



第96回箱根駅伝

# 創価大学

往路7位 復路9位 総合9位  
10時間58分17秒

## 獅子奮迅の力走で 悲願のシード権を獲得!

▲アンカーを務めた10区・嶋津は13年ぶりの区間新記録をたたき出し、大手町のゴールテープへ全身で飛び込むようにしてフィニッシュ。先天性の目の難病というハンディを乗り越える快進撃を見せた

▲序盤から先頭集団で快走を続けた1区の米満。ハイペースのレースが展開されるなか、鶴見中継所の300m手前で一気に仕掛け、トップで襷をつないだ

**3度目の箱根駅伝、予選会5位通過で本戦に臨んだ創価大学駅伝部は日本中をあとと言わせる大逆転劇で初のシード権を獲得。「やるじゃん、創価！」を見事に体現した。**

### 新体制1年目での快挙

第96回箱根駅伝で3年ぶり3度目の本戦に挑んだ創価大学は、総合9位で襷をつなぎ、創部以来の悲願であったシード権を獲得した。

初出場の第91回大会では総合20位と苦戦したが、翌2016年に強豪校から築館陽介や米満、ムソニ・マイルが入学し、チーム力がアップした。この年の予選会を3位で突破し、第93回大会に再び咲くと、総合12位と健闘。その原動力になったのが、米満とマイルだった。

躍進が続くかのように思えたが、第94回、第95回大会はいずれも予選会敗退と、チー

ムのモチベーションは下がっていった。

2019年2月に指導陣を一新。徹底してデータ分析をした榎木和貴監督は、「15km以降の失速」という課題を浮き彫りにし、「月間走行距離750km以上」との目標を打ち出した。

選手たちが劇的に変わり始めたのは夏を過ぎたころだった。9月28日の法政大競技会10000mでは15人が自己記録を更新。「負荷が大きい練習をクリアしてくれましたので、自信をもって予選会に送り出すことができました」(榎木監督)

10月26日の予選会で創価大学は序盤から攻めの走りを見せ、終始、力強いレースを展開。5位で通過を決めた。

本戦出場が決まっただけではチーム内の競争意識が高まり、11月には数々の記録が更新されていく。17日の日体大長距離競技会5000mで福田悠一が13分59秒86の自己新記録をマーク。30日の同競技会10000mでは原富慶季が28分49秒57、右田綺羅が28分52秒61と、予選会を走れなかった2人も急成長を遂げ、本戦エントリーを勝ち取った。

かつてない陣容が整った令和初の新春。1区・米満が区間賞の見事な走りでもチームを牽引すると、続く選手たちも夢の舞台で全力疾走。5区の主将・築館はチーム史上最高の7位で往路フィニッシュを果たす。

熾烈なシード権争いが展開された復路では、粘りの継走を繰り返すも、10区・嶋津雄大に襷がわたった時点ではシード圏外の11位。前を走る中央学院大との差は55秒だった。緊迫した状況で走り出した嶋津だったが、目を見張る爆走で順位を9位ま



で押し上げると、1時間8分40秒の区間新記録を樹立。チームは大逆転でシード権を獲得した。

強豪校がひしめく箱根駅伝の世界で「こ

こに創価あり」と全国に名を知らしめた創価大学駅伝部。新時代を迎え、彼らの目標は「出ること」から「戦うこと」へと前進した。

## 箱根を走れば、人生が変わる

この1年、走行距離にこだわって脚を鍛えてきた創価大学の選手たちにとって、10区間217.1kmと、突出した距離を走り抜く箱根駅伝は待ちに待った晴れ舞台である。

1区・米満は、先頭集団につくと20km地点で前を走る藤木宏太(國學院大)の背中に迫る。そして、ラスト300mで藤木を抜き去り、トップで2区のマイルへと襷をつないだ。2度目の箱根路となる2区の留学生・マイルは、持ち前のスピードで手堅くレースをまとめた。3区の出場ながら落ち着いた走りを見せ、4区・福田へ。順調にペースを上げる福田は区間4位の好走で早稲田大、明治大を抜き、7位まで順位を上げて主将・築館に襷を託す。自ら志願した5区の山の上り。に競技人生のすべてを懸けて挑んだ築館がゴールした瞬間、往路7位というチーム史上最高の記録が生まれた。

