

5年 女子100m

大会記録 13" 70 悦木 波音 (呉市・くれJAC)

第21回

予選

1組 (+・⊖ 0.5 m)

- ①野崎 小春(神辺走ろう会) (6) 16" 97
- ②秋村 心菜(江田島陸上クラブ) (3) 15" 77
- ③悴山 渚(CHASKI) (1) 14" 39
- ④渡辺 百香(神村学区体育振興会陸上部) (2) 15" 41
- ⑤渡辺 陽(Gale Running Club) (5) 15" 89
- ⑥石本 紗英(府中空城) (4) 15" 86
- ⑦赤田 麻優(福山ジュニア) (7) 16" 97
- ⑧小川 まな(旭小学校) (8) 17" 66

2組 (⊕・- 0.5 m)

- ①小林 春菜(神村学区体育振興会陸上部) (3) 16" 56
- ②多木 愛凜(旭小学校) (7) 18" 19
- ③柏原 早希(東広島TFC) (1) 15" 69
- ④坂本 小春(福山ジュニア) () DNS
- ⑤奥田 歩未(アクアパーク) (2) 16" 53
- ⑥岡崎 有里(三原陸上クラブ) (4) 16" 76
- ⑦小林 叶愛(Gale Running Club) (5) 17" 31
- ⑧三谷 和子(東西条小学校) (6) 17" 32

3組 (+・⊖ 1.7 m)

- ①藤井 悠乃(広島JrOC) (4) 15" 83
- ②横田 彩羽(東西条小学校) (7) 17" 81
- ③江原美月優(竹鼻アスリートクラブ) (1) 14" 97
- ④島津 純葉(石内南SKRC) (3) 15" 60
- ⑤森下 莉衣(長江子ども会) (5) 15" 99
- ⑥菅野 夏希(湯田陸上) (6) 16" 76
- ⑦宮丸 未羽(三原陸上クラブ) (8) 18" 03
- ⑧藤井ひより(御野陸上) (2) 15" 55

4組 (⊕・- 0.5 m)

- ①藤本 真穂(中条走ろう会) (3) 15" 30
- ②面迫 小雪(熊野陸上) (8) 18" 52
- ③玉江 華(三原陸上クラブ) (1) 14" 51
- ④藤原 里音(湯田陸上) (2) 15" 25
- ⑤永野 陽菜(CHASKI) (5) 15" 97
- ⑥諏訪 藍里(Gale Running Club) (7) 16" 58
- ⑦峯 美葵(広島JrOC) (6) 16" 21
- ⑧三島 愛珠(新涯JAC) (4) 15" 96

5組 (⊕・- 0.7 m)

- ①永井ななこ(旭小学校) (7) 18" 51
- ②藤井 咲羽(神辺走ろう会) (5) 16" 86
- ③小川 芭奈(CHASKI) (3) 15" 59
- ④小林 咲花(湯田陸上) (2) 15" 23
- ⑤三次 菜々(吉和AC) (4) 16" 16
- ⑥早間 穂香(福山ジュニア) () DNS
- ⑦赤田 愛紘(新涯JAC) (6) 18" 09
- ⑧山根 知紗(広島JrOC) (1) 15" 16

6組 (⊕・- 1.4 m)

- ① () ()
- ②ト部日花里(新涯JAC) (5) 16" 67
- ③能井 和花(東西条小学校) (2) 15" 41
- ④澤原 瑞季(CHASKI) (1) 15" 40
- ⑤森迫 菜羽(吉和AC) (3) 15" 99
- ⑥中井 美波(東広島TFC) (4) 16" 09
- ⑦和木 杏弥(三原陸上クラブ) (6) 17" 31
- ⑧山崎 弥那(旭小学校) (7) 17" 61

5年 女子100m

7 組 (⊕・－ 0.9 m)

- ① () ()
- ②笠原 綾乃(御野陸上) (5) 17"52
- ③井上結友奈(神村学区体育振興会陸上部) (4) 16"16
- ④藤田 実優(東広島TFC) (1) 15"18
- ⑤高野 心晴(石内南SKRC) (2) 15"27
- ⑥中本 安咲(くれJAC) (3) 15"90
- ⑦宮本 望愛(長江子ども会) (7) 17"56
- ⑧小林 紗和(神辺走ろう会) (6) 17"56

8 組 (⊕・－ 0.3 m)

- ① () ()
- ②重政 光音(新涯JAC) (6) 17"79
- ③綾目ひなの(高須子ども会) (1) 15"21
- ④大久保彩耶(吉和AC) (3) 15"80
- ⑤辰本 心音(竹鼻アスリートクラブ) (2) 15"54
- ⑥山本 真央(湯田陸上) (4) 16"09
- ⑦大屋 夕凧(福山ジュニア) () DNS
- ⑧井上 愛唯(神村学区体育振興会陸上部) (5) 16"10

5年 女子100m決勝

決勝

(+)-2.5 m)

- ① 悴山 渚 (CHSKI) 14"08秒
- ② 玉江 華 (三原陸上クラブ) 14"22秒
- ③ 柏原 早希 (東広島TFC) 14"38秒
- ④ 江原 美月優 (竹尋アスリートクラブ) 14"49秒
- ⑤ 篠目 ひなの (高須子礼会) 14"94秒
- ⑥ 小林 咲花 (湯田陸上) 15"17秒
- ⑦ 山根 知紗 (広島Jr-OC) 15"18秒
- ⑧ 藤田 実優 (東広島TFC) 15"27秒

5年 男子100m

大会記録 13" 03 岡 修平 (東広島市・寺西小)

第8回

予 選

1 組 (⊕) - 0.5 m

- ①歌谷 公希(高須子ども会) (2) 14" 33
- ②松本 清(多 治 米) (6) 20" 76
- ③遊佐 碧依(CHASKI) (1) 13" 77
- ④平山 昊典(三原陸上クラブ) () DNS
- ⑤福田 大翔(石内南SKRC) (3) 15" 58
- ⑥宇山 温翔(庄原アスリートクラブ) (4) 16" 62
- ⑦山本 竜靖(湯 田 陸 上) (5) 17" 38
- ⑧村上 寛汰(福山ジュニア) () DNS

2 組 (+ ⊖) 0.3 m

- ① () ()
- ②河面 柁哉(広島JrOC) (2) 15" 23
- ③木村 祐樹(福山ジュニア) (1) 14" 86
- ④高垣 恵介(吉 和 A C) (6) 16" 17
- ⑤石井 一輝(三原陸上クラブ) (5) 16" 10
- ⑥原田 亜門(石内南SKRC) (7) 17" 87
- ⑦平野 斗唯(東西条小学校) (3) 15" 48
- ⑧館原 陸(神辺走ろう会) (4) 15" 88

3 組 (⊕) - 0.7 m

- ① () ()
- ②渡邊 創太(中条走ろう会) (3) 15" 75
- ③杉本 大惺(CHASKI) (1) 15" 25
- ④檜原 大翔(三原陸上クラブ) (2) 15" 31
- ⑤要田 来輝(アクアパーク) (4) 15" 94
- ⑥福島 颯(湯 田 陸 上) (6) 16" 89
- ⑦添田 宙(広島JrOC) (5) 16" 63
- ⑧崎谷 謙成(御 野 陸 上) () DNS

4 組 (⊕) - 0.0 m

- ① () ()
- ②後藤 聖空(新涯JAC) (3) 15" 19
- ③豊原 大世(福山ジュニア) (2) 15" 18
- ④高橋 敦大(東広島TFC) (5) 15" 57
- ⑤安原 和希(湯 田 陸 上) (7) 17" 52
- ⑥神原 吏杜(多 治 米) (6) 16" 80
- ⑦高橋 輝(旭 小 学 校) (1) 14" 83
- ⑧櫃田 拓磨(広島JrOC) (4) 15" 55

5 組 (⊕) - 0.6 m

- ① () ()
- ②石山 央翔(広島JrOC) (7) 18" 27
- ③上土井雄哉(CHASKI) (1) 14" 98
- ④竹内 蒼真(福山ジュニア) (2) 15" 40
- ⑤近藤 千滉(庄原アスリートクラブ) (3) 15" 79
- ⑥小浜 圭世(府 中 空 城) (5) 16" 60
- ⑦菅田 優貴(御 野 陸 上) (4) 15" 82
- ⑧清川 颯斗(旭 小 学 校) (6) 17" 96

6 組 (⊕) - 0.6 m

- ① () ()
- ②三上 瞬(高須子ども会) (3) 15" 90
- ③大森 琉翔(三原陸上クラブ) (1) 14" 46
- ④岡本 岳也(びんごWAC) (2) 15" 05
- ⑤星野 陽向(吉 和 A C) () DNS
- ⑥宮地 倅平(因 北 陸 上) (4) 16" 43
- ⑦面田 一真(くれJAC) (5) 20" 20
- ⑧杉森 恒星(竹鼻アスリートクラブ) () DNS

5年 男子100m

7 組 (⊕・- 0.5 m)

- ① () ()
- ②坂本 輝(竹尋アスリートクラブ) (4) 16"41
- ③鷺頭 慶士(CHASKI) (2) 14"99
- ④宮田 孝輝(東広島TFC) (3) 15"21
- ⑤村上 冴空(因北陸上) (5) 16"48
- ⑥友滝 泰成(多治米) () ~~DNS~~ / 6'80
- ⑦山田 光成(東西条小) (1) 14"97
- ⑧井本 一輝(旭小学校) (6) 18"50

5年 男子100m決勝

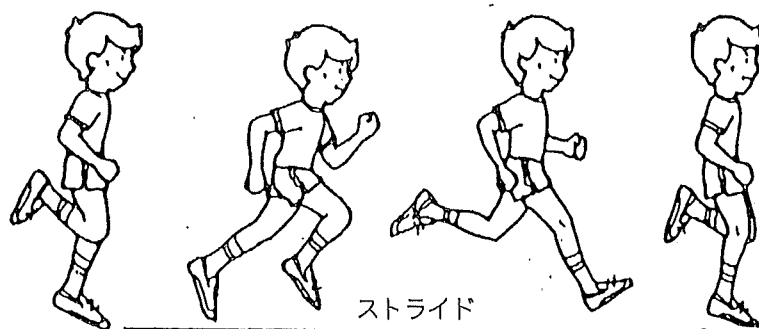
決勝

(+) - (1.8 m)

