



静岡 陸協 会報

第 13 号 (2012年 9月29日 発行)
一般財団法人
静岡陸上競技協会
〒420-8508
静岡市葵区鷹匠 1-14-31
吉野寿ビル 2 F
TEL・FAX 054-253-9801



前期活動報告
理事長 和田隆保

平成二十四年度は静岡陸協にとって一般財団法人としての最初の年になりました。定款を円滑に運用できるように本年度中に細則、規程の整備をしたいと思えます。また、今年はロンドンでオリンピックが開催されます。本県からは出身者も含めて六名の選手が代表として派遣されます。村上幸史君、右代啓祐君、海老原有希さん（いずれもスズキ浜松 A C）、飯塚翔太君（中大）、そして高瀬慧（富士通）佐藤悠基（日清食品グループ）両出身選手です。静岡にとつてこのように多くの選手を送り出せることは大変嬉しいことであり、後に続く者の励みになります。村上君は日本オリンピック選手団の主将にも選ばれました。健闘を祈り朗報を待ちたいと思います。六月のアジアジュニア選手権（コロンボ）には選手一名、コーチ一名、七月の世界ジュニア選

手権（バルセロナ）にも選手二名が派遣されております。
さて、四月から七月まで予定しました主催、主管競技会はずべて実施しました。昨年震災のため中止しました日本平桜マラソンも四月一日に開催し盛大な大会となりました。
五月三日の静岡国際陸上は小笠山エコーパで開催、会長をはじめ多くの協力企業の皆様にもご出席頂き、今年も一万人を超す観衆を沸せました。オリンピックキヤーでもあり日本チーム応援のため男女四つのリレーを実施しました。また、長距離種目を夕方遅くスタートさせるなど競技役員の皆様には大変なご苦労をおかけしました。久し振りに外国人選手の多い華やかな競技会になりました。
県高校総体を五月二十五日よりエコパで開催しました。総合優勝は男女とも浜松市立高校でした。六月の岐阜長良川競技場での東海高校総体の結果、男子二十六種目女子二十八種目、男女リレー十チームがインターハイの出場権を獲得しました。女子総合では浜松市立高が優

勝し、女子四〇〇m、五〇〇mW、四×四〇〇mRで東海高校新が誕生しました。先日の新潟インターハイでは浜松市立高が四×四〇〇mRに県新記録で見事優勝、女子総合でも三位と健闘しました。入賞者も多数ありましたが県全体としてはもともと上を目指して欲しいと思います。
七月七日第二十七回中学選抜大会をエコパで、また二十一、二十二日には県中学総体陸上競技の部を兼ねて第五十八回中学通信陸上を草薙で開催しました。両競技会とも良いコンディションに恵まれ、四種競技に全国中学新、四つの東海中学新をはじめ好記録が続出し、八〇を越える種目で全日中標準記録が突破されました。今年の中予には強さを感じます。
全国大会での好結果を期待します。中学総体の部では浜松天竜中が昨年に続き男女とも優勝しました。他校も僅差で続き見ごたえのある競技会だったと思います。
第六十七回静岡陸上選手権を七月十四、十五日に草薙で実施しました。天候が心配されましたが大きな崩れもなく、ほぼ昨年と同数の参加者があり、無事終了しました。二日目には陸協表彰を行い、功労者表彰七名、日本記録樹立表彰一名、優秀選手表彰十二名が受章されました。日本陸連中学高校優秀選手章の伝達と日本陸連S級審判委嘱も十名の方に合わせて行いました。小学生交流大会静岡予選、二回の長距離記録会、その他団体予選会も実施しました。六月一日に常任理事会を開きました。
今年に移行がうまくいき、新人の活躍



平成二十四年度 第一回
理事会及び専門委員長会議

- 一日時 平成二十四年八月十日
- 二会場 県体育協会 会議室
- 三議題
 - ・ 第六十七回国民体育大会選手選考について
 - ・ 平成二十三年強化委員会会計報告
 - ・ 平成二十四年度国際陸上競技大会会計報告
 - ・ 平成二十五年度県陸協行事予定第一次案提示
 - ・ 各専門委員会等報告
 - ・ その他



平成二十四年度 各栄章表彰者

一 功労者表彰

- 志村重利 東部 裾野市
- 今関清美 東部 御殿場市
- 佐山 正 東部 伊東市
- 加藤一郎 中部 焼津市
- 岩本穰兒 中部 静岡市
- 小田木嗣佳 西部 浜松市
- 松井清和 西部 浜松市

