

佐藤一世選手 & 石井一希選手

成功者から学ぶ会



2020年2月1日

松戸市立常盤平中学校

駅伝部





プロフィール

自己ベスト

1500m 3分53秒59

3000m 8分08秒23 (県歴代1位)

5000m 13分57秒58 (県歴代3位)

佐藤 一世

八千代松陰高等学校3年生

陸上競技部 (長距離)

学歴

【学校名】

松戸市立小金中学校 卒業

八千代松陰高等学校 卒業

青山学院大学 入学予定

戦歴

【中学】

第69回東葛飾地方中学校駅伝競走大会 優勝4区

千葉県中学校駅伝競走大会 第3位 3区区間賞

関東中学校駅伝競走大会 第4位 4区区間3位

全日本中学校陸上競技選手権大会 3000m 出場

千葉県中学校駅伝競走大会 第7位 4区区間賞

【高校】

2018年全国高校駅伝1区2位

2019年全国高校駅伝1区1位 (日本人最高記録)

2018年全国都道府県駅伝5区3位

2019年全国都道府県駅伝5区1位 (大会MVP)

2020年全国都道府県駅伝5区3位

2019年千葉県高校駅伝1区1位



プロフィール

自己ベスト

1500m 3分53秒75
3000m 8分35秒44
5000m 13分56秒61 (県歴代2位)

石井 一希

八千代松陰高等学校3年生
陸上競技部 (長距離)

学歴

【学校名】

富里市立富里中学校 卒業
八千代松陰高等学校 卒業
順天堂大学 入学予定

戦歴

【中学】

千葉県中学校駅伝競走大会 第22位 1区区間5位
関東中学校駅伝競走大会 第12位 1区区間賞

【高校】

2018年全国高校駅伝3区 11位
2019年全国高校駅伝3区 6位 (日本人歴代9位)

2019年都道府県駅伝1区 29位
2020年都道府県駅伝1区 16位

はじめに

八千代松陰高校 3 年生の佐藤一世選手（小金中学出身）と石井一希選手（富里中学出身）の両選手を迎えて日々の練習の取り組み方やメンタルの部分など日頃疑問に思っている事や練習方法などを日本のトップ選手から学び取り、今後陸上競技を続けるうえで取り入れて、更なる高みを目指すきっかけとなればと思います・・・。

■ 陸上を始めたきっかけは？

佐藤選手

・小学校のマラソン大会でいい結果を残せて、顧問の先生に『陸上をやってみないか？』と誘われたから。

石井選手

・小学校 3 年、4 年ではマラソン大会で 1 位だったが、5 年 6 年では 3 位となり悔しかったから。

■ 日々の目標は何か

佐藤選手

・2 月 22 日に福岡で行われるクロスカントリーの大会で 5 位以内に入りアジア大会に出場する事。

石井選手

・大会のレースで必要な事を考えて練習に取り組む事。

・2 月 22 日に福岡で行われるクロスカントリーの大会で 5 位以内に入りアジア大会に出場する事。

■ ケガ等で思う様に陸上競技が出来ないときはどのように取り組むか

佐藤選手

・基礎練習や体幹練習に加えて、自分に不足している事を監督と相談しながら行う。

石井選手

・ゆっくりのペースでジョグの量を増やす。

■ 練習前後のエネルギー補給はどうしているか

佐藤選手

・アミノバイタルやゼリーで摂取している。

石井選手

・練習後にゼリーやアミノバイタルで摂取している。

■ レース前のルーティーンは？

佐藤選手

・前日はゆっくりして 10 : 00PM には寝る。

・バランスの良い食事をする。

石井選手

・特に無いが、みかんの缶詰を食べる（笑）

■ 遠征時に心掛けていることは？

佐藤選手

・ホテルの部屋に閉じこもるのではなく、その場を楽しむために散歩をしてリラックスする様にしている。

石井選手

・体調管理を心掛ける。

・風邪などの予防策を講じる。

■ 全国高校駅伝（都大路）や全国都道府県駅伝出場時の意気込みは？

佐藤選手

- ・都大路に関しては気負わない様に自分の力を発揮する事を考えた。
- ・全国都道府県駅伝では、中学・高校・大学・実業団が襷を繋ぐ特別な大会なので楽しんで走ることを心掛けた。

