



# 静岡 陸協 会報

第 29 号 (2021年 2月 25日 発行)  
一般財団法人  
静岡陸上競技協会  
〒420-0032  
静岡市葵区両替町2-3-6 (2F)  
TEL・FAX 054-253-9801



400mR 中学日本新記録樹立、静岡吉田AC10年の奇跡  
代表 田村和彦

## 1、吉田中出身、浜商陸上競技部の3人をコーチに

自分の陸上は高校時代の後悔から成り立っています。自分の経験から、失敗しても、その経験から成功を導き出せる指



## 2、選手はコーチに依存しない

自分で考えさせます。選手がチームを卒業し、中学、高校で活躍して初めて、自分たちの指導が正しかったことになり

導をした。加えて、成功経験のあるコーチを誘い、2010年チームを立ち上げました。

## 3、静岡吉田ACのストロングポイント「つながり」

小学生から中学、高校へ、「どうつながり」「どう関係を保っていくか」が全てです。人としての成長が、陸上の強さにもつながります。5人の指導者の考え方がうまく反映されていることが、吉田ACの「つながり」です。

## 4、指導者から指導者へのバトンパス

小学校、中学、高校へと進んで行き、様々な先生方とつながっていきます。「選手と指導者のつながり」「指導者と指導者のつながり」、その関係が良くなれば、選手は伸びていきます。この関係を高めていくことが指導者として大事なことでありと考えます。

## 短距離 速く、大きく、正確な体の使い方 大石智也

1、メデイシンボールの補強。体の軸になる筋肉を鍛えます。2、洛南高校のハードルドリル。選手のタイムアップになりました。3、東洋大学で骨盤を動かすドリル。ストライドアップに繋がりました。4、選手が夏合宿で高橋先生に教わったカズアップ。関節・身体を十分動かして筋温をしっかり上げることで怪我がなくなりました。

## 長距離 アップを長く、メインを短く 村松寛久

中学生ですから、そんなに長い距離は



## 走り幅 最も重要なのはスプリント能力！ 岸端大輔

走り幅は走力がものをいいます。全中に行くため、女子12秒台、男子11秒6くらいが必要です。練習では100の加速走、助走の最後の10mのタイムを測ります。ビルドアップ走、接地ドリル、マーカーウエーブ走が中心。助走の指導では、踏切時にスピードがマックスになるように、踏切では水平方向への意識をさせます。



静岡陸上競技協合理事長  
新谷誠規

今年度は新型コロナパンデミックのため、東京オリンピックの延期をはじめ全国規模の大会は軒並み中止となりました。

県内の大会は、7月以降、日本陸連のガイダンスに従い対策を練り、規模を縮小しての開催となりました。安全第一の方針のもと、競技委員会や審判委員会、高体連、中体連の協力で無事開催することができました。関わって頂いた方々から感謝申し上げます。また、運営の改善や審判業務の見直し等随所で「競技会の高度化」を図ることができました。新型コロナウイルスの終息が見通せない中、「競技者、観客、審判」に優しい競技会運営を目標に、より「競技会の高度化」を進めていかなければなりません。

来年度は、延期された東京オリンピックが開催される予定です。本県関係では、すでに内定している五十km競歩の川野将虎（東洋大・御殿場南出）、二十km競歩の池田向希（東洋大・浜松日体出）の両選手をはじめ、代表候補として、二百mの飯塚翔太（ミズノ・藤枝明誠出）、一万mの伊藤達彦（ホンダ・浜松商業出）、五千mの木村友香（資生堂・静岡籠上中出）、スズキACの川本奨（八百m）、中村明彦（十種競技）の各選手がおります。五月三日には、静岡国際大会と日本選手権一万m大会がエコパで開催されます。

