

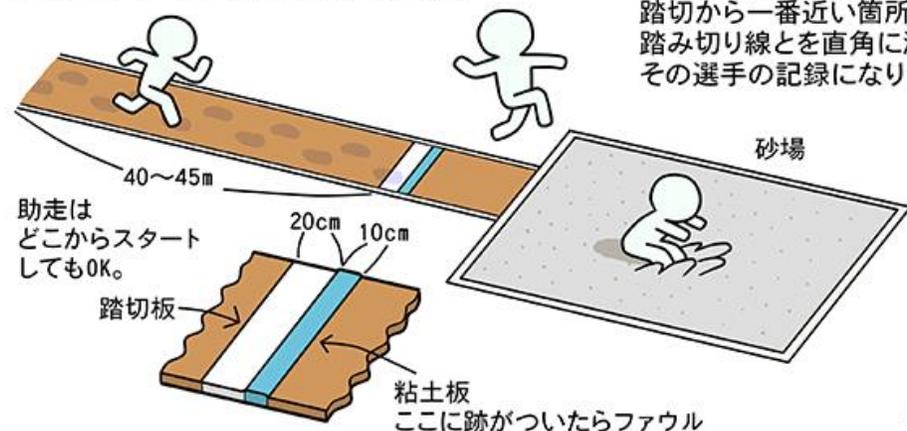
大学陸上がくれたもの

東京大学医学部産婦人科学教室 専攻医 内山咲良

三段跳について

LONG JUMP

助走をつけて遠くに跳ぶ競技です。



助走をつけてホップ・ステップ・ジャンプの3回跳びます。



ホップとステップは同じ足、ジャンプは反対の足。(右・右・左 or 左・左・右)

競技成績

	2016 1年生	2017 2年生	2018 3年生	2019 4年生	2020 5年生	2021 6年生
走幅跳	5m50	5m55	5m56	5m78		
三段跳			11m61	13m00	12m65	13m02



関カレ	4位	4位	優勝
全カレ	2位	5位	優勝
日本選手権		6位	8位

メディアからの注目

東大医学部の内山咲良、女子三段跳びで優勝...学生最後の大舞台で日本一

2021/09/18 23:14

陸上・日本学生対校選手権第2日（18日・埼玉熊谷100メートルは児玉芽生（福岡大）が11秒51（追た。福岡大は同400メートルリレーを44秒51の学た。同三段跳びは内山咲良（東大）が13メートル02東京五輪代表の泉谷駿介（順大）が13秒44の大会新

4years.

陸上・駅伝 連載：いけ!! 理系アスリート

インターハイの悔しさから陸上続行、2つの部で実績残し 東大医学部・内山咲良（上）

松永早弥香 2020/08/22（最終更新：2020/09/01）

#いけ!! 理系アスリート #東大医学部

東大医学部・内山咲良が女子三段跳びVで大学日本一「他の人の道しるべに」

[2021年9月18日18時56分]



<陸上：日本学生対校選手権>◇18日◇第2日◇埼玉・熊谷スポーツ文化公園陸上競技場



東大医学部6年生つかみ、「本当にまで13メートルのアップ、ステップ、ジャンプ2月に国家試験をかは未定という。た権に未練を残して意欲をのぞかせた。

あわせて読

- 凱旋門賞、11着
- 関東大学出場権

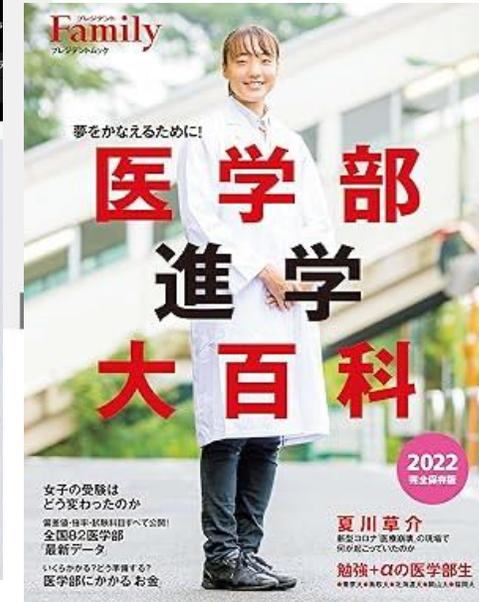
<https://www.yomiuri.co.jp/sports/etc/20210918-OYT1T50276/>



