

EKIDEN



■ スローガン

Sports Evolution

—スポーツは、ここから進化する。—

進化の主役はスポーツを「する」人のみならず、「観る」人、「支える」人といった、本学のスポーツを愛するすべての人々です。

大学スポーツの進化をめざす 帝京大学スポーツ局

帝京大学スポーツ局
局長

岩出 雅之



1. スポーツ振興
本学運動部・運動部学生への支援として、スポーツガバナンスの構築・強化、安全・安心なスポーツ環境の整備、学業との両立・デュアルキャリア形成支援等々、学生がスポーツに専念できる環境を整備する。また、運動部やサポーターなどのス

一方近年、社会の変化の中で、大学スポーツにおいても、ガバナンス構築、学業との両立や将来を見据えたデュアルキャリア支援、安全安心なスポーツ環境づくり、スポーツインテグリティ（高潔性）、さらには大学スポーツを通じた社会貢献の必要性が高まっています。

このような背景の下、昨年4月、帝京大学スポーツ局が新たに設置されました。これまで、本学運動部の実態把握、課題や要望を踏まえた改善策の検討などに取り組んでいるところです。

帝京大学は、輝かしい実績を誇る強化クラブをはじめとし、一般クラブ、スポーツ医科学センター、スポーツ医療学科などスポーツに関する学術研究・教育、医学的サポート体制や施設設備など、豊富な人的、物的、知的スポーツ資源を有しています。

2. 学術研究
スポーツ医科学をはじめ、スポーツに関する研究、スポーツを支える研究を推進し、成果を広く学内外に提供するとともに、スポーツに関する教育の充実を図る。

スポーツ局の「Sports Evolution」は、ここから進化する。「観る」人、「支える」人、本学スポーツを愛するすべての人々です。

3. 学外連携・社会貢献
大学スポーツ関係団体、民間企業、自治体等学外の組織との積極的な連携に努め、本学スポーツ資源の提供や学生の社会貢献に努める。

スポーツコミュニケーションの構築・連携を強化し、スポーツを通じた活動や交流経験を基に社会の発展に寄与する人材を輩出する。

帝京スポーツサポーターの会

2022年度より発足した帝京スポーツサポーターの会は、本学のスポーツを「観る」「支える」ことに関心を有し趣旨に賛同する本学の教職員、学生、卒業生等が会員となり、スポーツ局と連携し本学スポーツに係る諸活動を支援し、スポーツ振興を図ることを目的としています。

同会には活動内容に応じ、①パブリシティ、②イベント、③メディカル・ハイパフォーマンス、④マーケティングの4つのチームが置かれており、それぞれ会員募集活動や情報発信、強化運動部の応援イベントや学生トレーナー勉強会等の事業に取り組んでいます。この会が、スポーツを通して、多くの帝京大生が「つながる」一助となり、本学スポーツの振興につながるよう活動を進めています。一緒に帝京大学のスポーツを盛り上げてくれる学生や教職員、ファンの方を募集します。



帝京大学 スポーツ局

帝京大学は2022年4月1日に、学長直下の新たな組織として「帝京大学スポーツ局」を創設しました。初代局長には、本学教員およびラグビー部監督として豊富な知識・経験を有するスポーツ医科学センター教授・岩出雅之が就任。帝京大学スポーツ局では本学のスポーツ資源を最大限に活用し、本学スポーツの振興およびスポーツブランドの確立・強化を図るとともに、広くスポーツが社会の発展に寄与することをめざします。



挑戦と 失敗を、 奨励する

失敗を恐れることなく、挑戦しよう。

失敗は、そこで諦めるから“失敗”なのだ。

諦めない限り、失敗で終わることはない。

最後まで諦めることなく、挑戦を続けよう。

それがいつの日か、成功につながるのだから——。

TEIKYO UNIV.
SPORTS OFFICIAL
YEARBOOK 2023

EKIDEN

INTERVIEW

帝京大学駅伝競走部 監督

中野 孝行

可能性は無限大

「世界一、諦めの悪いチーム」を標榜。発展途上の選手を育て上げ、チームを16年連続で箱根駅伝に導いた中野監督。監督就任19年目を迎えた今季、チームの状況と指導にける思いを聞いた。

取材・文：菅原風花、撮影：志賀由佳



再現性を高めて自信をつける

昨季の戦績は出雲駅伝11位、箱根駅伝総合13位に終わり、後者は5年連続で獲得していたシード権を失った。全日本大学駅伝に至っては予選会を突破できず、出場はかなわなかった。「昨季の四年生は強かった先輩に頼っていたところがありました。レース直前の調整は悪くなかったですが、自信が足りなかった」と中野監督は振り返る。帝京大学は昨季、大学三大駅伝のシード権を確保できなかったため、今季は予選会からの挑

戦になる。この現状に、中野監督は「うちはまだ、駅伝競走部ではない」と手厳しい。「大学三大駅伝の出場権を持たない今、帝京大学は駅伝をめざしているチームに過ぎません。まずは全日本大学駅伝の出場権を手にして、駅伝チームとして堂々と名乗りを上げたい。そして、箱根駅伝の予選会をトップで通過する。結果としてそうなるのではなく、高い目標を持って必死に努力して、狙った通りの結果を出すという経験を選手にさせたい。再現性を高めることで、自信はついてくるからです」

今季は西脇翔太が主将を務める。昨季の箱根駅伝では華の2区を任されるも、区間17位と力を出し切れなかったが、今季は好調。5月の関東インカレ1万mで他校のエース格と伍する活躍を見せた西脇を、中野監督は「メンバーに背中を見せ、行動で示すようになるなど、主将の覚悟を感じる」と評する。「三年生の小林大晟や山中博生も好調で、一年生にも勢いのある選手が入ってきた。練習ではラストで一年生が仕掛けて四年生が意地を見せるなど、今はチームの雰囲気がとても良いです。チーム力をさらに強化するためには、一人ひとりが今よりもレベルを上げていく必要があります。小さな一歩の積み重ねが大

きな結果につながるのですが、そのことに一喜一憂せずに高みをめざそうと選手には伝えています」

選手自身で考えることが重要

中野監督の指導のモットーは、選手自身で考えさせること。「失敗してもいいから、自分で考えて行動することが成長には不可欠」と語る。「失敗をそのままにするのではなく、どうしたらできるようになるのかを考えて、次に生かす。選手にはその経験を、社会人になる前に積んでもらいたい。私やトレーナーが何でも決めて、手取り足取り面倒を見ることの方が簡単なのですが、あえて選手に任せて見守ることに努めています」

中野監督は選手をつぶさに観察し、ここぞというところで声を掛け、鼓舞する。そのタイミングの妙は、19年におよぶ帝京大学での指導経験がものをいう。「どんなに小さなことでも、その選手が必死に努力した結果、できるようになったことには私も感動するし、褒め称えます。しかし、できて当然だと感じたときに褒めることはありません。もっと上をめざせると思うからです」

今季のチーム目標は「全日本大

学駅伝と箱根駅伝に出場して、シード権を獲得すること(※)」。中野監督は「目標は選手が立てるもの。彼らに秘められた無限大の可能性を妨げる怖れがあるから、私が立てることはない」という。「私が目標順位を決めてしまうと、選手がそこを超えるのは難しくなります。このチームならこれくらいだろうと、私が限界を決めるようなことはしたくないし、選手の可能性はこれから、まだまだ大きくなると本気で信じています。あとは選手自身が、目標に向かって自ら動くしかない。私はその背中を押すだけです」

箱根をめざす日々を人生の糧に

帝京大学をめざす高校生に対しては、「自分で自分の可能性を切り拓く気概を持ってほしい」という。「楽な道と苦しい道、自身が成長するためであれば迷わず後者を選ぶような、我慢強い高校生、強い意志のある高校生を歓迎します。可能性を切り拓くのは私ではなく、あくまで選手自身です。私の役目は、選手が切磋琢磨して育つ環境を整えること。自らの手で、価値ある4年間にしてほしいです」

昨年の世界陸上にマラソンで出場し、今年10月に開催されるMGC出場権を持つコニカミノ



ルタの星岳、同じくMGC出場権を持つスバルの小山司、トヨタ自動車の畔上和弥ら、卒業後も競技を続けるOBの活躍が目覚ましい。一方、中野監督は「OBには陸上競技はもちろん、それ以外の世界でも力を発揮してほしい。さまざまな業界でOBが活躍している姿を見るのは嬉しい」と目を細める。「社会に出て、『こうして君はこんなに頑張ることができんだ?』と聞かれたら、『学生時代に箱根駅伝をめざして、必死に努力してきたからです』と即答できるように、帝京大学で過ごす4年間でなってもらいたい。『世界一、諦めの悪いチーム』で箱根をめざす経験は、その後の人生の糧になるはずですよ」

※6月17日に行われた全日本大学駅伝の関東地区選考会で、帝京大学は6位に入り、11月5日に行われる本戦への出場が決定した。



「飛躍の年」にまさかの苦戦

今季、駅伝競走部の主将を務めるのは四年の西脇翔太だ。「僕にそれほど主将の資質があるとは思っていません」と謙遜するが、小学生のころからチームの先頭に立つ役割を担うことが多く、帝京大学に入学してからも二年時から学年リーダーを務めてきた。「帝京大学で成長できたと思うところは、他人を気遣い、仲間とひとつの目標に向かっていく姿勢だと思います」

そう話す西脇が、最上級生になって主将に選出されたのは必然だったといえる。

「星岳さん（二カミノルタ）ら歴代主将の姿を見てきたので、『次は僕がやってやる』と思っていました。チームを良い方向に導きたいです」

主将としての決意を固める西脇だが、長距離選手としては異色のキャリアを持つ。西脇は小学二年から中学二年生までヒップホップダンスに取り組んでおり、そのための体力づくりとして走り始めると、「数字で成長が分かる長距離が本当に楽しくて仕方なかった」と、走ることはまっていた。そして、高校（名経大高蔵高・愛知）から本格的に陸上競技を始め、箱根駅伝を走るために帝京大学に入学した。

