

Challengers

■【特集】1年目、新加入対談

勝負はニューイヤー駅伝

2人の思いと覚悟が語られる

熱いクロストーク

September
2024.9
Vol.15

— 駅伝への強い思い —

内野 李彗

Risei Uchino

小野田 勇次

Yuji Onoda

■【連載】～Another History～



— シリーズ 第7弾 —

小野田 勇次

Yuji Onoda

駅伝での勝負強さ

その秘密に迫る

■【Let's check !!】～陸上部情報～

< 陸上部 SNSアカウントのご紹介 >

練習風景

チーム情報

発信中!!



NEW FACE X INTERVIEW

「皆さん、僕らのことをご存じですか」

新卒1年目

内野 李彗

Risei Uchino

2001年10月26日、長崎県松浦市生まれ。高校時代「全国高校駅伝」に2度出走。大学では「2023年箱根駅伝」に関東学生連合として出場した。168cm、50kg、O型

2024年5月入社1年目。陸上に熱い想いを持つルーキー。大学時代は目標にしていた箱根駅伝出場の夢を掴み取るも、万全な状態で挑むことができず、悔しい結果に。「このままで終われない。大好きな駅伝でリベンジしたい。」という強い気持ちを叶えるために、実業団の道を模索し続け、中央発條へ。エネルギーに満ちた勢いと積極的なチャレンジ精神で、チームに新しい風を吹きこむ。

移籍1年目

小野田 勇次

Yuji Onoda

1996年9月3日、愛知県豊橋市生まれ。豊川高校→青山学院大学→トヨタ紡織を経て中央発條へ。大学時代は箱根駅伝6区「山下りの神」として名をはせた。172cm、55kg、A型

2024年4月入社1年目。大学時代は箱根駅伝山下りのスペシャリストとして4年連続6区。4年連続59分切りは小野田が唯一である。実業団にステージを移した後も、駅伝センスを発揮。数々の大舞台で駅伝実績を持つ駅伝男である。一時は引退も考えたが、大好きな駅伝でもう一度活躍したいと移籍を決意。大きなプレッシャーと戦ってきた経験を活かし、チームを上へ上へと押し上げる。

ONODA × UCHINO CHUHATSU FIRST YEARS

— 新加入選手対談 —

インタビュー：堀 正人
写真提供：原口雄二



写真提供：原口雄二さん

Q. 社員の皆さんに向けて、簡単な自己紹介をお願いします

内野 「アジフライの聖地」長崎県松浦市出身、新卒1年目の内野李慧（うちのりせい）です。駅伝が好きで陸上の世界に進みました。そんな駅伝と同じくらい、韓国アイドルが好きで、「NiziU」のライブには5回ほど行きました。まだ韓国本土へは行ったことがないので、陸上の成績でお金を貯めて韓国旅行に行きたいと思っています。よろしくお願いします！

小野田 トヨタ紡織から移籍で加入しました小野田勇次（おののだゆうじ）です。ロードレースが得意で、駅伝での勝負強さが自分の武器です。プライベートでは、野球観戦が趣味です。元々野球少年で、愛知県出身でもあるので、昔からドラゴンズを応援しています。野球好きの方は、声をかけくださると嬉しいです。よろしくお願いします！

Q. 中発に来ての前半シーズンを振り返ってみて、どうでしたか？

小野田 冬場に走れていなかったことで、春先は体力を戻す「基礎練習」から取り組みました。記録を狙う期間ではなく、駅伝で戦う身体にする準備期間と捉え、前半シーズンの目標値を5km14分10秒に設定しました。6月の記録会では、練習量を落とさずに出走した中で、5kmを14分23秒で走ることができました。

「ここまでは想定通りに状態を上げてこれているのではないのでしょうか？」

小野田 そうですね。あとは前半で取り組んだ練習をもとにして、夏合宿でどれだけ走り込めるかがポイントになります。この期間の練習量が、秋以降に大きく影響してくるので、きつい練習にもしっかりと向き合って、取り組んでいきたいです。

内野 僕も夏の期間を大切に過ごしていきたくと思っています。レースで納得いく結果を残せず、悔しい前半シーズンとなってしまったからこそ、秋には「中発のルーキーやるな」と周りを驚かせる走りがしたいです。

「入社時に比べて身体や顔つきから絞れてきているのが感じられますね」

内野 故障しがちだった大学に比べ、一度も離脱せずに練習ができていて、身体つきも変わってきた実感はあります。レースの結果だけを見たらダメでしたが、駅伝を見据えた時に、前半シーズンでしっかりとした基盤を作れたことは良かったです。次は練習のペースを上げて、レースで粘れる身体を作っていきたいと思っています。