石井選手

- ・都大路に関しては、前年以上の走りができる事を考えた。
- ・今年の全国都道府県駅伝 1 区では、自分でレースを支配してレースを作ることを考えたが 7 キロ以降力負けしてしまった。

■ 強くなるためには何が必要か？

佐藤選手

- ・練習の積み重ね、睡眠、食事が大切。

石井選手

- ・練習の中でも特にジョグが大切。
- ・自分に足りないものを見つけてそれを補う練習で解決する事。

■ 高校、大学への進学を決めた理由は？

佐藤選手

- ・高校は都大路に出場できる可能性のある高校を選択した。
- ・大学（青山学院大学）は、自分の目標である在学 4 年間に箱根駅伝で 4 連覇出来る可能性のある大学として選択した。

石井選手

- ・高校は、地元（富里市）の高校を考えていたが、八千代松陰高校の大塚監督の勧誘と自分が成長できる環境と考え進学を決めた。
- ・大学（順天堂大学）は、千葉県下の大学と考えており、設備面でも充実している大学だったので選択した。

■ オフの日はどのように過ごしているか？

佐藤選手

- ・友人と遊んだりすることが多い。

石井選手

- ・自主練をし、それ以外はゆっくり過ごす。

■ 夏休み等長期休暇の過ごし方は？

佐藤選手

- ・リラックスし身体のケア等を行う。

石井選手

- ・リラックスする様に努める。

■ これまでの心に残る思い出の大会は？

佐藤選手

- ・高校2年の千葉県高校駅伝で優勝して都大路を決めた試合。前年2位で都大路出場を逃し、1年間それを目標に頑張ってきて目標を達成出来たから。人前で初めて涙する位嬉しかった。

石井選手

・高校2年生の時の関東高校駅伝優勝のレース。佐藤一世選手との襷の受け渡しは後にも先にもこの一回で3区の自分から4区の佐藤一世選手に襷リレーをして優勝出来たので思い出深い。

■ 今後の目標は？

佐藤選手

・青山学院大学に進学し、在籍4年間に箱根駅伝で4連覇すること。

石井選手

・直近の目標は、2/22の福岡クロカンから世界大会に繋げ世界大会に出場する事。

■ フォームの癖や腕振りで気を付けている事は？

佐藤選手

・自分のフォームはあまり良い方ではないと思っている。腕振りは左右対称にすることを心掛けています。

石井選手

・自分は少し猫背でフォームが良くないと思っている。大塚監督からは、テンポが良すぎるので勢いのあるフォームにする様指導されている。

■ 陸上競技をするうえで一番大切なことは何か？

佐藤選手

・少し前までは自分も気づいていなかったが、感謝の気持ちが大切だと分かった。自分が陸上競技を続けられるのは、家族・チームメイト・指導者他練習が出来る環境を整えて下さった周りの協力があるからと考えている。

