。その為に、この夏はしっかりと走り込もうという意識で、常に練習と向き合っていますね。



町田 康誠



穴澤 友崇

若き力で
夏合宿を
牽引する
2年目コンビ

後半戦、駅伝シーズンへの意気込みを教えてください。

佐藤 駅伝で目標達成する為に、スピード持久、スタミナ、戦術、メンタルでもっと高いレベルに到達しないといけません。まだまだ向上させることはできるし、今より高いレベルの景色を見ることができると考えています。中央発條の選手・スタッフ達と結果に対して覚悟を持って挑戦し、大きなことを成し遂げたいです。

山本 チームとして、昨年一昨年も駅伝では、結果を出すことが出来ず、悔しい思いをしました。今年は夏合宿もしっかりとした走り込みが出来ており、またケガなく練習が出来て順調にきているので、今年こそニューイヤー駅伝で20位のチーム目標を一丸となって確実に達成したいと思います。



NEXT
EKIDEN SEASON



【2024夏 特別企画】

有名な
世界の偉人で
比較する!!

チュウハツ × MBTI

— 選手性格大調査 —

MBTIとは、何ですか？

MBTIは、一人ひとりの性格を心の機能と態度の側面からみたものである。

- ①「興味関心の方向：外向（E）内向（I）」
- ②「ものの見方：感覚（S）直観（N）」
- ③「判断のしかた：思考（T）感情（F）」
- ④「外界への接し方：判断的態度（J）知覚的態度（P）」

この4つ 指標であらわされ、16タイプに分類される。それぞれの強み、特徴、そしてその人の今後の課題を整理し、個人の成長や人と人との違いを理解し、周囲の人との人間関係作りにも役立てることができる。
例えば、外向・感覚・思考・判断のタイプは「ESTJ」と表記される。

MBTI 16タイプ一覧表

INTJ 建築家 独創的で 完璧主義の戦略家	INTP 論理学者 物静かで 頭脳明晰の研究者	ENTJ 指揮官 合理的で野心の強い リーダー	ENTP 討論者 討論好きで 刺激を求める発明家
INFJ 提唱者 人を助ける 熱意ある理想家	INFP 仲介者 理想主義で 利他的な空想家	ENFJ 主人公 正義感強く 人思いなカリスマ	ENFP 広報運動家 社交的で創造的な 広報活動家
ISTJ 管理者 責任感の強い 規律ある組織人	ESTJ 幹部 現実的で 決断が早い責任者	ISFJ 擁護者 マメで思いやりの ある献身家	ESFJ 領事官 人に優しく 協調的な世話焼き
ESTP 起業家 前向きで自由を 愛する冒険家	ISFP 冒険家 繊細で調和を 重んじる芸術家	ISTP 巨匠 献身的で 好奇心旺盛な職人	ESFP エンター テイナー 陽気で社交的な エンタメ人



INFJ

提唱者

人を助ける熱意ある理想家

<<特徴>>

- ・深い洞察力と強い信念を持つ
- ・他者の感情やニーズを敏感に察知
- ・自分の目標を実現するために努力する
- ・正義感が強い

主な偉人



ナイチンゲール

仲間への気配り。
レースでの抜群の安定感。
チームを愛し、愛される
中発のキャプテン!!

主な偉人



マザー・テレサ

状況に合わせた対応で
後輩たちを思いやる
聞き上手な
副キャプテン!!

ISFJ

擁護者

マメで思いやりのある献身家

<<特徴>>

- ・責任感が強く、思いやりがある
- ・伝統を重んじ、細部への気配りが得意
- ・人に尽くすことに価値を見出す
- ・他者の気持ちや要望を察して対応できる



橋本 峻

主な偉人



勝海舟

一喜一憂しない
どんな時もコツコツ
計画的に取り組む
真面目な副キャプテン!!



ISTJ

管理者

責任感の強い規律ある組織人

<<特徴>>

- ・現実的で計画的に物事を進める
- ・真面目さと規律を守る姿勢が頼りになる
- ・事実に基づいた判断を下す
- ・感情よりも論理派

樋口 大介

主な偉人



アインシュタイン

強くなるための探求心。
自ら追い込む
独自のスタイルで
チームに化学反応を
起こす!!