Q. お2人から見たチームの印象、雰囲気について教えてください

内野 最初の印象は暗いでした（笑）。僕は結構グイグイいくタイプなので、先輩たちからのアプローチが少ないのが意外でした。

小野田 僕も内野と同じです。入寮当初、食事の時の会話が少なくて驚きましたね。最近是比较的会話も増えて、チームの雰囲気も明るいです。内野の明るさがチームに良い影響を与えていると思います。

内野 先輩はみんな優しく、打ち解ければ気さくに話しかけてくれるのでチーム内で自分の持ち味を遺憾なく発揮できますね（笑）。競技面でも真面目で、練習では自主的に量を増やしたり、ペースを上げたり、取り組み意識の高さに刺激を受けています。

小野田 中発のみんなは練習内容からすると、シンプルに強いです。トヨタ紡織にいた時には、中発の選手の顔と名前が一致しないぐらいだったので、正直、中部地区の中で弱いチームという印象でした。でも実際は練習も強く、トラックでもタイムを出しているので、中部駅伝で3位を狙えるぐらいの力を持っていると思います。



Q. 練習での実力を駅伝本番に発揮するために 中発メンバーに必要なものは何だと思いますか？

小野田

緊張と緩和のバランスかなと思いますね。レースになると過度に緊張する選手が多い印象です。みんな自分自身と向き合いつづけていて、視野が狭くなっています。普段はその真面目さが練習で良い方向に出ていると思いますが、レース前だと逆に固くなりすぎていると思います。試合会場でも、他チームとの交流が少なく、早い段階で自分の世界に入り込んでしまっているなど。

ーなるほど。私の印象でも、チームメイト同士で固まってしまっているイメージがありますね。

小野田 もっと自分たちに自信を持って、試合前に他の人たちと世間話をするぐらいの気持ちの余裕を持てると、メンタル部分のバランスが良くなると感じています。

内野 僕はどっちかというと話にくタイプです。格上の選手には話しかけづらさもありますが、なるべく友好関係を築こうと思っています。陸上は自己記録を目指すことももちろんですが、やはり相手と競り合ってなんぼの競技だと考えています。こいつに負けたくないなと湧き出る「ライバル心」も相手を知るからこそ。試合前もまずは事情聴取から入りますね(笑)。

～合宿中の食事風景～



～練習風景 / 集団走～



Q. 明るい雰囲気のお2人ですが、改めてお互いのことをどう思っていますか？



内野 「優しいお兄さん」ですね。僕が車を持っていないので、小野田さんが休日に買い物や食事などに連れ出してくれて、一緒にリフレッシュしています。

小野田 内野の積極的なコンタクトに馴れ馴れしい奴だなという第一印象が付いてしまい、最初は苦手なタイプだと思いました(笑)。でも話せば話すほど、意外と礼儀正しくて「良い後輩」という印象に変わりましたね(笑)。

内野 危なかった(笑)。怯まずにグイグイいった結果、変なイメージを払拭することができて良かったです。お互い野球好きで、話が合うのも合格ポイントだったかもしれませんね。合宿で同部屋の時、永遠に野球の話をしていましたから(笑)。

ー良い関係性のようですね。競技者としてはお互いどうように見えていますか？

小野田 練習も意欲的で、果敢にチャレンジする姿勢は評価できますが、当たっていただくだけで、トータルして練習を成立させることができない時があります。

今日の練習をどういう目的でやるのか。練習環境や自分の状態で変わってくると思うので、そこをもっと考えて取り組むことが内野の課題だと思います

内野 こういった自分に足りない部分を指摘して、的確なアドバイスをしてくれるところや中期的、長期的と期分けした目標設定がしっかりできるところなど競技に対する考え方をたくさん学ばせてもらっています。

ーただ優しいだけのお兄さんではありませんね。

内野 小野田さんは青山学院大学、トヨタ紡織と強いチームの中で活躍されてきた「実績のある選手」です。競争率の激しい、厳しい世界を勝ち抜くことで培ったメンタル面のアドバイスもとても参考になります。

小野田 内野はまだ1年目なので、今後の取り組み次第で大きく進化していくと思います。ラストのスピードは内野の強みなので、今はまだ足りていないスタミナをつけることができればラストに強い「勝てる選手」になれるはずですよ。