1年目は、後に世界選手権オレ

ゴン大会でマラソン日本代表となる星と、合宿所で相部屋となって生活を共にし、競技面でもプライベートでも、憧れの先輩がお手本となった。この年は駅伝では出番がなかったものの、夏合宿や箱根駅伝前の大島合宿などでAチームに選出され、ハイレベルな練習環境に身を置いた。

二年生になると主力に成長し、大学三大駅伝すべてに出場。箱根駅伝ではアンカーを担い、シード権争いをしていったチームの順位を押し上げた。箱根駅伝後の日本学生ハーフマラソンでも好走し、三年生となった昨季はさらなる飛躍が期待されていた。しかし、思わぬ苦戦を強いられた。「個人としても、チームとしても、凄く苦しい1年でした。手を抜いた日は1日もなかったのですが、それでも結果を残せなかった。これまで先輩方が築き上げてきたものに、僕たちはあぐらをかいていたのかもしれない」

箱根路を真っ赤に染める

16年連続で箱根駅伝に出場している帝京大学は、駅伝強豪校としての地位を確固たるものにしたつづけたが、昨季は5年間守り続けてきた箱根駅伝のシード権を逃すなど、近年稀に見る不振だった。「昨季の箱根駅伝は経験者が少なかったこともあって、僕

INTERVIEW

主将の決意

西脇翔太

二年時に大学三大駅伝をすべて出走。飛躍の年になるはずの昨季、箱根駅伝で華の2区を任されるも、期待に応えることはできなかった。主将として、再出発を図るチームをけん引する西脇翔太（四年）に、最終学年にかける思いを聞いた。

取材・文：和田悟志、撮影：川本聖哉

が頑張らない」と気負い過ぎてしまった」と西脇が振り返るように、大舞台で力を発揮することができなかった。

「今年は修羅場を経験した選手がたくさん残っていて、このままではダメだという思いを持っていきます。それはプラスに捉えていいと思います」

不本意だった昨季を糧に再出発を誓う今季、主将となった西脇には主力選手として結果を残しつつ、チームを率いていくことが求められる。西脇の責任感の強さゆえに、昨季の反省点でもある気負いが大きくなってしまいうのではないかと懸念したが、意外にも「今は肩の力を抜いてやれています」という答えが返ってきた。

「僕は最初から仲間に頼るつもりでいて、それをみんなに伝えたくて、『頼ってほしい』と言ってくれました。副主将の日高（拓夢）も、僕やチームメイトのことをよく見ていて、ちよっとした変化があったら声を掛けてくれます。頼れる仲間が多いので、大分リラックスできています。今のところ、主将になったことで負担に感じることはほとんどありません」

最終学年となる今季は春先から好調だ。5月の関東インカレでは1万mに出場し、他校のエアス格に競り勝って組1着でフィニッシュ（総合16位）。28分38秒の自己ベストをマークした。西

脇が憧れた星のように、名実共に大黒柱としてチームをけん引している。

「長距離走は泥臭さが大事。暑い中でも練習を積んで、本当に苦しい経験をした選手だけが勝つことができると思います。それは先輩方が築き上げてきた帝京大学のスタイルで、絶対に崩してはいけないと考えています」

西脇自身も、「世界一、諦め悪く」を標榜するチームも、泥臭く走り込んで、ひと回り成長した姿を駅伝シーズンに披露するつもりだ。「箱根駅伝のシード権を必ず取り戻し、2年後、3年後、さらにその先を見据えて、帝京大が強豪校として名を馳せるためのリストアートの年にしたいです」

「僕たちは今季、駅伝競走部なのに駅伝の出場権をひとつも持っていない、真っ白な状態から始まりました。帝京大学は職人気質の選手が集まるチームで、ロードに強い選手もいれば、3千m障害や5千mなどのトラック種目に強い選手もいます。スタートが真っ白な状態だからこそ、僕らなりにいろんな色を塗り重ねていって、1月2日、3日はチームとして真っ赤に染まって、箱根駅伝に挑みたいと考えています」

再び強豪校へと駆け上がるために、西脇が率いる帝京大学が一際鮮やかなファイヤーレッドで、新春の箱根路を彩る。

主力選手座談会

昨季は出雲駅伝11位、箱根駅伝13位と、不本意な成績で終わった。捲土重来を期すチームをけん引する3選手が、今季にかける思いを語った。

取材・文：和田悟志、撮影：川本聖哉

山中博生 × 日高拓夢 × 小林大晟



左から山中(三年)、副主将の日高(四年)、小林(三年)

昨年度の悔しさを糧に

——まずは昨年度を振り返ってください。

日高 昨年度は前半に出遅れてしまい、夏の選抜合宿はメンパーから外されてしまいました。でも、それが悔しくて、自分の中で火がつき、10月に1万mで自己ベストを更新できて、箱根駅伝のメンパーに入ることができました。

山中 僕も昨年度は夏まで故障が続いて走れないことが多かった。夏合宿からはしっかり練習を積むことができたので、その勢いのまま、出雲駅伝と箱根駅伝を走ることができました。

小林 僕も前半戦はなかなか調子が上がってこなくて、大きなけがもしてしまいました。それで、「しっかりやる」と気持ち切り替えることができ、秋には1年ぶりに自己ベストも出せました。大きな目標だった箱根駅伝を走れた

ことは大きな経験になりましたが、練習の「貯め」がなかったことが箱根の結果に出てしまいました。

日高 箱根ではアンカークの僕がたすきを受けたときにはシード権が難しい状況で、中野監督からは「自分の走りしよう」と指示を受けました。高校時代からアンカーを任されることが多かったのですが、これまでの駅伝で最も悔しいゴールになりました。ゴールの瞬間、これまでシード権をつないでくれた多くの先輩方が頭に浮かんでいました。

山中 入学したときは、橋本(尚斗)さん、遠藤(大地)さんといった強い先輩がいたこともあって、秋、冬には駅伝に出場できることが当然だと考えていました。

小林 でも、箱根のシード権は当たり前にあるものではないし、駅伝で結果を出すことも簡単ではない。5年連続でシード権を確保していた先輩方のすごさを痛感しています。今年度は絶対にシード権を取り返さないといいけない。それは僕もみんなも思っていること。その気持ちを力に変えて、また連続してシード権を獲得し、もう一度「強い帝京」を作っていきたい。今季はそのための第一



第99回箱根駅伝で3区を走った小林(三年)

歩となる年にしたいです。

山中 もう一回立て直すには、ここにいる3選手がチームの核になっていかなければなりません。

日高 僕は箱根を走って、主力としての自覚が芽生えたので、副主将に立候補しました。その意気込みが空回りしたこともありましたが、これからレースで結果を出して巻き返していきたいと思います。箱根ではエース区間の2区や3区などという気持ちがあります。

小林 僕も箱根の2区や3区などで、他校の主力と勝負していくイメージを常に持っています。

自主性で強くなる

——現在のチーム状況は？

小林 新チームになって、3月の日本学生ハーフマラソンでまずまずの結果を残せて、チーム状況も良い感じになっていきました。箱根を終えて最初の大きな試合でしたし、大事なポイントだった

と思います。

日高 僕は応援する側だったけど、小林や山中がしっかり走ってくれて頼もしく感じました。その流れで4月の日体大競技会でもうまく走れた選手が多かった。みんな、昨年度だったらできなかったような強度の高い練習ができているし、その練習についていけるメンパーも増えていきます。昨年度よりも強いチームになってきているのを実感しています。中野監督も手応えを感じているんじゃないかな。

山中 今年に入って短いスパンで目標を立てて、細かく達成状況を見ていくという取り組みをしています。みんな結構、目標を達成できているし、そういった成功体験を重ねることで、チームは良い雰囲気になってきたんだと思います。

小林 三年になり大学生活も折り返し。練習にも慣れて余裕ができてきた分、プラスアルファでできることも増えました。メリハリをしっかり考えて取り組んでいます。

日高 高校までは出された練習をやっていたら、勝手に速くなっていきましたが、大学では自分で「強くなる」という意識が大事。今は向上心も芽生え、他大学のエース

と戦いたいという気持ちがあります。僕のようにそこまで強くなかった選手でも、帝京大学で練習をしっかりと積めば、強い選手と戦えるということ、地元・大分の人たちに伝えたいです。

小林 大学では自分で考えて練習ができるし、そうしなければなりません。目標とする試合から逆算して練習に取り組むことで、自主性が身に付いてきたと感じています。僕は卒業後も競技を続けていきたいので、帝京大学で身に付けた自主性はこの先も生きてくると思っています。

山中 大学二年生までは課された練習をこなすことで精一杯でした。でも、強くなるには、求められること以上のことをやる必要があると感じるようになりました。場面場面で体調などと向き合いながら、今の自分に何が必要かを考える力が付いてきているのを実感しています。



第99回箱根駅伝、9区・末次海斗と10区・日高(共に四年)の中継



第99回箱根駅伝で8区を走った山中(三年)

ROAD TO HAKONE

選手を支える裏方たち

主務

若月 渉太 (四年)

マネージャー

柴田 健佑 (三年) 曾田 透真 (二年)
井下 侃 (二年)

チームの一員として選手を支え、共に戦うのが主務の若月を中心としたマネージャーだ。今季のチーム目標と、その達成のために彼らができるところを語り合った。

取材・文：笹原風花、撮影：志賀由佳



左から曾田、井下 (共に二年)、若月 (四年)、柴田 (三年)

NEW FACE

次代を担う選手たち

楠岡 由浩
大西 柗太郎
原 悠太 (共に一年)