- ① 遊佐 碧依 (CHASKI) 13"80 秒
- ② 大森 琉翔 (三原陸上クラブ) 14"21 秒
- ③ 歌谷 公希 (高嶺子ども会) 14"34 秒
- ④ 木村 祐樹 (福山ジュニア) 14"67 秒
- ⑤ 高橋 輝 (旭小学校) 14"71 秒
- ⑥ 山田 光城 (東西条小) 14"90 秒
- ⑦ 鷺頭 慶士 (CHASKI) 14"95 秒
- ⑧ 上土井 雄哉 (CHASKI) 15"28 秒

1. ストライドとピッチ

一歩^{いっぽ}のまたぎをストライド、速い足の動きをピッチといいます。できるだけ速いピッチで、大きなストライドで走ることがよいのですが、一度に両方はむずかしいものです。まず、大きなストライドで走れるように気をつけましょう。このとき、両方の足のはこびが八の字形^{ぎやく}や逆八の字形にならないように注意して。



6年 女子100m

大会記録 13" 04 (手) 田上 ゆり (広島市・飯室)
 猪原 芳美 (深安郡・竹尋アスリート)
 13" 23 (電) 鳶永早也香 (尾道市・長江陸上)

第1回
 第4回
 第18回

予 選

1 組 (⊕・－ 0.3 m)

- ①濱口 万旺(江田島陸上クラブ) (4) 15" 49
- ②松川奈月妃(旭 小 学 校) (7) 15" 88
- ③山崎 朋子(三原陸上クラブ) (1) 13" 61
- ④金子 紗也(くれ J A C) (2) 14" 58
- ⑤佐藤 陽菜(湯 田 陸 上) (3) 14" 76
- ⑥木村祐紀乃(CHASKI) (6) 15" 73
- ⑦新谷 木悠(因 北 陸 上) (8) 16" 46
- ⑧柳生乃々香(東西条小学校) (5) 15" 68

3 組 (⊕・－ 0.7 m)

- ① () ()
- ②亀山 史織(旭 小 学 校) (6) 16" 31
- ③入江 紀帆(広島 J r O C) (1) 14" 14
- ④宮地 紗楽(因 北 陸 上) (4) 14" 93
- ⑤國貞穂乃佳(三原陸上クラブ) (2) 14" 58
- ⑥西田 美月(中 野 東) (5) 16" 03
- ⑦荒木 紗和(庄原アスリートクラブ) () DNS
- ⑧石山 燈子(熊 野 陸 上) (3) 14" 79

5 組 (⊕・－ 3.0 m)

- ① () ()
- ②赤田華瑠菜(新涯 J A C) (3) 15" 21
- ③金川 優莉(広島 J r O C) (1) 13" 46
- ④板田 佳穂(くれ J A C) (2) 14" 56
- ⑤山田 煌乃(CHASKI) (5) 15" 59
- ⑥西川 和花(東広島 T F C) (4) 15" 27
- ⑦丹羽 美優(吉 和 A C) (7) 16" 82
- ⑧河村 麗奈(神辺走ろう会) (6) 16" 32

2 組 (⊕・－ 1.8 m)

- ① () ()
- ②西村こころ(吉名小学校) (7) 17" 09
- ③中西 彩(石内南SKRC) (1) 14" 24
- ④石中 裕美(東広島 T F C) (2) 14" 52
- ⑤宮本 和(府 中 空 城) (3) 15" 03
- ⑥奥井 彩乃(庄原アスリートクラブ) (4) 15" 98
- ⑦大坪千由莉(三原陸上クラブ) (5) 16" 48
- ⑧小川 真未(旭 小 学 校) (6) 16" 91

4 組 (⊕・－ 0.5 m)

- ① () ()
- ②荒瀧 晴南(熊 野 陸 上) (3) 15" 02
- ③松本 絢香(CHASKI) (1) 13" 97
- ④市山 初乙(坂ジュニア陸上) (2) 14" 44
- ⑤松元 凜(東広島 T F C) (4) 15" 03
- ⑥高垣 紫音(吉 和 A C) (5) 15" 91
- ⑦谷本 なほ(三原陸上クラブ) (6) 16" 38
- ⑧中谷 百花(新涯 J A C) () DNS

6 組 (⊕・－ 2.6 m)

- ① () ()
- ②縄田 瑠華(府 中 空 城) (5) 15" 38
- ③武田志央里(庄原アスリートクラブ) (2) 14" 77
- ④正法地涼音(くれ J A C) (4) 15" 16
- ⑤右川 心優(湯 田 陸 上) (3) 14" 98
- ⑥竹内 愛莉(中 野 東) (7) 16" 52
- ⑦後藤 優愛(旭 小 学 校) (6) 15" 44
- ⑧高垣 知里(中条走ろう会) (1) 14" 37

6年 女子100m決勝

決勝

(+) - 2.1 m)

- ① 山崎 朋子 (三原陸上クラブ) 13"37 秒
- ② 金川 優莉 (広島JrOC) 13"46 秒
- ③ 松本 絢香 (CHASKI) 13"92 秒
- ④ 入江 紀帆 (広島JrOC) 13"97 秒
- ⑤ 中西 彩 (石内南SKRC) 14"31 秒
- ⑥ 石中 裕美 (東広島TFC) 14"36 秒
- ⑦ 市山 初乙 (坂元陸上) 14"39 秒
- ⑧ 高垣 知里 (中条走ろう会) 14"51 秒

6年 男子100m

大会記録 12" 05 (手) 北川 智将 (深安郡・竹尋アスリート)
 渡辺 敬介 (深安郡・神辺走ろう会)
 12" 51 (電) 内田 祐斗 (深安郡・竹尋アスリート)

第4回
 第5回
 第23回

予選

1 組 (⊕・－ 1.1 m)

- ①中野慎之助(旭小学校)(5) 14"57
- ②福井 凪牙(福山ジュニア)(1) 13"24
- ③太尾田誠人(中野東)(3) 14"23
- ④村上 航太(因北陸上)(4) 14"29
- ⑤妹尾 壮真(竹尋アスリートクラブ)(7) 15"02
- ⑥黒田 瑚斗(三原陸上クラブ)(6) 14"81
- ⑦村井 四季(広島 Jr OC)(8) 16"02
- ⑧巻幡 興弥(長江子ども会)(2) 13"75

2 組 (⊕・－ 1.4 m)

- ①橋本 侑典(中条走ろう会)() DNS
- ②妹尾 拓武(中野東)(1) 13"95
- ③谷本 大虎(CHASKI)(2) 14"44
- ④小島 航(湯田陸上)() DNS
- ⑤大林 敬一(吉和 AC)(3) 14"85
- ⑥三好 遼弥(三原陸上クラブ)(4) 14"86
- ⑦桑山 流星(竹尋アスリートクラブ)(5) 15"35
- ⑧柏原 吏玖(因北陸上)(6) 15"58

3 組 (⊕・－ 2.0 m)

- ①東 鼓太郎(旭小学校)(2) 14"20
- ②村上 諒(CHASKI)(1) 13"38
- ③西尾 綾真(中野東)(6) 14"83
- ④佐藤 秀夫(坂ジュニア陸上)(4) 14"43
- ⑤飯田 旺裕(石内南SKRC)() DNS
- ⑥国岡 春希(三原陸上クラブ)(5) 14"74
- ⑦金口 泰三(湯田陸上)(7) 15"23
- ⑧植田 幸(織田幹雄スポーツクラブ)(3) 14"37

4 組 (⊕・－ 1.1 m)

- ①有光 直輝(広島 Jr OC)(8) 16"27
- ②清水 友斗(石内南SKRC)(2) 13"36
- ③原田 一磨(くれ JAC)(3) 14"10
- ④渡辺 悠人(CHASKI)(6) 14"89 TK
- ⑤佐藤 太宥(福山ジュニア)(5) 14"89
- ⑥山口 雄也(吉和 AC)(7) 15"18
- ⑦大中 雅智(織田幹雄スポーツクラブ)(1) 13"20
- ⑧樋野 絢真(福山ジュニア)(4) 14"26

5 組 (⊕・－ 1.2 m)

- ①山崎 太一(旭小学校)(5) 14"28
- ②西本 博紀(湯田陸上)(1) 13"40
- ③住田 旺翼(長江子ども会)(2) 13"86
- ④川内 悠太(中野東)(4) 14"20
- ⑤竹丸 宗汰(東広島TFC)(6) 14"52
- ⑥小林 陽輝(因北陸上)(7) 16"16
- ⑦西本 裕作(広島 Jr OC)(8) 16"54
- ⑧大村 元海(うじな陸上)(3) 13"98

6 組 (⊕・－ 2.3 m)

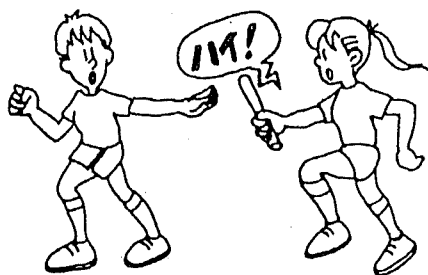
- ① () ()
- ②三本竹夏生(高須子ども会)(2) 14"38
- ③太田 蓮(伴南 RC)() DNS
- ④田中 凌(石内南SKRC)(1) 14"14
- ⑤六戸 鴻太(CHASKI)(4) 14"75
- ⑥川原 湊大(Gale Running Club)(3) 14"42
- ⑦吉中 康翔(因北陸上)(5) 16"22
- ⑧藤田 優介(湯田陸上)(6) 17"58

