



# 静岡 陸協 会報

第 37 号 (2025 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

## 東京二〇二五世界陸上へ



昨年末、日本陸連アスレティックスアワードが開かれました。二〇二四年のアスリート・オブ・ザ・イヤーにはバリ五輪で金メダルを獲得した女子やり投の北口榛花選手が選出されました。優秀選手賞には35km競歩で世界記録を樹立した川野将虎選手(御殿場南高出身)が選ばれました。日本グランプリシリーズチャンピオンには、男子は四〇〇mHの筒江海斗選手が、女子は一〇〇mHの福田真子選手が輝きました。アワード当日の表彰対象ではありませんでしたが女子三〇〇〇m障害の種目別チャンピオンは斉藤みう選手(伊豆中央高出身)でした。

年末の都大路では男子浜松日体、女子浜松市立、浜松商が出場しました。今年

理事長 川口雅司

から毎回ブロック代表が選出され58チームの争いとなり、上位進出が今まで以上に厳しいものとなりました。その中で果敢に上位に食らいついた浜松商の前半の走りは見事でした。

高校に先立って行われた中学駅伝では、男女アベック出場した細江中学が、男子3位、女子8位とダブル入賞という素晴らしい結果を残しました。

指導された氏原監督に



敬意を表するとともに、補員を含めたメンバーにはこれからも襷を繋ぐ喜びを感じながら競技を続けて欲しいと願っています。

二〇二五年が明けました。都道府県対抗女子駅伝は、前半は出遅れましたが徐々に追い上げ、昨年を上回る13位でゴールしました。続く男子駅伝は、中学生・大学社会人の活躍により23位と昨年よりひとつ順位を上げましたが、昨年に続き高校生区間に課題を残した結果となりました。

九月には国立競技場で東京二〇二五世界陸上競技選手権大会(東京二〇二五世界陸上)が開催されます。世界のトップアスリートのパフォーマンスを直接見ることができる大きなチャンスです。無観客となった東京五輪の分までしっかりと目に焼き付けたいと思います。本県関係者の何人が世界の舞台に挑戦できるか楽しみます。

一月の三連休、高校の選抜合宿が明るく元氣よくやる気に満ち溢れて実施されました。選抜選手と指導者のこのエネルギーが二〇二五年度の多くの大会で花開くことを願います。

小学生に『バランス良く陸上を楽しんで欲しい』と願って始めた『小学生混成集計』も二年目に突入します。まだまだ浸透に時間がかかるかもしれませんが、

指導者の方々には、小学生への後押しをお願いします。

中学校の

部活動は

『地域移行』

から『地域展開』へと

微妙にニュ

アンスが変

わります

が、確実に

変容して参

ります。その中で、静岡の展開が先見性

を持ったものになるよう、中学教員と周

囲の指導者が連携を図りながら進めて行

きましよう。そのためには指導者の資質

向上は欠かせません。

本年は五月の静岡国際(エコパ)だけでなく九月末には本県関係者の活躍が期待されるU20日本選手権が草薙で開催されます。大会運営では労力をおかけしますがご協力をお願いします。

日本陸連が掲げる『RIKIJOU JAPAN』を静岡陸協は全面的に後押ししたいと思っています。ご理解とご協力をお願いいたします。



指導者講習会

## 小針陽葉、遠藤瑞季との 3 年間

富士市立高校 西島多香子

## 小針陽葉という選手

天真爛漫で、全てにおいて有言実行。自分のやるべきことは必ず口に出す。高1で「日本一速い女子高生になる」と宣言し、本当にそれを実行した。全中2位という実績を持った彼女の、中学時代の練習は「週2回」と聞き、びっくり。

## ○求めたい動き

足を前でさばくこと。跳ねる（浮かせる）こと（足が後ろに流れることを改善したい）。もともとストライドが大きくピッチも速い選手ではあるが、ピッチを落とさずストライドをさらに伸ばすことが《欲しい結果》であり、そのために、離地した瞬間につま先を上げること、その際腰が下がらないこと、接地の瞬間に頭からつま先までが一直線になること。また、接地のポジションがいいと本人に「跳ねる（浮く）」感覚があり、滞空時間があることで結果、膝（腿）が上がる。



り、力強く地面を《たたく》ことができる。このことを動きづくりで意識して（例えば15mで50回の腿上げを最大スピードで行う）行う。

## ○基本練習メニュー

120mと170mが基本練習（学校での練習は直線しかないので60mと80mの往復走）。タッチダウンで120mは13秒5、170mは19秒台で走る。250mは極まれに走るが200mの練習としてではなく、フォームを崩さない筋トレの一環だと考えている。また120mもウエーブ走にしたり、追いかけ走（他の選手を7m前に置いて競走する）にしたりする。

