



新連載  
キャプテン

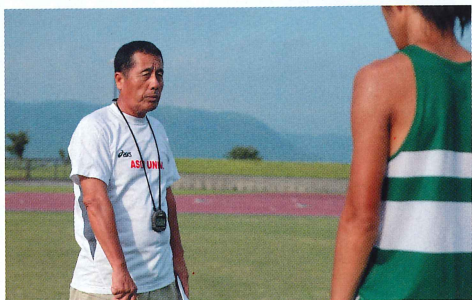
# Cap

captain

箱根駅伝連覇に挑む  
亜細亜大学陸上競技部の夏合宿

## 走った距離は どこにも負けない

エース不在、スター選手不在の雑草軍団が  
名将・岡田正裕監督の指揮のもと  
箱根駅伝で初優勝を飾ってから9カ月  
「距離が長くなればなるほど強い」と呼ばれる亜細亜大学の  
土台作りとなっているという阿蘇合宿の1日を追った





8月24日 5:30AM 朝練習

今朝のメニューは

1周3kmのクロカンコースを8周する24km走

チームメイトは

仲間でもありライバルでもある

集団から遅れるわけにはいかない



前回の箱根駅伝では、ブレーキを起すチームが続出するなか、堅実なレース運びを展開し、初優勝を飾った亜細亜大学。高校時代に全国区で活躍した選手は皆無という雑草軍団の特徴は「距離が長くなるほど強い」ということ。その土台作りとなっているという阿蘇合宿を訪れ、強さの秘密を探った。

### クロカンコースでの徹底した走り込み

岡田監督が亜細亜大学の監督に就任して以来恒例となっている阿蘇合宿（熊本県）。今年は8月7日から28日までの3週間に渡って行われた。北海道や東北などで合宿を張る大学が多いなか、九州を合宿地に選ぶ理由は、クロカン、トラック、ロードと練習環境に恵まれているだけでなく、年による気温の差が少ないこと。

「北海道は冷夏や猛暑の年もあり、チームの仕上がりが把握しにくいのです。その点、阿蘇は少し暑いですが、毎年気温がそれほど変わらないのがメリットです」と岡田監督。

ここでは、スピード練習は皆無だが、30km前後の距離を踏むポイント練習が毎日のように続くため、真綿で首を絞めつけられるようなキツさが伴う。「阿蘇には陸上の合宿では2度と来たくないです」と4年生の吉田亮太君。その一方で「練習量なら絶対に負けな」という自信があります。レースでも15kmを過ぎたあたりから他校の選手を抜かすことが多いので、ここでの走り込みはかなり効いているんだと思いま

す」と選手にとっては自信の源にもなっている。

この阿蘇合宿に参加できるのは60人以上いる部員のうち上位24人。5カ月後に迫った箱根駅伝のメンバー入りをかけた最初の関門でもあるため、チーム内では6月あたりから阿蘇合宿に選ばれるための競争が始まるという。今年の上級生に力のある選手が多く、1年生でこの合宿に選ばれたのはわずか3人。そのうちの1人、岡部真也君は「練習はキツイですが、充実した毎日を通っています」と活き活きとした表情で語る。亜細亜大学の陸上部員にとって、この合宿に選ばれることが1つのステータスになっているのだ。

### 徹底して駅伝にこだわる

取材に訪れた8月24日の朝練習のメニューは3kmのクロカンコースを8周する24km走。設定ペースは1km4分を少し超えるぐらいと、あまりスピードは上げない予定だったが、この遅いペースが我慢できずに残り2周で集団から飛び出した選手がいた。ゴール後、岡田監督はすかさずこの選手を呼んだ。

「スタート前から最後の2周を上げるつもりだったのなら問題ないし、積極性を持つことはとても大事だ。でも、走っているうちに何となく調子が上がってきて、気分で飛ばすのは許さない。駅伝という競技では冒険は絶対に禁止。余裕があっても、指示したスパイト地点までは我慢して走らなくては