二 日本記録樹立表彰

- 六月四・五日 日本混成選手権 十種競技 右代啓祐 スズキ浜松AC 8037点 優勝

三 優秀選手表彰

- 十月七日 国民体育大会 成年・少年共通男子四×一〇〇mR 羽根聖也 静岡代表 39秒83 (県タイ記録) 優勝
- 六月十二日 日本選手権男子 砲丸投 村川洋平 スズキ浜松AC 18m35 (県新・東海新) 優勝
- 六月四・五日 日本混成選手権十種競技 右代啓祐 スズキ浜松AC 8037点 優勝
- 六月十二・十四日 全国高校定時制 田中直人 浜松大平台高校 八〇〇m 2分04秒13 優勝
- 八月六日 全国高校総体 男子 走高跳 平 龍彦 浜松市立高校 2m10 優勝
- 十月二十三日 日本ユース 四×一〇〇mR 杉浦はる香 浜松市立高校 46秒77 優勝
- 十月二十三日 日本ユース 四×一〇〇mR 建部カオリ 浜松市立高校

十月二十八日 ジュニアオリンピック 女子ABC共通 四×一〇〇mR 47秒43 (大会新) 優勝

- 渡邊菜月 清水第四
- 渡邊ひかる 吉原第三
- 中井愛笑 浜松天竜
- 天城帆乃香 浜松天竜
- 十月二十八日 ジュニアオリンピック 女子B 走幅跳 天城帆乃香 浜松天竜 5m85 優勝 (大会新、県中学新)

公益財団法人 日本陸上競技連盟 二〇一一年度 中学生・高校生優秀選手章 (中学生) 松本奈菜子 (清水第四中学校) 全日本中学 八〇〇m 2分09秒20 優勝 (県中学新)

〔高校生〕平 龍彦 (浜松市立高校) 全国高校総体 走高跳 2m10 優勝 公益財団法人 日本陸上競技連盟 S級審判委嘱者

- 工藤清美 東部 富士市
- 志村稀由 東部 裾野市
- 谷米康伸 東部 富士市
- 稲垣泰三郎 中部 静岡市
- 大橋松吾 中部 焼津市
- 筒井博志 中部 藤枝市
- 西野忠男 中部 藤枝市
- 伊藤市夫 西部 浜松市
- 川合勝一 西部 磐田市
- 中島稔範 西部 湖西市



ロンドン五輪 (陸上競技) 本県勢六人が日本代表選手に

日本陸上競技連盟は六月十一日ロンドン五輪代表選手三十九名を発表した。本県関係の選手は

- 村上幸史選手
- 〔所属〕スズキ浜松AC
- 〔種目〕やり投げ

高校時代はインターハイ連覇、今年の日本選手権は83m95をマークし代表となる。五輪は三大大会連続出場。

- 右代啓祐選手
- 〔所属〕スズキ浜松AC
- 〔種目〕十種競技

昨年の日本選手権で、日本人初の8000点超えをし、今年の日本選手権は8037点をマークし代表となる。

- 高瀬 慧選手
- 〔所属〕富士通
- 〔種目〕二〇〇m・四〇〇mR

日本選手権二〇〇mで20秒42をマーク、A標準突破し代表となる。 ○飯塚翔太選手

- 〔所属〕中央大学
- 〔種目〕二〇〇m・四〇〇mR

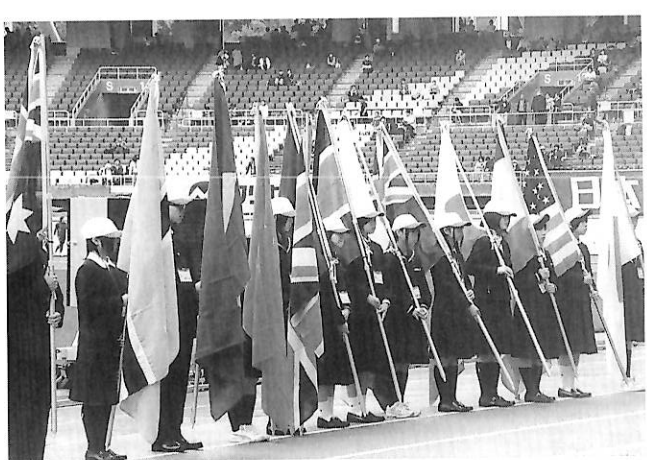
世界ジュニア優勝、今年の日本選手権二〇〇mで20秒45の自己新をマーク、A標準突破し代表となる。 ○佐藤悠基選手