6年 男子100m

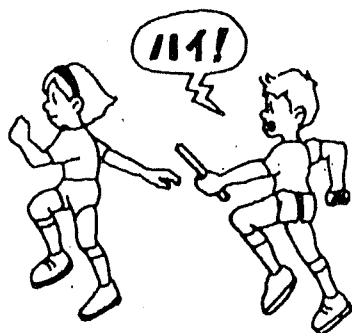
7組 (⊕) - 0.8 m)

- ① () ()
- ②奥迫虎太郎(旭小学校) (5) 14"32
- ③間所 海磨(久地 A C) (1) 13"56
- ④石田 樹(福山ジュニア) (3) 14"02
- ⑤狭間 龍一(三原陸上クラブ) (6) 14"42
- ⑥近藤 佳由(庄原アスリートクラブ) (4) 14"08
- ⑦新田 隼己(府中空城) (7) 15"45
- ⑧大野 愛翔(織田幹雄スポーツクラブ) (2) 13"62

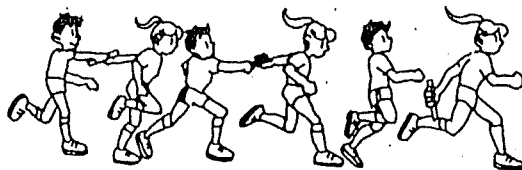
● タイミングよく掛声かけてパス



● 走りながらバトンパスの練習



● 振り向かずにバトンを受ける



本格的リレー競争を行うときは、受け手は後ろ向きのままです。オリンピック選手と同じこのやり方を覚えておきましょう。

前の人と、後ろの人が、おたがいに腕を伸ばして、手が握れるくらいの間かくを置いて立ちます。前の人と後ろの肩(右と左)が重なるので、全員が右のほうへずれます。

こうして、その人のやりやすい手で受け渡していきます。渡し手は受け手の手のひらに押し込むようにすることが大切です。

これができてから、走りながらの練習に移っていきましょう。

6年 男子100m決勝

決勝

(+) - 1.8 m)

① 福井 風牙 (福山ジュニア) 13" 03 秒

② 大中 雅智 (織田幹雄
スポーツクラブ) 13" 25 秒

③ 清水 友斗 (石内南SKRC) 13" 29 秒

④ 村上 諒 (CHASKI) 13" 36 秒

⑤ 巻幡 興弥 (長江子供会) 13" 50 秒

⑥ 西本 博紀 (湯田陸上) 13" 54 秒

⑦ 間所 海磨 (久地AC) 13" 59 秒

⑧ 大野 愛翔 (織田幹雄
スポーツクラブ) 13" 67 秒

女子 4×100mリレー

大会記録 53" 30 広島JOC (上新・笠谷奏・桑畑・笠谷咲)

第21回

予選 1組

① () 秒	② (6) 1'04"7/秒 竹尋アスリートクラブB	③ (1) 54"56 秒 広島 Jr OC - A	④ (5) 1'01"15 秒 湯田陸上B
1 ()	1 杉森 月音(/)	1 有光 葉月(/)	1 菅野 夏希(/)
2 ()	2 中山 葵月()	2 森脇 叶美(2)	2 小林 咲花(2)
3 ()	3 土井 歩凜(3)	3 金川 優莉(3)	3 山本 真央(3)
4 ()	4 辰本 心音(4)	4 入江 紀帆(4)	4 藤原 里音(4)
5 ()	5 庵地 東紗(2)	5 向井畑風花()	5 花崎 七海()
⑤ (3) 59"58 秒 府中空城A	⑥ (4) 59"68 秒 新涯JAC-A	⑦ () DSQ 秒 旭小学校A	⑧ (2) 59"58 秒 CHASKI-B
1 杉村 茉優(/)	1 和田佳緒莉(2)	1 小川 まな()	1 児玉 凜花(3)
2 荒木 姫菜(3)	2 中久保侑花()	2 唐川絵梨香(3)	2 高山 響(4)
3 石本 紗英(2)	3 猪原 樹莉(3)	3 難波 歩加(/)	3 山田 煌乃(/)
4 宮本 和(4)	4 宮本 紗弥(/)	4 森 麗暖(4)	4 木村祐紀乃(2)
5 ()	5 赤田華瑠菜(4)	5 岡本 美羽(2)	5 ()

2組

① () 秒	② (7) 1'03"59 秒 旭小学校B	③ (1) 54"50 秒 CHASKI-A	④ (3) 59"13 秒 坂ジュニア陸上
1 ()	1 小川 真未(2)	1 松本 絢香(4)	1 川手 和(/)
2 ()	2 亀山 史織(3)	2 山広 彩羽(3)	2 市山 初乙(2)
3 ()	3 後藤 優愛(4)	3 井分 愛希(/)	3 宮崎 花菜(3)
4 ()	4 松川奈月妃(/)	4 俣山 渚(2)	4 谷川 未早(4)
5 ()	5 ()	5 ()	5 ()
⑤ (4) 1'01"07 秒 Gale Running Club	⑥ (5) 1'01"66 秒 福山ジュニアA	⑦ (2) 57"97 秒 広島 Jr OC - B	⑧ (6) 1'02"85 秒 神村学区体育振興会陸上部
1 渡邊未優羽(/)	1 山内 稚菜(/)	1 山根 知紗(/)	1 井上 愛唯(4)
2 渡辺 陽(4)	2 坂本 小春()	2 若林 遥(2)	2 井上結友奈(3)
3 八幡 有美(3)	3 渡辺 和未(3)	3 前田 朔良(3)	3 小林 春菜(2)
4 林 実怜(2)	4 赤田 桜優(4)	4 正光詩絵莉(4)	4 渡辺 百香(/)
5 諏訪 藍里()	5 藤本 小花(2)	5 島 唯菜()	5 平本 栞那()

女子 4×100mリレー

3 組

① () 秒	② (6) 1'01"53 秒 熊野陸上B	③ (/) 57"32 秒 東広島TFC-A	④ (4) 1'01"20 秒 吉和AC-A
1 ()	1 吉田 咲葉(4)	1 石原優衣子(/)	1 森迫 菜羽(/)
2 ()	2 松島香野菜(/)	2 石中 裕美(2)	2 大久保彩耶(2)
3 ()	3 山本 彩夏()	3 平本 倫子(3)	3 吉田 寛菜(4)
4 ()	4 中原 千裕(2)	4 柏原 早希(4)	4 三次 菜々(3)
5 ()	5 桑原なゆみ(3)	5 朝辺 美緒()	5 高垣 紫音()
⑤ (3) 1'00"48 秒 府中空城B	⑥ (5) 1'01"49 秒 御野陸上A	⑦ (7) 1'05"74 秒 神辺走ろう会	⑧ (2) 57"50 秒 中条走ろう会
1 中本 成美(2)	1 松永 琴音(2)	1 河村 麗奈(2)	1 高垣 知里(4)
2 土井 惟花(4)	2 藤井ひより(4)	2 吉村 鈴花(3)	2 沖中 友佳(2)
3 奥本帆乃花(/)	3 藤野原 桜(/)	3 野崎 小春(/)	3 生田 彩華(3)
4 縄田 瑠華(3)	4 藤井咲菜子(3)	4 中根 春香(4)	4 藤本 真穂(/)
5 ()	5 三保 栞奈()	5 藤井 咲羽()	5 水永 彩華()

4 組

① () 秒	② () 秒	③ (/) 54"96 秒 三原陸上クラブ	④ (3) 58"85 秒 東広島TFC-B
1 ()	1 ()	1 國貞穂乃佳(/)	1 平本 結子(/)
2 ()	2 ()	2 玉江 華(2)	2 小島 芽(2)
3 ()	3 ()	3 藤本 佳千(3)	3 藤田 実優(3)
4 ()	4 ()	4 山崎 朋子(4)	4 松元 凜(4)
5 ()	5 ()	5 大坪千由莉()	5 水成 夏未()
⑤ (2) 58"73 秒 熊野陸上A()	⑥ (4) 59" 26 ²² 秒 くれJAC	⑦ (5) 1'00"62 秒 庄原アスリートクラブ	⑧ (6) 1'03"20 秒 福山ジュニアB
1 石山 燈子(/)	1 金子 紗也(2)	1 荒木 紗和()	1 早間 穂香(/)
2 荒瀧 晴南(4)	2 板田 佳穂(/)	2 武田志央里(4)	2 松本わかな(2)
3 片岡 あい(2)	3 正法地涼音(3)	3 藤谷 弓乃(2)	3 甲斐 心彩(3)
4 宗森瑠璃子(3)	4 川上 華鈴()	4 奥井 彩乃(3)	4 伊東 虹安(4)
5 白滝 結衣()	5 中本 安咲(4)	5 中曾 琴葉(/)	5 大屋 夕風()

女子 4×100mリレー

5 組

① () 秒	② () 秒	③ (4) 58"76 秒	④ (1) 58"06 秒
		石内南SKRC-A	湯田陸上A
1 ()	1 ()	1 高野 心晴(/)	1 右川 心優(3)
2 ()	2 ()	2 中西 彩(2)	2 高橋 真美(2)
3 ()	3 ()	3 田崎 瑠花(3)	3 六原 未智(1)
4 ()	4 ()	4 島津 純葉(4)	4 佐藤 陽菜(4)
5 ()	5 ()	5 伏見 藍衣()	5 ()
⑤ (2) 58"42 秒	⑥ (3) 58"48 秒	⑦ () DNF 秒	⑧ (5) 1'03"08 秒
竹尋アスリートクラブA	高須子ども会	東西条小学校	新涯JAC-B
1 中塚 梨菜(1)	1 綾目ひなの(1)	1 三谷 和子(3)	1 三島 愛珠(1)
2 中野さくら(2)	2 堂前 咲希(2)	2 能井 和花(4)	2 卜部日花里(3)
3 重宗 姫香(3)	3 檀上 依里(3)	3 柳生乃々香(2)	3 占部 栞望(2)
4 江原美月優(4)	4 山田 梨夢(4)	4 小林 奈央()	4 赤田 愛紘()
5 ()	5 ()	5 河邊 りえ(1)	5 比羅 榎姫(4)