「目標はニューイヤ―駅伝 20位」



Q. 秋のレース、そしてニューイヤ―駅伝に対する思いを教えてください

内野 駅伝に出走することが目標ではなく、結果を残してチームに貢献したいです。課題のスタミナに対して、しっかりと走行距離を増やした練習ができてきているので、夏合宿ではタフな練習に立ち向かって、自分の殻を破りたいと思っています。1万mの自己記録がまだ29分台なので、まず秋先に28分台に乗せたいです。

小野田 ニューイヤ―駅伝でしっかり勝負できる状態を作る。自分のコンディションはもちろん、チームにも活気ある状態で、本番を迎えたいと思っています。そのためにまず、十月の中部実業団で、他チームのメンバーに勝ち切るレースをしてチームに勢いを与える走りをしたいです。

内野 ニューイヤ―駅伝で1番走りたい区間は1区ですが、富田さんも前回1区のリベンジに燃えているので、まずそのメンバー争いに加わりたいです。チーム内の競争、下からの押し上げが、先輩たちの刺激にもなると思うので、走りでもチームの雰囲気明るくする存在になりたいですね。

小野田 キャプテンの富田を中心に、選手間で今年のニューイヤ―駅伝のチーム目標を「20位」に設定しました。決して簡単な順位ではありませんが、僕自身ニューイヤ―駅伝でのチーム目標達成に貢献するため、中発へ移籍してきたので、その責務を全うできるように頑張ります。

最後に社員のみなさんへ一言お願いします

小野田 会社の皆さんが持っている陸上部への期待は、ニューイヤ―駅伝での活躍だと思っています。たくさんの方々から陸上部が応援していただけるようにチームの一員として精一杯頑張ります。応援よろしくお願いします。

内野 もっともっと社員の皆さんに僕のことを知ってもらうには結果を残すしかないと思っています。行く先は、社員の8割の方々に認知されるほどの選手になることが目標です。ここから這い上がっていきます。応援よろしくお願いします。



中央発條陸上部



“SNS”

やっています!



X
(@Spriiingman)



QRコードを読み取って
アカウントをチェック!

レース予告・結果報告

練習風景

チーム情報発信

グッド!

いいね!



みなさんからのフォローお待ちしております!!

PROFILE

1996年9月3日生まれ 愛知県豊橋市出身
身長172cm 体重55kg A型
豊川高校 → 青山学院大学 → トヨタ紡織

意識していること：体型維持

誰にも譲れないところ：駅伝の勝負強さ

試合前ルーティーン：胸に手を当てて深呼吸

陸上とは：生活の一部

目標：ニューイヤー駅伝区間1桁

小野田

Onoda

Yuji

勇次

品質保証部
品質監査室

2024年入社

「仲間と勝つために襷を繋ぐ」

■ 自己記録

5000m	13分46秒93
10000m	28分17秒56
ハーフマラソン	1時間01分46秒

■ 主な戦績

2016年	全日本大学駅伝	5区	1位
2016年	箱根駅伝	6区	2位
2017年	箱根駅伝	6区	2位
2018年	箱根駅伝	6区	1位
2019年	箱根駅伝	6区	1位

～Another History～

「優勝」という勝ちを知る、駅伝男

プロフィール

大学三大駅伝三冠。箱根駅伝

四連覇。青山学院大学の黄金時代を築き上げた、その中心選手に小野田勇次がいた。1年目から4年連続で箱根6区に出走。箱根駅伝100年の歴史で、4年連続59分台で6区を走破したのは、小野田ただ一人。その偉業にメディアから「山下りの神」と称された。

ただその実力は、山下りだけではない。大学から実業団の今に至るまで、駅伝成績の安定感は抜群である。勝って当たり前。上位で走れて当たり前。周囲の期待と大きなプレッシャーと戦いながら、大舞台でその力を確実に発揮してきた。

ここではそんな駅伝の勝負強さが光る「小野田勇次」の陸上人生を振り返るとともに、その強さの秘密に迫る。

苦しみの先にあった成長

愛知県豊橋市で育った小野田。東三河地区は、陸上が盛んで、現役で有名な陸上選手も数多く、同じ豊橋出身ランナーには、東京五輪女子マラソン日本代表の鈴木亜由子選手（日本郵政）もいる。もちろん、小野田も有名ランナーの内の一りで、箱根駅伝での活躍には地元でも大いに盛り上がったという。昨年は、愛知県市町村駅伝で豊橋市の代表として出走するなど、地元愛も深い。