練習は礼に始まり礼で終わる



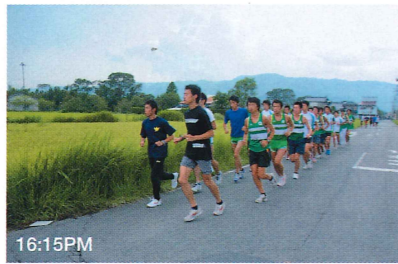
練習後は温泉につかって疲労回復



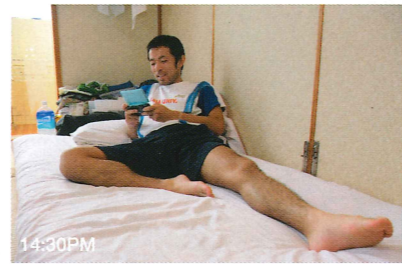
男子マネージャーの依田章宏君は監督の右腕として練習メニューの管理などを担当



設定ペースが各自に任せられたときの方がペースが上がる人が多いそう。チーム内の争いは熾烈だ



練習場所までのジョグは二列縦隊で行い、一般車両の邪魔にならないように配慮している



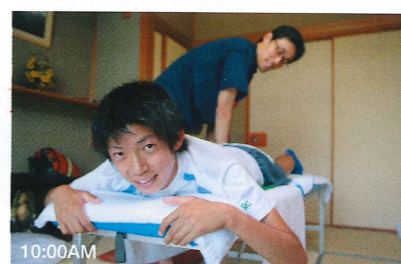
練習の合間は、昼寝をしたり、テレビを見たりゲームをしたりリラックスして過ごす



練習直後にスイカを食べて水分補給を行うのが亜細亜大学の夏合宿の伝統



前回の箱根駅伝優勝のビデオを見てモチベーションを高める



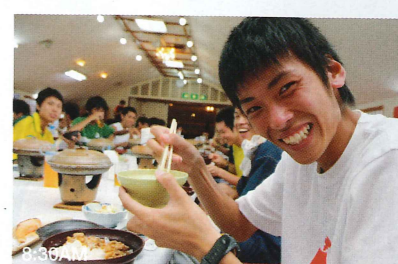
岡田監督の長男の紀之さんが、チームトレーナーとして合宿の全期間に帯同



阿蘇の日の出とともに練習が始まる



朝の阿蘇高原の気温は20℃前後と走りやすい



早朝練習後の朝食はごはん、みそ汁、納豆、卵の典型的な和食

### 亜細亜大学陸上部の1日 (8月24日)

- 5時30分
  - 朝練習 24km走 3kmクロコランコース×8周
- 8時30分
  - 朝食 ごはん、みそ汁、卵、納豆、鮭、サラダ、のり、牛乳
  - 自由時間 温泉に入ったり、マッサージを受けるなど自由。下級生は洗濯などの仕事がある
- 11時00分
  - 勉強会 前回、優勝した時の箱根駅伝をビデオ観戦。「また優勝したい」という気持ちを高めるのが狙い
- 12時30分
  - 昼食 ごはん、ハンバーグ、サラダ
  - 自由時間 部員の8割が午後の練習に備えて昼寝
- 16時00分
  - 午後練習 10000mペース走+流し3本 ペースは各自任せてトラックで行う
- 19時00分
  - 夕食 すきやき、ごはん
  - 自由時間 入浴、マッサージのほか、コンビニに行ったり、テレビを見て過ごす
- 22時30分
  - 消灯

誰かがエースになれる  
総合力が強み

午後は宿舎から4km離れた場所にある競技場までアップを兼ねて走っている、1万mのペース走。体調と相談して各自で行うという設定だったが、次第にペースはビルドアップし、最後は1km3分10秒を切る選手も。帰日もダウんで宿舎まで走って帰り、1日の走行距離は約42km。これだけ走っても、合宿中の1日の練習量としては、やや少ないくらい。