女子 4×100mリレー決勝

① (6) 58"26 秒
竹尋アスリートクラブA
1 中塚 梨菜 (1)
2 中野さくら (2)
3 重宗 姫香 (3)
4 江原美月優 (4)
5 ()

② (7) 58"59 秒
湯田陸上A
1 六原 未智 (1)
2 高橋 真美 (2)
3 右川 心優 (3)
4 佐藤 陽菜 (4)
5 ()

③ (2) 54"95 秒
CHASKI-A
1 井分 愛希 (1)
2 悴山 渚 (2)
3 山広 彩羽 (3)
4 松本 絢香 (4)
5 ()

④ (1) 54"01 秒
広島Jr OC-A
1 有光 葉月 (1)
2 森脇 叶美 (2)
3 金川 優莉 (3)
4 入江 紀帆 (4)
5 向井畑風花 ()

⑤ (3) 54"97 秒
三原陸上クラブ
1 國貞穂乃佳 (1)
2 玉江 華 (2)
3 藤本 佳千 (3)
4 山崎 朋子 (4)
5 ()

⑥ (4) 56"55 秒
東広島TFC-A
1 石原優衣子 (1)
2 石中 裕美 (2)
3 平本 倫子 (3)
4 柏原 早希 (4)
5 朝辺 理緒 ()

⑦ (5) 57"47 秒
中条走ろう会
1 藤本 真穂 (1)
2 沖中 友佳 (2)
3 生田 彩華 (3)
4 高垣 知里 (4)
5 ()

⑧ (8) 58"74 秒
広島Jr OC-B
1 山根 千紗 (1)
2 若林 遥 (2)
3 前田 朔良 (3)
4 正光詩絵莉 (4)
5 島 唯菜 ()

男子 4×100mリレー決勝

① (7) 57"15 秒
竹尋アスリートクラブA
1 桑山 流星 (1)
2 清水 颯大 (2)
3 妹尾 壮真 (3)
4 山下 壮太 (4)
5 ()

② (5) 56"39 秒
旭小学校A
1 中野慎之助 (1)
2 東 鼓太郎 (2)
3 奥迫虎太郎 (3)
4 山崎 太一 (4)
5 ()

③ (1) 53"48 秒
CHASKI-A
1 谷本 大虎 (1)
2 遊佐 碧依 (2)
3 村上 諒 (3)
4 福岡 海人 (4)
5 ()

④ () DSG 秒
福山ジュニアA
1 石田 樹 (1)
2 樋野 絢真 (2)
3 木村 祐樹 (3)
4 福井 凧牙 (4)
5 村上昂史朗 ()

⑤ (4) 55"55 秒
織田幹雄スポーツクラブ
1 酒井 啓汰 (1)
2 大中 雅智 (2)
3 植田 幸 (3)
4 大野 愛翔 (4)
5 ()

⑥ (2) 53"68 秒
石内南SKRC-A
1 川室 慧太郎 (1)
2 中西 康輔 (2)
3 田中 凌 (3)
4 清水 友斗 (4)
5 福田 大翔 ()

⑦ (3) 55"53 秒
中野東
1 川内 悠太 (1)
2 妹尾 拓武 (2)
3 西尾 稜真 (3)
4 太尾田誠人 (4)
5 大森 俊輔 ()

⑧ (6) 57"14 秒
三原陸上クラブ
1 乃美 颯太 (1)
2 大森 琉翔 (2)
3 中藤 杏輔 (3)
4 狭間 龍一 (4)
5 ()

男子 4×100mリレー

大会記録 51" 31 広島ジュニアオリンピック (兼本・吉迫・中田・北風)

第10回

予選

1組

① () 秒	② (4) 1'00"03秒 府中空城	③ (6) 1'02"06秒 中条走ろう会	④ (2) 56"82秒 竹尋アスリートクラブ-A
1 ()	1 松浦 大起(1)	1 井上未来翔(2)	1 桑山 流星(1)
2 ()	2 新田 隼己(2)	2 井上 輝翔(3)	2 清水 颯大(2)
3 ()	3 金山 貴一(4)	3 児島 匠悟(4)	3 妹尾 壮真(3)
4 ()	4 高島 勇也(3)	4 橋本 侑典()	4 山下 壮太(4)
5 ()	5 小浜 圭世()	5 渡邊 創太(1)	5 ()
⑤ (7) 1'02"54秒 坂ジュニア陸上	⑥ (1) 54"84秒 福山ジュニアA	⑦ (3) 57"89秒 広島JrOC-A	⑧ (5) 1'00"25秒 吉和AC-A
1 佐藤 秀夫(3)	1 石田 樹(1)	1 櫃田 拓磨(1)	1 高垣 恵介(3)
2 河野 将大(2)	2 樋野 絢真(2)	2 近藤 仁志(2)	2 杉原 海悠(2)
3 松井 悠真(1)	3 木村 祐樹(3)	3 河面 柊哉(3)	3 大林 敬一(1)
4 河野 颯太(4)	4 福井 凪牙(4)	4 吉田 春紀(4)	4 森生 十太(4)
5 ()	5 村上昂史朗()	5 迫野 裕一()	5 ()

2組

① () 秒	② (3) 57"71秒 高須子ども会	③ (6) 1'03"24秒 神辺走ろう会	④ (2) 56"10秒 三原陸上クラブ
1 ()	1 岡本 悠翔(1)	1 川内鈴麻奈(3)	1 乃美 颯太(1)
2 ()	2 三本竹夏生(2)	2 藤井 瞬()	2 大森 琉翔(2)
3 ()	3 平谷 快翔(3)	3 杉山 甲斐(4)	3 中藤 杏輔(3)
4 ()	4 新光樹里輝(4)	4 浅野 冬也(2)	4 狭間 龍一(4)
5 ()	5 歌谷 公希()	5 舘原 陸(1)	5 黒田 瑚斗()
⑤ (1) 55"42秒 石内南SKRC-A	⑥ () D.N.S 秒 吉和AC-B	⑦ (5) 1'01"73秒 東広島TFC-B	⑧ (4) 59"07秒 福山ジュニアB
1 川室慧太郎(1)	1 星野 陽向()	1 伊藤 大輔(1)	1 門矢 和大(1)
2 中西 康輔(2)	2 山口 雄也()	2 宮田 孝輝(2)	2 豊原 大世(2)
3 田中 凌(3)	3 神重 翔和()	3 亀田昇太郎(3)	3 竹内 蒼真(3)
4 清水 友斗(4)	4 塩出 太一()	4 高橋 敦大(4)	4 佐藤 太宥(4)
5 福田 大翔()	5 ()	5 村上 權晟()	5 栞田 健伸()

男子 4×100mリレー

3 組

① () 秒	② (6) 1'06"13 秒	③ (2) 56"11 秒	④ (3) 57"70 秒
	湯田陸上B	旭小学校A	東広島TFC-A
1 ()	1 福島 颯(1)	1 中野慎之助(1)	1 竹丸 宗汰(1)
2 ()	2 山本 竜靖()	2 東 鼓太郎(2)	2 中田 透羽(2)
3 ()	3 海野 貫太(3)	3 奥迫虎太郎(3)	3 樋熊 海斗(3)
4 ()	4 安原 和希(2)	4 山崎 太一(4)	4 和田 虎星()
5 ()	5 岡本 友平(4)	5 寺岡 隆希()	5 蛭原 駿(4)
⑤ (DNS) 秒	⑥ (4) 57"99 秒	⑦ (5) 1'01"14 秒	⑧ (1) 55"76 秒
御野陸上A	CHASKI-B	新涯JAC	中野東
1 崎谷 謙成()	1 渡辺 悠人(2)	1 松島 朝日()	1 西尾 綾真(3)
2 菅田 優貴()	2 黒神 郁人(3)	2 赤木 朔弥(1)	2 妹尾 拓武(2)
3 藤井 幹進()	3 宍戸 鴻太(1)	3 井上 史琉(2)	3 川内 悠太(1)
4 上野 湮久()	4 松島 怜哉(4)	4 東本 直(3)	4 太尾田誠人(4)
5 ()	5 ()	5 後藤 聖空(4)	5 大森 俊輔()

4 組

① () 秒	② (1) 54"15 秒	③ (5) 1'02"58 秒	④ (3) 58"64 秒
	CHASKI-A	広島JrOC-B	湯田陸上A
1 ()	1 村上 諒(3)	1 河野 遥希(2)	1 犬石 真尋(3)
2 ()	2 福岡 海人(4)	2 村井 四季(1)	2 西本 博紀(2)
3 ()	3 遊佐 碧依(2)	3 清水虎太郎(3)	3 小島 航()
4 ()	4 谷本 大虎(1)	4 尾花 亮(4)	4 金口 泰三(4)
5 ()	5 ()	5 西本 裕作()	5 佐々木 康(1)
⑤ (4) 59"68 秒	⑥ (6) 1'05"61 秒	⑦ (2) 54"97 秒	⑧ () 秒
熊野陸上A	竹尋アスリートクラブB	織田幹雄スポーツクラブ	
1 藤山 凌輔(3)	1 杉森 恒星()	1 植田 幸(3)	1 ()
2 藤田 遥希(1)	2 若林 拓音(2)	2 大中 雅智(2)	2 ()
3 國本 航生(2)	3 坂本 輝(3)	3 大野 愛翔(4)	3 ()
4 近藤 俊輔(4)	4 真田 温大(4)	4 酒井 啓汰(1)	4 ()
5 曾我 優真()	5 石本 愛翔(1)	5 ()	5 ()

女子 80mH

大会記録 12" 72 西村まどか (東広島市・東広島陸上クラブ)