INTP

論理学者

物静かで頭脳明晰の研究者

<<特徴>>

- ・論理的で分析的な思考が得意
- ・独自の視点から問題を探求する
- ・自分のペースで考えるのが好き
- ・他者からの干渉を好まない傾向あり



町田
康誠



浅岡
満憲

ENFJ

主人公

正義感強く人思いなカリスマ

<<特徴>>

- ・共感力が高く、人を結びつけるのが得意
- ・理想を追求し、人の成長を促す
- ・チームをまとめ、一丸となって取り組める
- ・人に影響を与える力がある

主な偉人



豊臣秀吉

チームみんなの兄貴!!
自らの走りと
的確なアドバイスで
チームビルディングに貢献。



穴澤
友崇

INFJ

提唱者

人を助ける熱意ある理想家

<<特徴>>

- ・深い洞察力と強い信念を持つ
- ・他者の感情やニーズを敏感に察知
- ・自分の目標を実現するために努力する
- ・正義感が強い

主な偉人



ナイチンゲール

町田の相方。
前向きな取り組みで
共にチームに刺激を与える。
直向きな努力をあとは
結果に出すのみ。



小野田
勇次

ISTJ

管理者

責任感の強い規律ある組織人

<<特徴>>

- ・現実的で計画的に物事を進める
- ・真面目さと規律を守る姿勢が頼りになる
- ・事実に基づいた判断を下す
- ・感情よりも論理派

主な偉人



勝海舟

自分の状態を理解し
適切な計画を立てられる。
経験をもとに
後輩へのアドバイスも
的確な実力者!!

主な偉人



アンネフランク

先輩の誰からも
可愛がられる
明るさ抜群のルーキー。
ムードメーカーとして
絶賛活躍中!!

ENFP

広報運動家

社交的で創造的な広報活動家

<<特徴>>

- ・未来志向で、周囲を上手に盛り立てる
- ・社交的でコミュニケーションを大切にする
- ・行動力が高い
- ・周囲を巻き込んで物事を進める力がある



内野
李彗

MBTI 性格診断まとめ

① 興味関心の方向

外向 (E) 内向 (I)

浅岡 富田
内野 橋本
樋口
町田
穴澤
小野田

② ものの見方

感覚 (S) 直観 (N)

橋本 富田
樋口 町田
小野田 浅岡
穴澤
内野

③ 判断のしかた

思考 (T) 感情 (F)

樋口 富田
町田 橋本
小野田 浅岡
穴澤
内野

④ 外界への接し方

判断的態度 (J) 知覚的態度 (P)

富田 町田
橋本 内野
樋口
浅岡
穴澤
小野田

下記の
QRコードを
読み取って
性格診断テスト!!

あなたの
MBTIは一体?



浅岡

満憲

人事総務部

2023年入社



PROFILE

1993年1月11日生まれ 岐阜県出身

身長164cm 体重50kg B型

中京高 → 東農大 → 日立物流

意識していること：日々のケア

陸上/駅伝の魅力：何が起るかわからない

自分の武器：一人でも押していける

陸上/駅伝とは：自分との戦い

陸上を続ける原動力：自分自身の可能性

「同世代には、負けたくない」

・自己記録

5000m	13分38秒05
10000m	27分59秒72
ハーフマラソン	1時間01分58秒

・主な戦績

2012年	箱根駅伝	3区	7位
2014年	箱根駅伝	8区	8位
2017年	ニューイヤー駅伝	1区	4位
2019年	ニューイヤー駅伝	5区	9位
2022年	ニューイヤー駅伝	7区	7位

(撮影：原口雄二さん)

～Another History～

チーム最年長が魅せる魂の走り

プロフィール

「日本ランキングトップ8」

中学から社会人に至るまで、全てのカテゴリーでランキンインしてきた浅岡。トップ層から零れ落ちることなく、常に日本の上位で戦い続けている選手は一握り。

そんなエリート選手が昨年、2023年3月に中発陸上部へ。年齢は30歳を越えたが、その走りに衰えは感じない。昨シーズンは中部駅伝1区で区間3位の好走。今シーズンも5000mでチームトップの記録13分40秒（中発歴代2位）を叩き出している。

ここでは世代の上位を駆け抜けてきた「浅岡満憲」の陸上人生を振り返るとともに、その強さの秘密に迫る。

強さの原点

浅岡の好きな言葉は「ガンガンいこうぜ！」この言葉通り、積極的な攻めの走りが浅岡の魅力だ。そんな浅岡の走りの原点は陸上を始めた中学の頃だという。

中学の陸上部は全国中学駅伝常連の強豪校。練習量が多く、さらに設定タイムがないのが特徴的で自分で追い込む練習方法だった。

「手を抜こうと思ったら、いくらでも抜けましたけど、サボらずに目の前の練習を必死にやりました。キツくても追い込まなきゃという気持ちが強かったです。当時は、

ペース配分やタイムの指標が分からなかったの、とにかく無我夢中で走っていましたね」

初めから全力で走ることを繰り返したことで、ガンガン攻める強い走りになった。

「練習から常に、自分の限界に挑戦すること、自然とレースでも出し切る力も身につきました。当時は本当にキツくて、大変でしたけど、頑張って練習を続けたことで、『限界まで追い込める』ことが自分の武器になりましたね」

