



現在の部員は中学生が9名、高校生は3年生が引退した後の現在は5名が所属しています。私自身は、雙葉に赴任して15年目。バレーボール部顧問を8年務めた後、前任の大村先生よりバトンを引き継ぎ、陸上部顧問を務めています。

静岡雙葉中学校・高等学校

陸上競技部監督 **高橋和也**



静岡 陸協 会報

第 32 号 (2022年 8 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

〜チームの特徴〜

部員は各学年女子のみ2名〜5名程度と少ないですが、中高一貫教育のため、中学から入部した生徒達を、高校まで6カ年を通して指導を行っています。部員には、経験者も未経験者もいますが、陸上競技に魅力と楽しさを感じ、チームや個々の目標の達成に対し、前向きに努力するチームでありたいと思っており取り組んでいます。また、「どこで練習をしているのか」と聞かれることもありすが、学校のグラウンドでの動きづくりと補強、週1回程度草薙陸上競技場でスパイクを履いた練習をしています。

〜大切にしていること〜

練習で一番大切にしている点は、本人の感覚と客観的に見た動きを一致させることです。そして、選手自身が身につけたい動きを理解し自信を持って練習に取り組めるように、頻繁に声をかけ、コミュニ

ニケーションをとることを心掛けています。

〜雙葉から全国へ〜

今年は高2白井千晴(400m)、高1橋本詩音(走幅跳)の2名が徳島で行われた全国高校総体に出場しました。活動時間も活動場所も十分ではない環境の中、二人の選手が全国ランキング一桁となるところまで記録を伸ばしてくれたのは大きな成果でした。そして、この場に立った2名にとっても、間近で全国大会を感じる事ができた部員達にとっても貴重な経験となりました。来年はさらなる飛躍を期待しています。

〜今後に向けて〜

全国大会出場に際し、多くの方々から温かい応援をいただき、心より感謝申し上げます。



す。多くの方々に助言をいただきながら一歩ずつ成長することができてきました。これからも陸上競技に熱く、そして真摯に向き合い、陸上競技を通して、生徒たちの人間性を育むことができれば、一層励んでいきたいと思えます。



チーム紹介

浜松陸上クラブ

代表 福嶋泰治

「クラブの始まり」

近所の子供達が集まって平成5年に浜松市最初のクラブチーム浜松ACを設立しました。5年後に名称を浜松陸上に変更して現在に至っています。小学生と中学生の陸上競技を通して、心技体のバランスと基礎トレーニングを終始一貫して指導してきました。

過去の実績は全国小学生交流大会では、女子4×100mRに1997年、2005年、2010年の3回優勝。2002年は準優勝、2018年は3位の成績でした。また2001年には6年女子100mに優勝、2017年は5年女子100mに優勝。中学生も全中及びジュニアオリンピックの100mと200mに、男子1名、女子3名が全国優勝を果たし、また上位に入賞し活躍した選手も数多くいます。

走る事が好きでもっと速くなりたい気持ちを持った子や、得意でない子も含めて様々な子供達に、トレーニングをすることで、いい走りに変化していくことを実感できるようにしています。

「楽しく感じる」

走る事が楽しく感じられること。イキイキとした気持ちで湧いてくること。自分との戦いを避けないで挑戦する気持ちを出せるようになること。今現在の結果が振るわなくても諦めないで一つ一つに取り組んで向上心を持ち続けることとスキルアップを実現出来るように目指しています。

「進化して行くOB 行けるころまでやってみる」

浜陸OBの河村選手は小中高と熱心に陸上を続けて来ました。タイムはそれなりの伸びはしたものの全中、田には届きませんでした。小学生の時よりレーの補

欠選手です。高校を卒業して陸上を諦めきれなくて社会人になってもトレーニングを自主的に続けて来ました。自主的なトレーニングは限界があります。週一度は浜陸にきて2年目頃から浜陸・馬塚コーチと一からのトレーニングを開始して3年目の今年にやっと目標の記録に近づける事が出来てきました。県選手権では100m10秒36、200m21秒32の2位でした。

200mに優勝した島田選手も中学生時代は浜陸に所属していました。今年は念願の日本選手権100mに出場しました。今はまだ進化している途中です。記録も更に伸びてくると思います。今年秋の大会も期待していますが来年は更に進化した姿を見ることが出来ると思います。かつての補欠選手は本人の努力と向上意欲と自分に合わせたトレーニング技術など様々な要因を得て良い方向に向かって頑張っています。