石井選手

・自分も自分が陸上競技を続けられるのは、周りの方々の協力があってなので感謝の気持ちが一番です。競技を継続して結果を残して、協力して頂いている方々に報いたい。

■ 1 区を走る時の心構えは？

佐藤選手

・駅伝では非常に重要な区間であるので日頃の練習に裏付けされたプライドを持って走る事が大切。タイムや順位などの目標設定して、それを達成する強い気持ちで走る事。

石井選手

・余計なことを考えず、自分の力を信じて走る。

■トラックと駅伝、チームとして大切なことは？

佐藤選手

・何でも話せる仲の良さが必用。チームワークは非常に重要である。

石井選手

・特に駅伝は個人競技と違いチームワークが大切。

■大会のレースでは何を考えて走っているのか

佐藤選手

・トラックの場合は周回のカウントダウンをしている。

・駅伝では 1 秒を削り出す事を考えている。

石井選手

- ・1秒でも早くレースを終わらせることを考えている。
- ・駅伝では何キロ地点かの目標を設けて、その目標設定に向かって走る事を考えている。

■ 大会前の準備は？

佐藤選手

- ・自分のコンディションを把握してレースプランを持って、アップなどの準備を入念に行う。

石井選手

- ・レースに向けてのメンタルを整える事に注力する。

■ レース終盤のキツイ時に何を考えて走っているか

佐藤選手

- ・絶対に負けない強い気持ちで走っている。
- ・苦しくなった時は、腕を振ることを意識する。

石井選手

- ・レースの中でライバルを作り自分を高め、ライバルに絶対負けない気持ちで走っている。
- ・トラックでは、最終週の鐘の音でスイッチを入れなおす。

■ ジョグをする時に大切なことは？

佐藤選手

- ・前の周回よりペースを落とさないことが大切。
- ・その日の調子にあったジョグを行う。

石井選手

- ・その日のコンディションにあったジョグを行う事が大切。
- ・コンディションに合わせて長いジョグは遅め、短い距離はハイペースとかの様に・・・。

■ レース前には緊張すると思うが、どのように対処しているか？

佐藤選手

- ・レース前日以前は、リラックスする様に心掛けている。
- ・レース当日はどうすれば緊張に対処できるか分からないので教えて欲しい（笑）

石井選手

- ・レースプランをイメージして気持ちを落ち着かせる。

■ 学校での練習とは別の拘りや工夫している練習は？

佐藤選手

- ・朝練+4000mを走っている。
- ・補強トレーニングは、他の人より多くする様に心掛けている。
- ・佐倉市岩名のクロカンコースでは、千葉県駅伝のコースをイメージして、坂を上り切ってからペースを上げる練習を自分で考えて行っている。

石井選手

- ・特にないが、生活習慣がきちりしていないと陸上競技においても良い結果が得られないと思うので、生活習慣を整える事を意識している。

■ 佐藤一世選手は 1 区以外の区間でも襷を受け取ったら猛然と走り出すが何故か？

佐藤選手

- ・設定タイムを上回ることを考えているのでスタートからハイペースで走り出している。
- ・自分の区間でトップに成ることを考えている。
- ・練習に裏付けられた自信が必用。

■ 日常生活でのルーティーンや心掛けている事は？

佐藤選手

- ・肩への疲労と成るので、通学時にリュックを肩に掛けない様になっている。

石井選手

- ・食事で炭水化物の摂取を心掛けている。パスタをよく食べる。

■ 自宅で行う事は？

佐藤選手

- ・身長を伸ばすためにミルクを飲んでいる。
- ・ストレッチを行っている。

石井選手

- ・プロテインを飲む。継続することが大切。
- ・2 時間くらい風呂に入って足をマッサージする。家族からは怒られる（笑）

■ 中学時代別のスポーツをしていて役立っていることや、中学時代行っていたことについて？

佐藤選手

- ・高校に行って競技レベルで陸上を続けると練習も非常に厳しくなるので、中学時代は練習を楽しんで行う事が大切。
- ・メリハリをつける為に陸上とプライベートのオンオフが大切。
- ・高校に行って陸上競技を続ける人へのアドバイスとして、高校ではジョグの量がかなり増えるので今からジョグの量を増やして慣れておくことを勧めます。

石井選手

- ・中学時代は全力で楽しく走ることが大切。
- ・仲間を大切に楽しく練習に取り組んで欲しい。

■ 普段の練習で意識している事は？

佐藤選手

- ・チーム内で自分と同レベルのライバルを作ってそのライバル以上に成れる様に努力する。

石井選手

- ・人や物に頼らず自分で切り開いていくことを考え実行する。

■フォームで意識している事は？

佐藤選手

・フォームはすぐに変える事は難しい。特に大きな問題が無いのなら今すぐ変えなくても良くこの先に考えれば良いと思う。

石井選手

・自分はフォームを変えるのに3年掛かった。フォームは簡単には変えられないので、今のフォームが自分に合っているのかもしれない。

・大切なことは、自分に合ったフォームであることが大切である。

終わりに

インタビューをさせていただく中で、佐藤一世選手や石井一希選手が何度も言葉にしていたのが、「練習の継続に尽きる。」「ONとOFFの切り替えをしっかりとる。」、「仲の良さ。チームワーク」の3つでした。長距離選手にとっていや、スポーツ選手にとって継続することの大切さ、競技だけでなく人生を全うする心の整理の仕方が、競技力向上につながっているのだと感じました。

中学生や指導者からも数多くの質問がなされましたが、一つ一つ丁寧に回答していただき、それを一生懸命にメモする姿が印象的でした。本当にありがとうございました。この機会をきっかけに、陸上競技をもっと好きになり、目を輝かせてこれからの練習に励んでくれることに期待しています。

夢の実現☆更なる高みへ

松戸市立常盤平中学校 駅伝部顧問

蓑和 廣太郎