今年の5月に行われた中部実業団5000mで、浅岡は6位に入賞したのだが、限界まで追い込みすぎて、レース後に会場裏で嘔吐していた。まさに限界を超えたハイクォーマンスだった。中学時代から全力で取り組んできた練習の積み重ねがあったからこそ、30歳を越えた今もなお、持てる全ての力を絞り出すことができていくのだろう。

自分の限界まで、力を出し切ることは決して簡単なことではない。浅岡自身の才能はもちろん、陸上を始めたころからの必死の努力があってこそ、今がある。強くなるのに近道はないと改めて感じさせられるエピソードだ。

負けたくないという競争心

過去を振り返ってみると、浅岡の戦歴は驚異的である。中学で全国大会2位。高校ではインターハ



時代	大会	種目	成績	タイム
中学	全日本中学陸上競技選手権	1500m	2位	4分03秒96 ¹
	ジュニアオリンピック	1500m	5位	8分28秒67 ※中学ランキング 5位
	第14回全国中学駅伝大会	駅伝1区	6位	9分11秒
	第15回全国中学駅伝大会	駅伝4区	1位	9分03秒
	第13回全国都道府県対抗駅伝	駅伝2区	19位	9分00秒
高校	2009年 奈良インターハイ	1500m	12位	3分52秒75
	2010年 沖縄インターハイ	1500m	6位	3分51秒96 ²
	第65回国民体育大会（国体）	5000m	15位	14分32秒90
	日本体育大学長距離競技会	5000m	13着	13分55秒02 ※高校ランキング 5位
	第61回全国高校駅伝大会	駅伝1区	22位	30分19秒
	第16回全国都道府県対抗駅伝	駅伝1区	11位	20分20秒
大学	第62回関東インカレ	1500m	4位	3分50秒68
	第65回関東インカレ	5000m	4位	14分03秒81
	第65回関東インカレ	10000m	4位	29分17秒32
	八王子ロングディスタンス	10000m	3着	28分29秒58 ※大学ランキング 8位
	第88回箱根駅伝	駅伝3区	7位	1時間03分47秒 ³
	第90回箱根駅伝	駅伝8区	8位	1時間04分43秒
社会人	第99回日本陸上競技選手権	5000m	27位	13分54秒76 ⁴
	第101回日本陸上競技選手権	10000m	8位	28分49秒96
	第102回日本陸上競技選手権	10000m	14位	29分13秒24
	ホクレンディスタンス千歳2016	10000m	4着	27分59秒72 ※日本人ランキング 7位
	第60回ニューイヤー駅伝	駅伝3区	7位	38分48秒
	第61回ニューイヤー駅伝	駅伝1区	4位	35分17秒
	第63回ニューイヤー駅伝	駅伝5区	9位	47分10秒
	第66回ニューイヤー駅伝	駅伝7区	7位	48分04秒
	第22回全国都道府県対抗駅伝	駅伝3区	5位	24分26秒
	第23回全国都道府県対抗駅伝	駅伝7区	6位	38分20秒

イ6位入賞。大学のインカレでは3種目で4位入賞、箱根駅伝を4年連続出走するなど、常に世代の上位で戦い続けていた。

「僕の中で常に『負けたくない』という気持ちがあります。特に同級生。負けず嫌いな性格が自分の成長を後押ししてくれました」

トップの環境で戦うのが当たり前。そこで戦うライバルたちに負けたくないから。そのモチベーションが学生時代の原動力となっていた。

「学生の頃は、この記録で走りたいというよりも、純粋に『この子に負けたくない』という気持ちでレースに臨んでいました。小さいころから箱根駅伝に憧れる

とか、オリンピックに出場したいとか、大きな夢はありませんでした。人との勝負で勝つというのが一番の目標でしたね」

カテゴリーが上がるごとに、戦う世界は広がり、競い合うライバルたちは増えていく。しかし、浅岡にとっては、ライバルたちが目の前にある目標としてプラスに働いた。「同世代に負けたくない」という競争心は、今でもずっと変わらないという。

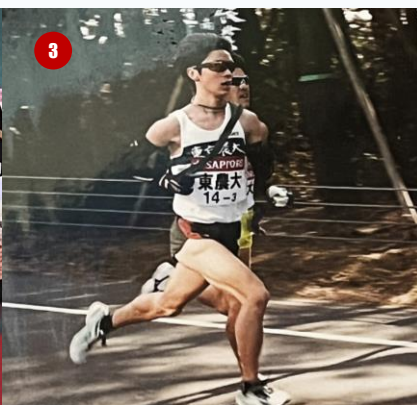
「競争」は今年のチームテーマ。負けたくないという気持ちはシンプルだが、とても大切なマインドだ。タイムだけでなく、人との勝ち負けに拘る。この競争心をチーム内で浸透できれば、きっとチーム全体に成

