



静岡 陸協 会報

第 33 号 (2023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

2022年度指導者養成講習会

女子選手のプリント

八百布由実 (富士岳陽中)

マイナスマ面や怪我から学ぶ、不調には原因がある

現役時代、ストライドでかなわなくても、その分ピッチを上げてタイムを伸ばしました。不調の時にも必ず原因があると考え、なぜうまくいかないか考えました。また、肉離れなど、怪我をした体験からトレーニングを見直したことが記録



の向上に繋がりました。

選手に寄り添い、選手と語り合い、選手を認めるコーチに

コーチとの対話で、自分について考える選手になりました。特に女子選手は、コーチとの関わりで競技力向上が決まります。競技に対する気持ちも変化していきます。選手はコーチに自分の言葉でしっかりと発信し、コーチは女子選手に共感していくことが大事です。

大きく動かす

イメージして考える

中村圭佑 (静岡東)

怪我しない、燃え尽きない、楽しく競技に向かう

中学段階では、正しいフォームを身につけ、基礎体力をつけることが大事で、やりすぎはだめです。怪我防止のため、

め、アニマルウォーク、ダイナミックストレッチを取り入れます。



フォーム作りは、「てこ」の原理を取り入れます。「下ろすときに支点を作る」という表現で、乗り込んでいく感覚をつけさせます。うまく理解できた選手は競技力が飛躍的に高まりました。

データを数値化する

大会前に、データを整理し、数値化し



ます。練習用の動画も配信しています。今の環境でやれることすべてやるうを考えています。練習ノートを通して生徒たちと練習に対する気持ちを共有するのも大事です。

中学生に向けた冬季練習

氏原卓也 (浜松笠井)

女子はフォームの向上、男子はストライドを

マーク走では、ただ走るとバラバラになるので、マークを20から30おいて、音に合わせてリズムをとるとフォームがしっかりとってきます。また、ハードル走や筋トレ、サーキットなどを取り入れています。

練習時間がとれない！

中学共通の悩み

目的意識をもった練習を心がけています。ダッシュの間にハードルジャンプを取り入れるなど、様々な動きを取入れています。ランニングの中ではリズムと接地を重視して、生徒が自分たちで積極的に練習に取り組める環境を整えています。



中部U17陸上競技選手権

静岡県中部高体連 齊藤 史門

中学生にチャンスと、 高校生はC級審判員として

中部陸上競技協会では、3年前から中部U17陸上競技選手権という大会を始めている。

この大会はもとも静岡市高校生陸上競技大会と呼ばれる、静岡市内の高校生限定の大会であった。これを発展させようと、出場範囲を静岡市から中部地区に、そして対象を中学生にも広げて計画されたものである。中部地区全体で中学生の競技者できるだけスムーズに高



高校生がスターターを務めます

校まで導くこともねらって、陸上競技の楽しさを知ってもらうことを重視している。中学生は中体連大会で実施されていない種目にもオープンで参加できる。高校生は任意でC級審判員として競技会に関わって陸上競技の新たな側面に触れている。

陸上競技に関わる人材を育てる

こうした取り組みは、運営する私たちにとつての楽しみでもある。特に、生徒たちが競技レベルに関わらず自己記録を伸ばして喜んでいる姿や、未経験の仕事を与えられてやりとげた充実感あふれる笑顔は、準備段階の大変さをしばし忘れさせてくれる。地道な活動により、陸上競技に関わる人材を継続的に増やしていけるよう願っている。



自己記録を出して景品をもらいます

エコパトラックゲームズ 11月3日

洛南高が39秒34の 男子4×100mR高校新!!