- 〔所属〕日清食品グループ
- 〔種目〕五〇〇m・一〇〇〇m

昨年アジア選手権五〇〇m銀メダル 今年日本選手権一〇〇〇mでは二連覇を達成し代表となる。

静岡国際陸上

前日の雨も上がり、五月三日エコパスタジアムにおいて、第二十八回静岡国際陸上競技大会 (日本グランプリ第四戦兼第三十回ロンドン五輪代表選考会) が開催された。海外十二カ国男女十九名の外国選手と国内トップレベル、男女四十四名の招待選手を迎え、熱い戦いを繰り広げた。





本県関係の選手ではスズキ浜松AC所属の海老原有希選手が女子やり投げで五輪参加標準記録Aを突破し大会を盛り上げた。記録は61m14をマークし堂々優勝。また男子二〇〇mの高瀬選手(富士通)・飯塚選手(中央大学)もシーズン始めの国際大会として面白い話題を提供してくれた。



高校総体県大会

五月二十五、二十七日、エコパスタジアムにおいて二〇一二年度県高校総体を開催した。

一日目は男女十種目の決勝を行った。男子四〇〇mは浜名高校の加藤修也選手が47秒41の好タイムを出し優勝。一五〇〇mは富士東高校の望月俊輔選手が4分0秒06で初優勝。女子は四〇〇mで浜松市立高校の杉浦はる香選手56秒64・同、松本奈菜子選手56秒84・同、建部カオリ選手57秒30が一位から三位まで独占した。

二日目は男女十四種目の決勝を行った。男子円盤投げは浜松城北工業高校の石塚大悟選手が46m28の県高校新記録で二年連続優勝。一〇〇mは葦山高校の日吉克実選手(10秒67)・棒高跳びは浜松北高校の植松倫理選手(4m80)・女子一〇〇mは東海大翔洋高校の高山真里奈選手(12秒00)・四〇〇m障害は葦山高校の加柴のぞみ選手(1分2秒46)がそれぞれ優勝した。

三日目最終日は男女四種目の決勝を行った。葦山高校の日吉克実選手は前日



の男子一〇〇mに続き二〇〇m(21秒50)も制し二冠に輝いた。男子砲丸投げは下田高校の大輪哲也選手が15m82の大会新・また島田高校の田辺良磨選手は五〇〇〇m(14分54秒87)で優勝した。女子は一六〇〇mR(3分49秒42)は浜松市立高校が四〇〇mRと合わせ二種目で頂点に立った。女子やり投げ(41m08)は大井川高校の畑絵利子選手が、五〇〇〇m競歩(24分7秒20大会新)は伊豆中央高校の溝田桃子選手がそれぞれ優勝した。女子三〇〇〇mは島田高校の高木理湖選手が頂点に立った。

全国総合体育大会陸上競技出場者

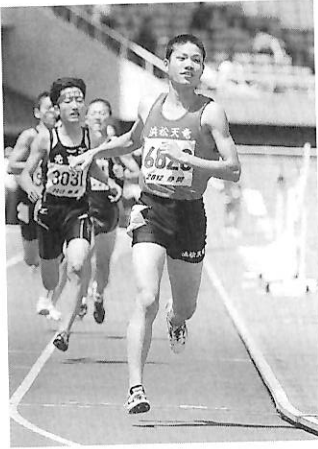
【男子】一〇〇m 日吉克実2(葦山)▽二〇〇m 日吉克実2(葦山) 矢川喬平3(富士市立)▽四〇〇m 油井快晴2(浜松市立) 加藤修也2(浜名)▽八〇〇m 植松悠樹3(静岡市商) 鈴木峻馬3(浜松西)▽五〇〇〇m 渥美良明3(島田)▽一一〇m障害 増田陽介3(浜松市立)▽四〇〇m障害 横川涼介3(浜松湖南) 服部達哉3(磐田南) 山本健太3(藤枝東) 中野竜平2(浜松市立)▽三〇〇〇m障害 セルナルド祐慈3(富士宮西)▽四〇〇mR 浜松市立(森下祐樹1、大村航希3、津ヶ谷健太3、井口哲3、池島直貴3、坂中勇太2) 葦山(土屋順哉1、石川瑞生2、橋本直樹1、奥野圭太郎3、宮脇稜平2、小松翼2)▽一六〇〇mR 浜松市立(油井快晴2、古橋弘貴3、福留靖隆1、伴野侑輝3、中西大輔1、高橋直希1) 葦山(土屋順哉1、安藤陽太3、蒔田遼3、中嶋