<https://4years.asahi.com/article/13633134>



<https://number.bunshun.jp/article/s/-/848961?page=1>

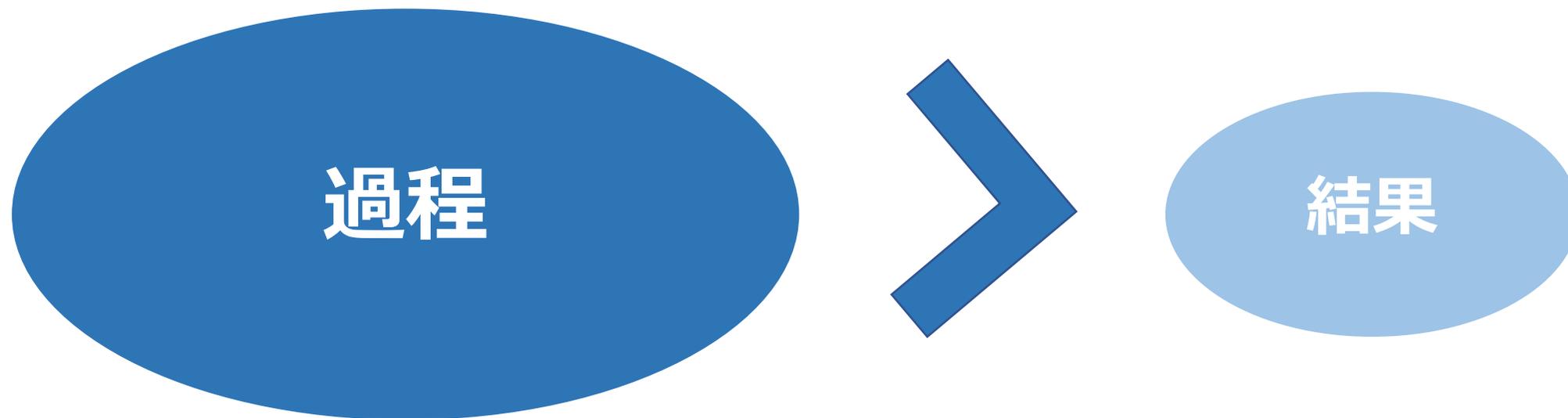


<https://www.nikkansports.com/sports/athletics/news/202109180000641.html>

従来の自は抜かれ

<https://www.amazon.co.jp/医学部進学大百科2022完全保存版-プレジデントムック-プレジデント社/dp/4833480700>

文武兩道…?





大学生生活の行き詰まり

怪我



大学生生活の見直し
陸上と医学への集中

大きな目標を見失わない
選択と集中

	2016 1年生	2017 2年生	2018 3年生	2019 4年生	2020 5年生	2021 6年生
走幅跳	5m50	5m55	5m56	5m78		
三段跳			11m61	13m00	12m65	13m02