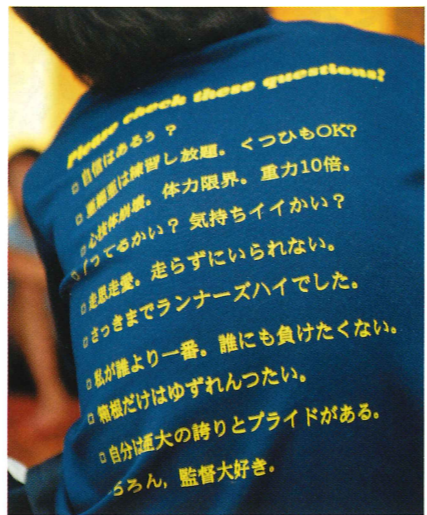
ここまで、故障での途中離脱はわずかに1名と順調にトレーニングを消化できていることもあり、1日の練習が終ると監督も選手も笑顔が絶えず、チームのムードは明るい。

多く、自分は駅伝、見るならサッカーのこと。ちなみに、荷物になるという理由から、パソコンを持ち込んでインターネットで気分転換している部員はごく少数だったのは意外な感も。

キャプテンの岡田晃君は、「昨年より質も量も少し高いレベルのトレーニングが積んでいるので、みんな手応えを感じています。うちのチームはエースはいませんが、裏を返せば誰でもエースになれるということ。持味は総合力です。次の箱根は前回優勝校として出場することになりますが、2連覇に挑戦できるのはうちのチームだけ。大会には挑戦者のつもりで臨みます」

阿蘇の大地で深めた自信を胸に、亜細亜大学は今年も雑草魂で箱根に挑む。

走りに対する気持ちなど、ユニークなチェック項目をバックプリントした亜細亜大学陸上部オリジナルシャツ



練習中は常に真剣な表情だが、それ以外の時間は普通の大学生と何ら変わらない。練習時以外のウエアはサッカーのレプリカユニフォームという選手

そのムードメーカーと呼ばれた3年生の矢木澤宏昭君は「とにかく走ってばかりですから、花火大会でのカップルの映像なんか見ると寂しくなります。でも、この合宿が終わると、少しだけフリー期間(故郷に帰るなど、全体での練習は行わない期間)が貰えるんです。今はそれが楽しみです。と言っても彼女がいないのでデートもできませんが(笑)。彼女募集中って書いておいてくださいよ!」

練習中は常に真剣な表情だが、それ以外の時間は普通の大学生と何ら変わらない。練習時以外のウエアはサッカーのレプリカユニフォームという選手



今回の合宿には喜多秀喜監督率いる流通経済大学も参加し、同じ練習メニューを実施

Cap captain

「合宿後半になってくると、みんな疲れているのでだんだんチームの空気が重たくなってくるんです。去年は4年生がムードメーカーでしたが、今年は3年生にバカキャラというか(笑)、とにかく元気なメンバーが多くて、合宿後半でもチームに活気があるんです」と4年生の若井清照君。

「トレーニングの合間は、食事の時間を除き、ほとんどが自由時間。ミーティングもあまり行わない。選手の大部分が、旅館で昼寝をしたり、ゲームやテレビを見てくつろいでいる。」

監督の指示よりも速く走って注意を受ける。亜細亜大学の徹底した駅伝へのこだわりを垣間見た瞬間だった。

練習が終われば  
誰もが普通の大学生

トレーニングの合間は、食事の時間を除き、ほとんどが自由時間。ミーティングもあまり行わない。選手の大部分が、旅館で昼寝をしたり、ゲームやテレビを見てくつろいでいる。

「優勝校のキャプテンということで、最初は戸惑うことも多かったですが、みんながきつく感じる練習のときなどに先頭を引っ張ることでチームをまとめていきたいと思っています。卒業後は地元の信用金庫に就職するため、陸上に打ち込めるのは残り5カ月ですが、その分、悔いが残らないよう完全燃焼します。もちろん目標は箱根駅伝連覇です」

高校時代はバスケット部に所属  
● 岡田晃 ● キャプテン

前回優勝校というプレッシャーと闘いながら、亜細亜大学を引っ張る岡田キャプテンは、なんと高校時代はバスケット部に所属。インターハイや全国高校駅伝で活躍した選手がいないことから「雑草軍団」とも呼ばれる亜細亜大学だが、それを象徴するようなプロフィールの持ち主。しかし、大学入学後に着実に力をつけ、ハーフマラソンのベストタイムは1時間2分52秒と学生トップクラスの選手に成長した。