そんな小野田の陸上人生が大きく動き始めたのは、高校時代。愛知県の強豪、豊川高校に進学したのが、その練習量の多さに「人生で一番きつかった」と当時を振り返る。

「日々の練習も大変でしたが、夏休みは特に辛かったです。登校日以外はずっと合宿で、山籠もり。1年生の頃は、泣きながら走っていましたね」

好きだった陸上が嫌いになるほどの練習漬けの日々で、何度か辞めたいと思った。それでも辛い練習と向き合ってこられたのは、日に伸びる自分の成長を感じたからだという。

「中学の頃は、全国どこるか県内でも上位の選手ではありませんでした。でも高校の厳しい練習に耐えながら頑張ったことで、5000mで県内5番目のタイムまで上がってくることができました」

高校3年では、全国都道府県駅伝の愛知県代表に選出された。苦しみながらも走り込んだ高校時代の取り組みが小野田を強くした原点なのだ。そして、この地道な下積みが後の大躍進に繋がっていく。

駅伝力の原点

小野田が高校時代に得たものは、走力だけじゃなかった。それは駅伝に対する価値観だという。高校1年の全国高校駅伝で豊川高校は優勝を果たすのだが、その時、小野

田はエントリー外だった。しかし、優勝という結果を間近で感じられたことで、駅伝への強い思いが芽生えたという。

「高校の時から個人ではチーム内でもトップになれない厳しい環境下でした。個人が無理なら駅伝で。もともと駅伝は好きでしたけど、高校の時からより駅伝で勝ちたいと思う気持ちが強くなりました」

駅伝は、個人レースとは違う。チームに迷惑かけられないという責任感。そして何より勝った時の楽しさや喜びは、何倍にも何十倍にもなる。高校の時に、駅伝で勝つことを経験できたことが小野田の駅伝力を開花させるきっかけになった。

下りのスペシャリスト誕生の秘話

「箱根駅伝を走れずに4年間終わるかもしれない」大学も強豪校の青山学院大学に進学。周りも強い人たちがばかりで、入学当初は下のチームでも練習についていくのが大変だったという。

「正直、もう終わったと思いましたね。夏ごろまではDチームで走っていましたから」

衝撃の事実である。そのような状態から一体、どうやって1年目から箱根駅伝を走ることができたのだろうか。小野田はこう振り返った。

「ある練習で原監督に、下りの才能を見抜いてもらいました。自分では得意という認識はありませんでしたが、夏を越えて、6区の試走に志願しました。実際に山下りを走ってみて、先輩と同じぐらいのタイムで走れたので、6区の候補として、メンバー入りすることができました。自分でも驚きましたね」

原監督恐るべし。元々1年目はリザーブのため出走予定ではなかったが、正選手にアクシデントがあり、急遽1週間前に箱根出走が決まったという。山下りのスペシャリストの誕生には、いくつかの偶然が重なった奇跡的な出来事だったといえる。しかし、このチャンスをものにできたのは、高校からの地道な練習の積み重ねがあったからだだろう。小野田の活躍はここから始まったのだ。

実はこんなにおもしろい！

- 箱根駅伝 6区 のコース解説 -

4年連続出走
山下りのスペシャリスト
当時を振り返る!!



<コース概要>

6区は、全長20.8km。スタートから約4.5kmを標高874mの最高点まで上る。そこから短いアップダウンを挟み、一気に下る。約15kmの間に800mの高さを駆け下るため、平地では考えられないような体への負荷がかかる。1kmの最速ラップは2分25秒。

※高さ800m → 名古屋テレビ塔 約5棟分

※2分28秒 → 50m走 7秒4



<下り攻略法 ~小野田編~>

- ① 恐れず前へ。重心が後ろにいくとロスが出る。
- ② 上りは8割、下りは全力で走りを切り替える。
- ③ スピードを落とさないようカーブはアウトインアウトを意識。

KERR 第93回 東京箱根間往復大学駅伝競走 閉会式

KERR



~大学駅伝 全戦歴~

年度	大会	区間	順位	タイム
2017	出雲駅伝	4区	2位	18分31秒
2016	全日本大学駅伝	5区	1位	35分07秒
2017	全日本大学駅伝	7区	3位	34分43秒
2018	全日本大学駅伝	1区	3位	27分29秒
2015	箱根駅伝	6区	2位	58分31秒
2016	箱根駅伝	6区	2位	58分48秒
2017	箱根駅伝	6区	1位	58分03秒
2018	箱根駅伝	6区	1位	57分57秒 区間新記録