今季は高校時代に実績を残した選手が入部し、チームに良い刺激を与えている。一年生を代表する3選手が、初年度にかける思いを語った。

取材・文：笹原風花、撮影：川本聖哉



左から原、大西、楠岡 (共に一年)

選手に寄り添う中野監督の指導

—— 帝京大学に進学した理由を教えてください。

楠岡 三年生の品川慧さんが高校(慶誠高)の先輩で、高校一年生のころから帝京大学のことは頭にありました。進学に際していくつかの大学の練習に参加したのですが、帝京大学は練習時も練習外も先輩が積極的に声を掛けてくれて、チームの雰囲気も良かったです。さらに、練習の自由度が高く、自分で考えて練習内容を決められるというのも、決め手のひとつになりました。

大西 大学を決めるうえで大事にしたのが、監督の人柄です。メンタルの浮き沈みが激しいのが弱点の僕にとって、選手の心に寄り添ってくれる中野監督の指導は惹かれました。僕は箱根駅伝に出場して、大学で競技人生を終える決めていたので、4年間で自分が成長できる環境かどうかも重視しました。努力して伸びるタイプの僕には、育成に強い帝京大学の練習環境が合うと思い、進学を決めました。

原 高校三年生のときに帝京大学の夏合宿に参加したのですが、先輩方が毎回の練習にしっかりと向き合う姿や、普段の生活面での意識の高さを見て、僕もこんな風になりたいと思いました。実際、夏合宿参加後にタイムが伸びた

ので、帝京大学のトレーニングは自分に合っていると確信を持つことができました。

—— 帝京大学駅伝競走部で過ごす日々はどうですか？

楠岡 選手同士が切磋琢磨していて、帝京大学に進学して良かったと感じています。5月の関東インカシでは同世代の選手が凄く活躍したので、僕も負けていられないと刺激をもらいました。まずは早くけがから復帰して練習を積み、同世代に追いつき、追い越したいです。

大西 見学に来たときからチームの雰囲気の良い感じを感じていたのですが、優しすぎず、ポイント練習では集中してメリハリをつけている先輩たちの姿が、カッコいいなと思います。僕もこうなりたいと思える先輩の大きな背中が目の前にあることで、強い気持ちで日々頑張ることができます。

原 緊張感があることもいいと思います。他大学に進学した同級生が関東インカシで活躍していたのを見て、僕も負けずに一年生のうちから活躍したいと、やる気が火がつかまりました。

帝京大学記録の更新めざす

—— 今季の目標は？

楠岡 箱根駅伝に出走すること

今季は徹底して結果にこだわる

—— 昨季の振り返りと、今季のチーム目標を教えてください。

若月 練習や調整はしっかりできていたものの、箱根駅伝で思うような結果を残せず、総合13位に6年連続となるシード権獲得を逃してしまいました。今季はその反省を踏まえて、全体練習の設定タイムを早めるなど、練習の質を高めることに意識的に取り組んでいます。

井下 選手の自信のなさがレースに現れた結果だと思うので、今季はメンタルの強化が課題だと感じています。

柴田 今季のチーム目標は、全日本大学駅伝の予選突破&シード権獲得(※1)、そして、箱根駅伝の予選突破&シード権獲得です。主務の西脇さんや四年生を中心に、選手の間が良い緊張感があり、普段の練習を見ていると、今季は結果にこだわりたいという意識込みが伝わってきます。

曾田 一年生は楠岡をはじめタイムが良く、意欲のある選手が入部してきたので、期待しています。練習時もラストの競り合いで一年生が食らいつき、負けじと上級生も頑張る姿が見られ、いい刺激を与え合っていると感じます。

嫌われ役になる覚悟を持つ

井下 僕は昨季の途中で選手だったこともあって、選手の本音や愚痴を聞き出しやすいポジションにいると感じています。この立場を生かして、監督やコーチ、選手との橋渡し役となり、チーム

で、まずは予選会のメンバーに選ばれるよう頑張ります。トラックでは5km13分30秒台、力を入れている1万mでは28分10秒台を出して、帝京大学記録(5kmは柳原貴大が2014年にマークした13分50秒45、1万mは星岳が20年にマークした28分20秒63)を更新したいです。

大西 幼いころから箱根駅伝に出場することを夢見て陸上を続けてきたので、まずは箱根駅伝のメンバー選抜に絡んで、チーム一丸となって上をめざしていきたいです。走りたい区間は最終10区、箱根を走った先輩から話を聞いて、絶対に走りたいという思いが膨らんでいます。個人目標としては、5km13分55秒、1万m28分45秒を切りたいです。

原 僕も箱根駅伝に出場したいという思いは強いですが、最低でもメンバー選考に絡むことができるよう、努力します。5km13分45秒、1万m28分40秒を出して、自己記録も更新したいです。

を良い雰囲気を持っていけるように貢献していきたいと思っています。

若月 今季はチーム目標の達成だけを考えて、主務の役割に徹したいです。そして、他大学の主務、マネージャーからナンパワンだと認められるような、存在感のある主務になりたいです。有言実行ということで、今年7月に学生主体で開催する第2回富士裾野トラックミートの委員長に立候補しました。現在、運営に向けた話し合いを重ねています。

柴田 目標は掲げているだけでは意味がないので、必ずチーム目標を達成し、帝京大学を本当の意味で強い、結果を残すことができるチームにしたいです。

井下 練習やレースで良かったところは積極的に称え合うなど、選手が日々の走りを通して自信をつけることができるよう、サポートしていきます。

曾田 今季はすでにいい流れができつつあるので、夏の合宿、秋の箱根駅伝の予選会、そして年明けのレース本番と、目標達成に向けてチームを盛り上げていきたいです。

※1 6月17日に行われた全日本大学駅伝の関東地区選考会で、帝京大学は6位に入り、11月5日に行われる本戦への出場が決定した。
※2 駒澤大学陸上競技部の大木弘明総監督が中心になって発足。多摩川沿いでキャンパスがある大学、多摩川沿いでトレーニングを行う大学が集まって、研修や練習を行っている。

Sports Science & Medicine

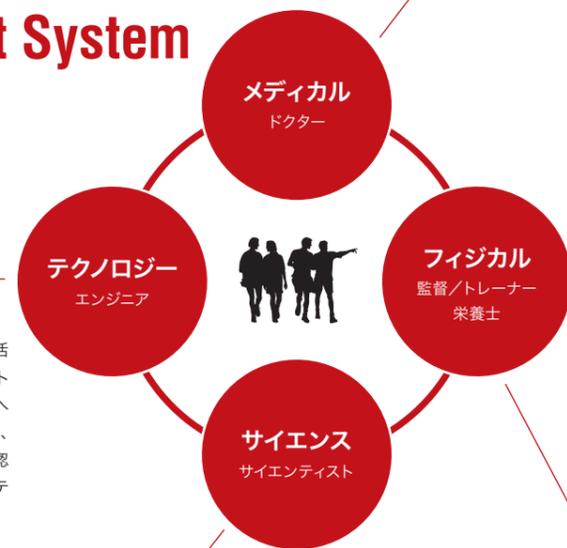
帝京大学スポーツ医科学センター

スポーツ医科学をさらに究め、 学生たちを安全に、健康に、強くする

帝京大学スポーツ医科学センターは、「メディカル」「フィジカル」「サイエンス」「テクノロジー」の各分野の専門スタッフがチームを結成し、分野を超えた連携をしながら各クラブをサポートしています。“うちかつ強さを”をスローガンに掲げ、学生アスリートの希望を叶えられるように多角的なサポートをしています。

Total Support System

各クラブを4方面から支える
トータルサポートシステム



Technology Support

テクノロジーサポート

テクノロジー部門では、情報処理技術を活用し、サポートに必要な情報を管理するソフトウェアサービスの開発を行うことで、選手への効率的なサポートを実現しています。また、練習や試合の映像をいつでも、どこでも確認できる情報収録 & 映像データベースシステムも構築しています。

Science Support

サイエンスサポート

サイエンス部門では、選手に関するさまざまなデータを測定・分析し、それらを検証して科学的根拠に基づく新しい測定法・評価法の開発を行っています。駅伝競走部では環境制御室を使用して、最大酸素摂取量や乳酸、心拍数など、選手の基礎的なデータを計測。監督やコーチにフィードバックして、練習の強度に反映しています。



国内屈指のスポーツ医療でアスリートを守る

帝京大学スポーツ医科学センターは、国内有数の充実した医療設備を備え、スポーツ傷害の予防と治療に取り組んでいます。スポーツ医療を推進する「メディカルチーム」の強みのひとつは、エコー（超音波）による診察です。スポーツ医科学センターの1階にあるスポーツ医科学クリニックでは、選手は診察室に入ってから、わずか数分で適切な診断を受けられます。また、けがを早期発見して悪化を防ぐことや、けが予防のためにトレーニングを見直すことも可能です。さらには、学内外の医療機関と連携しているため、状況に応じて各分野の権威とされる医師を紹介することもできます。ありとあらゆる手段で選手を守ることが私たちの役割です。



帝京大学
スポーツ医科学クリニック
菅原 潤 院長

撮影=川本聖哉 取材・文=外山武史



Medical Support

メディカルサポート

メディカル部門では、超音波やMRI、高気圧酸素治療室などを備えたスポーツ医科学クリニックを八王子キャンパス内に開院し、スポーツ傷害に対する診察を行っています。また、クリニックでの診察にとどまらず、練習・試合・合宿にも帯同し、アスリートとの日常的なかわりを通じてスポーツ傷害の早期発見・予防を行っています。



Physical Support

フィジカルサポート

栄養

栄養グループは管理栄養士により構成され、各測定や調査に基づく個々の栄養状態から競技特性を考慮したうえで、コンディション維持・向上を目的とした栄養サポート（栄養指導・食教育、食事提供等）を行っています。

トレーナー

トレーナーグループにはアスレティックトレーナーとフィジカルコーチが所属し、選手に対する傷害の予防とコンディショニング、スポーツ傷害からの早期復帰支援などの専門業務に加え、選手の自立を促す活動に取り組んでいます。