## ○生命線は「跳ねる」こと

本人がランニングにおいて「跳ねる」感覚があるときは、ピッチもストライドも良好なときである。「跳ねる」感覚のないときは、本人曰く『気持ち悪い感じ』。この「跳ねる」感覚を出すために、会話をすることでピンポイントのアドバイスができる。

走幅跳は「跳ねる」ために出場したのではなく、《常に100%》の走り力で力んでしまうことを改善するために（力みを取るために）、助走（短い距離でスピードを上げるが、力んでしまうとその後の跳躍に結びつかない）での「力まず大きな腕振りですピードに乗せる」イメージ



をつかむことを目的として出場した。

## ○高2インターハイでのケガ

夏の県選手権でケガをし、結果としてそれが治りきらないままインターハイを迎えた。初日の400mリレーで再び右大腿二頭筋に痛みを感じ、獲物を追い詰めるようないつもの走りができなかった。現地でお世話になった治療院では「肉離れ」の所見は見られず、出場を意思したが、準決勝で敗退。3冠を狙っていた本人は「一つくらいくれてやる！」と。結局、200mと幅は棄権することになったが、逆に彼女の勝負に対する気持ちの強さを感じることができた。

## ○ケガ後のリハビリ

予想以上に完治に苦しみ、再発を繰り返す悪循環が続いた。インターハイに続き国体も棄権をせざるを得なかったが、U18はなんとか出場できる状態に。しかし、左足を肉離れ、六位に終わる。その後、完治したと思ったら年明けに再び右足を肉離れ。JSS（国立スポーツ科学センター）での検査の結果、8月の肉離れが完治していなかったことが判明。その瞬間、2024年の目標をオリンピックク

からインターハイへと切り替えた。

## ○原因

彼女の出力に筋力が追い付いていないこと。また、つま先が外向き、膝が内側に入る傾向があり、このひねる動作がケガにつながっていた。もともと足が流れることも含め、筋力強化とフォームの改善が必要であることから、体幹（腹筋、大臀筋）を鍛えること、リハビリでのトレーニングを繰り返すことで、2024年の結果を生み出すことができたと思う。

## ○2024シーズン

5月県総体が初戦。再発の不安からくる緊張感のある顔をしていたが、前の選手を追いかけないように、通過すればよいとアドバイス。その後の東海総体でも同じアドバイスをしたが、100m優勝200m2位。全国への切符をつかんだところでやつと全力走解禁。U20日本選手権は100m200mともに優勝、全国総体100m優勝200m2位、国スポ100m優勝という結果となった。

## 遠藤瑞季という選手

高校から陸上を始めたので、今一つ自分に自信が持てず、心の弱い点があった。自分から主張ができなかったが、2年になり、後輩が入ってきてすこしずつ変わってきた。

## ○転機

2年になり自己ベストは2分20から2分13へアップ。高2秋の東海新人に出場することができた。そのあたりから、冬

季トレーニングへの取り組みが変わってきた。

### ○練習

彼女に効果があった練習は、200 + 400 + 150 のセット走。200 のスビードイメージを持ったまま次の400に入るという点に集中することで効果が出了。

### ○成果

3 年になり、彼女が本来持つ力が開花した。東海高校総体 2 分 8 秒の自己ベストで優勝。インターハイではよい結果がでせなかったが、国民スポーツ大会では 6 位に入賞。最終的には全国で活躍できる選手になった。

### 指導のポイント

選手それぞれの目標達成のため、選手との対話を大事にして、その時の確なアドバイスをする心を心がけている。そして女子生徒に関しては、体調と練習との関係を理解し、大切に見守っておくことが大事と考えている。

### ○指導で大切にしていること

「主観」と「客観」のズレがないこと。主観は選手がどう感じているか言葉にさせること。客観は指導者がどうみたか伝えること。私がどう見たかを伝える前に、選手がどう感じたかを聞くようにしている。指導者が先に言葉にして伝えてしまうと、選手は自分の感覚をすり替える。選手を感じたことに、指導を寄せていくことを大事にしている。

## …… 第25回しずおか市町対抗駅伝 ……



11月30日、初冬の駿河路で、ふるさとの誇りと思い詰まったタスキをつなぐ「第25回しずおか市町対抗駅伝」が静岡県庁をスタート、草薙陸上競技場（静岡市駿河区）をフィニッシュの12区間42・195kmで行われた。市の部は浜松市北部が、町の部は清水町がともに2年ぶりの優勝を果たした。

