

## 西山 凌平

今季は故障等が多く思うように練習が積められず、自己記録更新までいきませんでした。また、駅伝でチャンスが何回かありましたが、ものにできなかったのが悔しい思いをしました。

良かった点をあげるとするならば10000mをセカンドベストで走れたことです、反省すべき点は沢山ありますが、信頼という面で今季は確立できず、不安要素のイメージを持たれる様な結果を残してしまいました。来季の意気込みではまず、継続して練習を積めること、一つ一つの試合にこだわって、その試合の目標タイムをクリアしていき信頼を回復していこうと思っています。



コロナに関係なく部屋からあまり出ないので基本布団の上にいることが多いです。普段早く起きる分、休日は長く寝たいと言うことや、いつも運動しているとあまり外に出たくなくなるので室内で映画や音楽鑑賞をして過ごしているのが多いかもしれません。

時々見たい映画などが上映すれば外に出て鑑賞します。

また、温泉が好きなので衝動的ですがネットで探していいなあと思いつきながら閲覧したりしています。

機会があれば入りに行き、景色を眺めたりして日頃の疲労を癒しに行ったりしています。

また、日程などがなかなか合わず難しいのですが、ライブ等も行ってみたいです。

## 河村 知樹

今季を振り返って上半期は練習をしても思うように結果に結びつかず苦戦する事が多くあり、レースでも毎回同じような形で走れず終わってしまいました。

下半期では、中部駅伝後から自分の形がはっきりと明確になり、練習の取り組みがしっかりレースでも出す事が出来ました。

しかし、一年間継続して安定してないと意味がないと感じたので、来季はしっかりと一年間安定したスタイルと爆発的な走りが出るように取り組んでいきたいと思えます。

また、来季はマラソンに挑戦する気持ちを持ちながら日々取り組んでいきたいと思えます。



自分のプライベートは基本一人でぶらぶらする事が多いです。

たまに地元の友達と遊んだり、食事に行ったりして満喫していますが、基本一人でぶらぶらする事が多いです。

休日などの自分の時間は人の行動に合わせてたりするのがあまり好きではないので、一人でドライブしたり、岩盤浴やサウナに行ったりしています。

また、野球が好きなのでナゴヤドームに一人で行くことも多く観戦したり、ユニフォームを買ったりして楽しんでいます。

もっと色々な所を開拓していき、一人で満喫できるような場所を探して皆様に紹介できるようにしていきたいと思えます。

## 聞谷 賢人

今季は5000m,10000mの自己新記録をマークし、初めての海外マラソンとなったウィーンシティマラソンでは終盤まで優勝争いに絡み、4位という成績を取めました。

また東京マラソンでは2:07:55(日本人4位)で走り、パリ五輪のマラソン代表選考会にあたるMGCの出場権を得ることができました。

陸上競技を始めた頃の夢の一つである「マラソン日本代表」が手の届く位置にあると考えています。

まだまだ突き詰められる部分はたくさんありますので、引き続き夢に向かって邁進していきます。今後とも熱い応援をよろしくお願いします。



21年8月、聞谷家に第一子となる男の子が誕生しました。

日々の子育てと競技の両立は大変ですが、妻に支えられながら、また子供の笑顔に癒されながら頑張ることができています。

普段の休日は家族で買い物に出かけたり、公園で遊んだりして過ごすようにしています。

コロナ禍のため、行動範囲は狭くなりがちですが、少し状況が落ち着いたら色々な場所に連れて行ってたくさんの経験をさせてあげたいと思っています。

私自身、野球が好きなので将来、息子と公園でキャッチボールするのが今の夢です。

すくすく育つ息子と一緒に私自身も父親として成長していきたいです。

## 小野田 勇次

今季は満足のいく結果が出せなくて辛いシーズンになりました。

特に10000mは突っ込んで耐えるレースが多く、もともと苦手なレース展開だったので後半にペースがかなり落ちてしまい、タイムが全く出せなかったです。

これからは突っ込んで耐えるレースが当たり前になってくるので耐える練習をしていって来年はこの展開になっても我慢してタイムが出せるようにしていきたいです。

また今年もニューイヤー駅伝に出られなかったので来年はしっかりと準備をして出てチームに貢献できるようにしていきます。



休みの日は基本的には何もしていません、特に用がなければ部屋に引きこもっています。

部屋にいるので寝てるかNetflixでアニメ、ドラマ、映画を見るか録画してあるバラエティ番組を見てダラダラ過ごしています。

見るだけに飽きたらテレビゲームをやっています。

それに飽きたらドライブをしに行きます。

どこに行くわけでもないですが好きな音楽を聴きながら適当に走っています。

今はガソリンが高くなっているのであまり行かないですが1時間から2時間ぐらい走っています。

## 蟹沢 淳平

今季は5000mとハーフマラソンで自己ベストを更新することができました。

しかし1番メインで狙っていた10000mの記録は更新することができず、中部駅伝、ニューイヤー駅伝にも出走することができませんでした。

年間を通して安定感がないことや実力不足を痛感しました。

来季は10000mの記録を確実に更新することと、試合で安定した走りをする事に拘って練習していきたいです。

まずはトラックレースでの大幅な自己ベスト更新を目指し、秋以降の駅伝で良い結果を残せるような実力を身につけていきたいです。



私の休日の過ごし方は、その時の気分や体調によって外に出かけるか家の中で過ごすかを決めています。

出かけたい気分の際は外に出て買い物をしたり映画館に行ったり美味しいものを食べたりして気分転換をしています。

長期休暇の時には大学の友人とよく旅行していました。

最近は旅行できていませんが、機会が来たらまた遠くに旅行に行きたいと思っています。

体が疲れている時や外出する気分でない時には、家の中で漫画を読んだりゲームをしたり映画や動画を観たりしてリフレッシュしています。

最近は家の中で過ごす時間も増えてきたので新しい趣味を探しています。

## 山田 滉介

今季は夏までは故障や練習で離れてしまうことが多くあり、試合で結果も残せずに苦しみました。

夏合宿からしっかり練習を継続することができ、秋には5000m・10000m、先日行われたハーフマラソンでも自己ベストを更新でき、力をついたと思えます。

しかし、年間通して練習が継続できなかった点や駅伝の結果など課題も残りました。

来年度は、チームの中心選手になれるように年間通して練習を継続し、ニューイヤー駅伝で入賞と10000mで日本選手権の標準切り、今の目標であるマラソンでMGCを獲得を目指して頑張ります。



おしゃれなカフェと美味しいものを食べることが好きなので、休みの日は友達と名古屋でカフェや焼肉によく行きます。

また、普段それをモチベーションに練習しています。

名古屋にある昇家という焼肉と久屋大通パークにあるカフェはよく行きました。

個人的にとってもオススメです。

また、ケニア人選手のエバンスとマルを誘って、寮の近くのスターバックスによく行きます。

彼らもいつの間にかスタバが大好きになり、気付いたら誘われるようになりました。

休日や練習後に美味しい物や甘いものを食べて、リフレッシュすることで、次も頑張ろうと思えるように過ごしています。