▼「ハラハラしましたが、最後まで諦めてはいませんでした。シード権を獲得できたのは、選手たちの努力の賜物であり、皆さまの心からの応援に支えられたおかげです。もっと強いチームを目指し、精進していきます」と、支援者を前に感謝を述べる榎木監督(1月3日 大手町)

▶1年生ながら6区を任せられ、チームの期待に応えた葛西(右)。7区の右田も懸命に襷をつないだ



◀第95回大会に関東学生連合のメンバーとして出場した鈴木(右)。今回は8区でシード権争いを繰り広げたが、10位の中央学院大とは7秒差で9区・石津に襷を託した



▲第93回大会同様、「花の2区」を力走するマイル。ペース配分に苦戦したが、大学生最速(10000m27分38秒06)の記録保持者らしい安定した走りでも勝利に貢献した



▲「1区の米満さんの走りを見ていてワクワクしていました」と語る4区の福田(左)は平塚中継所で3区の出場ながら落ち着いた走りを見せ、4区にシード権を獲得し、1時間3分16秒の記録をたたき出した



▲山の頂上付近の風の強さや坂道の厳しさは想像を絶するものだったが、最初で最後の箱根駅伝を完走。シード圏内の往路7位で芦ノ湖のゴールテープを切った5区の出場主将

# やるじゃん、創価 強さの秘訣 徹底解剖！

## 縦割り班の充実で強まる団結の力

2019年春。新入生が入寮し、新チームが始動したころ、築館主将の提案により、新たな取り組みが始まった。5～6人単位のグループによる「縦割り班」の結成である。

リーダー（4年生）を中心に、学年の枠を取り払った少人数の班でまとまり、練習や寮生活を通して日常的に励まし合うので、横のつながりだけでなく、縦の結束を強めながら、切磋琢磨することができる。「選手の自主性が育まれ、だんだんと実力が増してきました」（榎木監督）

## 継続は力なり！ 月間走行距離750km以上

箱根駅伝は全区間ともに20km以上の長丁場だ。そのため長い距離への対応が必要不可欠だと考えた榎木監督は、「月間走行距離750km以上」との目標を打ち出し、練習メニューを一人ひとりに示した。

「練習メニューには説得力があり、選手の意欲が高まりました。チームに『変わらない』と自覚が生まれました」（久保田満コーチ）

日々のトレーニングで全選手が装着しているのは、GPSランニングウォッチ。タイムだけでなく、心拍数や運動強度の目安がわかる。これをアプリでグループ登録し、データを共有するなど、お互いに刺激を与えるアイテムとして活用している。

月間走行距離がランキングとして出るため、それぞれゲーム感覚で競い合うなどしながら、8月には20人以上が月間750kmを突破。1000kmを超えた選手も5人いた。一人ひとりが確実に距離を踏んでいること



▲長距離の基本である脚づくりを意識したトレーニングを継続。個人で距離を踏むと同時に集団走も取り入れ、練習の質を上げている

が実感できるようになったころ、選手たちの脚が変わってきた。ただ走るだけではなく、体幹トレーニングなども取り入れた成果がボディにも表れてきたのだ。

「筋肉がついて余分なものがなくなり、血管が浮き出てきました。選手を後ろから見ると背中が筋肉がついてきている。夏合宿でグッと変わった印象です」（榎木監督）

## 監督の声がけで選手たちが奮起

榎木監督は、日本長距離界の「センターライン」を走ってきた。中学時代から全国クラスの選手として活躍し、宮崎の名門・小林高校へ。大学時代は箱根駅伝で4年連続の区間賞を獲得し、3年時には中央大学の32年ぶり14回目の総合優勝に貢献した。