サポートスタッフ紹介

帝京大学駅伝競走部



山田 剛 顧問
帝京大学医真菌研究センター准教授

昨季から顧問として加わり、中野監督をはじめとする現場スタッフの庶務のサポートを行っています。具体的には、学内での調整や書類作成、広報などの事務的な部分を担い、現場スタッフが選手の指導やスカウトなどに集中できるよう努めています。選手を直接指導することはありませんが、グラウンドにもできるだけ顔を出し、選手やスタッフとコミュニケーションをとり、円滑な部の運営に貢献したいと考えています。



杉本 昇三 コーチ
帝京大学八王子キャンパス学生サポートセンター

本年度から学生サポートセンターの業務に変わり、より選手たちのキャンパスライフにかかわりながら、日々の生活や練習での声掛けを行っています。また、全国各地の大会や高校への訪問を行い、有望な選手が本学を希望し、箱根駅伝で戦えるチーム作りをできるように、全力でサポートしていきます。



野尻 康太郎 コーチ

帝京大学は選手の「挑戦」を大切にしているチームです。選手の練習方法を工夫する姿勢や日々の挑戦が、チームとしての強さにつながっていると感じます。競技力向上には、練習以外の時間も重要であり、日ごろからコミュニケーションをしっかりととりながら、選手の目標達成に向けたフォローと、チーム目標の達成に向けてサポートをしていきたいです。



大西 朋 講師
帝京大学スポーツ医科学センター/サイエンスチーム

私の専門は運動生理学で、最大酸素摂取量や乳酸値など、選手の測定データ分析やトレッドミルを用いたトレーニングを行っています。測定結果は監督やコーチ、スタッフと共有し、選手にもフィードバックをしています。自分の特性を知ること、トレーニングの捉え方や選手自身ができる工夫も変わってきます。そして、自分の伸びしろがどこにあるのかも考えることができる。それを伝えることを大切にしています。



葛西 真弓 講師
帝京大学スポーツ医科学センター/管理栄養士

駅伝は貧血などのコンディション不良や体重管理が競技成績を左右しますが、そこには日々の食事が大きくかわります。選手には栄養レクチャーや日々のコミュニケーションを通して、食に関する知識を伝えていきます。駅伝競走部を担当して9年目ですが、食を大切にすることが当たり前になり、とても頼もしいです。選手にアドバイスをすることは選手の個性に合わせ、科学的根拠に基づいた指導をしています。選手の可能性を広げられるよう、共に戦ってまいります。



廣重 陽介 講師
帝京大学スポーツ医科学センター/アスレティックトレーナー

けがをした選手が安全に、レベルアップして競技に復帰できるよう、アスレティックリハビリテーションを担当しています。また、けがの予防や競技力向上のためのトレーニング指導、情報発信も行っています。中野監督やサポートスタッフとのかわりを通して競技力や人間力を高め、主体的に取り組むことができる選手の育成をめざしています。痛みや不調をただ改善するだけでなく、その原因を理解し、応用して実践できる選手に進化してほしいと考えています。

サイエンスサポート

帝京大学スポーツ医科学センター

駅伝競走部の選手たちは、帝京大学スポーツ医科学センターが提供する科学的根拠に基づいたサポートを受けることができます。フローチャート形式で、選手の有酸素能力測定の様子を紹介します。



Step1 測定前のコンディション確認

駅伝競走部の選手個々の有酸素能力測定は、帝京大学スポーツ医科学センター内にある環境制御室で行います。測定する項目は、最大酸素摂取量、乳酸値、心拍数など。測定は選手のコンディションが整った状態で行うことが前提になるので、測定前には必ず当日の体調などの確認を行います。



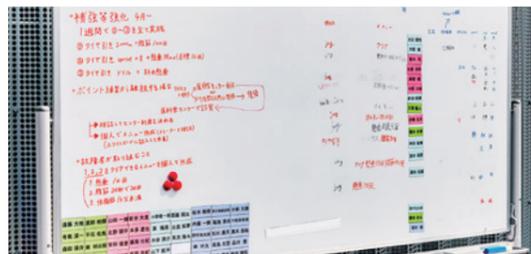
Step2 測定器具の着用

選手のコンディションに問題がないことが確認できたら、測定器具を着用して準備を進めます。選手は汗が流れ落ちるのを防ぐため、競泳用の帽子を着用。非常時にすぐに測定を中止できるように、同室で使用しているトレッドミルには安全装置が付いています。



Step3 測定スタート

選手はトレッドミルを3分間走った後、1分間立位で静止した状態で乳酸値を測定。これを繰り返し行います。トレッドミルの速度は毎分250m（1km換算4分ペース）からスタートし、3ステージで毎分290m（同3分27秒ペース）、5ステージで毎分330m（同3分02秒ペース）と、1ステージ20m/分ずつ負荷を上げていきます。



Step4 結果をフィードバック

測定した選手のデータは分析、検証を行った上で、選手、監督、コーチにフィードバックを行います。レースにおけるペース設定や日々の練習の強度に反映させています。

What's 環境制御室?



環境制御室では、①通常気圧で酸素濃度の調節を行い低酸素の環境をつくること、②温度と湿度をコントロールすることで、高地環境（0～4500m）や暑熱環境でのトレーニングが可能です。常圧環境で酸素濃度のみを低下させるため、安全にトレーニングや測定を行うことができます。

低酸素トレーニングは酸素運搬能力や筋の酸素消費能力の改善をもたらすこ

とが主目的ですが、高地トレーニングの前に実施することで、高地環境に順応する準備をすることもできます。さらに、低酸素環境は傷害からの復帰段階にあるアスリートに対し、運動強度を無理に上げることなく、呼吸循環機能に負荷をかけることができます。

気温は0℃～45℃、湿度は30%～80%の範囲で環境をコントロールできるため、遠征前の暑熱対策も可能です。

アスリート栄養サポート

帝京大学スポーツ医科学センター

駅伝競走部の選手たちは、朝食、夕食を帝京大学スポーツ医科学センター内にある食堂でとります（昼食は希望制）。管理栄養士が考える毎日のメニューは、栄養バランスが整っているだけでなく、おいしくてバリエーションが豊富と好評です。ハードな練習後や暑い季節でも、自然と食が進みます。

主務・若月が撮影!

帝京大学スポーツ医科学センター 1週間の夕食レポート!

Mon.



強化米ご飯/四元豚ロースのソテー/イカと根菜の旨煮/サラダバー/味噌汁(大根、わかめ)/フルーツ/ジョア(マスカット)

Tue.



強化米ご飯/牛しゃぶおろしぼん酢/卵豆腐/サラダバー/味噌汁(キャベツ、玉葱、かぼちゃ)/フルーツ/デンシアヨーグルト

Wed.



海老と菜の花チャーハン/豚ヒレ肉のソテーハニーマスタードソース/小松菜とささみのナムル/サラダバー/味噌汁(なめこ、大根、人参)/フルーツ/ジョア(ブルーベリー)

Thu.



強化米ご飯/さばの竜田揚げ葱ソース/いんげんのピーナツ和え/サラダバー/すまし汁(はんぺん、三つ葉)/フルーツ/ジョア(マスカット)

Fri.



強化米ご飯/豚肉のオイスター炒め/ほうれん草とえのきのゆかり和え/サラダバー/味噌汁(しめじ、わかめ、じゃが芋、玉葱)/フルーツ/ジョア(ブルーベリー)

管理栄養士
高西真弓先生監修!



科学的知見に沿った食事メニュー
リラックスできる空間づくりにも配慮

帝京大学スポーツ医科学センターで提供している食事のエネルギー・栄養素摂取目標量は、科学的な知見に沿って算出しています。特に、貧血や疲労骨折に関連する栄養素の摂取に力を入れています。また、食事は選手がリラックスできる大切な時間なので、快適な空間づくりにも配慮しています。



EKIDEN
TEIKYO UNIV.
SPORTS OFFICIAL
YEARBOOK 2023



撮影：川本聖哉、志賀由佳 写真提供：@Getsuriku



四年生

PLAYERS LIST 2023

2023年 帝京大学駅伝競走部 プレーヤーズリスト

Profile 氏名 / 学部・学科 / 出身高校 / 出身地 / 身長・体重
 ①目標 ②座右の銘 ③5000m、10000mの自己ベストタイムと目標タイム

4th Grade

PLAYERS LIST
2023
EKIDEN
四年生



山下航平

YAMASHITA Kohei
 経済学部経済学科
 白鷲大足利高 / 群馬県 / 173cm・54kg
 ①箱根駅伝出走②有言実行
 ③5000m (14:40.49/14:20)
 10000m (30:20.40/29:30)



針谷咲輝

HARIGAI Shoki
 経済学部国際経済学科
 白鷲大足利高 / 栃木県 / 170cm・55kg
 ①箱根駅伝9区出走②挑戦
 ③5000m (14:24.98/13:55)
 10000m (29:48.10/28:50)



小野隆一朗

ONO Ryuichiro
 医療技術学部スポーツ医療学科
 北海道栄高 / 北海道 / 171cm・51kg
 ①箱根駅伝1区出走②「ありえない」なんてことはありえない
 ③5000m (14:04.47/13:55)
 10000m (28:49.10/28:30)



若月渉太
主務

WAKATSUKI Shota
 外国語学部外国語学科
 浜松日体高 / 静岡県 / 164cm・49kg
 ①俺がチームを勝たせる②アオハル



東陽晃

HIGASHI Hikaru
 教育学部教育文化学科
 西条農業高 / 広島県 / 172cm・56kg
 ①箱根駅伝メンバー入り②迷ったら原点。不調になったら原点。
 ③5000m (14:52.20/14:40)
 10000m (30:14.25/29:40)