第17回

予選

1 組 (⊕) - (1.8 m)

- ① () () _____
 ②石田 聖絵(因北陸上) (7) 18"03
 ③平本 倫子(東広島TFC) (1) 13"58
 ④中曾 琴葉(庄原アスリートクラブ) (4) 15"54
 ⑤神重 如春(吉和AC) (6) 16"68
 ⑥大窪 麻央(アクアパーク) (5) 16"55
 ⑦向井畑風花(広島JrOC) (2) 14"42
 ⑧杉村 茉優(府中空城) (3) 14"98

2 組 (⊕) - (1.1 m)

- ① () () _____
 ②白滝 結衣(熊野陸上) (7) 15"75
 ③森脇 叶美(広島JrOC) (1) 12"72 GR
 ④宮崎 花菜(坂ジュニア陸上) (6) 15"03
 ⑤渡辺 和未(福山ジュニア) (5) 14"90
 ⑥生田 彩華(中条走ろう会) (4) 14"48
 ⑦檀上 依里(高須子ども会) (3) 14"41
 ⑧高山 響(CHASKI) (2) 13"65

3 組 (⊕) - (1.7 m)

- ① () () _____
 ②平原 瑚心(熊野陸上) (6) 16"57
 ③山広 彩羽(CHASKI) (1) 13"01
 ④松永 琴音(御野陸上) (3) 14"16
 ⑤和田佳緒莉(新涯JAC) (5) 14"90
 ⑥森 麗暖(旭小学校) (7) 17"26
 ⑦重宗 姫香(竹鼻アスリートクラブ) (4) 14"19
 ⑧山田 梨夢(高須子ども会) (2) 13"57

4 組 (⊕) - (1.1 m)

- ① () () _____
 ②児玉 凜花(CHASKI) (3) 14"58
 ③水成 夏未(東広島TFC) (2) 14"37
 ④正光詩絵莉(広島JrOC) (1) 14"01
 ⑤中原 千裕(熊野陸上) (5) 16"25
 ⑥谷川 未早(坂ジュニア陸上) (4) 15"00
 ⑦藤本 小花(福山ジュニア) (6) 17"84
 ⑧水永 彩華(中条走ろう会) (7) 19"96

5 組 (⊕) - (1.4 m)

- ① () () _____
 ②林 実怜(Gale Running Club) (6) 15"45
 ③小島 芽(東広島TFC) (1) 13"75
 ④吉田 寛菜(吉和AC) (4) 15"06
 ⑤愛甲 優奏(アクアパーク) (2) 13"88
 ⑥藤谷 結乃(庄原アスリートクラブ) (5) 15"10
 ⑦田中 咲那(因北陸上) (3) 14"78
 ⑧ () () _____

女子 80mH決勝

決勝

(+) - 3.0 m

- ① 森脇 叶美 (広島JrOC) 12"50 秒
- ② 山広 彩羽 (CHASKI) 12"74 秒
- ③ 平本 倫子 (東広島TFC) 12"98 秒
- ④ 山田 梨夢 (高須子ども会) 13"46 秒

- ⑤ 高山 響 (CHASKI) 13"52 秒
- ⑥ 小畠 芽 (東広島TFC) 13"53 秒
- ⑦ 愛甲 結奏 (アコアパーク) 13"72 秒
- ⑧ 正光 詩絵莉 (広島JrOC) 14"02 秒

速く走るための手と足の動き

為末選手や松田選手など、走っている人の写真を見てみましょう。腕と足の動きはどんなかたちになっていますか。

腕は肩の力をぬいて、ひじを直角に近くまげます。手のひらはかるくにぎってください。足は、ふりあげた足と地面についている足のひざに注意してください。

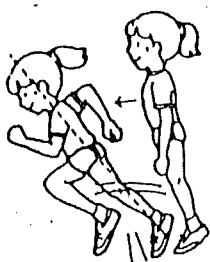
地面をけているあしのひざが、まっすぐのびていないといけません。

短い距離を力いっぱい走る

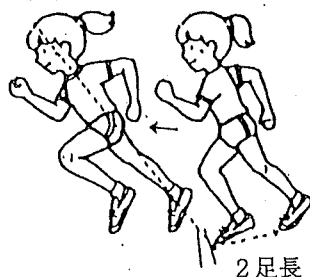
短い距離を力いっぱい走るためには、2つの練習方法があります。

- ① スタート線に立って、両かかとをあげ、前にたおれていきます。からだの前にかたむいたら、片足の足のひざを引きあげ、反対側の腕のひじを直角にまげ、後ろに引きながら走りだします。
- ② 足を前後に2足長あけて、後足のひざを伸ばし、腕をかまえて走りだします。

直線

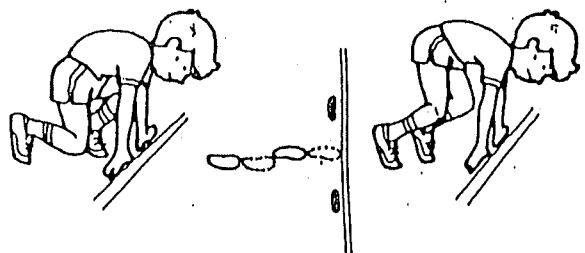


直線



スタートの時の姿勢

スタンディング・スタートは、もう学校で習っていますね。ここでは、クラウチング・スタートを説明しましょう。まず、両手を肩幅にまっすぐおろして、スタート線におきます。足は、きき足が右か左かみんなちがうと思いますが、前足をスタート線から1足長後ろ、後ろ足を前足から1足長後ろにおきます。さあ、これでクラウチング・スタートの姿勢ができあがります。



男子 80mH

大会記録 11" 92 吉岡 諒真 (安芸郡・江田島クラブ)

第11回

予 選

1 組 (⊕)・- 1.1 m)

- ① () () _____
②平谷 快翔(高須子ども会) (1) 13" 02
③井上 輝翔(中条走ろう会) (6) 17" 27
④亀田昇太郎(東広島TFC) (3) 14" 25
⑤山路 豪優(旭小学校) (7) 18" 73
⑥神重 翔和(吉和AC) (4) 14" 99
⑦黒神 郁人(CHASKI) (2) 13" 19
⑧河野 遥希(広島JrOC) (5) 16" 17

2 組 (⊕)・- 1.4 m)

- ① () () _____
②福岡 海人(CHASKI) (1) 12" 72
③高畠 勇也(府中空城) (4) 14" 52
④村上 晃雅(因北陸上) (3) 14" 51
⑤近藤 仁志(広島JrOC) (2) 13" 47
⑥山本 皓正(旭小学校) (6) 18" 92
⑦脇坂康太郎(アクアパーク) (5) 15" 20
⑧ () () _____

3 組 (⊕)・- 0.5 m)

- ① () () _____
②井上未来翔(中条走ろう会) (3) 14" 14
③森 悠真(アクアパーク) (4) 15" 02
④松島 怜哉(CHASKI) (1) 14" 05
⑤森生 十太(吉和AC) (2) 14" 09
⑥蛸原 駿(東広島TFC) (5) 16" 35
⑦尾花 亮(広島JrOC) (6) 18" 80
⑧ () () _____

男子 80mH決勝

決勝

(+ - 1.1 m)

①福岡 海人 (CHSKI) 12"64秒

⑤松島 怜哉 (CHASKI) 13"93秒

②黒神 郁人 (CHASKI) 12"98秒

⑥森生 十太 (吉和 AC) 13"96秒

③近藤 仁志 (広島Jr-OC) 13"34秒

⑦亀田 昇太郎 (東広島TFC) 14"37秒

④平谷 快翔 (高傾子ども会) 13"66秒

⑧井上 未来翔 (中条走ろり会) 14"65秒

女子 800m走

大会記録 2' 26" 74 湯浅茉那美 (安芸郡・熊野陸上)

第23回

予選

1組 (+・- m)

- ①山本 彩夏(熊野陸上) (3) 2'46"72
- ②杉森 月音(竹尋アスリートクラブ) (4) 2'48"67
- ③唐川絵梨香(旭小学校) (10) 3'12"34
- ④内海 詠茉(多治米) (9) 3'08"10
- ⑤平本 栞那(神村学区体育振興会陸上部) () DNS
- ⑥有光 葉月(広島 Jr O C) (1) 2'36"14
- ⑦片岡碧巴葉(新涯 J A C) (8) 2'54"83
- ⑧川手 和(坂ジュニア陸上) (6) 2'51"96
- ⑨小田菜々美(東広島 T F C) (11) 3'18"06
- ⑩隅田 美羽(石内南 SK R C) (2) 2'45"87
- ⑪吉中 優月(三原陸上クラブ) (7) 2'53"56
- ⑫後藤 真菜(アクアパーク) (5) 2'51"17

2組 (+・- m)

- ①花崎 七海(湯田陸上) (10) 3'10"56
- ②新見穂愛怜(中野東) (11) 3'23"18
- ③中野さくら(竹尋アスリートクラブ) (2) 2'42"99
- ④石黒 愛望(神村学区体育振興会陸上部) (5) 2'51"94
- ⑤中久保侑花(新涯 J A C) () DNS
- ⑥荒木 姫菜(府中空城) (3) 2'44"55
- ⑦梶田 七海(Gale Running Club) (7) 3'00"27
- ⑧山奥 琴海(大柿陸上クラブ) (8) 3'00"50
- ⑨後藤 彩香(三原陸上クラブ) (9) 3'02"45
- ⑩赤田 桜優(福山ジュニア) (6) 2'53"69
- ⑪田頭 奈々(因北陸上) (4) 2'48"27
- ⑫石原優衣子(東広島 T F C) (1) 2'33"63

3 組 (+・- m)