### 〈市の部〉

1 浜松市北部 2 時間12分15秒  
2 浜松市南部 2 時間12分50秒  
3 御殿場市 2 時間14分13秒

### 〈町の部〉

1 清水町 2 時間17分40秒  
2 函南町 2 時間21分13秒  
3 長泉町 2 時間23分05秒

## 第32回全国中学校駅伝大会男女入賞

### 全国中学駅伝大会が滋賀

県の希望が丘文化公園芝生ランドで行われた。本県では、男女で出場した細江中が、静岡県勢初の男女入賞を果たした。

男子は57分57秒で県勢男子最高タイの3位。4区では一時トップに躍り出る快走を見せた。女子は43分32秒で8位に入賞。3区では7人抜き活躍を見せた。



### 女子（学年） タイム（区間順位）

1 区 太田 美香 (3) 10分40秒 (15)  
2 区 夏目 恋李 (2) 7分16秒 (15)  
3 区 澤田 美紗 (2) 7分18秒 (4)  
4 区 豊田 景渚 (1) 7分22秒 (9)  
5 区 大谷 恵以 (3) 10分56秒 (12)

### 男子

1 区 藤田 晴亮 (3) 9分19秒 (6)  
2 区 水島 優 (3) 9分34秒 (7)  
3 区 松下 嘉人 (2) 9分44秒 (13)  
4 区 柘植 源太 (3) 9分07秒 (13)  
5 区 石田 快 (2) 10分18秒 (20)  
6 区 小泉 陽樹 (3) 9分55秒 (19)

## 第15回エコパトラックゲームズ

11月2日、第15回エコパトラックゲームズが静岡県の小笠山総合運動公園静岡スタジアムで行われた。

あいにくの雨の天気であったが、参加資格記録を持つ全国の選手が、100メートル、400メートル、400メートルリレー、1600メートルリレーを年代カテゴリー別で競った。

女子100メートルで小針陽葉選手（富士市立高3年）が、100メートル部門A（高校3年～大学生・一般）に出場し、11秒69で優勝した。一般女子400メートルリレーは甲南大が45秒08の大会新、2位の中京大中京高はU18日本記録の45秒78を樹立した。U18はその年に18歳にならない選手のカテゴリーで、高校2年生までと高校3年生の早生まれが対象となる。



# 東日本女子駅伝2024 静岡5位入賞



第39回東日本女子駅伝FINALが福島市の誠電社WINDYスタジアムを発売とするマラソンコースにて11月10日に行われた。今回で幕を閉じる同大会には東日本エリアの都道府県18チームが出場し、最終区で逆転した埼玉県が優勝して有終の美を飾った。

静岡チームは1区(6.0キロ) 9位でスタートし、456区では2位につけ、最終的には5位入賞の活躍を見せた。

1区 依田 来巳 19分15(9)

2区 中川 千愛 3分12(6)



|    |    |     |           |
|----|----|-----|-----------|
| 3区 | 戸塚 | 光梨  | 10分11(5)  |
| 4区 | 遠藤 | 蒼依  | 9分48(3)   |
| 5区 | 河辺 | 友依  | 17分07(6)  |
| 6区 | 鈴木 | 結莉乃 | 13分17(2)  |
| 7区 | 漢人 | ひかり | 13分57(10) |
| 8区 | 馬場 | 優奈  | 9分34(1)   |
| 9区 | 千葉 | 妃華  | 33分50(7)  |

# 中部地区高校生の台湾交流

中部U17選手権大会に台湾の高校生が参加しました。中部地区では台湾への高校生交流派遣事業を行っています。台湾選手団の中でも、女子円盤投げに出場した CHIANG Ching-Yuan 選手は 51 m 29 の素晴らしい記録を出し、男子走りの CHEN Po-Yen 選手は 1 m 95、男子走り幅の LIN Chun-Yu 選手は 7 m 20 など、高校生に大きな刺激となりました。

また、11月には中部の高校生男子6名、女子4名が台湾を訪れ、現地の競技会に参加しました。交流では、静岡の高校生と台湾の高校生が一緒に応援したり、連絡先を交換するなど、よい交流が生まれました。



ました。食事や環境が違う中でも、自分の力をしっかり出すことの難しさや、静岡の競技会は恵まれた環境でできていることなどを学ぶことができました。



〔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)