箱根駅伝のラストに見せた意地の走り

大学駅伝出走した全レースで全て区間3位以内という好成績。優勝を目指すチームで戦うことで、より駅伝の楽しさを感じたし、より勝ちたいと思えたという。その熱い思いが、駅伝で力を発揮する原動力になった。

その一方で、レースへの緊張感は年々高まった。周囲の期待は膨れ上がり、勝って当たり前前の雰囲気によりプレッシャーを与えていた。

「4年目の箱根駅伝が1番緊張しました。スタートラインに立った時、足が震えました。それでも持てる力を出し切れたのは、駅伝だったからだと思います」

5連覇が掛かったこの年、6位からのスタートという流れが悪い状況だった。駅伝は流れがチームの順位に大きく左右される。良いタイムで走ることだけではなく、どういう位置で持ってくるか、競り合いで勝ち切ってくるか、前走者の気迫さや走りの勢いは、次の走者へ伝染する。

「自分がしっかり走れなかったら4区間を残してチームの戦いは終了してしまう。だからこそ、弱いな走りはできない。最後まで諦めない気持ちで次の走者に繋げるためにも、普段より早い段階でギアを上げて、攻めの走りをしました」

駅伝を知る男だからこそ、その流れを変えないといけない重要性が分かっていた。総合優勝には届かなかったものの、区間新記録での会心の走りは、復路優勝に繋がった。その気迫溢れる走りを他チームの選手から「人間じゃない」と言われるほど、多くの人の心を動かした。小野田の走りはチームメイトだけではなく、他チームや観戦する周囲の人たちにもまで影響をもたらしたのだ。

駅伝は走力だけの勝負ではない。



「駅伝で期待に応える走りがしたい」

～実業団駅伝 全戦歴～

年度	大会	区間	順位	タイム	1位との差
2019	ニューイヤー駅伝	1区	32位	36分14秒	1分37秒
2020	ニューイヤー駅伝	1区	19位	35分46秒	18秒
2020	中部実業団駅伝	7区	3位	35分10秒	18秒
2021	中部実業団駅伝	7区	2位	34分07秒	19秒
2022	中部実業団駅伝	1区	3位	35分27秒	25秒

走者のメンタル次第で状況は変わるし、変えられる。小野田のハートの強さがそれを物語っている。

力を出し切るための戦う準備

実業団にステージが移ってからでも駅伝での安定感はない。レースで実力を発揮する。その力が小野田の強さである。試合に向けて、何か特別なことをしているわけではない。意識していることはスタートラインに立つまでの準備だけだという。

「レースはスタートしたらあとは流れ。良い身体の状態を作っていたらなんとかなります。陸上を始めてから数えきれないほどレースを走ってきました。これまでの経験から、当日にこれぐらいの状態にできれば、しっかりと走れるという指標があります。大会に向けては、その状態に近づけることだけを意識して過ごしています」

レースは、スタートラインに立つまでが勝負。それまでにどれだけ準備できるか。「心と身体と道具の準備」佐藤監督も選手たちによく話す言葉だ。

小野田を含め、選手全員が良い状態でニューイヤー駅伝当日のスタートラインに立てるか。これからの仕上げが大切になってくる。

「駅伝は自分だけでなく、チームの勢いも大切です。本番に向けての準備は、秋シーズンから始まっています。僕自身ニューイヤー駅伝でのチーム目標達成に貢献するために、中発へ移籍してきました。これまでの経験を活かして、その責務を全うできるように頑張ります」

駅伝で勝つことを知る小野田が、チームを勝利へと導く。そんな未来に期待したい。

- Season's best performance -

年度	所属	5000m	10000m	ハーフマラソン
14	豊川高校	14'15"70	—	—
15	青山学院大学	14'15"83	—	1'04'57
16	青山学院大学	13'46"93	29'59"31	1'03'42"
17	青山学院大学	13'54"36	—	1'06'00"
18	青山学院大学	13'59"18	28'57"30	—
19	トヨタ紡織	14'33"39	29'17"19	1'01'46"
20	トヨタ紡織	14'02"60	28'17"56	1'02'14"
21	トヨタ紡織	13'51"13	28'44"46	1'02'17"
22	トヨタ紡織	13'59"08	28'25"13	—
23	トヨタ紡織	14'09"09	28'46"59	—
24	中央発條	14'23"33	—	—

※太文字は自己ベスト



スピード

持久力

プロ野球スピリッツカ

メンタル

安定感

駅伝力

- 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