東京オリンピックの出場がかかった大会となります。素晴らしい大会となるようご協力をお願いします。

さて、ポスト五輪に向けこれまでになく大きな波が押し寄せております。補助金・協賛金の削減にともなう経費削減はもとより、ガバナンスコードの順守、働き方改革を含め学校での部活動を地域の組織に移す動きなど大きな変革です。特に地域クラブや部活動を担う指導者養成は喫緊の課題です。陸上競技を将来にわたって長く継続してもらうためにも、指導者の絶え間ない研鑽や高度化した指導力が求められます。

新型コロナウイルスの終息を願いつつ、対峙が続く状況ですが、来年度も宜しくお願い致します。

【今年度の顕彰】○日本陸上連盟

高等学校優秀指導者章 日向 城 氏  
（浜松商業高校）

中学校優秀指導者章 桑原良成 氏  
（袖師中学）

○静岡新聞社・静岡放送スポーツ賞  
優秀選手賞 池田向希（東洋大学）  
※五千m競歩日本新記録・  
東京オリンピック代表選考  
会男子二十km競歩優勝  
（オリンピック出場内定）

奨励賞  
※全国高校リモート陸上選手権大会男子八百m優勝  
（二分五十二秒二四）  
兵頭ジユダ（東海大翔洋）  
※全国高校リモート陸上選手権大会男子八百m優勝  
（二分五十二秒二四）  
深沢瑞樹（東海大翔洋）

奨励賞  
※全国高校リモート選手権大会男子走幅跳優勝  
（七米六十七）

奨励賞

磯貝唯菜（浜松笠井）  
※ジュニアオリンピックカップ  
プ全国中学生陸上大会女子  
共通二百m優勝  
（二十四秒六八）

静岡県三地区報告

「この一年を振り返って」

東部陸上競技協合理事長 神山心一  
春先から新型コロナウイルス感染拡大防止の為、3月2日から春休みまで臨時休校や4月16日には緊急事態宣言が発出され、5月18日から5月31日まで全国一斉休校が通達されたが、本県は5月25日より県立学校では教育活動が開始された。しかし、日本陸連からコロナ対策のガイドラインが発表され、6月末までの競技会の中止が通達された。前半は全ての競技会が中止となり、小学生や中学生・高校生の全国大会が中止となった。そんな中で選手達は自粛生活を強いられながら、指導者の適切なアドバイスで乗り切ることができ、7月に東部高校陸上が開催された。三密・ソーシャルディスタンス・手指消毒の励行や無観客試合（初のユーチューブ配信）を行い、2週間後には県高校陸上をエコパで開催、同じような措置を講じた。タイムテーブルも予選・決勝方式やタイムレース決勝等自粛期間を経てきた選手にとって集中力が高まると同時に自らがチャレンジしていく積極性が出て、素晴らしいレースが展開された。7月25日には東部カーニバルが

開催、小学生から一般まで出場した。スタンドをチームごとに割り振り密にならないようにした。バックスタンドも検温カードを提出させ観客を入れた。8月には東部中学を開催し（ユーチューブ配信）、一週間後に県中学がエコパで実施された。9月初めに東部中学新人陸上や東部高校新人陸上が開催された。県中学新人陸上や県高校新人陸上も無事開催された。10月には全中や全国高校に代替えした大会が実施され各種目全国ランク40位の選手が出場の権利を得た。東部地区からは数人の入賞者が出たが来年に期待できる選手も育っていると感じた。日本ICや日本選手権も開催された。東部関係の競技者の活躍の後を追うと、全国中学男子四〇〇R第2位伊東南中、女子一〇〇m小針選手（沼津原）6位・八〇〇m武田選手（三島南）3位。全国高校男子四〇〇m佐竹選手（日大三島）8位。日本IC男子1万競歩川野選手（東洋大・御殿場南出）3位、女子四〇〇R勝又選手（青山学大・富士宮西出）7位・1万競歩志々田選手（びわこスポ大・御殿場南出）8位。日本選手権男子棒高跳び竹川選手（丸元産業・富士宮北出）3位であった。ロード関係は何とか中・高校生大会が開催されて駅伝ファンに出来る事が出来たと思う。コロナウイルスに翻弄された一年でしたが競技者はもちろん主管する陸協から新型コロナウイルスに感染した方が一人も出なかったことが幸いだったと思う。まだまだ感染が続く状況ですが一致団結してコロナに打ち勝ち、元気で次年度の競技会を迎えたいと思う。東部陸協の会員の皆様！本当に