一貴2、石川瑞生2、奥野圭太郎3)▽走り高跳び 山内郁哉1(浜松市立)▽棒高跳び 植松倫理3(浜松北) 高橋義貴2(富士宮北)▽走り幅跳び 中村亮2(袋井)▽三段跳び 山田裕太3(浜松工)▽砲丸投げ 大輪哲也3(下田) 白井悠希3(浜松城北工)▽円盤投げ 石塚大悟3(浜松城北工)▽ハンマー投げ 森大輝2(浜松城北工)【女子】一〇〇m 高山真里奈3(東海大翔洋) 松本沙耶子2(静岡市立)▽二〇〇m 松本沙耶子2(静岡市立) 杉浦はる香2(浜松市立) 建部カオリ2(浜松市立)▽四〇〇m 杉浦はる香2(浜松市立) 松本奈菜子1(浜松市立) 建部カオリ2(浜松市立)▽八〇〇m 松本奈菜子1(浜松市立)▽一五〇〇m 山本知世3(常葉菊川) 中島葵2(常葉菊川)▽三〇〇〇m 山本知世3(常葉菊川)▽一〇〇m障害 萩田梨菜3(浜松工) 杉山玲奈2(浜名) 高杉雅3(清水商) 桑原美月3(静岡市立)▽四〇〇m障害 加柴のぞみ3(葦山) 加納菜美3(日大三島) 吉田友佳3(浜名)▽五〇〇〇m競歩 溝田桃子2(伊豆中央)▽四〇〇mR 静岡市商(水野亜美3、大橋萌子2、平木真美2、瀧下恵梨菜2、西田愛梨1、渡辺亜美1) 浜名(滝西風沙3、広野伶奈3、天野那海2、杉浦真由海3、中村美穂3、花井香奈2) 沼津西(井上爽1、笹村里沙1、三田花苗2、杉田侑菜3、佐藤彩夏3、渡辺里英3)▽一六〇〇mR 浜松市立(杉浦はる香2、松本奈菜子1、名倉彩夏3、伊藤千奈津3、伊藤理絵2、安松彩1) 浜名(滝西風沙3、杉山未沙3、河合夏奈3、松

下恵理香3、藤田綾伽3、鈴木杏実2
 東海大翔洋(石野鼓春3、松浦悠3、菅原奈津美2、岡村春香2、藤浪愛希1、杉山梓1)▽走り高跳び 松島美羽留2(浜松市立) 小杉奈央3(浜松市立)▽走り幅跳び 鈴木佑実3(浜松大平台) 海野結3(静岡市立)▽砲丸投げ 佐藤真緒3(浜松市立) 末次里穂2(浜松市立) 堀内菜緒佳3(浜名) 高木華菜3(常葉橋)▽七種競技 豊田梓3(東海大翔洋)

県中学選抜陸上・県中学総体陸上

第二十七回県中学選抜陸上競技大会が七月七日エコパスタジアムで(二十種目)行つた。浜松天竜中学の天城帆乃香選手が女子走り幅跳びで6m10の東海中学新記録と一〇〇m(二年連続)で優勝した。また、女子一〇〇m障害優勝は静岡東中中学の高橋砂里奈選手(14秒03)、二位浜松入野中学の藤森菜那選手(14秒04)がそれぞれ東海中学新記録をマークした。七月二十一、二十二日、静岡草薙陸上競技場で県中学総合体育大会(陸上競技の部)を開催した。一日日、女子共通四



県選抜陸上「標準記録突破者」

◇男子◇
 △一〇〇m(11秒25) 西島亮哉(富士宮二) 神田智紀(富士吉原二) 渡辺楽久(沼津五)
 △二〇〇m(22秒90) 森祐輝(浜松入野) 太田龍生(袋井) 小島諒也(浜松光が丘) 犬塚渉(浜松天竜) 満山ケビン(袋井浅羽) 神田智紀(富士吉原二)
 △四〇〇m(52秒00) 有川湧貴(浜松天竜) 小島諒哉(浜松光が丘) 森祐輝(浜松入野) 犬塚渉(浜松天竜)
 △八〇〇m(2分1秒50) 有川湧貴(浜松天竜) 宮川愛規(富士元吉原) 村本涼(静岡長田西) 広岡勇次(森旭が丘) 杉村直柔(掛川北)
 △一五〇〇m(4分10秒50) 太田智樹(浜松浜名) 小林蒼(藤枝高洲) 会田圭吾(富士元吉原)
 △三〇〇〇m(9分2秒00) 太田智樹(浜松浜名) 宮本凌(御殿場富士岡) 影山貴大(富士) 藤曲寛人(小山)
 △走り高跳び(1m85) 太田蒼(湖西