- ①小西 優織(神村学区体育振興会陸上部) (9) 3'04"71
- ②占部 栞望(新涯JAC) (4) 2'53"07
- ③後藤 葵(旭小学校) (11) 3'54"10
- ④内海 茉緒(多治米) (8) 3'04"63
- ⑤中塚 梨菜(竹尋アスリートクラブ) (3) 2'44"47
- ⑥島 唯菜(広島JrOC) (5) 2'54"31
- ⑦吉田 咲葉(熊野陸上) (2) 2'42"66
- ⑧伏見 藍衣(石内南SKRC) (10) 3'04"92
- ⑨川上 華鈴(くれJAC) () DNS
- ⑩坂村 紀有(アクアパーク) (7) 3'02"01
- ⑪両名 鈴(三原陸上クラブ) (6) 2'58"32
- ⑫平本 結子(東広島TFC) (1) 2'36"99

男子 800m走

大会記録 2' 18" 69 高橋 昂暉 (福山市・竹尋アスリートクラブ)

第21回

予選

1 組 (+・- m)

- ①増田 陽斗(府中空城) (13) 3'01"85
- ②清水 颯大(竹尋アスリートクラブ) (7) 2'42"39
- ③川内鈴麻奈(神辺走ろう会) (15) 3'32"56
- ④川本 翔太(中野東) (12) 2'56"15
- ⑤谷口 愛弥(広島 Jr O C) (14) 3'13"00
- ⑥松島 朝日(新涯 J A C) (2) 2'35"24
- ⑦坂田 颯磨(CHASKI) (9) 2'44"81
- ⑧得能 郁真(石内南SKRC) (10) 2'45"06
- ⑨國本 航生(熊野陸上) (6) 2'41"54
- ⑩近藤 優成(くれ J A C) (3) 2'37"30
- ⑪柘田 健伸(福山ジュニア) (4) 2'38"21
- ⑫渡辺 慶心(アクアパーク) (8) 2'43"70
- ⑬森安 瑛音(三原陸上クラブ) (11) 2'51"18
- ⑭福政 栄樹(因北陸上) (5) 2'39"16
- ⑮中田 透羽(東広島TFC) (1) 2'24"98

2 組 (+・- m)

- ①若林 拓音(竹尋アスリートクラブ) (8) 2'48"62
- ②皿谷 光(福山ジュニア) (10) 2'49"39
- ③藤井 佑真(神辺走ろう会) (13) 3'02"56
- ④大森 俊輔(中野東) (7) 2'46"15
- ⑤清水虎太郎(広島 Jr O C) (14) 3'02"81
- ⑥井上 史琉(新涯 J A C) (9) 2'49"15
- ⑦別所 岳(CHASKI) (4) 2'39"33
- ⑧近藤 俊輔(熊野陸上) (6) 2'45"76
- ⑨川室慧太郎(石内南SKRC) (2) 2'36"41
- ⑩宮崎 智也(くれ J A C) (12) 2'54"06
- ⑪高原夕城斗(三原陸上クラブ) (11) 2'50"20
- ⑫中澤 恒太(アクアパーク) (3) 2'37"91
- ⑬田頭 昌也(因北陸上) (5) 2'44"00
- ⑭樋熊 海斗(東広島TFC) (1) 2'31"22

3 組 (+・- m)

- ①松浦 大起(府 中 空 城)(7)2'47"23
- ②真田 温大(竹鼻アスリートクラブ)(1)2'34"85
- ③河野 颯太(坂ジュニア陸上)(13)3'37"50
- ④岡本 友平(湯 田 陸 上)(9)2'55"87
- ⑤藤井 幹進(御 野 陸 上)(12)3'04"49
- ⑥森脇 大成(西志和小学校)(5)2'45"02
- ⑦松浦 憲道(因 北 陸 上)(6)2'46"68
- ⑧伊達 有恒(広島 Jr O C)(11)2'56"06
- ⑨東本 直(新 涯 J A C)(10)2'56"00
- ⑩村上 蓮斗(CHASKI)(8)2'54"96
- ⑪沖 佳祐(大柿陸上クラブ)(4)2'43"76
- ⑫宮原 寛弥(アクアパーク)(2)2'36"19
- ⑬中西 康輔(石内南SKRC)(3)2'41"16
- ⑭和田 虎星(東広島TFC)() DNS

4 組 (+・- m)

- ①岡田 大輝(神村学区体育振興会陸上部)(4)2'46"67
- ②浅野 冬也(神辺走ろう会)(8)2'53"49
- ③平岡 怜(三原陸上クラブ)(3)2'44"08
- ④松本 隆也(くれ J A C)(7)2'51"20
- ⑤塩出 太一(吉 和 A C)(9)2'56"98
- ⑥金山 貴一(府 中 空 城)(10)2'58"70
- ⑦上野 湮久(御 野 陸 上)(13)3'22"44
- ⑧河野 将大(坂ジュニア陸上)(5)2'49"17
- ⑨吉岡 知哉(大乘小学校)() DNS
- ⑩寺岡 隆希(旭 小 学 校)(12)3'11"00
- ⑪見永 千洋(高須子ども会)(11)3'04"13
- ⑫藤山 凌輔(熊 野 陸 上)(2)2'39"09
- ⑬犬石 真尋(湯 田 陸 上)(6)2'47"36
- ⑭山奥 海斗(大柿陸上クラブ)(1)2'37"83

女子 800m走決勝

男子 800m走決勝

決勝

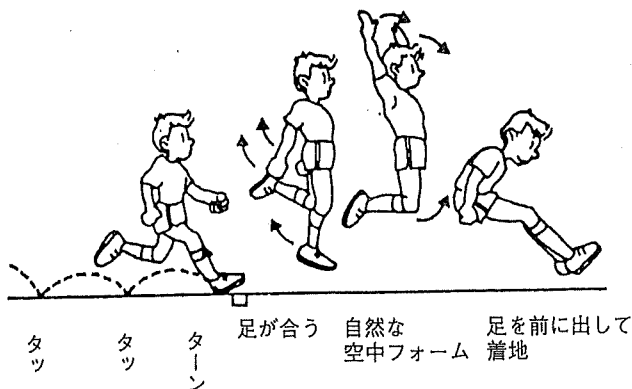
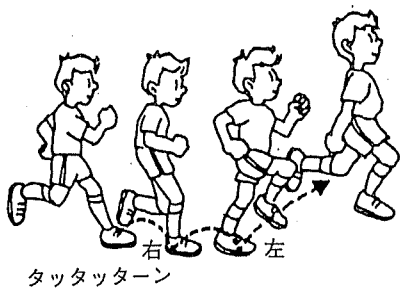
(+ · - m)

- ① 石原 優衣子 (東広島TFC) 2'33"63秒
- ② 有光 葉月 (広島JTOC) 2'36"14秒
- ③ 平本 結子 (東広島TFC) 2'36"99秒
- ④ 吉田 咲葉 (熊野陸上) 2'42"66秒
- ⑤ 中野 さくら (竹尋アスリートクラブ) 2'42"99秒
- ⑥ 中塚 梨菜 (竹尋アスリートクラブ) 2'44"47秒
- ⑦ 荒木 姫菜 (府中空城) 2'44"55秒
- ⑧ 隅田 美羽 (石内南SKRC) 2'45"87秒

- ① 中田 透羽 (東広島TFC) 2'24"98秒
- ② 樋熊 海斗 (東広島TFC) 2'31"22秒
- ③ 真田 温大 (竹尋アスリートクラブ) 2'34"85秒
- ④ 松島 朝日 (新涯JAC) 2'35"24秒
- ⑤ 宮原 寛弥 (アワパルク) 2'36"19秒
- ⑥ 川室 慧太郎 (石内南SKRC) 2'36"41秒
- ⑦ 近藤 優成 (くれJAC) 2'37"30秒
- ⑧ 山奥 海斗 (大柙陸上クラブ) 2'37"83秒

走り幅跳びの練習とタイミング

助走のリズムをつかむ練習



〈より遠くへ跳ぶためのポイント〉

※ 資料は全国小学生陸上競技交流大会パンフレット抜粋

より遠くへ跳ぶために

走幅跳は、助走スピードを利用し、より遠くへ跳ぶことを競う競技です。

走幅跳で、より遠くへ跳ぶためには、速く走る能力と、跳ぶ力(脚の力)やタイミングを養わなければなりません。このためには、50mや100mを速く走る練習や、助走の練習、跳躍の練習が必要となります。

ところで、走幅跳の競技規則のひとつに、踏切り板を踏み越してはならないというきまり(ファール)があります。ファールを気にして、踏切り前で足をチョコチョコと合わせたり、スピードをゆるめたりすると、記録をのばすことはできません。ファールをしないで、スピードを落とさず、タイミングよく跳ぶためには、何回も助走の練習をし、正確な助走距離からの走り方を身につけておくことが大切となります。

さて、小学校5・6年生では、11~13歩助走をとると良いでしょう。また、空中フォームにあまりこだわらず、踏切った後は両足をより前方に出していくようにし、着地するようにしましょう。

5年女子走り幅跳び

大会記録 4 m28

猪原 詩音 (尾道市・栗原陸上クラブ)