その後も、旭化成の選手や社会人チームの指導者として手腕を発揮してきた。

その榎木監督が重視しているのがコミュニケーションだ。「課題は何か」「どうすれば改善できるか」と、学生が自ら考え、判断する習慣を身につけられるよう、意識した。また、常に本番を想定した練習でプラスの声かけをして能力を引き出した。

「練習とレースを結びつけることが私の役目です。レースで証明されることが一番の自信になります。学生はまだまだ伸びしろがありますから、箱根で終わりじゃなくて、世界で戦えるような選手を目指してもらいたいと思っています」

榎木監督とともに創価大学駅伝部はますます羽ばたいていきそうだ。



▲夏になると長野、新潟、北海道、岐阜などで合宿を実施。集中的に走り込むことでモチベーションを高めるほか、筋力や体幹トレーニングなど鍛錬と調整も同時に行う



▲アスリートにとって食は命。寮の食堂で提供される朝晩の食事や試合当日の「勝負メシ」のメニューなどは、管理栄養士のサポートを受け、チーム全体の勝利に向けた体調管理や栄養バランスが考慮されている



▲キャンパス内にある陸上競技場の周囲には1周500mのクロスカントリーコースがあり、駅伝部だけではなく、陸上競技部の短距離メンバーも利用している



▲大学周辺の高低差30mという起伏に富んだ地形は、普通に走っているだけでも筋力トレーニングに効果があり、居ながらにして山上リコースの試走ができる好環境

## 太陽の丘 白馬合宿所



▲寮のエンタランスにはユニフォームと襷が飾られている。赤は熱い情熱、青は冷静な判断力、黄は栄光を意味し、赤と青のストライプ柄の襷はチームのシンボルカラー。大学名は金の刺繍で表記されている



▲寮内にあるトレーニング室には、全身を鍛えるためのバランスボールやダンベル、ランニングマシンといったさまざまな器具があり、各自が自主的に動いている



▲駅伝部のメンバーが日常生活を送っている寮は、太陽の丘にある白馬合宿所。坂の途中にあるため、通学途中にも身体を鍛えることができる



▲走行距離や心拍数、運動強度などを計測することができるGPSランニングウォッチ「ガーミン」(左)。選手全員がアプリでグループ登録し、データを共有することで刺激し合っている



▲朝晩、利用する寮の食堂。多くの選手は大学の学生食堂で昼食を食べるため、脂質が多い食事に偏りがち。そこで、寮ではカロリーコントロールや栄養バランスに気を配り、管理栄養士の助言も参考にしている



▲1部屋に2人の快適な寮生活ではプライバシーを確保するために個人のスペースをカーテンで仕切れるようになっている。窓が大きく採光性が高いので明るく広々している



創価大学理事長  
田代康則

駅伝部が新体制になり、榎木監督のもと、いまだかつてない距離を走り込んで臨んだ令和最初の箱根駅伝。力強い団結の走りでの念願のシード権獲得を果たし、明年の創価大学創立50周年に向けて、晴れやかなスタートを切ることができました。

最後まで諦めることなく、力いっぱい走り抜いた選手の姿は、在学生のみならず、卒業生や保護者の皆さん、そして国内外の多くの方々に勇気と感動を与えています。

箱根駅伝シード権連続獲得、また出雲駅伝、全日本大学駅伝という三大駅伝出場を目指して、さらに飛躍を続ける駅伝部の成長と活躍に期待しています。

## 創価大学駅伝部カレンダープレゼント

初めてのシード権獲得を記念して「2020獅子奮迅カレンダー」を読者30名に進呈します(先着順)。郵便番号、住所、氏名、電話番号を明記の上、下記までメールでお申込みください。

soka.ekiden@gmail.com