浜陸に所属していた先輩がこのような陸上人生を送ってトレーニング



グに励んでいる姿を、今いる小・中学生はいいお手本として育っています。ジュニア期に無理をしなかった事で、これからは陸上競技の奥深さを実感する喜びを味わっていくことと思います。

「走ることの喜び」

陸上競技を終えてから「苦しい事ばかりだった」という言葉をよく聞きます。それは別の意味合いもあるのかも知れませんが、でもやはり、「走る事は楽しい」という感覚を忘れない陸上競技をしていきたいと思えます。行き詰った時は決まっています。「楽しさを見失っている」ことに気がきます。楽しい感覚が失われないように、トレーニングは消化するだけの自縄自縛にならない様に、意識の持ち方やトレーニングの見直しなどが必要になります。ワクワクする気持ちを持ち続ける。楽しく出来るトレーニングへの工夫。意識づけにより一歩一歩の段階を獲得する楽しさを実感する。進歩したことの実感に更に喜びを倍加させます。

奥深い陸上競技は尽きる事のない創意工夫が次々と考え出されています。それをカラダに合わせていける楽しさを長く味わっていきたいと思えます。陸上競技のトレーニングはもうこれでいいという行き着くところがありませんが、また頑張ろうという気持ちになります。



審判委員会

日頃、各種大会にご参加、ご協力いただき、ありがとうございます。お陰で各種大会が順調に運営でき、好記録も続出しています。皆様方のご協力の賜物とただただ感謝、感謝であります。コロナウイルスが蔓延していて、思うような活動ができない状況ですが、今後ともよろしく願っています。

さて、今回は審判委員会として、皆様方に幾つかお願いやご理解していただきたいことを、この紙面によりお伝えしたいと思います。始めに、審判員登録の件ですが、例年、送付された用紙に記入し返信する方法と、メールにて必要事項を記入し送付する方法と2通りの方法で登録しておりますが、今後は、極力メールでの登録にしていきたいと思えます。静岡陸協のホームページに登録方法の仕方について記載していますので、ご確認ください。本年度より、各支部の高体連陸上担当よりC級審判員の登録をすすめています。この秋の各種大会から活動できるように進めていますので、C級審判員と活動を共にするときはよろしくご指導のほどお願いします。また、本県だけのことでありませんが、審判員の高齢化が目立っています。若年層の審判員の育成を是非ともお願いします。併せて女性の審判員の育成もお願いいたします。

次に、今年度の競技規則修改正の中から、①曲走路の内側を踏んだり踏み越えた際の扱いと、②走幅跳と三段跳の踏切の扱いについて確認します。始めに、①

チーム紹介

中伊豆ACC

代表 塩谷美博

チームの立ち上げ

平成16年4月1日に中伊豆町、天城湯ヶ島町、修善寺町、土肥町が合併し伊豆市の誕生と同時にクラブを立ち上げました。「陸上好き」が増えて中学や高校、大学に入ってからも陸上競技を続けてくれるようにと、小学1年生から中学3年生13名と指導者3名で始めました。一時期には80名程の団員がおりましたが現在では小学生45名中学生11名指導者7名で活動しています。

全国大会入賞選手

設立3年目の平成19年には日清食品カップ全国小学生交流大会に男子4×100mRに日吉克実、水口潤弥、土屋裕輝、松田悠斗のメンバーで出場し決勝7位となったことは夢にも思わなかった衝撃的な出来事でした。その後現在に至るまで小学生全国大会に出場したのはソフトボール投げで水口弥、80mHで野田菜々



香（横浜国立大陸上部）と小早川心暖（石川星陵高陸上部）と少数ではありませんが各々現在も活躍しております。全日本中学選手権には伊郷明敏（沼津工業高校教諭）三枝志帆（土肥小中一貫校教諭、中伊豆ACC指導者）梅原壮太（IT関連会社、中伊豆ACC指導者）日吉克実（令和5年からプロ競輪選手）三枝花帆（浜松江之島高教諭）などが出場しております。

練習は週2回

練習時間は毎週火曜日と木曜日の19時10分から20時40分まで中伊豆中学校グラウンドで行っております。当初から練習日を平日に設定したのは、週末にサッカーや野球などほかの競技をやっている子供たちも参加できるように、いろいろなスポーツをやる中で陸上競技を好きになってくれる子が現れれば嬉しいという思いからです。練習開始の40分から50分間は全員でウォーミングアップから動きづ