第13回エコパトラックゲームズがエコパスタジアムで開かれ、県内外から参加標準記録をクリアした多くの選手が出場した。男子400メートルリレーでは、京都の洛南高が39秒34の日本高校新記録で優勝を飾った。



第23回しずおか市町 対抗駅伝競走大会

静岡市葵区の県庁前から同市駿河区の草薙総合運動場陸上競技場までの12区間42・195キロを各市町の代表選手らが駆け抜けた。市の部では浜松市北部が三年連続の優勝を果たした。最終盤までもつれる接戦も、アンカーの杉保滉太（スズキ）が後続を突き放してゴール。町の部では清水町が優勝した。



全国都道府県対抗駅伝競走大会 課題はスピード強化か

スピードが求められる時代に入った。今後は更に各分野での指導と協力体制の推進を深め、次回大会を期待したい。関係スタッフの皆さんお疲れさまでした。また応援して下さいました。 (M・H)



女子、第四十一回大会は一月十五日東京都たけびしスタジアム東京都発着9区間42・195キロのコースで行われた。本県は三大会ぶりの入賞（8位以内）をねらったが残念ながら19位に終わった。直前のメンバー変更もあり一区の出遅れが最後まで大きく響いた結果となった。これも駅伝の恐さでもある。

男子、第二十八回大会は一月二十二日、広島市平和台記念公園を発着点とする7区間48キロのコースで行われた。女子同様入賞を目標にしたが波に乗りきれず18位の結果に終わった。

男女ともこの大会には、全日中・高校総体・大学・実業団駅伝等の各都道府県のトップクラスの選手が集結し、年々スピード感のある大会となってきたことには間違いはない。課題としては各層の底辺拡大はもとより



女子 県勢の区間記録

区	距離	選手名	所属	記録	区間順位	通過順位
1区	6キロ	牛 佳慧	拓 大	20分43秒	33位	33位
2区	4キロ	沢田結弥	浜松市立高	12分46秒	4位	24位
3区	3キロ	大谷芽以	浜松細江中	9分58秒	31位	24位
4区	4キロ	町 碧海	スズキ A C	13分26秒	11位	19位
5区	4.1075キロ	田島愛理	静岡サレジオ高	13分36秒	13位	21位
6区	4.0875キロ	赤堀かりん	日 体 大	13分11秒	11位	19位
7区	4キロ	世古風沙	日大三島高	14分16秒	47位	23位
8区	3キロ	藤田紅良	富士宮北山中	10分16秒	12位	20位
9区	10キロ	竹山楓菜	セ ン コ ー	33分16秒	22位	19位

男子 県勢の区間記録

区	距離	選手名	所属	記録	区間順位	通過順位
1区	7キロ	杉浦柊人	藤枝明誠高	20分15秒	18位	18位
2区	3キロ	佐藤瑞城	浜松南部中	8分47秒	19位	18位
3区	8.5キロ	太田智樹	トヨタ自動車	23分37秒	5位	11位
4区	5キロ	松田拓也	葦 山 高	14分49秒	27位	12位
5区	8.5キロ	野中恒亨	浜松工高	25分52秒	36位	19位
6区	3キロ	佐藤新太	富士岳陽中	8分57秒	7位	19位
7区	13キロ	西沢侑真	順 大	38分31秒	21位	18位

陸上U20コロンビア世界選手権 沢田結弥（浜松市立高） 6位入賞

陸上のU20（20歳未満）世界選手権大会、がコロンビアのかりで行われた。静岡県からは、女子1500メートルに沢田結弥（浜松市立高）が出場した。結果は4分12秒87で6位入賞という、日本高校歴代2位の好記録をマークした。予選

で自身が持つ静岡県記録（4分16秒90）を上回る4分15秒29をマークし、東海高校新記録も樹立した。この結果から、日本陸連の選ぶ第9期のダイヤモンドアスリートに選出された。



第37回静岡国際陸上競技大会



男子200メートルは東京五輪代表の飯塚翔太（ミズノ）が向かい風0.4メートルの条件下、20秒34で優勝、犬塚渉（スズキ）が2着と県勢が上位フィニッシュを飾った。小池祐貴（住友電工）は20秒46で4位であった。また、女子400メートルで松本奈菜子（東邦銀行）が優勝。タイムレース決勝の女子800メートルでは、東京五輪1500メートル8位入賞の田中希実（豊田自動織機）が2分3秒10で優勝した。

〔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）

写真（陸協報道 大多和幸二）

（印刷・大日三協株）