種で浜松入野中学の藤森菜那選手が日本中学新記録の3172点を出し優勝、また女子共通走り幅跳びは浜松天竜中学の天城帆乃香選手が6m04(東海中学新記録)で頂点に立った。二日目男子共通四〇〇mRで沼津五中学チームが大会新43秒65で初優勝した。また、女子共通二〇〇mは浜松高台中学の大竹佑奈選手が優勝。予選では東海中学新記録(24秒77)をマークした。両大会で標準記録を突破した選手は八月千葉県で開かれる全日本中学陸上選手権大会出場権が与えられた。

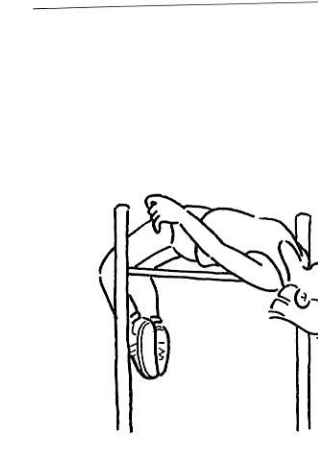
県中学総体「標準記録突破者」

◇男子◇
 △共通二〇〇m(22秒90) 犬塚渉(浜松天竜) 太田龍生(袋井) 森祐輝(浜松入野) 満山ケビン(袋井浅羽) 西島亮哉(富士宮二)
 △共通八〇〇m(2分01秒50) 加藤颯

新居) 鈴木開斗(浜松浜北北部)▽走り幅跳び(6m50) 村上豪(菊川岳洋)
 △棒高跳び(4m) 植松海理(浜松天竜) 清水健斗(磐田東)
 △砲丸投げ(13m) 寺田和寿(浜松細江) 太田圭祐(静岡東) 谷中宏太郎(島田六合)
 ◇女子◇
 △一〇〇m(12秒55) 天城帆乃香(浜松天竜) 大竹佑奈(浜松高台) 高山亜弓(清水七) 藤浪菜央(東海大翔洋)
 △二〇〇m(25秒90) 大竹佑奈(浜松高台) 望月あん(富士南)
 △八〇〇m(2分17秒00) 小山和花奈(清水二) 井上舞(浜松日体) 武藤直子(浜松西高等学校)
 △一五〇〇m(4分38秒00) 沢入想(御殿場富士岡) 島田美穂(御殿場富士岡) 石野優季(静岡籠上) 三浦佑美香(長泉北)
 △一〇〇m障害(14秒85) 高橋砂里奈(静岡東) 勝又百萌(裾野東) 鈴木彩乃(静岡南) 藤森菜那(浜松入野)
 △走り高跳び(1m57) 伊藤妃七(浜松東部)
 △走り幅跳び(5m35) 天城帆乃香(浜松天竜) 水野舞音(菊川岳洋) 三浦菜穂(静岡東) 小野田史紗(静岡東) 河西結亜(磐田竜洋) 川口美聡(東海大翔洋) 仲田彩乃(浜松曳馬) 加藤史真(清水七)

太(焼津大井川)

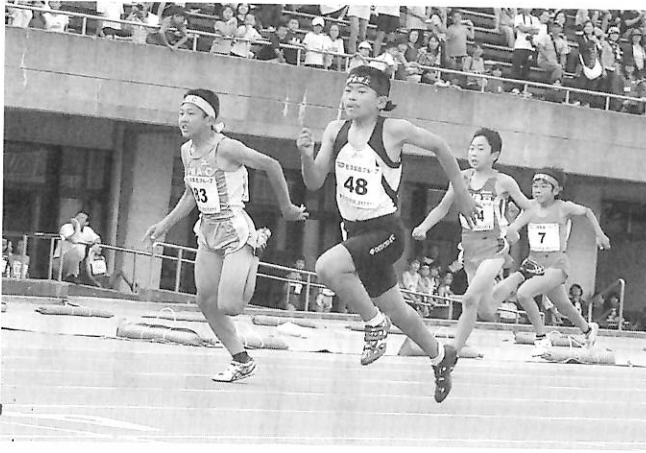
△共通三〇〇〇m(9分02秒00) 太田智樹(浜松浜名) 宮本凌(御殿場富士岡) 影山貴大(富士) 藤曲寛人(小山)
 △共通走り高跳び(1m85) 太田蒼(湖西新居) 海野智輝(静岡観山) 杉山諒太(静岡服織) 石上敬也(富士岳陽)
 △共通走り幅跳び(6m50) 村上豪(菊川岳洋)
 △共通砲丸投げ(13m00) 寺田和寿(浜松細江) 谷中宏太郎(島田六合)
 ◇女子◇
 △共通二〇〇m(25秒90) 大竹佑奈(浜松高台) 石川乃史(沼津愛鷹) 藤浪菜央(東海大翔洋) 松下瑞歩(浜松三方原)
 △共通八〇〇m(2分17秒00) 沢入想(御殿場富士岡) 島田美穂(御殿場富士岡) 蟹江由美(静岡籠上)
 △共通一〇〇m障害(14秒85) 藤森菜那(浜松入野) 高橋砂里奈(静岡東) 勝又百萌(裾野東) 鈴木彩乃(静岡南)
 △共通走り高跳び(1m57) 松田愛加(浜松積志)
 △共通砲丸投げ(12m50) 増田奈緒(静岡賤機)