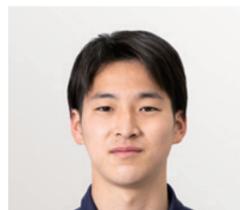
塩井広太郎

SHIOI Kotaro
 医療技術学部スポーツ医療学科
 九州学院高 / 熊本県 / 172cm・62kg
 ①箱根駅伝出走②夢・挑戦
 ③5000m (14:13.15/13:55)
 10000m (30:13.52/28:59)



大辻頌悟

OTSUJI Shogo
 医療技術学部スポーツ医療学科
 水城高 / 茨城県 / 169cm・55kg
 ①I will fight with my back to the wall.②I'm free to be whatever.
 ③5000m (14:16.36/14:15)
 10000m (29:20.27/29:19)



柴田健佑
マネージャー

SHIBATA Kensuke
 経済学部経営学科
 流通経済大附柏高 / 千葉県 / 175cm・63kg
 ①勝負に勝つ②支える力に感謝



小林大晟

KOBAYASHI Taisei
 医療技術学部スポーツ医療学科
 鎮西学院高 / 長崎県 / 170cm・50kg
 ①箱根駅伝通過、本戦区間5位以内②栄光に近道なし
 ③5000m (14:20.65/13:55)
 10000m (28:43.71/28:19)



岩本拓真

IWAMOTO Takuma
 医療技術学部スポーツ医療学科
 西脇工業高 / 兵庫県 / 172cm・56kg
 ①箱根駅伝出走②継続は力なり
 ③5000m (14:29.14/14:00)
 10000m (29:38.81/28:40)

3rd Grade

PLAYERS LIST
2023
EKIDEN
三年生



高島大空

TAKASHIMA Kanata
 医療技術学部スポーツ医療学科
 流通経済大附柏高 / 千葉県 / 174cm・63kg
 ①箱根駅伝メンバー入り②雲外蒼天
 ③5000m (14:29.62/14:10)
 10000m (29:55.86/29:20)



品川慧

SHINAGAWA Kei
 医療技術学部スポーツ医療学科
 慶誠高 / 熊本県 / 169cm・56kg
 ①走りチームに貢献する②素直・謙虚・感謝
 ③5000m (14:56.71/14:20)
 10000m (31:29.35/29:30)



黒木浩祐

KUROGI Kosuke
 医療技術学部スポーツ医療学科
 小林高 / 熊本県 / 172cm・54kg
 ①箱根駅伝出走②A winner never quits.
 ③5000m (14:33.06/14:1分)
 10000m (31:28.51/29:20)



石川湧月

ISHIKAWA Yuzuki
 経済学部経営学科
 市立船橋高 / 千葉県 / 177cm・55kg
 ①箱根駅伝9区出走②悠悠閑適
 ③5000m (14:41.12/14:10)
 10000m (29:18.99/28:40)



日高拓夢
副主将

HIDAKA Takumu
 医療技術学部スポーツ医療学科
 鶴崎工業高 / 大分県 / 167cm・52kg
 ①チーム目標に最大限の貢献をする②チャンスは掴めるときに掴む
 ③5000m (14:20.04/13分台)
 10000m (29:19.03/28:35)



末次海斗

SUETSUGU Kaito
 経済学部経済学科
 鳥栖工業高 / 佐賀県 / 170cm・54kg
 ①最後まで全力で取り組む②才能がないからといって努力をしない理由にはならない
 ③5000m (14:29.07/自己ベスト更新)
 10000m (29:08.83/自己ベスト更新)



大吉優亮

OYOSHI Yusuke
 医療技術学部スポーツ医療学科
 市立船橋高 / 千葉県 / 174cm・60kg
 ①無難②一心不乱
 ③5000m (14:15.07/13:45)
 10000m (29:55.38/28:50)



深井琉聖

FUKAI Ryusei
 医療技術学部スポーツ医療学科
 那須拓陽高 / 栃木県 / 174cm・60kg
 ①箱根駅伝出走②Today is the youngest day in life.
 ③5000m (14:40.06/14:20)
 10000m (-/29:30)



西脇翔太
主将

NISHIWAKI Shota
 医療技術学部スポーツ医療学科
 名古屋経済大学高蔵高 / 愛知県 / 168cm・48kg
 ①三大駅伝の出場権を来年に残す②逃げるな、試されている
 ③5000m (13:56.71/13:50)
 10000m (28:38.43/28:30)



大類駿
寮長

ORUI Shun
 医療技術学部スポーツ医療学科
 報徳学園高 / 兵庫県 / 171cm・51kg
 ①箱根駅伝出走。シード権獲得②以德報徳
 ③5000m (14:27.84/14:10)
 10000m (29:38.82/28:59)



山口翔平

YAMAGUCHI Shohei
医療技術学部スポーツ医療学科
西京高/山口県/182cm・61kg
①箱根駅伝出走②明日は明日の風が吹く
③5000m (14:09.47/13:59)
10000m (29:49.60/28:59)



曾田透真
マネージャー

SODA Toma
経済学部経営学科
東京高/神奈川県/168cm・53kg
①箱根駅伝シート獲得②千里の道も一歩から



尾崎仁哉

OZAKI Jinya
経済学部経営学科
東海大福岡高/福岡県/175cm・59kg
①箱根駅伝区間一桁順位②きついは一瞬後悔は一生
③5000m (14:18.71/14:05)
10000m (29:10.39/28:40)



山中博生

YAMANAKA Hiroki
文学部社会学科
草津東高/滋賀県/181cm・55kg
①全ての種目で自己ベスト②臥薪嘗胆
③5000m (14:25.26/14:10)
10000m (29:07.15/28:50)



福島渉太

FUKUSHIMA Shota
医療技術学部スポーツ医療学科
小林高/福岡県/173cm・56kg
①故障しない②人事を尽くして天命を待つ
③5000m (14:09.52/自己ベスト更新)
10000m (28:57.49/自己ベスト更新)



野村祐太郎

NOMURA Yutaro
経済学部経済学科
拓殖大学第一高/東京都/175cm・60kg
①チームに刺激を与えられる走りをする②好機造すべからず
③5000m (14:34.93/14:10切り)
10000m (29:51.87/29:00切り)



内藤一輝

NAITO Kazuki
医療技術学部スポーツ医療学科
洛南高/京都府/176cm・55kg
①箱根駅伝出走②常に前へ
③5000m (14:10.39/自己ベスト更新)
10000m (31:02.26/29:20)



山下利玖

YAMASHITA Riku
医療技術学部スポーツ医療学科
流通経済大附柏高/千葉県/177cm・64kg
①箱根駅伝出走②努力は必ず報われる
③5000m (14:37.40/14:20)
10000m (-/29:30)



田中陽々希

TANAKA Hibiki
医療技術学部スポーツ医療学科
八戸学院光星高/青森県/171cm・55kg
①箱根駅伝出走②夢中に優る努力なし
③5000m (14:29.37/14:15)
10000m (29:53.26/29:15)



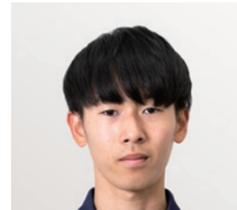
川上颯真

KAWAKAMI Soma
医療技術学部スポーツ医療学科
開新高/熊本県/167cm・51kg
①自己ベスト更新②世の中には幸も不幸もない。ただ、考え方でどうにでもなるのだ。
③5000m (14:37.31/14:20)
10000m (31:48.72/29:50)



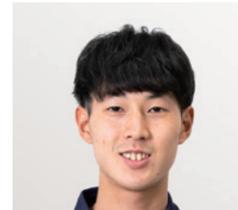
天海創太

AMAGAI Sota
医療技術学部スポーツ医療学科
駒大高/東京都/176cm・57kg
①箱根駅伝メンバー入り②意志あるところには道は開ける
③5000m (14:46.27/14:20)
10000m (30:37.67/29:30)



福田翔

FUKUDA Sho
医療技術学部スポーツ医療学科
世羅高/広島県/167cm・50kg
①箱根駅伝区間賞②現状維持は後退
③5000m (14:14.11/14分切り)
10000m (28:56.88/28:30)



林叶大

HAYASHI Kanata
医療技術学部スポーツ医療学科
小豆島中央高/香川県/175cm・57kg
①箱根駅伝6区間賞②難波を玉にす
③5000m (14:17.53/13:45)
10000m (29:07.61/28:45)



西久保雄志郎

NISHIKUBO Yujiro
医療技術学部スポーツ医療学科
鹿児島工業高/鹿児島県/169cm・59kg
①箱根駅伝メンバー入り②明日は明日の風が吹く
③5000m (14:30.33/14:10)
10000m (30:45.41/29:10)



鎗田大輝

YARITA Daiki
医療技術学部スポーツ医療学科
市立船橋高/千葉県/179cm・59kg
①箱根駅伝出走②継続は力なり
③5000m (14:27.73/13:55)
10000m (30:26.94/28:59)



藤本雄大

FUJIMOTO Yudai
医療技術学部スポーツ医療学科
北海道栄高/北海道/169cm・55kg
①箱根駅伝区間賞②Who Dares Wins.
③5000m (14:17.66/13:55)
10000m (29:33.24/28:30)



栗田隆希

KURITA Ryuki
医療技術学部スポーツ医療学科
流通経済大附柏高/千葉県/175cm・63kg
①箱根駅伝予選出走、帝京6番以内②メリハリをつける
③5000m (14:00.04/14:00)
10000m (29:54.59/29:20切り)



板橋将吾

ITABASHI Shogo
経済学部経済学科
埼玉栄高/埼玉県/168cm・56kg
①箱根駅伝出走②全ては神からの試験
③5000m (14:37.90/14:15)
10000m (30:22.41/29:30)



若林凌汰

WAKABAYASHI Ryota
経済学部経済学科
花咲徳栄高/埼玉県/172cm・59kg
①箱根駅伝出場②挑戦心
③5000m (14:53.79/14:20)
10000m (31:44.31/29:30)