ご苦勞様でした。今後ともよろしくお願  
いいたします。

### 静岡県中部陸上競技協会

中部陸上競技協会理事長 岩本 稜 兒

2020年度、静岡県中部陸上競技協  
会の状況をお知らせします。総会に於け  
る目標は昨年同様に①競技力の向上。②  
競技の普及。③協会の組織力を高める  
等でした。

年度当初は静岡マラソン・桜マラソン・  
焼津マラソン・中部選手権と担当者が着  
実に準備を進めていましたが残念ながら  
新型コロナウイルスの流行によりこれらの  
大会が全て中止となりました。各地区  
の審判員、高体連、中体連の方々の努力  
により、7月から徹底した感染予防をと  
りながら少しずつ大会を開催できたこと  
に感謝しています。

①このような状況の中にあっても競技  
者一人一人が鍛錬に励み、自己記録を更  
新する状況を目の当たりにしてこれまで  
以上に指導者・選手の陸上競技に対する  
意識の向上を感じました。

②普及の手立てとして再確認したこと  
は底辺の拡大です。競技に親しむ子供た  
ち・中学生・高校生を増やしていくこと  
の大切さを痛感しました。中学・高校の  
枠を超えてU17大会を実施すること  
で、僅かですが普及や底辺拡大の道の一  
が見えてきたことも事実です。

③年度末を迎え、陸協組織を改編しま  
した。今年度の状況の中では、委員会活  
動ができないことが残念でした。来年度  
への課題と考えます。女性理事・女性役  
員の増加登用も来年度に期待する一つで

す。

このような状況の一年でしたが、全国  
高等学校陸上競技大会2020において  
東海大翔洋高校の北川君、深澤君、室月  
さんなどが中部地区の活動を結果として  
全国に示してくれました。競技者の頑張  
りに負けぬよう、協会役員・協会審判員  
が一丸となって陸上競技をこれまで以上  
に価値のあるものにしていきたいと考え  
ます。

ぜひ、ご理解ご協力をおねがいします。

### 本年度の活動を振り返って

西部陸上競技協会理事長 松井 清和

本年度は新型コロナウイルス感染症拡  
大の影響で、6月までの競技会は全て中  
止又は延期を余儀なくされ、東京オリ  
ピック、パラリンピックが1年延期、エ  
コパスタジアムで開催予定であったイン  
ターハイが中止となり大変残念な年とな  
りました。

7月以降の日程変更した競技会は、選  
手、指導者、競技役員、保護者の方々の  
感染防止の協力により、無理な日程にも  
かわらず大会を運営することができま  
した。大会開催に関わった全ての会員の  
皆様に感謝いたします。

各選手たちは、長期間の部活動の自粛  
などで思うような練習環境が整わず、体  
調管理のみならずモチベーション維持も  
大変だったと思います。

そんな中、コロナ禍に対応した競技会  
の形として「2020全国高等学校リ  
モート陸上競技選手権大会」、「第66回全  
日本中学生通信陸上競技大会」が開催さ  
れ、さらに10月には「全国高等学校陸上

競技2020」、「全国中学生陸上競技大  
会2020」が開催され、西部地区の多  
くの選手たちが活躍し、来シーズンに向  
けて期待が持てる結果を残してくれまし  
た。今年活躍できなかった選手は悔しさを  
胸に次のステージで輝いてくれるもの