練習以外での取り組み

夏休みのお楽しみ行事として練習後に流しソーマン大会やかき氷大会、アイスクリーム大会を行ってきましたが新型コロナウイルス蔓延以降は中止しているのは痛恨の極みであります。また、数年前からですがグラウンドを使用させていただいていることへの感謝を込めて奉仕作業日を設けて草とりを行っております。



の件ですが、このルールは、あくまでも曲走路での扱いです。セパレートレーンを使用する種目で、内側の線を踏んだ場合は1回（1歩）、オープンレーンでの種目では、縁石の踏み越えも1回（1歩）だけなら失格とはなりません。ただし、2回目やセパレートレーンでの完全に線の内側に入った場合は失格となります。このルールは、同一種目では、繰り越しとなり次のラウンドでも適用されますが、他の種目の場合には適用されません。詳しくはルールブックで確認してください。従来までは、内側の線を踏んだら失格となるのは、当然のことでしたが、以上のように修正されました。監察員と審判長の任務は変わりませんが、連携を図り、適切な判定が求められますので、ご配慮のほどお願いいたします。

次に、②の件ですが、本年度より、踏切板に粘土板を「置かなければいけない」から「置くことができる」に変更になりました。判定にビデオカメラを使用する場合は粘土板を使わず、使用しない場合は、粘土板を使用することとなります。粘土板の角度は、45度から90度に変更されました。このことは抗議があった場合に備えて、使用するものです。以上のように修正されました。詳細はルールブックにてご確認ください。

以上二つの件を取り上げましたが、ただほかにも競技規則の修正があります。ルールブックを確認するか審判委員会にご相談ください。今後とも、より良い大会を目指し、ご意見、ご協力をお願いいたします。

静岡県選手権

男子 4×100m リレーはスズキ(樋口陸人、竹田一平、犬塚渉、原翔太)が 39秒73 の静岡県新記録、大会新記録で優勝した。

男子 800m は川元奨(スズキ)が 1分50秒21、男子 1500m は杉浦柊人(藤枝明誠)が 3分50秒13、1100m H は樋口陸人(スズキ)が 13秒93、いずれも大会新記録で優勝した。

女子では、5000競歩で立見真央(田子重)が 23分32秒36 の大会新記録で優勝した。



二〇二二年度静岡県陸上競技協会顕彰受賞者

功労者表彰

- 朝倉 文夫 沼津市
- 山本 晴久 静岡市清水区
- 堀之内 大 吉田町
- 鈴木 康弘 静岡市
- 鈴木 敏夫 袋井市
- 鈴木 利久 浜松市

日本記録樹立者表彰

- 山崎 有紀(スズキ) 七種競技
- 5975点 九州共立大チャレンジ競技会

優秀選手賞

- 島田 開伸(早稲田大) U20日本選手権
- 男子 1000m 10秒57(1位) 鈴木 涼太(城西大) 日本学生対校選手権
- 男子 200m 20秒50(1位) 竹川 倅生(丸元産業) 日本選手権
- 男子 棒高跳 5m70(1位) 松島 成美(国際武道大) 日本学生対校選手権
- 女子 ハンマー投 59m72(1位) 北川 凱(東海大翔洋) 全国高校総体
- 男子 走幅跳 7m67(1位) 清川 裕哉(小山高校) 全国高校総体
- 男子 やり投げ 67m69(1位) 静岡県チーム(野中結月、高橋千夏、菊池美友、笠井彩愛) 全国高校定通制 女子 4×100m

リレー 53秒55(1位)

米山 真央(クラーク記念国際浜松) 全国高校定通制

女子 走高跳 1m46(1位) 笠井 彩愛(精華学園高清水)

全国高校定通制

女子 走幅跳 5m07(1位) 成川 倭士(静岡東中)

U16競技会

男子 三段跳 13m70(1位) 伊東南中学校(石田千翔、杉山聖)

鈴木悠太、鈴木暢) 全日本中学 共通男子 4×100m

リレー 42秒94(1位)

日本陸上競技連盟2021年度

中学生・高校生優秀指導者章

(中学) 氏原 卓也(浜松市立笠井中)

(高校) 笹瀬 正樹

(静岡県立浜松南高)

日本陸上競技連盟2021年度

中学生・高校生優秀選手章

(中学生) 小針 陽菜

(高校生) 兵藤 ジュダ(沼津市立第四中)

(東海大学静岡翔洋)

〔編集〕

静岡県陸協広報委員会・静岡県陸協事務局

水谷陽介(編集・文責)

橋本美智夫(編集委員)

写真(陸協報道 大多和幸二)

(印刷・大日三協株)