細谷建斗

HOSOYA Kento
医療技術学部スポーツ医療学科
東海大山形高/山形県/167cm・49kg
①安定感をつける②努力に勝る天才なし
③5000m (14:36.58/14:25)
10000m (30:02.75/29:30)



柴戸遼太

SHIBAKO Ryota
医療技術学部スポーツ医療学科
大分東明高/福岡県/167cm・53kg
①箱根駅伝出走②為せば成る
③5000m (14:06.83/14:05)
10000m (29:00.47/28分台)



井下侃
マネージャー

INOSHITA Kan
医療技術学部スポーツ医療学科
宇部鴻城高/山口県/161cm・55kg
①箱根駅伝シート獲得②臥薪嘗胆



椿杏桜
関東学連常任幹事

TSUBAKI Ako
文学部社会学科
芦花高/東京都
①第100回箱根駅伝を成功させる②桜梅桃李



森田健伸

MORITA Kenshin
医療技術学部スポーツ医療学科
武蔵越生高/埼玉県/169cm・54kg
①ハーフマソン64分切り②急がば回れ
③5000m (14:27.49/14:20)
10000m (30:23.32/29:20)



島田晃希

SHIMADA Teruki
医療技術学部スポーツ医療学科
高田高/三重県/172cm・51kg
①箱根駅伝、全日本大学駅伝出走②百聞は一見にしかず 百見は一触にしかず
③5000m (14:01.62/13:50)
10000m (-/28:40)



大谷祥輝

OTANI Yoshiteru
経済学部経済学科
京都外大西高/京都府/170cm・57kg
①箱根駅伝メンバー入り②不撓不屈
③5000m (14:26.46/13:59)
10000m (29:57.17/29:19)



三年生



一年生・二年生

1st Grade
PLAYERS LIST
2023
EKIDEN
一年生



原 悠太

HARA Yudai
経済学部経済学科
大阪高/和歌山県/172cm・58kg
①箱根駅伝メンバー入り②痛みなくして、得るものなし③5000m (14:11.10/13:50)
10000m (-/29:10)



佐伯 知哉

SAEKI Tomoya
医療技術学部スポーツ医療学科
報徳学園高/兵庫県/165cm・48kg
①箱根駅伝のメンバーに入る②逃げたらひとつ、進めばふたつ手に入る
③5000m (14:27.70/14:20)
10000m (-/29:20)



大西 柁太郎

ONISHI Shutaro
医療技術学部スポーツ医療学科
仙台育英高/岡山県/169cm・53kg
①箱根駅伝メンバー入り②主体変更
③5000m (14:05.18/13:55)
10000m (29:30.01/28:45)



廣田 陸

HIROTA Riku
経済学部経済学科
北海道栄高/北海道/167cm・48kg
①箱根駅伝出場、自己ベストの更新②雪に耐えて梅花麗し
③5000m (14:17.82/14:05)
10000m (29:57.73/28:55)



高橋 賢太

TAKAHASHI Kenta
医療技術学部スポーツ医療学科
東農大二高/群馬県/169cm・54kg
①一度もけがをせず練習を継続する②死ぬこと以外はかすり傷
③5000m (15:00.53/14:30)
10000m (-/29:59)



賀山 亮成

KAYAMA Ryosei
医療技術学部スポーツ医療学科
西京高/山口県/178cm・62kg
①箱根駅伝出走②心を燃やせ 限界を超える
③5000m (14:17.23/13:59)
10000m (-/29:15)



浅川 侑大

ASAKAWA Yuta
医療技術学部スポーツ医療学科
洛南高/京都府/166cm・49kg
①楽しんで走る②七転八起
③5000m (14:22.21/14:09.99)
10000m (-/29:29.99)



俣田 直哉

MAMADA Naoya
経済学部経済学科
駒大高/東京都/168cm・54kg
①箱根駅伝のメンバーに入る②まず決める、そしてやり通す③5000m (14:26.89/14:00)
10000m (30:31.82/29:00)



谷口 颯太

TANIGUCHI Sota
医療技術学部スポーツ医療学科
鳥栖工業高/佐賀県/177cm・59kg
①けががなく練習を積む②勇猛果敢
③5000m (14:10.74/13:55)
10000m (32:48.56/29:20)



楠岡 由浩

KUSUOKA Yoshihiro
医療技術学部スポーツ医療学科
慶誠高/熊本県/167cm・56kg
①強い選手になる②諦めない
③5000m (13:55.84/13:30台)
10000m (29:29.79/28:20切り)



浅野 智仁

ASANO Tomohito
医療技術学部スポーツ医療学科
四日市工業高/三重県/161cm・48kg
①一年生らしく元気に走る②初志貫徹
③5000m (14:45.63/14:15)
10000m (-/29:40)



森 陽輝

MORI Haruki
医療技術学部スポーツ医療学科
西脇工業高/兵庫県/177cm・59kg
①谷口颯太に負けない②努力は無限
③5000m (14:32.58/14:10)
10000m (-/29:分台)



西森 市直

NISHIMORI Itsuki
医療技術学部スポーツ医療学科
東農大二高/兵庫県/167cm・57kg
①箱根駅伝出走②今ここで限界を超える
③5000m (14:28.13/13:分台)
10000m (-/28:分台)



工藤 琢斗
マネージャー

KUDO Takuto
経済学部観光経営学科
慶誠高/熊本県/172cm・65kg
①選手に頼られるマネージャーになる
②線の下の力持ち



伊藤 大陽
マネージャー

ITO Taiyo
経済学部観光経営学科
大社高/島根県/175cm・61kg
①基礎を固める②徳を積む



花井 日友雅

HANAI Hyuga
医療技術学部スポーツ医療学科
國學院久我山高/東京都/170cm・63kg
①けがをしない②悔悟奮発
③5000m (14:43.96/14:20)
10000m (-/29:45)



國安 一翔

KUNIYASU Itto
医療技術学部スポーツ医療学科
つるぎ高/徳島県/170cm・61kg
①体づくり②元気があればなんでもできる
③5000m (14:29.32/14:10)
10000m (-/29:30)



井上 寛大

INOUE Kanta
教育学部教育文化学科
北海道栄高/北海道/166cm・49kg
①箱根駅伝5区出走②感謝
③5000m (14:39.97/13:59)
10000m (30:51.30/29:15)

パラアスリートが挑むブラインドマラソン
帝京大学の選手が伴走者として支える



全員で動き作りを行う



三年の西久保が伴走



ガイドランナーとパラアスリート



三年の野村が伴走

「4分5秒、14分55秒、2時間24分29秒」。このタイムを見て、陸上関係者は「市民ランナーならトップクラス」と考えます。しかし、この記録は全盲クラスの日本記録。そして、東京パラリンピックでメダルを獲得した全盲選手の記録です。全盲クラスの競技には伴走者が必須です。この走力に到達すると、市民ランナーでは務まりません。帝京大学駅伝競走部は中野監督が就任以来、積極的に学生選手を伴走者として派遣し、協力を惜しまない方針を貫いています。この間、箱根駅伝での成績と、パラリンピックでの成績は競い合うように向上。まさに伴走同様、歩調を合わせながら「ノーマライゼーション」を体現してきた歴史なのです。2024年は箱根駅伝が100回。また、パリパラリンピックが開催される記念すべき年になります。この節目となる来年以降も、重ねてきた絆が「道しるべ」となり、お互いがさらなる進化を継続していけると、確信しております。

日本ブラインドマラソン協会
常務理事 安田享平

帝京大学八王子キャンパス キャリアサポートセンター

帝京大学では、学生のキャリア支援体制にも力を入れていきます。自らの資質に目を向け、実践的な就業体験をすることで、将来へのビジョンを明確にできるよう、さまざまな形で支援を行っています。また、体育会の学生に向けた特別なキャリア支援も充実しているため、4年間駅伝競走部の活動に全力で取り組むことができます。



キャリアサポート

体育会学生向け就職支援

多様な進路選択ができるよう、各クラブの指導者と連携し、忙しい体育局学生に合わせたイベント等の案内や個別面談を実施しています。これにより、体育局学生を積極的に採用したい企業の紹介や公務員対策を早期に行うことで、部活動と就職活動の両立が可能となります。

公務員講座

公務員の試験は4月頃から始まります。しかし、公務員試験の準備ができないまま試験日を迎えてしまうこともあります。そこで、試合や合宿と重ならないように調整し、プロの講師から勉強のサポートや試験突破のコツなどを効率よく学修できるように支援を展開しています。毎年、公安系のほか県庁や行政職にも多く就職しています。

駅伝競走部 卒業生の主な進路

公的機関

山口県庁、天童市役所、阿蘇広域行政消防

一般企業（実業団含む）

大塚製薬工場、富士通、JFEスチール、京都信用金庫、コジマ、佛教教育学園 佛敎大学、ユナイテ、リグラス、リンナイ、NTTビジネスアソシエ東日本

強化クラブ室

～学生がクラブ活動と学業に集中できる環境づくりをめざす～

帝京大学八王子キャンパス 事務長
強化クラブ室 室長

黒瀬 博明

私たち強化クラブ室は、日ごろから指定強化クラブで活動する学生たちの生の声を集めて、部活動と学業に集中できる環境づくりに取り組んでいます。学生生活の礎となる寮や、そこでの生活状況を見て回り、学生たちの満足度や困っていることなどを聞いて改善に努めてきました。栄養面のサポートの充実には指定強化クラブ全体を通して取り組んでおり、帝京大学スポーツ医科学センターの栄養士や学内食堂に所属する栄養士の助言をもとに、学生たちのパフォーマンスを最大限引き出す強い身体づくりにつながる食事を提供しています。