と思っています。

四ツ池陸上競技場が改修されました。  
西部陸上競技協会は競技会や練習会場と  
して利用し、新型コロナウイルス感染症  
に負けず選手たちの目標が達成できるよ  
う取り組んでいきたいと思えます。

### 飯塚選手（日本選手権二〇〇m）二年ぶりのチャンピオン

#### 鈴木選手三位に

第一〇四回、日本陸上競技選手権大  
会が、昨秋新潟市（デンカビックスワ  
ンスタジアム）で行われた。本県出身  
のミズノ所属、飯塚翔太選手が男子  
二〇〇m、20秒75で二年ぶり四度目の  
優勝を飾った。また、三位には鈴木涼  
太選手（浜工高出、城西大）が20秒89



で入賞し  
本県はも  
とより、  
郷土、関  
係者に明  
るい話題  
を提供し  
た。大会  
終了後、  
飯塚選手  
は東京五  
輪でも  
一〇〇・  
二〇〇m  
と四〇〇  
mリレーメンバ  
ーの代表入りを狙うと  
力強く語った。  
また飯塚選手は日常のなかで、各地  
に向いて陸上教室の講師として少  
年・少女たちに夢を与えている。ファ  
ンを大切にする彼の前向きな姿勢も人  
気のひとつでもあると言えよう。すで  
に陸上界では、大ベテランの存在であ  
る。  
(MH)



### しずおか市町駅伝大会開催

12月5日、県内の全35市町37チームが参加し、第21回しずおか市町対抗駅伝競走大会が開催されました。静岡県庁前をスタートし、葵区く清水区く駿河区を走り抜け、草薙陸上競技場まで12区間42.195キロのコースで競われました。市の部は浜松市北部が2時間10分49秒で初優勝。町の部は清水町が2時間14分59秒で2年連続2度目の頂点に立ちました。



### 全国高校駅伝 浜商尾崎選手が1区で快走

第71回全国高校駅伝競走大会は、京都市のたけびしスタジアム京都を発着点に行われた。静岡県代表男子の浜松商は1区で尾崎が区間2位の快走を見せ、2時間5分33秒で20位に入った。全国の猛者が集まる1区で圧巻の走りだった。「オーバーパーペースにならないように」と注意しながら、中盤過ぎでトップに立って先頭集団を引っ張った。最終盤で九州学院(熊本)の鶴川との激しい競り合いに敗れたが、「やるべきことができた」と納得の表情だ。目標の28分台には及ばなかったものの、堂々の29分2秒だった。



### 全国高校駅伝 2年連続8回目出場の常葉大菊川

第32回全国高校駅伝競走大会は、京都市のたけびしスタジアム京都を発着点に行われ、静岡県代表女子の常葉大菊川は1時間12分28秒で28位だった。目標にした同校最高成績の18位を超えることができなかった。「まだまだ力不足。もっと総合力をつけないと」と八木本監督。2区で13分43秒を記録した久野桜彩は、5人抜き的好走を見せた。4区の横道は11月の県大会を欠場したが、初めての都大路を3人抜きの力走で駆け抜けた。舞谷主将は「生懸命走ったので悔いはない」と晴れやかに語り、果たせなかった目標を後輩に託した。



### 伊藤達彦選手 男子1万メートルで日本新!

東京オリンピック代表選考会を兼ねた陸上の日本選手権長距離種目、男子1万メートルは、相沢晃選手(旭化成)が日本新記録で優勝し、代表切符を手に入れた。



た。2位に入った伊藤達彦選手(HONDA、浜松商出身)も27分25秒73を出し、いずれも15年に村山紘選手が出した従来の日本記録(27分29秒69)を上回った。相沢・伊藤両選手は、東京五輪の参加標準記録(27分28秒00)も突破した。

(編集)

静岡陸協広報委員会・静岡陸協事務局

水谷陽介(編集・文責)

橋本美智夫(編集委員)

(印刷・大日三協株)