第二十八回全国小学生 陸上競技交流大会出場者

男子十一名

- 六年 一〇〇m 大石康太郎 静岡市陸上教室
- 五年 一〇〇m 葛西伊吹 沼津陸上
- 五・六年 八〇mH 宮島良斗 千代田AC
- 五・六年走幅跳 笠井辰之助 沼津開北陸上
- 五・六年 走高跳 井上湧太 千代田AC
- 五・六年 ソフトボール投げ 赤堀賢進 SC静岡



- 五・六年 四×一〇〇mR 石川龍輝・橋本大輝・廣田侑太郎・高木悠圭・杉山碩人 清水AC
- 女子十一名
- 六年 一〇〇m 鈴木聖菜 浜松河輪AC
- 五年 一〇〇m 大澄星映 浜松河輪AC
- 五・六年 八〇mH 馬場彩帆 三島陸上JC
- 五・六年 走幅跳 奥村ほか 千代田AC
- 五・六年 走高跳 田中咲良 下田敷根JC
- 五・六年 ソフトボール投げ 伴野彩実 SC静岡
- 五・六年 四×一〇〇mR 村山愛果・村山鈴果・中村舞・木村颯沙・佐野成海 下田敷根JC

第二十九回東海小学生 リレー競走大会県代表チーム

- 五・六年 男子四×一〇〇mR 函南RC・東伊豆TFC・富士陸上教室
- 五・六年 女子四×一〇〇mR 浜北AC・沼津陸上・浜松河輪AC
- 五年以下男女混合四×一〇〇mR 富士陸上教室・浜松河輪AC・静岡葵AC



第六十七回静岡県 陸上競技選手権者

- 男子一〇〇m 鈴木義啓(スズキ浜松AC) 10秒26
- 男子二〇〇m 戸塚悠介(創進浜松AC) 21秒39
- 男子四〇〇m 袴田千尋(スズキ浜松AC) 49秒01
- 男子八〇〇m 田口祐貴(浜松大) 1分56秒23
- 男子一五〇〇m 武田 毅(スズキ浜松AC) 3分55秒65
- 男子五〇〇〇m 中村泰之(スズキ浜松AC) 14分25秒37
- 男子一〇〇〇〇m 石田康幸(浜松日体) 32分34秒59
- 男子一〇〇〇〇mH [一・一〇六七m] 伊郷明敏(国際武道大) 13秒96
- 男子四〇〇〇mH 東海林拓也(東洋大) 51秒51
- 男子三〇〇〇mSC 武田 毅(スズキ浜松AC) 8分59秒00
- 男子五〇〇〇〇mW 尾崎 徹(日本大) 22分53秒96
- 男子四×一〇〇mR 松原奨・水野竣・近藤祐市・内海将貴(東海大) 41秒65
- 男子四×四〇〇mR 近藤祐市・山下明治・鍋田光希・伊堂駿(東海大) 3分17秒78
- 男子走高跳 池田悠斗(東海大翔洋) 2m03
- 男子棒高跳 鈴木崇文(ミズノ) 5m30



- 男子走幅跳 鈴木義啓(スズキ浜松AC) 7m61(+2.4m)
- 男子三段跳 鈴木義啓(スズキ浜松AC) 15m64(+4.2m)
- 男子砲丸投 [七・二六〇kg] 村川洋平(スズキ浜松AC) 17m43 大会新
- 男子円盤投 [二・〇kg] 中村一裕(中央大) 42m38
- 男子ハンマー投 [七・二六〇kg] 高村竜麻(中央大) 52m97
- 男子やり投 岡澤寿明(静岡陸協) 65m25
- 女子一〇〇m 天城帆乃香(浜松天竜中) 11秒79