また、近年は指定強化クラブとスポーツ医科学センター、医科学クリニック、帝京八王子接骨院および、帝京大学医学部附属病院との迅速な医療連携体制も、より一層強く築いており、けがやコンディション不良があったときは、回復に向けて医科学クリニックで継続して治療を行ったり、スポーツ医科学センターのトレーナーとのリハビリを行ったりすることが可能です。

さらに2022年4月より「帝京大学スポーツ局」が発足し、心身共に、より安心・安全なクラブ活動を促進することになりました。今後も学生たちが持つ力を存分に引き出す環境づくりに力を入れてまいります。

提携企業

フランスベッド株式会社

寝具および福祉用具を取り扱うフランスベッド株式会社とスポンサー契約を締結し、フランスベッド社のロゴ入りユニフォームを着用しています。また、アスリートが快適な睡眠を得るために、寝具及びマッサージ器、睡眠解析センサーを提供いただいております。



日本シグマックス株式会社

スポーツ向けサポート・ケア製品ブランド「ZAMST（ザムスト）」を展開する、日本シグマックス株式会社とオフィシャルサプライヤー契約を締結し、製品の提供を受けています。けがの予防、故障のリスクを軽減するため、インソールやソックス等を活用しています。



陸上競技場

駅伝競走部の選手が練習を行う陸上競技場は、八王子キャンパスから5分程度の場所に位置する。クラブハウスはデスク、トレーニングマシン、マッサージベッド、シャワールームなどを備える。

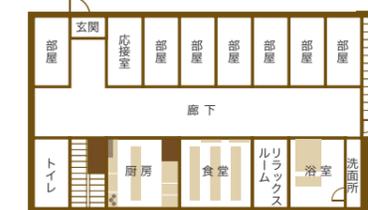


合宿所

帝京大学八王子キャンパスと陸上競技場から徒歩10分程度の場所に位置する、駅伝競走部の合宿所。選手が4年間、寝食を共にするこの合宿所は、寮長の大類駿を中心に選手だけで管理している。



1F



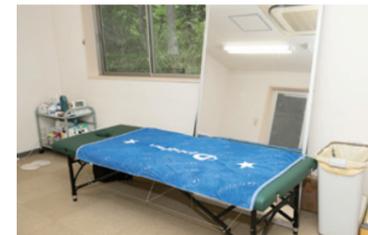
■ 食堂



■ 厨房



■ リラックスルーム



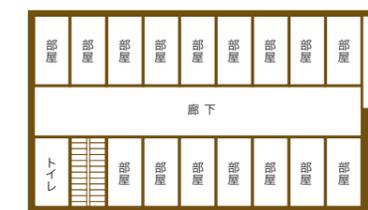
■ 洗面所



■ 浴室



2F



■ 部屋(寝室)



[1F]

厨房には大きな業務用冷蔵庫と調理器具がそろそろ。料理上手な選手が自炊することも。リラク্সルームにはマッサージ用のベッドやバランスボールなどがある。

[2F]

選手の部屋(寝室)が並ぶ。先輩との相部屋なので、わからないことはなんでも聞いてみよう。

2022年後半～2023年前半の主な大会記録

2022年10月10日(月) 第34回出雲全日本大学選抜駅伝競走

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
帝京大学		2:15:40	総合(45.1km)	第11位	
藤本 雄大	1	24:06	1区(8.0km)	区間15位	
吉岡 尚紀	4	16:15	2区(5.8km)	区間11位	帝京新記録
福島 渉太	2	24:59	3区(8.5km)	区間10位	
福田 翔	2	18:57	4区(6.2km)	区間9位	
山中 博生	2	20:16	5区(6.4km)	区間11位	
末次 海斗	3	31:07	6区(10.2km)	区間9位	

2022年10月22日(土) 第99回平成国際大学長距離競技会

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
山下 航平	3	30:20.40	10000m	2組13位	PB
針谷 咲輝	3	30:23.78	10000m	2組15位	
鎗田 大輝	1	30:26.94	10000m	2組19位	PB
東 陽晃	3	30:42.54	10000m	2組26位	
西久保 雄志郎	2	30:45.41	10000m	2組28位	PB
板橋 将吾	1	31:03.58	10000m	2組32位	PB
大谷 祥輝	3	31:12.80	10000m	2組33位	PB
山口 翔平	1	29:58.16	10000m	3組6位	PB
林 叶大	2	31:00.83	10000m	3組19位	
藤尾 壮紀	4	31:24.11	10000m	3組22位	
黒木 浩祐	2	14:33.06	5000m	11組7位	PB
品川 慧	2	14:56.71	5000m	11組28位	PB
小林 大晟	2	28:43.71	10000m	5組7位	PB
日高 拓夢	3	29:19.03	10000m	6組18位	PB
大辻 頌悟	3	29:20.27	10000m	6組19位	PB
石川 湧月	2	29:37.36	10000m	6組24位	PB
山田 一輝	4	30:01.19	10000m	6組26位	
高島 大空	2	30:40.30	10000m	6組31位	

2022年11月20日(日) 第35回上尾シティハーフマラソン

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
西脇 翔太	3	1:03:05	ハーフマラソン	20位	
山田 一輝	4	1:03:09	ハーフマラソン	23位	PB
吉岡 尚紀	4	1:03:17	ハーフマラソン	32位	PB
尾崎 仁哉	1	1:03:23	ハーフマラソン	40位	PB
福田 翔	2	1:03:29	ハーフマラソン	44位	PB
島田 晃希	1	1:03:34	ハーフマラソン	48位	PB
新井 大貴	4	1:03:34	ハーフマラソン	49位	
岩本 拓真	2	1:03:42	ハーフマラソン	56位	PB
大花 将太	4	1:04:13	ハーフマラソン	76位	
大類 駿	3	1:04:59	ハーフマラソン	109位	PB
鈴木 究	4	1:05:01	ハーフマラソン	110位	PB
田中 陽々希	1	1:05:29	ハーフマラソン	127位	PB
野村 祐太郎	2	1:05:56	ハーフマラソン	149位	PB
高島 大空	2	1:06:18	ハーフマラソン	162位	PB
板橋 将吾	1	1:06:47	ハーフマラソン	178位	PB
西久保 雄志郎	2	1:07:08	ハーフマラソン	183位	
藤尾 壮紀	4	1:07:53	ハーフマラソン	205位	PB
針谷 咲輝	3	1:09:03	ハーフマラソン	226位	

2022年11月20日(日) 10000m記録挑戦競技会

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
天海 創太	1	30:37.67	10000m	3組8位	PB
大谷 祥輝	1	30:40.46	10000m	3組9位	PB
東 陽晃	3	30:14.25	10000m	4組10位	PB
鎗田 大輝	1	30:27.20	10000m	6組13位	
林 叶大	2	29:39.49	10000m	8組11位	PB
山口 翔平	1	29:49.60	10000m	8組16位	PB
柴戸 遼太	1	29:00.47	10000m	9組2位	PB
小野 隆一郎	3	29:03.98	10000m	9組4位	
末次 海斗	3	29:44.89	10000m	9組20位	
藤本 雄大	1	30:29.64	10000m	10組18位	

2023年1月2日(月)～3日(火) 第99回東京箱根間往復大学駅伝競走

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
帝京大学		11:03:29	総合(217.1km)	第13位	
		5:32:20	往路(107.5km)	第14位	
		5:31:09	復路(109.6km)	第15位	
小野 隆一郎	3	1:03:30	1区(21.3km)	区間16位	
西脇 翔太	3	1:09:13	2区(23.1km)	区間17位	
小林 大晟	2	1:04:12	3区(21.4km)	区間17位	
柴戸 遼太	1	1:02:52	4区(20.9km)	区間12位	
新井 大貴	4	1:12:33	5区(20.8km)	区間8位	
山田 一輝	4	1:00:58	6区(20.8km)	区間16位	
北野 開平	4	1:04:59	7区(21.3km)	区間17位	
山中 博生	2	1:04:52	8区(21.4km)	区間6位	
末次 海斗	3	1:09:57	9区(23.1km)	区間15位	
日高 拓夢	3	1:10:23	10区(23.0km)	区間12位	

2023年2月5日(日) 第75回香川丸亀国際ハーフマラソン大会

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
福田 翔	2	1:02:03	ハーフマラソン	24位	PB・帝京記録タイ

2023年3月12日(日) 第26回日本学生ハーフマラソン選手権大会

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
柴戸 遼太	1	1:03:19	ハーフマラソン男子	17位	PB
福田 翔	2	1:03:26	ハーフマラソン男子	22位	
小林 大晟	2	1:03:38	ハーフマラソン男子	33位	PB
山中 博生	2	1:04:03	ハーフマラソン男子	55位	PB
野村 祐太郎	2	1:04:27	ハーフマラソン男子	72位	PB
栗田 隆希	1	1:04:33	ハーフマラソン男子	84位	PB
西脇 翔太	3	1:04:45	ハーフマラソン男子	99位	
岩本 拓真	2	1:04:48	ハーフマラソン男子	103位	
石川 湧月	2	1:04:55	ハーフマラソン男子	111位	
尾崎 仁哉	1	1:05:25	ハーフマラソン男子	153位	
島田 晃希	1	1:05:45	ハーフマラソン男子	186位	
田中 陽々希	1	1:05:56	ハーフマラソン男子	208位	
林 叶大	2	1:05:58	ハーフマラソン男子	211位	
小野 隆一郎	3	1:06:00	ハーフマラソン男子	217位	
鎗田 大輝	1	1:06:01	ハーフマラソン男子	219位	PB
黒木 浩祐	2	1:06:19	ハーフマラソン男子	249位	PB
山下 航平	3	1:06:46	ハーフマラソン男子	291位	PB
東 陽晃	3	1:07:00	ハーフマラソン男子	320位	PB
大類 駿	3	1:07:03	ハーフマラソン男子	328位	
西久保 雄志郎	2	1:07:11	ハーフマラソン男子	338位	
若林 凌汰	1	1:07:16	ハーフマラソン男子	348位	PB
山口 翔平	1	1:07:22	ハーフマラソン男子	360位	PB
深井 瑞聖	3	1:09:08	ハーフマラソン男子	550位	PB
品川 慧	2	途中棄権	ハーフマラソン男子	-	