専門種目の変更

競技特性に即した練習への
方針転換



記録・成績のブレイクスルー

必要なら大きな変化を
恐れない

コロナ禍の駒場第一グラウンド



ユニフォームの変更

- 伝統の白と水色のユニフォーム



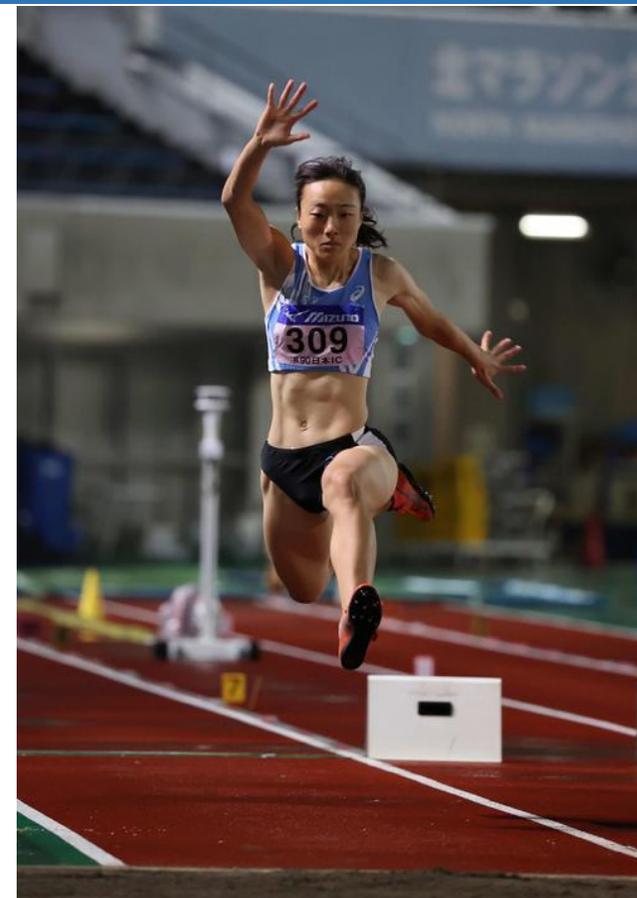
<https://4years.asahi.com/article/14360350?id=26153282>より



<https://www.rikujoyogyo.co.jp/archives/101979>より

ユニフォームの変更

- 機能性の面から、ユニフォームを変更

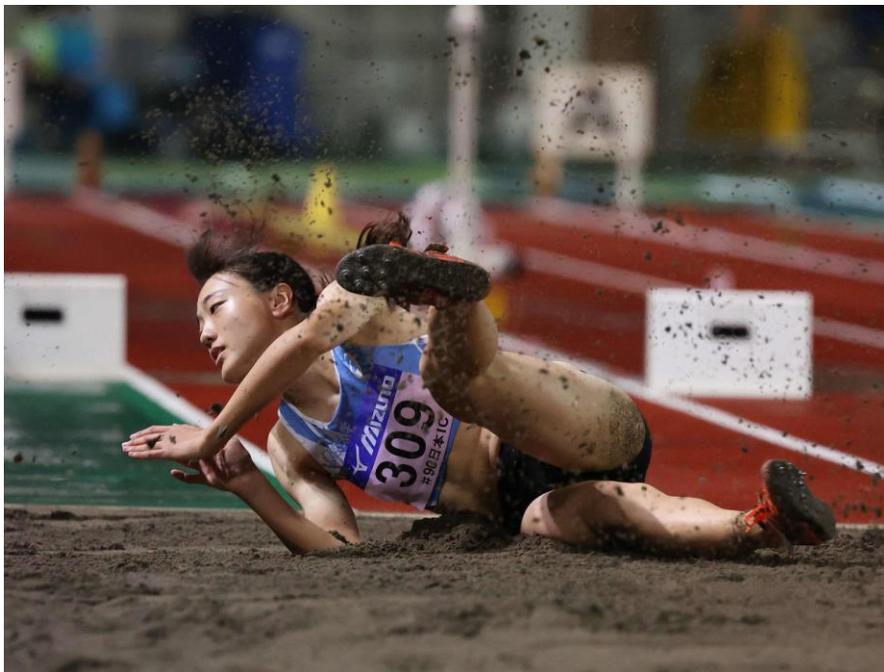


<https://4years.asahi.com/article/14360350?id=26153282>より

<https://www.nikkansports.com/sports/athletics/news/202109180000641.html>より

ユニフォームの変更

- 機能性の面から、ユニフォームを変更



https://www.nikkansports.com/sports/athletics/photonews/photonews_nslnc_202109180000641-1.htmlより



日本選手権での失敗



課題の抽出

学外の指導者

試行錯誤の結果の自己ベスト

本質を見極め、
改善可能な課題に取り組む
環境を変えることも
努力の一部

大学陸上がくれたもの

大きな目標を
見失わない
選択と集中

必要なら
大きな変化を
恐れない

本質を見極め、
改善可能な課題に
取り組む
環境を変えることも
努力の一部

医学との両立

「文武両道」とは？

陸上と医学部生活をどちらも大切に
してきた

その先に何があるかはわからないが、
今しかできないことにとことん向き合
いたい



雨の中の練習後、グラウンドで

最後に

- スポーツから、できないことができるようになる過程を体験できる
- 勉学とスポーツの両立を試みることで得られるものがある
- ぜひ運動部に（陸上部に）入ってください



ご清聴ありがとうございました