長にも繋がるはずだ。

自分の可能性

まさに順風満帆な競技生活。結果だけ並べると誰もがそう思う。しかし、浅岡にも悩む時期があった。

「実業団のステージに進むと目指すレベルが上がるのはもちろんで



すが、意識するのがライバルといった人ではなく、日本選手権の参加標準記録といったタイムに変わりました。記録を更新するごとにタイム設定は、どんどん高くなります。そのため記録に挑戦することが増え、失敗のレースばかりに。記録を考えると無駄な力が入ってしまつて、納得いく走りができなくなりました」

記録を出したら、さらに上を目指す。天井のない世界で、自分との闘いに向き合うことの難しさを痛感したという。高いレベルで戦う選手だからこそ、立ち上がる壁が常にあった。

やはりトップ選手でも苦悩する時期はある。では一体、浅岡はどのように苦しい状況を打開して、ここまですり続けてきたのだろうか。浅岡はこう振り返った。「行き詰まると思考がネガティブになりがちです。でもその時間は勿体ないですよ。今、自分にできることを考えて、少しでも前に進もうと取り組みました」

自主的にランニングにおける身体の使い方、身体を学び、効率の良い走り方を追求したり、身体のメンテナンスに生かしたり、様々なアプローチをしたという。

「昨年の分まで 駅伝で結果を出して 恩返しがしたい」

「自分の身体を知れば知るほど、自分の可能性を見出すことができました。走る以外の部分で、客観的に自分を分析することができたからこそ、今も戦い続けられているのだと思います」

強い気持ちや印象的な浅岡だったが、見えないところでは冷静に自分と向き合い、やるべきことを積み重ねていた。こうした地道な努力ができることも、浅岡の強い選手であり続ける要因なのだ。

納得いく最終ステージにするために

「最後の挑戦だと覚悟を決めて、移籍しました」

2023年、30歳を迎えた節目の年に大きな決断をした。前チームに所属していた時に、一度引退も考えていたそうだが、その終わり方に納得できなかった。やり残したことがある。それは「駅伝でチームとして結果を残す」ことだ。

「学生時代から駅伝では悔しい思い出ばかりです。最後に駅伝で、チーム目標をみんなで達成したい。喜びを分かち合いたい。駅伝を重要視していて、地元中部地区というのも重なり、中発でやりたいと思いました。これから強くなっていく、未来あるチームだと思いましたし、僕自身の経験や知識もチームに還元できたらという思いもありました」

浅岡は拠点が関東のため、チームと共にする時間は少ないが、合宿や試合でチームに合流する期間は、先輩たちと積極的に会話をする。自分のアドバイスや経験談から、先輩たちが成長するためのヒントやきっかけになったらと、チームビルディングにも一役買っているのだ。

「僕の中で、同世代に負けたくないという気持ちと同じくらい、チームで1番になりたいという思いを持って競技をしてきました。1番にこだわりのあるんです。誕生日は1月11日生まれ、名前が『あさおか』で名簿順も一番だったので（笑）。1番は譲れないですね。今もその思いは変わらず、持っています。みんなの成長はもちろん、自分自身もみんなと切磋琢磨してまだ

まだ成長していきたいと思っています」

今シーズンに記録した、富田の5000m13分46秒はとても刺激になったという。浅岡を特別な選手と認識せず、チーム内で競い合うことができれば、選手たちはもともととレベルアップできるはず。浅岡を越える後輩たちが現れるのも、すぐそこかもしれない。「競争」によるチームの成長。そして、その勢いを駅伝へと繋げていきたい。

最後に、中発へ対する熱い思いを話してくれた。「僕自身、駅伝で活躍することが、最大の恩返しだと強く思っています。貢献できなかった昨年の分まで、今年こそ必ず。チーム目標達成を手繰り寄せる走りたいと思います」

今年こそチーム目標を達成し、笑顔で正月を迎えることができるか。これから迎える秋シーズン。浅岡、そしてチーム全体の仕上がり目が離せない。

- Season's best performance -

年度	所属	5000m	10000m	ハーフマラソン
14	東京農業大	13'48"01	28'29"56	—
15	日立物流	13'42"41	28'26"56	—
16	日立物流	13'41"61	27'59"72	—
17	日立物流	13'48"49	28'07"26	1°03'22"
18	日立物流	13'45"13	28'30"94	1°03'36"
19	日立物流	13'40"62	28'48"02	1°01'58"
20	日立物流	13'38"05	28'10"86	—
21	日立物流	13'47"67	28'44"46	1°02'07"
22	日立物流	13'46"66	28'51"30	1°05'24"
23	中央発條	13'49"37	28'52"02	—
24	中央発條	13'40"26	—	—

※太文字は自己ベスト



- Running Date -

2024年度 チームスローガン

- 競争 共創 -

中央発條陸上競技部