- 女子二〇〇m
渡辺美里(日本体育大) 24秒78
- 女子四〇〇m
渡辺明日香(日本体育大) 57秒83
- 女子八〇〇m
手塚怜実(日本体育大) 2分17秒96
- 女子一五〇〇m
牧川恵莉(スズキ浜松AC) 4分27秒43
- 女子五〇〇〇m
櫻井香織(スズキ浜松AC) 17分13秒20
- 女子一〇〇〇〇m
星野芳美(eA静岡) 38分56秒93
- 女子一〇〇〇〇mH〔〇・八四m〕
渡邊実歩(常葉菊川) 14秒15
- 女子四〇〇〇mH
加柴のぞみ(韭山) 1分02秒27
- 女子三〇〇〇〇mSC

- 原 なつみ(浜松商) 12分17秒53
- 女子五〇〇〇mW
溝田桃子(伊豆中央) 24分04秒53
大会新
- 女子四×一〇〇〇mR
鈴木海景・安松彩・松林花奈・建部カオリ(浜松市立) 47秒48
- 女子四×四〇〇〇mR
伊藤千奈津・名倉彩夏・松本奈菜子・建部カオリ(浜松市立) 3分52秒99
- 女子走高跳
辻 七都子(中京大) 1m71
- 女子棒高跳
柳谷佳澄(浜松大) 3m40
- 女子走幅跳
豊田 梓(東海大翔洋) 5m70
(+3・0m)
- 女子三段跳
渡邊千洋(静岡陸協) 12m60
(+3・4m)
- 女子砲丸投〔四・〇kg〕
竹山知佳(中央大) 13m60
- 女子円盤投〔一・〇kg〕
竹山知佳(中央大) 40m70
- 女子ハンマー投〔四・〇kg〕
武川美香(スズキ浜松AC) 60m25
大会新
- 女子やり投
吉野菜美(静岡陸協) 47m17



クラブチーム紹介

(三島陸上ジュニアクラブ)

監督 西尾 誠

将来のアスリートを目指す基本指導

小学生陸上クラブとして平成六年九月に発足したクラブチームです。
八名の指導者がスポーツ少年団認定員の資格を取得し陸上専門知識者が子供たちの潜在能力を引き出すことを大きな目標として週二、三回の練習に汗を流しています。

小一から小六までの男女八十名ほどのクラブ員が新しい友達づくりや、大きな大会を目標とし、中には強い体と精神力を希望するご父兄など、さまざまな目的を持ち、スポーツの原点である陸上競技に取り組んでいます。

平成十七年に市内中中部活動の変化に伴い卒団小学生の受け皿にと、中学生が大好きな陸上競技を行える環境を整えました。

練習は、小学一年生から三年生までのブロックが、「スポーツ運動の移行期」として動作の巧みさの向上を目的に、かけっこ、ゲーム、ボール運動など基本動作からの動機づけを学んでいます。

四年生から六年生は、「陸上競技の基礎作り」として走る動作を正確に身に付けさせその表れを月一回の記録会や大会で発揮しています。内容としては、神経系と感覚系の運動(バランス、調整力)を応用スキップから学び、短距離、跳躍、投方、持久走といった陸上競技への導入に楽しく結びつけてさせています。



夏には宿泊レクリエーション、冬にはスポーツ少年団交流大会などもあり、小学生としての大切なモラルも重要な活動として考えています。子供、ご父兄、指導者が、がっちり手を組んだ団体です。

過去に小学生日中友好陸上大会に上海で活躍した子供達が六名、そして平成二十四年三月に実施した東部小学五年生選抜台湾友好親善陸上大会に二名が参加しました。全国小学生陸上競技交流大会には、過去二十二名の選手が出場、東海小学生リレー大会には、十三大会出場の実績を持ちます。

また、卒団生には、インターハイや国体の表彰台に上がり、日本選手権入賞者もいます。また、世界ジュニアジャマイカ大会や二〇〇九年世界クロスカント

リーヨルタン大会に出場した西尾千沙さん(二期生、現在スターツ所属)や、二〇〇九年ユニバーシアード、ベオグラード大会走り幅跳び八位入賞の堀池靖幸君(六期生、元富士通)が所属していたことも子供たちの大きな励みになっています。