2023年4月22日(土)～23日(日) 第304回日本体育大学長距離競技会

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
大谷 祥輝	2	3:53.95	1500m	8組6位	関東インカレB標準突破
細谷 建斗	2	30:33.89	10000m	2組3位	
山下 航平	4	30:43.70	10000m	2組9位	
東 陽晃	4	30:54.46	10000m	2組18位	
田中 陽々希	2	30:36.58	10000m	3組18位	
山中 博生	3	29:07.15	10000m	7組3位	PB
林 叶大	3	29:07.61	10000m	7組4位	PB/関東インカレB標準突破
末次 海斗	4	29:08.83	10000m	7組6位	PB/関東インカレB標準突破
尾崎 仁哉	2	29:10.39	10000m	7組9位	PB/関東インカレB標準突破
石川 湧月	3	29:18.99	10000m	7組17位	PB
岩本 拓真	3	29:38.81	10000m	7組29位	PB
柴戸 遼太	2	29:41.94	10000m	7組31位	
大類 駿	4	29:42.76	10000m	7組32位	
野村 祐太郎	3	29:53.54	10000m	7組35位	
西脇 翔太	4	28:46.25	10000m	8組2位	PB
小野 隆一郎	4	28:49.99	10000m	8組7位	PB
小林 大晟	3	28:53.72	10000m	8組13位	
福田 翔	3	28:56.88	10000m	8組18位	PB/関東インカレB標準突破

■2日目/23日(日)

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
高橋 賢太	1	15:18.93	5000m	4組22位	
若林 凌汰	2	15:27.71	5000m	4組28位	
森 陽輝	1	14:49.67	5000m	8組10位	
佐伯 知哉	1	15:36.20	5000m	8組33位	
俣田 直哉	1	14:46.82	5000m	11組11位	
大谷 祥輝	2	15:13.19	5000m	11組23位	
藤本 雄大	2	14:49.70	5000m	12組28位	
賀山 亮成	1	14:17.23	5000m	14組14位	PB/関東インカレB標準突破
廣田 陸	1	14:25.12	5000m	14組20位	
谷口 端太	1	14:59.94	5000m	14組35位	
原 悠太	1	14:34.04	5000m	15組32位	
島田 晃希	2	14:01.62	5000m	17組19位	PB/関東インカレB標準突破

2023年5月11日(木)～14日(日) 第102回関東学生陸上競技対校選手権大会

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
大谷 祥輝	2	4:04.83	1500m予選	3組7位	
西脇 翔太	4	28:38.43	10000mタイムレース決勝	1組1位/総合16位	PB
小野 隆一郎	4	28:49.10	10000mタイムレース決勝	1組5位/総合26位	PB
柴戸 遼太	2	29:56.22	10000mタイムレース決勝	1組25位/総合50位	

■2日目/12日(金)

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
島田 晃希	2	14:22.26	5000m予選	2組16位	
賀山 亮成	1	14:45.11	5000m予選	2組26位	

■3日目/13日(土)

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
林 叶大	3	9:08.07	3000mSC予選	1組1位	PB/決勝進出
鎗田 大輝	2	9:10.24	3000mSC予選	2組4位	
山口 翔平	2	9:23.15	3000mSC予選	3組8位	

■4日目/14日(日)

名前	学年	タイム	種目	順位	備考
小林 大晟	3	1:04:11	ハーフマラソン決勝	第8位	入賞
山中 博生	3	1:05:16	ハーフマラソン決勝	第19位	
尾崎 仁哉	2	1:06:24	ハーフマラソン決勝	第37位	
林 叶大	3	9:05.22	3000mSC決勝	第9位	PB

帝京大学 歴代50傑

5000m 歴代50傑

順位	名前	タイム	大会名	場所	日付	は現役部員
1	柳原 貴大	13:50.45	第239回日本体育大学長距離競技会	日本体育大学健志台キャンパス陸上競技場	2014/9/28	
2	小野寺 悠	13:50.65	多摩川5大学対校長距離競技会	視野市運動公園陸上競技場	2020/10/4	
3	熊崎 健人	13:52.44	第236回日本体育大学長距離競技会	日本体育大学健志台キャンパス陸上競技場	2014/4/13	
4	橋本 尚斗	13:52.58	第290回日本体育大学長距離競技会	日本体育大学健志台キャンパス陸上競技場	2021/9/19	
5	森田 瑛介	13:53.28	第5回順天堂大学競走会	順天堂大学さくらヶ丘陸上競技場	2021/7/3	
6	島貫 温太	13:53.32	第273回日本体育大学長距離競技会	日本体育大学健志台キャンパス陸上競技場	2019/10/6	
7	北島 吉章	13:53.57	延岡記録会	西脇陸上競技場	2000/5/3	
8	戸村 将幸	13:54.70	第152回日本体育大学長距離競技会	日本体育大学健志台キャンパス陸上競技場	2003/9/23	
9	西村 知修	13:55.00	第193回日本体育大学長距離競技会	日本体育大学健志台キャンパス陸上競技場	2008/4/19	
10	安藤 慎治	13:55.47	第273回日本体育大学長距離競技会	日本体育大学健志台キャンパス陸上競技場	2019/10/6	
11	細谷 翔馬	13:55.77				

帝京大学 駅伝競走部 イヤーブック発刊に寄せて

学校法人帝京大学 理事長
帝京大学 学長
冲永 佳史

本学における指定強化部の活躍が近年頼もしくも目立っておりますが、このような流れを形作るにあたっては近道はなく、日々の積み重ねの結果として表立ってくるものであります。強化に向けたあらゆる努力を地道に続けてきたからこそ、めざましい実績につながっているのです。

しかしながら、目立つことが目的になってはいけないと考えております。大学におけるスポーツはプロスポーツと異なり、あくまでも教育機関が行っている活動であり、必要な知識や技術を客観的に見つけ吸収し、現在そして将来において、競技力向上の下地をつくるということもさることながら、人としての構えを身に付け、多様な人とかわりながら仕事を進めて行ける知恵や社会性を醸成することに重点を置いています。

各練習施設やトレーニング施設の拡充はもちろん、競技力向上のために必要なトレーニング方法や食の管理、けがの際の適切な治療などを施す、大学付設のスポーツ医科学センターや接骨院のバックアップ体制などのほか、普段の授業すべてが学生の育成を目的として存在しています。

よって、指定強化部で活動している学生諸君につきましては、これら本学における支援体制を存分に活用し、教職員をはじめとしたさまざまな人々とかわり、経験を積んで社会の中で活躍できる人材へと成長していただけることを心から期待しております。

帝京大学 駅伝競走部 イヤーブック 2023

2023年7月発行
取材・文：和田悟志、笹原風花
撮影：川本聖哉、志賀由佳
編集：柴山高宏 (threelight)
デザイン：居郷遥子 (threelight)
発行：帝京大学本部 広報課
東京都板橋区加賀2-11-1

 **帝京大学**
TEIKYO
<https://www.teikyo-u.ac.jp/>

本誌掲載記事、写真等の無断複製・転載を禁じます。
©TEIKYO UNIVERSITY 2023



帝京大学 駅伝競走部 公式ホームページ

最新の試合結果やニュースをはじめ、部員紹介や動画まで、さまざまな情報をお伝えしていきます。

<https://www.teikyo-sports.jp/ekiden/>

帝京大学 駅伝競走部



SORA RATIO 宙×理性 = 可能性

SORATIOとは…

果てしない大空、宇宙のように無限に広がる空間を表す「宙=SORA」とラテン語で「理性」を意味する

「RATIO」を組み合わせた造語。

帝京大学の学生一人ひとりの可能性が無限に広がっていく様を表現しています。

また高層部・低層部からなる建物群をSQUARE (広場) として捉え、

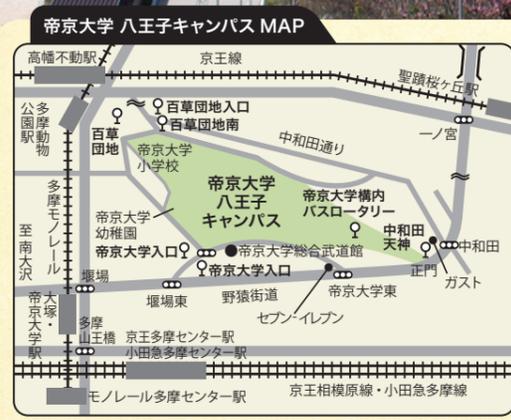
「SORATIO SQUARE (ソラティオ スクエア)」と名づけました。

キミの広がる無限の可能性

充実した学びの環境 SORATIO SQUARE

帝京大学八王子キャンパスは、授業や学校生活の拠点となる、地上22階、地下2階の校舎SORATIO SQUAREを中心としたキャンパスです。

多摩丘陵の豊かな景観や地形と一体化したデザインは帝京大学の教育理念や伝統ある学問の積み重ねを表しています。



全国に広がる 5つのキャンパス

- 八王子キャンパス
- 板橋キャンパス
- 宇都宮キャンパス
- 福岡キャンパス
- 霞ヶ関キャンパス

「八王子キャンパス」で学べる学部学科

- | | |
|---|---|
| 経済学部
経済学科
国際経済学科
経営学科
観光経営学科 | 外国語学部
外国語学科
国際日本学科 |
| 法学部
法律学科
政治学科 | 教育学部
教育文化学科
初等教育学科 |
| 文学部
日本文化学科
史学科
社会学科
心理学科 | 医療技術学部
スポーツ医療学科
※健康スポーツコース/
トップアスリートコースのみ |