第23回

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
1	植松 咲花	熊野陸上	3m32 +0.4	3m16 -0.1	2m86 -0.7	3.32 m (+・-0.9m)	3.11 -0.3	3.24 0.0	3.29 -1.1	3.32 m (+・-0.9m)	8
2	宗森 瑠璃子	熊野陸上	3m46 +1.2	3m45 -0.3	3m23 -0.3	3.46 m (+・-1.2m)	3.46 -0.5	3.64 0.0	3.53 -0.3	3.64 m (+・-0.0m)	4
3	桑原 なゆみ	熊野陸上	3m46 +1.4	3m11 0.0	3m17 -0.1	3.46 m (+・-1.4m)	3.28 -0.8	3.51 -0.1	3.67 -0.7	3.67 m (+・-1.4m)	3
4	藤井 咲菜子	御野陸上	3m23 +0.2	3m19 -0.9	3m23 0.0	3.23 m (+・-0.0m)				m (+・- m)	
5	三保 栞奈	御野陸上				m (+・- m)				m (+・- m)	DNS
6	藤野原 桜	御野陸上	2m89 +1.1	2m59 -0.9	2m78 +0.8	2.89 m (+・-1.1m)				m (+・- m)	
7	中根 春香	神辺走ろう会	2m83 +0.8	2m78 -0.6	3m01 -0.5	3.01 m (+・-0.5m)				m (+・- m)	
8	難波 歩加	旭小学校	X	3m17 -0.0	X	3.17 m (+・- m)				m (+・- m)	
9	岡本 美羽	旭小学校	2m61 +1.4	3m00 -0.3	2m81 -0.7	3.00 m (+・-0.3m)				m (+・- m)	
10	多木 珠凜	旭小学校	2m60 +1.3	2m48 -0.9	2m31 -1.1	2.60 m (+・-1.3m)				m (+・- m)	
11	庵地 東紗	竹原アスリートクラブ	2m85 +1.2	2m94 -0.2	3m02 -0.4	3.02 m (+・-0.4m)				m (+・- m)	
12	竹國 夢乃	びんごWAC	3m01 +0.6	3m14 -1.8	3m01 -0.4	3.14 m (+・-0.8m)				m (+・- m)	
13	奥本 帆乃花	府中空城	3m40 -0.9	3m51 0.0	3.40 -0.7	3.51 m (+・-0.0m)	3.46 -1.0	3.83 0.0	3.92 0.0	3.92 m (+・-0.0m)	2
14	八幡 有美	Gale Running Club	2m96 0.0	3m03 -0.2	2.94 -0.6	3.03 m (+・-0.0m)				m (+・- m)	
15	渡邊 未優羽	Gale Running Club	3m06 -0.8	3m22 0.0	3.24 -0.9	3.24 m (+・-0.9m)				m (+・- m)	
16	上田 優月	Gale Running Club	2m89 -0.5	3m42 0.0	3.22 -0.6	3.42 m (+・-0.0m)	3.34 -0.5	X	3.35 -1.0	3.42 m (+・-0.0m)	6
17	比羅 榎姫	新涯JAC	3m35 +1.6	2m70 -0.1	2m56 -0.3	3.35 m (+・-1.6m)	2.99 -0.3	X	2.59 -0.7	3.35 m (+・-1.6m)	7
18	澤田 心音	新涯JAC	2m64 +1.2	2m08 -1.4	X	2.64 m (+・-1.2m)				m (+・- m)	
19	岩森 心春	中条走ろう会	2m70 +0.5	2m95 -0.4	2m35 0.0	2.95 m (+・-0.0m)				m (+・- m)	
20	村津 彩奈	中条走ろう会	2m76 +0.3	X	2m46 0.0	2.76 m (+・-0.3m)				m (+・- m)	
21	山内 稚菜	福山ジュニア	3m18 +0.9	3m29 -0.6	3m28 0.0	3.29 m (+・-0.6m)				m (+・- m)	
22	松本 わかな	福山ジュニア	X	2m74 -0.3	2m63 -0.9	2.74 m (+・-0.3m)				m (+・- m)	
23	甲斐 心彩	福山ジュニア	X	X	2m54 -1.3	2.54 m (+・-0.3m)				m (+・- m)	
24	河邊 りえ	東西条小学校	3m16 +1.3	2m99 -0.4	2m94 -1.2	3.16 m (+・-1.3m)				m (+・- m)	
25	宮地 香奈	因北陸上	3m04 +1.7	3m10 -1.1	3m25 0.0	3.25 m (+・-0.0m)				m (+・- m)	

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
26	大原 千朋	広島JrOC	3.93 +1.0	3.09 -0.7	3.65 -0.2	3.93 m (+・+0m)	X	3.90 -1.8	X	3.93 m (+・+0m)	1
27	満山 彩耶	広島JrOC	2.88 0.0	3.47 -1.7	3.51 -0.6	3.51 m (+・+0.6m)	X	3.40 -0.4	X	3.51 m (+・+0.6m)	5
28	前田 椎名	広島JrOC	3.05 +0.7	3.08 -0.3	X	3.08 m (+・+0.3m)				m (+・- m)	
29	小林 芽生	CHASKI	2.62 -0.5	2.68 0.0	2.65 -0.5	2.68 m (+・-0.6m)				m (+・- m)	
30	水木 琴美	CHASKI	2.59 -0.7	2.33 0.0	2.70 -0.7	2.70 m (+・+0.7m)				m (+・- m)	
31						m (+・- m)				m (+・- m)	
32						m (+・- m)				m (+・- m)	
33						m (+・- m)				m (+・- m)	
34						m (+・- m)				m (+・- m)	
35						m (+・- m)				m (+・- m)	
36						m (+・- m)				m (+・- m)	
37						m (+・- m)				m (+・- m)	
38						m (+・- m)				m (+・- m)	
39						m (+・- m)				m (+・- m)	
40						m (+・- m)				m (+・- m)	
41						m (+・- m)				m (+・- m)	
42						m (+・- m)				m (+・- m)	
43						m (+・- m)				m (+・- m)	
44						m (+・- m)				m (+・- m)	
45						m (+・- m)				m (+・- m)	
46						m (+・- m)				m (+・- m)	
47						m (+・- m)				m (+・- m)	
48						m (+・- m)				m (+・- m)	
49						m (+・- m)				m (+・- m)	
50						m (+・- m)				m (+・- m)	

5年男子走り幅跳び

大会記録 4m47 住田 玄太 (東広島市・東志和クラブ)

第17回

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
1	広本 喜一	府中空城	3.16 -0.3	3.33 -2.3	3.06 -1.2	3.33 m (+・0.23m)	2.98 -0.6	3.06 -1.3	3.02 -1.1	3.33 m (+・0.23m)	3
2	岡崎 翔真	三原陸上クラブ				m (+・- m)				m (+・- m)	DNS
3	永谷 健人	熊野陸上	3.06 +0.1	X	X	3.06 m (+・0.21m)	2.61 -0.9	2.61 -1.4	X	3.06 m (+・0.21m)	8
4	曾我 優真	熊野陸上	3.11 -1.8	2.87 -1.0	3.00 0.08	3.11 m (+・0.18m)	2.73 -1.0	3.22 -1.9	3.11 -1.2	3.22 m (+・0.19m)	5
5	迫野 裕一	広島JrOC	2.67 -3.7	2.49 -1.4	X	2.67 m (+・0.37m)				m (+・- m)	
6	吉岡 大知	広島JrOC	3.13 -2.8	2.92 -1.6	X	3.13 m (+・0.28m)	2.98 -0.8	X	2.96 -1.2	3.13 m (+・0.28m)	7
7	古中 睦人	広島JrOC	3.13 -2.3	2.98 -1.3	2.86 -0.9	3.13 m (+・0.23m)	3.01 -1.8	3.24 -1.3	3.19 -1.7	3.24 m (+・0.13m)	4
8	山崎 零生	旭小学校	2.28 -2.3	2.62 -0.9	2.77 -1.7	2.77 m (+・0.17m)				m (+・- m)	
9	中間 太一	CHASKI	3.22 -0.4	2.96 -1.7	2.96 -2.1	3.22 m (+・0.19m)	2.98 -1.4	2.49 -1.2	3.05 -0.9	3.22 m (+・0.19m)	6
10	藤岡 慶伍	CHASKI	X	X	X	m (+・- m)				m (+・- m)	
11	里中 瑛人	CHASKI	X	2.79 -1.3	2.75 -0.6	2.79 m (+・0.13m)				m (+・- m)	
12	赤木 朔弥	新涯JAC	3.29 -1.3	3.14 -1.1	3.37 -1.2	3.37 m (+・0.12m)	3.57 -0.8	3.62 -1.9	3.51 -0.5	3.51 m (+・0.15m)	2
13	伊藤 大輔	東広島TFC	X	X	3.68 -0.8	3.68 m (+・0.18m)	X	X	3.86 -1.4	3.86 m (+・0.14m)	1
14	村上 耀晟	東広島TFC	3.01 -3.1	3.03 -1.9	X	3.03 m (+・0.19m)				m (+・- m)	
15	海野 貫太	湯田陸上	2.49 -2.3	X	2.89 -0.5	2.85 m (+・0.25m)				m (+・- m)	
16						m (+・- m)				m (+・- m)	
17						m (+・- m)				m (+・- m)	
18						m (+・- m)				m (+・- m)	
19						m (+・- m)				m (+・- m)	
20						m (+・- m)				m (+・- m)	
21						m (+・- m)				m (+・- m)	
22						m (+・- m)				m (+・- m)	
23						m (+・- m)				m (+・- m)	
24						m (+・- m)				m (+・- m)	
25						m (+・- m)				m (+・- m)	

6年女子走り幅跳び

大会記録 4m85 佐々木 舞 (東広島市・東広島TFC)