リディアード方式による記録更新

投稿 東部陸協 澤田幸作

一九六四年東京オリンピック三年前の私は、陸上競技、中・長距離コーチ職にあった。日本陸上競技連盟の行う国際的有名コーチの講演を、岸記念体育館で拝聴した。その中に、以前に会報で述べたインターバル・トレーニング法の開発者の講演と併せて、このトレーニング法に真っ向から反対するニュージールランドのリディアード氏の講演も拝聴した。リディアード方式と呼ばれるこのトレーニング法は、別名マラソントレーニングとも呼ばれ、中距離選手としては走る距離が相当量多くなるトレーニング法でもある。トラックシーズンが終わると、しばらく休養(一日四十分間のジョギングは実施する)して疲労を除くと、毎日(週一回休みを入れるが、休みの日も四十分間のジョギングは実施する)起伏のあるコースを十六km前後の距離の走り込みを続け、三月頃からヒル・トレーニングに移行する。丸一カ月間の期間、斜度三〇パーセント(初心者は、斜度を緩やかにして可)、距離約八〇〇mを上り下りするトレーニング法である。まず、下の平

地で数十mのダッシュを数本やる。次に爪先のみで軽い股上げを行いながら、八〇〇mの斜面を登る。この時、全力で登ってはいけない、常に余力を残し八〇パーセントぐらいで登り切り、登り終えたら上の平地で数十mのダッシュ数本を行う、終わったら直ちに下りに入る。股をいっぱい広げて下る。これを合わせて三回くり返す、週一回の休養をとるが、この日も四十分間のジョギングを欠かさないこと。可能な限り土の軟らかい斜面が良く、履くシューズは厚底がよい。リディアードの教え子、ピーター・スネル選手は、ローマオリンピックで八〇〇m、一五〇〇mで優勝し、続く東京オリンピックでも両種目を連覇したが、彼のレースぶりは最終回の鐘が鳴ってから第二コーナーまで最後尾に位置して、バックストレッチの残り三〇〇mから、猛烈なラストスパートで一気に二着以下を振り切り、十数m引離して悠々とゴールする快走は、今もって私の脳裏から消えることはない。

ここで従来のトレーニング法を捨てて、このリディアード方式に切替えて記録を更新した。一昨々年の六月、陸上同好会、山形のサクランボ狩りに参加した。この時、地元陸上同好会の友人から一人の女性選手を紹介された。大学院の二年で八〇〇mを専門にしており、持ちタイムは3分11秒40であった。この時はマラソン、円谷幸吉選手の育成指導の概要を話し朝食前の早朝トレーニングをやっていたので、これを実行するように勧めた。一昨年の七月中旬、彼女に逢い一〇〇mを計測したところ、14秒以上

を要する鈍足であった。彼女にはクラウチングスタートによる練習を取り入れスピードを強化するようにアドバイスし、さらにシーズン終了後、リディアード方式を導入し、トレーニングを変更することを勧めた。九月初旬、再び山形に赴き、蔵王スキー場の斜面を利用してヒル・トレーニングの実技指導してやった。この秋、全日本実業団陸上選手権に出場し、決勝では2分9秒48で、第三位に入賞した。昨年は全日本実業団陸上選手権では、2分9秒08で第四位入賞。実業団対学生陸上選手権では、2分7秒75で第三位に入賞した。このタイムは静岡県の女子八〇〇m、鳥居多香子さんの持つ2分7秒54の記録に、0.2秒に迫る好記録であった。一昨年は、アルバイトランナー、昨年からは公務員ランナーと、必ずしもトレーニング環境には恵まれていないが、トレーニングの変更に本人の努力によって、成し遂げた成功例である。なお、このトレーニング法はヒル・トレーニング終了まで全力で走る距離が少なく、常に八〇パーセント前後で行うところが多く、苦しさより楽しさを伴うやり甲斐を感じるトレーニングで、グループでも楽しく走れるトレーニング法ではなからうか。特にスピード不足の選手に勧めたいトレーニング法である。



編集後記

ヨーロッパ歴史を語るユニオンジャック、一八〇一年に現在の形となったイギリス国旗。七月下旬から十七日間ロンドン五輪(三回目)が開催された。今回の参加は二〇四の国と地域から二十六競技の熱戦がメディアを通して世界に発信された。一九六四年の東京五輪(九十四カ国)と比較すると二倍以上の大規模な大会となっている。このような舞台で日本代表選手もよく健闘したと思う。四年に一度、世界各国のトップ選手が競技する姿は人に感動と勇気を与えてくれた。二〇二〇年、東京五輪の誘致を期待したい。

〔編集〕

県陸協広報委員会・県陸協事務局

○橋本美智夫(編集・文責)

・水谷陽介(編集委員)

・片岡佳美(編集委員)

・矢邊 進

・内田光英

・亀山健士

・山口丈男

・松井清和

・田部井昭博

○写真(陸協報道 大多和・橋本)

(印刷・大日紙業株)

Photograph

- 静岡国際陸上大会
- 静岡県選手権大会
- 全国高校総体大会
- 県高校総体大会
- 東海中学総体大会
- 県小学生交流大会