第23回

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
1	田崎 瑠花	石内南SKRC	3.90 -0.6	3.87 -0.7	3.85 -1.3	3.90 m (+0.26m)				(+0.26 m)	
2	土井 歩凜	竹鼻アスリートクラブ	3.17 -1.2	X	2.83 -0.7	3.17 m (+0.21m)				(+0.21 m)	
3	中山 葵月	竹鼻アスリートクラブ				(DNS m)				(DNS m)	
4	高橋 真美	湯田陸上	3.93 -1.4	3.89 -1.1	3.69 0.0	3.89 m (+0.21m)				(+0.21 m)	
5	六原 未智	湯田陸上	3.50 -1.2	3.36 -0.9	3.69 -1.4	3.69 m (+0.21m)				(+0.21 m)	
6	吉村 鈴花	神辺走ろう会	3.21 -1.2	2.83 -1.3	2.95 -1.0	3.21 m (+0.12m)				(+0.12 m)	
7	椎葉 夏芽	中野東	3.45 -2.0	3.26 -2.1	3.25 -1.3	3.45 m (+0.12 m)				(+0.12 m)	
8	朝辺 理緒	東広島TFC	X	3.58 -1.3	3.25 -1.0	3.58 m (+0.21m)				(+0.21 m)	
9	沖中 友佳	中条走ろう会	3.99 -0.7	3.89 -0.3	3.93 -0.5	3.99 m (+0.07m)	3.96 -0.5	4.24 -0.6	4.06 -0.5	4.24 m (+0.07m)	4
10	堂前 咲希	高須子ども会	4.34 -1.0	4.33 -0.5	4.15 -1.8	4.34 m (+0.10m)	4.14 -0.9	X	3.02 -1.5	4.34 m (+0.07m)	1
11	小林 奈央	東西条小学校				(DNS m)				(DNS m)	
12	伊東 虹安	福山ジュニア	3.03 -1.1	2.96 -0.7	2.96 -1.5	3.03 m (+0.01m)				(+0.01 m)	
13	若林 遥	広島JrOC	3.70 -0.7	3.50 -0.7	3.84 -1.2	3.94 m (+0.12m)	3.89 -0.7	3.84 -0.9	3.48 -1.3	3.94 m (+0.12m)	8
14	前田 朔良	広島JrOC	3.47 -0.7	3.59 -1.0	3.66 -0.8	3.66 m (+0.00m)				(+0.00 m)	
15	藤本 佳千	三原陸上クラブ	4.24 -1.3	4.20 -1.2	X	4.24 m (+0.13m)	4.10 -1.4	4.09 -1.6	X	4.24 m (+0.13m)	3
16	片山野々香	多治米	2.94 -1.0	2.99 -1.6	2.91 0.0	2.99 m (+0.16m)				(+0.16 m)	
17	亀井 杏	因北陸上	3.05 -1.0	3.09 -0.5	3.09 -0.4	3.09 m (+0.03m)				(+0.03 m)	
18	宮地 香穂	因北陸上	X	3.93 -1.3	X	3.93 m (+0.13m)	4.00 -1.0	X	X	4.00 m (+0.10m)	7
19	村上 葵	因北陸上	2.86 -1.3	2.93 -1.1	X	2.93 m (+0.01m)				(+0.01 m)	
20	唐島 奈々	新涯JAC	3.08 -0.7	2.77 -1.3	3.22 -1.1	3.22 m (+0.11m)				(+0.11 m)	
21	猪原 樹莉	新涯JAC	3.57 -1.0	X	2.82 -1.2	3.57 m (+0.20m)				(+0.20 m)	
22	宮本 紗弥	新涯JAC	4.10 -1.1	3.93 -1.2	4.05 -1.2	4.10 m (+0.11m)	4.08 -1.3	4.03 -0.5	4.12 -0.3	4.12 m (+0.13m)	5
23	中本 成美	府中空城	3.71 -0.6	3.29 -0.8	3.55 -1.2	3.71 m (+0.02m)				(+0.02 m)	
24	土井 惟花	府中空城	3.72 -1.1	3.85 -0.8	3.77 -0.8	3.85 m (+0.08m)				(+0.08 m)	
25	井分 愛希	CHASKI	4.27 -1.4	4.27 -0.4	4.22 -1.6	4.27 m (+0.14m)	3.89 -0.6	X	X	4.27 m (+0.14m)	2

順序	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
26	宮本 咲来	CHASKI	2.80 -1.3	X	3.07 -0.9	3.07 m (+0.09m)				(+・- m)	
27	片岡 あい	熊野陸上	3.78 -0.7	3.85 -1.0	3.79 -1.8	3.99 m (+0.18m)	4.00 -0.4	4.12 -1.0	4.09 -0.8	4.12 m (+0.21m)	6
28	中組 友唯	熊野陸上	3.00 -1.0	3.08 -1.0	2.79 -1.5	3.08 m (+0.10m)				(+・- m)	
29	松島香野葉	熊野陸上	3.37 -1.7	3.19 -1.2	3.16 0.0	3.37 m (+0.11m)				(+・- m)	
30	西林 優音	うじな陸上	2.65 -0.9	3.61 -0.7	3.74 -0.8	3.74 m (+0.10m)				(+・- m)	
31						(+・- m)				(+・- m)	
32						(+・- m)				(+・- m)	
33						(+・- m)				(+・- m)	
34						(+・- m)				(+・- m)	
35						(+・- m)				(+・- m)	
36						(+・- m)				(+・- m)	
37						(+・- m)				(+・- m)	
38						(+・- m)				(+・- m)	
39						(+・- m)				(+・- m)	
40						(+・- m)				(+・- m)	
41						(+・- m)				(+・- m)	
42						(+・- m)				(+・- m)	
43						(+・- m)				(+・- m)	
44						(+・- m)				(+・- m)	
45						(+・- m)				(+・- m)	
46						(+・- m)				(+・- m)	
47						(+・- m)				(+・- m)	
48						(+・- m)				(+・- m)	
49						(+・- m)				(+・- m)	
50						(+・- m)				(+・- m)	

6年男子走り幅跳び

大会記録 5 m08
5 m08

奥原 健也 (広島市・毘沙門台陸上クラブ)
仁平 優宙 (福山市・竹尋アスリートクラブ)

第7回
第25回

順位	氏名	所属	1	2	3	3回までの 最高記録	4	5	6	最高記録	順位
1	佐々木 康	湯田陸上	3.30 -1.4	3.21 -1.2	3.16 -1.9	3.30 m (+・0.4m)				m (+・- m)	
2	児島 匠悟	中条走ろう会	3.50 -0.9	3.62 -1.6	3.68 -1.4	3.68 m (+・0.4m)				m (+・- m)	
3	酒井 啓汰	織田幹雄 スポーツクラブ	3.96 -1.9	3.98 -1.8	X	3.98 m (+・0.1m)	X	X	X	3.98 m (+・0.8m)	7
4	藤田 遥希	熊野陸上	3.06 -1.7	2.84 -2.2	3.09 -1.1	3.09 m (+・0.1m)				m (+・- m)	
5	荒谷 瑠希	新涯JAC				DNS m (+・- m)				m (+・- m)	
6	柚山 甲斐	神辺走ろう会	3.54 -1.3	3.20 -0.4	3.22 -1.3	3.54 m (+・0.3m)				m (+・- m)	
7	藤井 瞬	神辺走ろう会				DNS m (+・- m)				m (+・- m)	
8	新光樹里輝	高須こども会	3.96 -1.3	3.66 -1.7	3.83 -1.3	3.96 m (+・0.3m)	3.47 -2.1	3.92 -1.5	X	3.96 m (+・0.3m)	8
9	岡本 悠翔	高須こども会	X	3.46 -1.5	3.37 -1.0	3.46 m (+・0.5m)				m (+・- m)	
10	吉田 春紀	広島JrOC	3.77 -1.7	3.86 -1.5	3.95 -0.3	3.95 m (+・0.3m)				m (+・- m)	
11	田頭 真弥	因北陸上	3.69 -1.9	X	3.61 -1.0	3.69 m (+・0.9m)				m (+・- m)	
12	岡野 哲明	因北陸上	3.42 -1.4	3.30 -0.7	3.62 -1.9	3.62 m (+・0.8m)				m (+・- m)	
13	大森 遼馬	中野東	2.50 -1.5	2.96 -1.2	2.72 -0.9	2.76 m (+・0.2m)				m (+・- m)	
14	長田 啓汰	くれJAC	X	2.99 -2.2	2.81 0.0	2.99 m (+・0.2m)				m (+・- m)	
15	塩月 翔吾	Gale Running Club	4.28 -1.9	4.34 -1.6	4.43 -0.8	4.43 m (+・0.8m)	4.32 -1.0	4.43 -1.4	X	4.43 m (+・- m)	2
16	松井 悠真	坂ジュニア陸上	X	3.56 -1.2	3.44 -1.4	3.50 m (+・0.2m)				m (+・- m)	
17	村上昂史朗	福山ジュニア	X	3.21 -1.2	3.27 -1.4	3.27 m (+・0.9m)				m (+・- m)	
18	門矢 和大	福山ジュニア	3.92 -1.3	3.63 -1.2	4.02 -1.9	4.02 m (+・0.7m)	3.90 -0.6	X	2.42 -2.1	4.02 m (+・0.7m)	5
19	澤田 直哉	CHASKI	3.86 -1.3	4.00 -0.6	3.70 -1.1	4.00 m (+・0.5m)	3.75 -2.3	3.94 -0.8	3.80 -1.6	4.00 m (+・0.5m)	6
20	則清 颯大	CHASKI	X	X	3.67 -0.4	3.67 m (+・0.4m)				m (+・- m)	
21	池田 圭吾	CHASKI	3.63 -2.0	3.24 -1.4	3.52 -2.4	3.63 m (+・0.0m)				m (+・- m)	
22	乃美 颯太	三原陸上クラブ	3.85 -1.4	3.78 -1.7	3.76 -1.1	3.85 m (+・0.4m)				m (+・- m)	
23	中藤 杏輔	三原陸上クラブ	4.10 -1.2	4.13 -0.2	4.19 -1.7	4.19 m (+・0.9m)	4.17 -2.1	4.22 -1.4	4.39 -1.5	4.39 m (+・0.5m)	3
24	溝上 篤	三原陸上クラブ	X	3.66 -0.9	3.51 -0.9	3.66 m (+・0.9m)				m (+・- m)	
25	石本 愛翔	竹尋アスリートクラブ	X	2.61 -1.0	2.51 -0.2	2.61 m (+・0.0m)				m (+・- m)	
26	山下 壮太	竹尋アスリートクラブ	X	4.66 -0.6	X	4.66 m (+・0.6m)	4.44 -1.9	X	X	4.66 m (+・0.6m)	1
27	杉原 海悠	志和AC	4.13 -1.9	3.95 -0.7	4.01 -0.5	4.13 m (+・0.5m)	3.94 -0.7	4.01 -1.3	3.90 -2.2	4.13 m (+・0.5m)	4